



Saint-Mard, mercredi 21 novembre 2018.

Bonjour à toutes et tous,

La saison automnale hivernale a débuté le 1^{er} novembre dernier.

N'hésitez pas à consulter le site du club www.acdampicourt.be et la page Facebook <https://www.facebook.com/groups/111612989000083/?ref=bookmarks> pour vous tenir informés de la vie du Club.

Je profite de ce courrier pour joindre ci-dessous une invitation à compléter votre sac de sport pour vos entraînements athlétiques favoris.

Je suis à votre disposition pour tous renseignements.

Bien Sportivement.

Pascal.

pascal.boone.athletisme@ccart.lu

(+32) 468 377 106

INFO Sac Sport Athlètes

Saint-Mard, mercredi 21 novembre 2018.

Bonjour à toutes et tous,
Chers Parents,

Vous trouverez ci-joint un aide-mémoire afin de préparer votre sac de sport pour vos entrainements favoris à l'AC Dampicourt.

Infos pratiques automnales et hivernales :

1. Pour commencer l'entraînement :

- Couvre-chef (Casquette / bonnet),
- Cache cou,
- T-Shirt manches longue,
- Sweat Shirt,
- « Coupe-Vent »,
- Collants « hivers »,
- Une paire de « Running »,
- Une paire de gant (polaire), ...

→ Objectif(s) : s'échauffer et préparer l'entraînement.

2. Pour Continuer l'entraînement : → A préparer dans son sac de sport.

- T-Shirt manches longue,
- Une paire de Spikes, ...

→ Objectif(s) : s'entraîner.

3. Pour Terminer l'entraînement : → A préparer dans son sac de sport.

- T-Shirt manches longue,
- Un training (Sweat Shirt + Pantalon),
- Une veste coupe-vent « chaud », ...

→ Objectif(s) : Récupérer et garder chaud (afin de ne pas se refroidir et éviter de tomber malade).

Infos pratiques printanières et estivales :

1. Pour commencer l'entraînement :

- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

→ Objectif(s) : s'échauffer et préparer l'entraînement.

2. Pour Continuer l'entraînement : → A préparer dans son sac de sport.

- ...
- ...
- ...
- ...

→ Objectif(s) : s'entraîner.

3. Pour Terminer l'entraînement : → A préparer dans son sac de sport.

- ...
- ...
- ...

→ Objectif(s) :