CHECKLIST SAC DE SPORT

Athlétisme

À l'entraînement, votre enfant doit toujours avoir suffisamment d'eau, des affaires de rechange ainsi que des serviettes. Notre checklist vous permet de voir en un clin d'oeil tout ce dont votre enfant doit emporter avec lui pour son entrainement d'athlétisme.

A mettre dans tous les sacs de sport

Vêtements

- ◯ Tenue de sport
- ◯ Chaussures d'athlétisme
- ◯ Chaussettes de sport
- ◯ Sous-vêtements
- ◯ Pull ou gilet pour se réchauffer
- ◯ Veste de pluie

Produits de toilette

- ◯ Trousse de toilette avec brosse, shampoing et gel douche
- ◯ Des tongs pour la douche
- ◯ Serviette de bain
- ◯ Petite serviette
- ◯ Déodorant (à partir de l'adolescence)
- ◯ Un sac pour les habits sales

En été

- ◯ Short de sport
- ◯ T-shirt de sport à manches courtes
- ◯ Casquette
- ◯ Crème solaire

En hiver

- ◯ Pantalon de sport
- ◯ T-shirt de sport à manches longues
- ◯ Gants
- ◯ Bonnet

Autres

- ◯ Suffisamment d'eau pour s'hydrater
- ◯ Des bandages et bandes de soutien
- ◯ Une trousse de premiers soins

Les types de chaussures pour l'athlétisme

Chaussures pour les épreuves de course

- ✓ Des chaussures de sport extérieures pour la course, le jogging et la marche
- ✓ Eventuellement des chaussures stabilisées
- ✓ Des chaussures amortissantes pour les sols d
- ✓ Des chaussures légères pour les coureurs affi
- ✓ Des chaussures de running pour les courses pleine nature
- ✓ Des chaussures de compétition pour les coureurs expérimentés
- ✓ Des crampons légers pour les courses sur petites et moyennes distances (le sprint par exemple)

Chaussures pour les épreuves de lancer

- ✓ Chaussures de sport traditionnelles pour le lancer de poids, de marteau et de disque
  Des crampons pour le lancer de javelot

Chaussures pour les épreuves de saut

- ✓ Crampons spéciaux pour le saut à la perche, le saut en hauteur et le saut en longueur

Retrouvez plus d'informations dans notre article sur le thème de l'athlétisme pour les enfants.