

Guide de bonne conduite

Assiduité : Être régulier à l'entraînement est la clé pour progresser.

Ponctualité : L'entraînement commence et termine à l'heure.

Respect : Pour l'entraîneur, tes camarades, tes adversaires en compétition.

Équipement : Une tenue adaptée au sport et à la météo te permet de pratiquer en toute sécurité et en confort.

Esprit d'équipe : Seul on avance vite, à plusieurs, on avance plus loin.

Échauffement : Un bon échauffement est essentiel pour éviter les blessures et préparer son corps au mieux pour l'entraînement ou la compétition.

Hygiène de vie : Ton corps a besoin d'énergie. Choisis bien tes aliments et évite les sucreries, sodas et autres.

Hydratation : Avoir soif, c'est trop tard ! Apporte toujours une bouteille d'eau ou gourde à l'entraînement et en compétition, et hydrate-toi bien pour aider ton corps à mieux agir.

Récupération : Le sommeil est essentiel pour ton corps et ton esprit. Veille à bien dormir.

Concentration : L'écoute des consignes et des conseils est primordiale pour progresser, mais aussi pour assurer ta sécurité et celle des autres.

Diversité : L'athlétisme est un sport riche. Chaque épreuve nécessite de développer l'ensemble des qualités physique de façon harmonieuse. Avoir plusieurs cordes à son arc est un atout.

Humilité et persévérance : Les meilleurs d'aujourd'hui ne seront pas forcément ceux de demain, et inversement... L'objectif est avant tout de donner le meilleur de soi, et de progresser.

Plaisir : L'athlétisme reste un sport, et tu dois le pratiquer si tu prends du plaisir.

Le respect de toutes ces règles citées plus haut t'aidera à prendre du plaisir et progresser plus vite en sécurité.

CORREZE
ATHLE



L'athlétisme à St Pantaléon

Guide du jeune athlète (MI à MA)

Saison 2023-2024

- Catégories et horaires d'entraînements
- Informations utiles
- Guide de bonne conduite

« Reprise à partir du 2 septembre 2023 »

Guide de bonne conduite

Assiduité : Être régulier à l'entraînement est la clé pour progresser.

Ponctualité : L'entraînement commence et termine à l'heure.

Respect : Pour l'entraîneur, tes camarades, tes adversaires en compétition.

Équipement : Une tenue adaptée au sport et à la météo te permet de pratiquer en toute sécurité et en confort.

Esprit d'équipe : Seul on avance vite, à plusieurs, on avance plus loin.

Échauffement : Un bon échauffement est essentiel pour éviter les blessures et préparer son corps au mieux pour l'entraînement ou la compétition.

Hygiène de vie : Ton corps a besoin d'énergie. Choisis bien tes aliments et évite les sucreries, sodas et autres.

Hydratation : Avoir soif, c'est trop tard ! Apporte toujours une bouteille d'eau ou gourde à l'entraînement et en compétition, et hydrate-toi bien pour aider ton corps à mieux agir.

Récupération : Le sommeil est essentiel pour ton corps et ton esprit. Veille à bien dormir.

Concentration : L'écoute des consignes et des conseils est primordiale pour progresser, mais aussi pour assurer ta sécurité et celle des autres.

Diversité : L'athlétisme est un sport riche. Chaque épreuve nécessite de développer l'ensemble des qualités physique de façon harmonieuse. Avoir plusieurs cordes à son arc est un atout.

Humilité et persévérance : Les meilleurs d'aujourd'hui ne seront pas forcément ceux de demain, et inversement... L'objectif est avant tout de donner le meilleur de soi, et de progresser.

Plaisir : L'athlétisme reste un sport, et tu dois le pratiquer si tu prends du plaisir.

Le respect de toutes ces règles citées plus haut t'aidera à prendre du plaisir et progresser plus vite en sécurité.



L'athlétisme à St Pantaléon

Guide du jeune athlète (EA à BE)

Saison 2023-2024

- Catégories et horaires d'entraînements
- Informations utiles
- Guide de bonne conduite

« Reprise à partir du 2 septembre 2023 »