

Je me prépare

**Je pratique**

Je récupère

Une compétition tout comme une activité ou un entraînement sportif se prépare : on prépare son corps à un effort plus ou moins intense et prolongé.

Ces « dépliants conseils » vous rappellent les fondements simples et basiques, de la pratique d'une activité sportive, quelques gestes élémentaires, qui aideront au mieux chacun d'entre vous.

**BON SPORT !**



3 rue Cépré - 75015 Paris

01 42 73 90 00

[www.ffsa.asso.fr](http://www.ffsa.asso.fr)



 Catherine FAYOLLET - Médecin fédéral national

 [dr.catherine.fayollet@ffsa.asso.fr](mailto:dr.catherine.fayollet@ffsa.asso.fr)

Partenaire principal



malakoff médéric  
humanis

Tous droits réservés à la FFSA - juillet 2019



Je me prépare

**Je pratique**

Je récupère

**DÉPLIANT CONSEIL**

**Je pratique !**

# Je pratique !

Je choisis des baskets et une tenue de sport adaptées à mon sport.

J'entretiens régulièrement mes pieds en allant chez la pédicure au besoin.

Je n'oublie pas de bien lacer mes chaussures.

J'arrive avant la séance et je prends le temps de bien m'échauffer en début de séance.

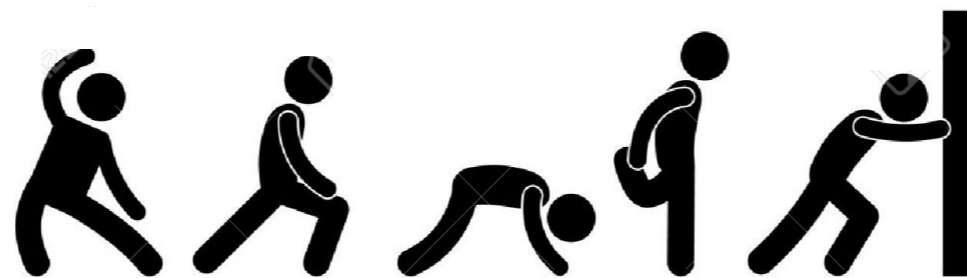
J'écoute et j'applique les consignes de mon entraîneur.

Si je perds mon épreuve ou mon match, je garde mon calme.



Je continue à boire de l'eau pendant l'activité même si je n'ai pas soif.

Je m'étire  
(5 mouvements au moins)



Mes trucs à moi pour rester calme :

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

Quoiqu'il arrive, je respecte les autres et le matériel.