

Checklist sac de sport pour l'athlétisme

A l'entraînement, votre enfant doit toujours avoir de l'eau pour s'hydrater suffisamment. Des affaires de rechange ainsi que des serviettes ne doivent également pas manquer à leur sac de sport.

Notre checklist vous permet de voir en un clin d'œil tout ce dont votre enfant doit emporter avec lui pour son entraînement 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

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

Produits de toilette

- Trousse de toilette avec brosse, shampooing 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

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 course normales pour les longues distances, le jogging et la marche
- ✓ Eventuellement des chaussures stabilisées
- ✓ Des chaussures amortissantes pour les sols durs
- ✓ Des chaussures légères pour les coureurs affirmés
- ✓ Des chaussures de running pour les courses en 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](#).