

# CROSS DU COLLÈGE



**Pense à prendre un bon petit déjeuner chez toi le matin**



## 1. BIEN S'EQUIPER

Avant une séance, il est toujours utile de bien vérifier son sac et son équipement. Les chaussures sont-elles bien adaptées ? La tenue de sport est-elle confortable ?



## 2. COUVRIR EFFICACEMENT SES EXTREMITES (MAINS, PIEDS ET OREILLES)



**3. BIEN S'ÉCHAUFFER** : Avant chaque séance sportive, il est primordial de s'étirer. En automne-hiver, ce temps d'échauffement doit être augmenté, car les ligaments, tendons et muscles mettent plus de temps à se décontracter.



**4. BIEN S'HYDRATER ET S'ALIMENTER** : Quelle que soit la saison, il est important de faire attention à son alimentation. Quand il fait froid, nous avons moins la sensation de soif. Il faut donc boire au moins toutes les 20 minutes. Mais il est recommandé de ne pas boire de l'eau trop froide, qui peut causer des troubles digestifs.



**5. SE RESTAURER APRÈS UNE ACTIVITÉ** : Après l'effort, il est conseillé de prendre une petite collation de boire de l'eau



**6. PENSEZ A RECUPERER** : Marchez quelques minutes pour reprendre votre souffle.



**7. CHANGER DE VÊTEMENTS** : Lorsque l'activité est finie, vite se mettre dans des vêtements secs et propres. Avec des vêtements mouillés à cause de la sueur vous pouvez vite tomber malade.