

## Ecole de Rugby - Conseils Pratiques

### Tenue conseillée :

- Pour les entraînements : chaussettes et chaussures de sport avec des crampons, maillot et short.
- Pour les rencontres : chaussettes et short aux couleurs du club, chaussures de sport avec crampons, maillot aux couleurs du club, un blouson imperméable et chaud pour mettre entre les différentes rencontres (attention à ne pas oublier vos vêtements)  
Eviter que l'enfant vienne ou reste en tenue de rugby, il faut qu'il ait de quoi se changer.
- Les chaussettes et les shorts peuvent être achetés au club.

Protège-dents : **Il est obligatoire.** En cas de problème d'orthodontie, demander conseil au praticien.

Dans la plupart des associations sportives où nous jouerons, comme au club, il y a des douches. Nous vous conseillons de prévoir des affaires de toilette pour votre enfant : shampoing/douche et serviette (prévoir un petit sac) et des sous-vêtements de rechange. La douche n'est pas obligatoire, mais conseillée. L'enfant peut se doucher avec un maillot de bain. (Les vestiaires filles sont séparés des vestiaires garçons).

### Prévoir :

- 1 sac de sport, ou autre, pour tout transporter
- 1 sac plastique résistant pour les chaussures de sport
- 1 sac plastique pour la tenue de sport qui sera sale après l'activité
- 1 sac plastique pour les affaires de toilette (mouillées après la douche)
- 1 boîte pour le rangement du protège-dents (normalement vendue avec)

Si vous en avez la possibilité, **marquez les affaires de votre enfant** (de nombreux vêtements sont oubliés dans les vestiaires voire sur le terrain, n'hésitez pas à les réclamer le plus vite possible). L'enfant doit vérifier s'il a bien toutes ses affaires dans son sac, aussi bien avant de venir au club qu'avant de repartir. **Aidez-le à se responsabiliser.**

Si l'enfant porte des lunettes ou autre appareil, prévoir un étui ou une boîte pour le rangement dans le sac de sport.

Pour les rencontres, comme pour les entraînements, tous les objets de valeur (bijoux, jeux vidéo, téléphone, etc..) doivent rester à la maison (le risque zéro de vol n'existe pas malgré notre vigilance).

### **Prévenir l'éducateur de votre enfant en cas d'absence de ce dernier.**

Tous les numéros vous seront communiqués.

Plus votre enfant sera assidu, plus il progressera et aura du plaisir.

**Le rugby est un sport d'équipe par excellence et si un joueur est absent,  
c'est toute l'équipe qui en pâtit.**

**Au moindre problème, n'hésitez pas à prendre contact avec l'éducateur de l'équipe de votre enfant, ou avec le responsable de l'école de rugby.**