Fiche préparation du sac de golf

Compétences ciblées :

- Gérer en autonomie son heure de départ (en partie de reconnaissance et en compétition)
- Gérer son équipement

Matériel de golf		En cas de pluie		Alimentation & hydratation	
Clubs au complet (propres)		Vêtements de pluie		Barres de céréales	
Chaussures de golf (propres)		Parapluie		Eau	
Balles (pour 3 tours)		Capuche du sac		Fruits secs	
Tees		Serviette intérieure		Autres selon mon heure de départ (bananes, sandwich)	
Gants (x2)		Gants de pluie		Fruits, compotes	
Relève pitch					
Marque balle (x2)					
Serviette extérieure					
Activités annexes		Divers		Personnalisation	
Crayon (x3)		Crampons en état		Ma licence fédérale	
Marqueur indélébile		Pansements		Autorisation de prélèvement sanguin	
Carnet de notes		Casquette		Vérification de mon heure de départ sur le tableau officiel	
		Crème solaire		Lecture du tableau officiel	
Basket et tenue de sport		Aspirine ou doliprane			

Cette petite fiche vous servira à ne rien oublier pour votre compétition. À terme, tout cela devra faire partie de votre «routine» de préparation à une épreuve (comme pour un coup de golf).

NB : N'oubliez pas ! Quelles que soient les circonstances tous ces éléments doivent être à votre disposition.