

JEU = POUVOIR

**LES FILLES EN HIJAB QUI BOUGENT
FONT BOUGER LE MONDE.**

**IL N'Y A PAS DE BONNE OU DE MAUVAISE FAÇON
DE JOUER.**

LA SEULE CHOSE QUI COMPTE EST DE JOUER.

Que vous choisissiez de ne le porter qu'une fois, occasionnellement ou à chaque fois, un hijab de sport vous permet de vous surpasser, comme vous le souhaitez et quand vous le souhaitez.

Nike œuvre pour repousser les limites, renforcer les communautés et aider les filles à libérer leur force et leur potentiel grâce au pouvoir du jeu et du sport.

Plus d'infos sur nike.com/madetoplay

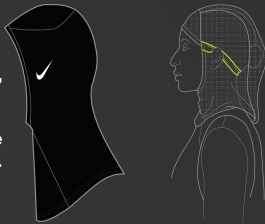
Made to Play
NIKE



CE HIJAB DE SPORT EST-IL BIEN AJUSTÉ ?

Même si vous avez l'habitude de porter le hijab, vous avez peut-être des questions concernant votre premier hijab de sport. Celui-ci est un peu serré, et il faut parfois un certain temps pour s'y habituer. Il est également pourvu d'une sangle qui permet d'éviter qu'il ne glisse lorsque vous vous donnez à fond.

Voici quelques astuces pour trouver le modèle adapté :



VÉRIFIEZ QU'IL NE GLISSE PAS

Veillez à ce que l'élastique sur le haut de la tête ne soit pas trop bas afin de maintenir le hijab en place et d'empêcher qu'il ne glisse lorsque vous bougez. Servez-vous également de la sangle pour le maintenir en place.

COIFFEZ VOS CHEVEUX DE MANIÈRE À ASSURER TENUE ET CONFORT

Certaines athlètes portant le hijab recommandent d'adopter le chignon bas pour un meilleur ajustement et plus de confort.

DONNEZ-VOUS À FOND

Le hijab Nike Pro existe en plusieurs tailles. Nous voulons que vous trouviez celle qui vous convient, pour que vous puissiez vous donner à fond. Mettez votre hijab à l'épreuve. S'il n'est pas à la hauteur, indiquez à votre coach ou à votre mentor qu'il vous faut une autre taille.

RENTREZ-LE DANS VOTRE TENUE

Si vous portez un maillot, essayez de rentrer le hijab à l'intérieur de l'encolure ou du col afin de vous assurer qu'il est maintenu en place lorsque vous bougez.

FAITES PLUSIEURS ESSAIS

Le hijab Nike Pro n'offre pas les mêmes sensations qu'un hijab classique, il faut donc l'essayer plusieurs fois pour trouver la meilleure façon de l'ajuster. L'essentiel est qu'il ne doit jamais vous empêcher de donner le meilleur de vous-même.

« Le hijab Nike Pro aidera à faire progresser le dialogue autour du hijab et des femmes musulmanes dans le sport et à rendre cet espace encore plus inclusif. »

— Ibtihaj Muhammad
Escrimeuse, États-Unis

