

La rencontre endurance du secteur aura lieu

le à de h..... à h.....

Comment réussir ma rencontre endurance ?



Au niveau de la course :

- 1- Avant la rencontre, je me suis entraîné(e) à courir à allure régulière et en adaptant ma respiration.
- 2- Le jour de la course, je viens avec une tenue et des chaussures de sport.
- 3- Si j'ai choisi un contrat d'endurance, je m'engage à courir sans m'arrêter sur un temps que j'aurai déterminé.

Je suis né(e) en.....et je m'engage à courir min.

- 4- Pour le cross, je ne démarre pas trop vite afin de courir régulièrement jusqu'à la fin du parcours.
- 5- Même si je ne suis pas dans les premiers, je termine ma course sans marcher.

J'ai terminé ma course sans marcher

Oui

Non

- 6- A la fin de ma course, je me recouvre et je bois de l'eau.



Au niveau de mon comportement :

- 7- Pendant la course, je ne pousse pas mes camarades.
- 8- Avant et après ma course, je me comporte correctement et j'encourage mes camarades qui courent.
- 9- Je reste avec mes camarades lorsque je ne cours pas.
- 10- Si je me blesse, je vais directement voir mon enseignant ou je demande à un camarade d'aller le chercher.



Petites astuces pour mieux réussir

- 11- La veille de la course, je me couche tôt et je m'organise pour avoir un sommeil reposant.
- 12- Afin d'avoir suffisamment d'énergie pour ma course, je mange des féculents au repas qui précède la course.



La veille de ma course, je me suis couché(e) à :

J'ai mangé :

