

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 petits « 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 :

→ Je me prépare

→ Je pratique

→ Je récupère

Bon Sport !!!



Fédération Française du Sport Adapté

Adresse : 9 rue Jean Daudin
75015 Paris

Téléphone : 01 42 73 90 16

Télécopie : 01 42 73 90 10

Messagerie : catherine.cretinoir@ffsa.asso.fr

Nos partenaires



Fédération Française du Sport Adapté

Mon dépliant conseil

Je me prépare

Je pratique

Je récupère

Mon nom :

Mon prénom :

Mon école :

Mon Association :

Je pratique

→ Je n'oublie pas de bien lacer mes chaussures



→ Je prends le temps de bien m'échauffer



Je pratique

→ Je m'étire (5 mouvements au moins)



→ Je continue à boire de l'eau, et encore plus s'il fait chaud



Je pratique

→ J'écoute et j'applique les consignes de mon entraîneur
→ Si je perds mon épreuve ou mon match je garde mon calme



Mes trucs à moi pour rester calme :

→
→
→
→

→ Quoiqu'il arrive je respecte les autres et le matériel

Fédération Française du Sport Adapté

Adresse : 9 rue Jean Daudin
75015 Paris

Téléphone : 01 42 73 90 16
Télécopie : 01 42 73 90 10
Messagerie : catherine.cretinoir@ffsa.asso.fr