



LE MOMENT SPORTIF

Le plaisir
de me dépenser et
de partager un effort

Le souffle



QUAND ?	20 minutes avant la course	5 minutes avant la course	Pendant la course
QUE FAIRE ?	<p>Je vais m'échauffer et repérer le parcours :</p> <ul style="list-style-type: none"> - je cours ou /et joue - je m'étire quelques secondes - je fais des exercices préparatoires à la course - je travaille ma respiration 	<p>J'enlève une épaisseur de vêtements</p>	<p>Je cherche à respecter mon contrat de course</p> <p>Je soutiens mes camarades s'ils sont en difficulté</p>
POURQUOI ?	<p>POUR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Augmenter la température du corps - Préparer les muscles et l'organisme pour courir 	<p>POUR</p> <p>Etre à l'aise et ne pas avoir trop chaud en courant</p>	<p>POUR</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gérer mon effort (respiration, vitesse...) - Réussir mon projet - Me faire plaisir