



## Tenue d'entraînement

Pour pratiquer l'athlétisme dans de bonnes conditions, voici la liste de **ce que tu dois toujours avoir aux entraînements** :

### DANS TON SAC :

- ✓ **Une petite bouteille d'eau** (pour te réhydrater).
- ✓ **Un K-way** (il vaut mieux toujours en avoir un en cas de pluie).
- ✓ **Un tee-shirt de rechange** (ou un pull), pour changer tes vêtements humides pour ne pas prendre froid après l'entraînement.
- ✓ **Basket pour salle de gym** avec semelle blanche et propre.

### POUR LES ATHLETES A PARTIR DE U10 :

- ✓ **Tes chaussures à pointes** (*si tu en as*), avec des clous de 6mm maximum, pour la piste.
- ✓ **Une petite pochette** (*format A5*), pour ranger tes convocations et noter tes performances et tes marques.

### SUR TOI :

- ✓ **Des baskets** de sport adaptées à la course.

### UNE TENUE DE SPORT ADAPTEE

### AUX CONDITIONS CLIMATIQUES ET A LA SAISON

#### En hiver :

- ✓ **Un (ou plusieurs) pull(s)** en fonction de la température, pour se protéger du froid.  
(Ne pas prendre de blouson, car ce n'est pas pratique pour courir).
- ✓ **Un coupe-vent** car c'est facile à mettre et à enlever, quand on a trop chaud ou trop froid  
(en fonction des activités), et que cela protège bien du vent froid.
- ✓ **Un bonnet et/ou bandeau et/ou ras le cou**, pour protéger les oreilles et le cou du froid.  
(Les écharpes sont à éviter, car elles sont difficiles à attacher et parce qu'elles s'envolent en courant)
- ✓ **Des gants** pour ne pas avoir froid aux mains.
- ✓ **Un collant d'athlé** pour courir sans être gêné (par des vêtements trop amples), et ne pas avoir froid aux jambes.
- ✓ **Un bas de survêtement** à mettre par-dessus ton collant pour ne pas avoir froid, quand tu t'échauffes, et quand tu fais une activité moins physique en extérieur (comme les lancers)

#### En été :

- ✓ **Une casquette** pour te protéger du soleil
- ✓ **Des lunettes de soleil** pour ne pas être gêné par le soleil, avec crème solaire
- ✓ **Un short, ou cuissard**
- ✓ **Un T-shirt ou débardeur**



**RAIFFEISEN**

