



Les 10 conseils pour une bonne pratique du sport



1 Avant la séance, vérifie ton sac et ton équipement



2 Porte une tenue adaptée à la saison



3 Prends de l'eau plutôt qu'un soda



4 Arrive le premier à l'heure plutôt que le dernier



5 Pendant la séance, bois de l'eau régulièrement



6 Sois à l'écoute de ton entraîneur



7 Respecte les plus grands et les plus petits que toi



8 Dernier ou premier, l'important c'est de s'amuser



9 Privilégie un fruit plutôt qu'un gâteau



10 Après la séance, couvre-toi bien

Maintenant
c'est à toi
de jouer !

