

## LA PARFAITE MALLETTE DU COMPETITEUR

Petites infos pratiques :

### **Avant mon départ :**

Je passe en revue toutes les tenues que j'ai choisies pour mes danses. J'ai renforcé mes boutons de chemise, j'ai renforcé mes bretelles de bustier ou de robe. Je passe en revue les coutures de mes tenues qu'il n'y ait pas une tenue légèrement dé cousue.

### **Que dois-je mettre dans ma mallette ?**

**Du talc :** en cas de parquet non glissant je pourrai ainsi en appliquer sur mes semelles de bottes de compétition.

**Un brumisateur :** si le sol glisse trop je peux ainsi pulvériser mes semelles de bottes pour les rendre plus adhérentes au sol.

**Une petite brosse métallique** pour brosser mes semelles de bottes.

**Une boîte d'épingles à nourrice.**

**Un paquet de kleenex.**

**Une serviette de toilette.**

**Un petit nécessaire à couture.**

**Des pansements** pour prévenir des ampoules.

### **Mademoiselle, Madame et Monsieur :**

Pour faciliter mon voyage, éviter de transporter des housses de protège vêtement qui prennent beaucoup de place, je plie mes robes en les roulant, idem pour mes pantalons bustiers ou mes chemises. Lorsque j'arriverai à l'hôtel je prendrai toutes mes tenues. Si celles-ci ont un léger pli, je les pend dans la salle de bain et fais couler la douche chaude, la chaleur humide effacera toute trace de léger pli.

Je prévois une paire de collants et de chaussettes de rechange.

Je prévois une tenue de rechange au cas où l'une des miennes ne soit pas acceptée.

Je prévois une chemise, un pantalon de change.

J'ai au préalable fixé sur chacune de mes tenues les épingles à nourrice, cela m'évitera entre chacun de mes passages d'avoir à le faire en dernière minute au risque d'abimer ma tenue dans la précipitation et le stress.

**Si je suis sous traitement médical :** je n'oublie pas mes médicaments et l'ordonnance médicale .

Bon voyage et bonne chance !