

COMPET' :

LES INDISPENSABLES EN SKI NORDIQUE



LES VÊTEMENTS

- Le sous-vêtement thermique
- La veste ajustée
- Le pantalon ou collant technique



LES ACCESSOIRES

- Gants
- Bandeau ou bonnet
- Lampe frontale
- Lunettes / visière
- Bâtons



LES +

- Barres / gel énergétiques
- Ceinture / porte gourde
- Crèmes solaires et sticks à lèvres



LES DOCUMENTS

- Certificat médical (de moins de 1 an)
- ET/OU
- Être titulaire d'une licence FFS