

# GRAVELINES ATHLETISME



O  
N  
E  
S  
T  
T  
O  
U  
S



A  
T  
H  
L  
E  
T  
E  
S



## Sac de sport & Equipement De l'entraînement à la compétition

Que ce soit à l'entraînement ou en compétition, le sac de sport est essentiel :

**A l'entraînement** il doit comporter :

- une bouteille d'eau
- un short (court) ou un cuissart court
- un jogging et encore mieux un collant long
- un coupe-vent
- les chaussures à pointes (à partir de poussins)
- du rechange (tee-shirt au minimum) + 1 serviette

**En compétition**, il faut y ajouter :

- 4 épingles à nourrice (pour le dossard)
- Le maillot du club (tee-shirt ou débardeur)
- Sa licence
- Carte juge (pour les juges ou jeunes-juges officiels ou stagiaires)
- Un casse-croûte si déplacement en compétition à la journée

### Ma tenue d'athlète

Il est préférable, quand cela est possible, d'arriver en tenue d'athlète à l'entraînement avec :

- Des chaussures de sport type « running » d'entraînement : indispensables pour un bon amorti et une bonne souplesse.
- Des vêtements « respirant » : idéal pour mieux évacuer la chaleur



*Cuissard court*



*Cuissard long (collant)*



*Chaussures « running »*



*Short d'athlétisme*