

Les règles d'or pour le cross



1. *Je choisi un équipement adapté pour courir : chaussures, vêtements, protection si besoin (bonnet, gants,)*
2. *Je mange au moins 3h avant mon effort*
3. *Avant un effort, je réalise un échauffement d'environ 15 minutes, progressif et adapté à mon niveau physique.*
4. *En attendant le départ, je reste bien couvert, je m'hydrate régulièrement avec de l'eau tempérée.*
5. *J'évite de grignoter des sucreries.*
6. *Je gère mon effort sur la durée du parcours.*
7. *Après l'effort, je me couvre avec des vêtements secs et chauds.*
8. *Je continue de m'hydrater régulièrement par petite quantité.*
9. *Je m'étire pendant 10' au minimum.*