



## 10 conseils d'entraînement

o**La tenue vestimentaire** : Chaussures de jogging, survêtement, short et chaussures à pointes sont indispensables. Dans ton sac de sport n'oublie pas non plus une petite serviette, un tee-shirt de rechange, un coupe-vent et une bouteille d'eau.

o**L'assiduité** : Tes entraîneurs préparent des séances qui ont une suite logique. Si tu en manques trop, tu risques de perdre le fil.

o**La ponctualité** : Respecte aussi bien tes entraîneurs que tes copains athlètes : fais un effort pour arriver à l'heure aux entraînements.

o**La sécurité** : Pour toutes les spécialités, mais plus particulièrement les lancers, une grande attention et beaucoup de discipline sont indispensables pour éviter les accidents. Ne traverse jamais la pelouse.

o**L'esprit d'équipe** : Bien qu'étant un sport individuel, l'athlétisme s'apprend en groupe et se pratique souvent en équipe où chacun a sa place. Fais le "max" pour tes équipiers.

o**La polyvalence** : L'athlétisme est un sport à multiples facettes, découvre les toutes...tu n'en seras que meilleur dans la spécialité que tu choisiras plus tard.

o**L'échauffement** : Il est destiné à te préparer à l'effort et à te protéger, il est donc indispensable. Ne commence jamais un entraînement ou une compétition sans t'échauffer. Pour t'échauffer, garde ton survêtement et tes chaussures de jogging, mets toi en short et en pointes juste avant ton épreuve ou ta séance.

o**L'esprit "club"** : Les compétitions sont l'aboutissement normal de ta progression à l'entraînement. Participe donc souvent aux différentes épreuves pour voir tes progrès et prendre du plaisir entre copains/copines de club.

o**Concentration** : Si tu veux progresser très vite, concentre-toi bien sur les conseils que l'on te donne à l'entraînement.

o**Humilité et persévérance** : Les premiers d'aujourd'hui ne seront pas forcément les premiers de demain et, inversement, les derniers de maintenant ne seront peut-être pas les derniers de demain.