



Que faut-il pour

**GAGNER**

une épreuve de

**SAUT EN LONGUEUR?**

Le saut en longueur est une épreuve de vitesse. La performance dépend directement de la vitesse d'élan.

En début d'année et à l'automne, la plupart d'entre nous sommes en préparation pour une nouvelle rentrée scolaire. Tout comme l'athlète de saut en longueur, plus votre élan est réussi, plus grande sera votre performance.

L'élan, dans notre cas, se compose de plusieurs aspects. Donnez-vous une note pour chacun et voyez où vous pourriez améliorer votre pointage.

Note /10

**Mental :**

envisager la meilleure performance, garder l'esprit positif.

\_\_\_\_\_

**Physique :**

oui, prendre le temps de se mettre en forme pour absorber les nouvelles exigences du quotidien.

\_\_\_\_\_

**Matériel :**

prévoir le matériel scolaire, nouveaux vêtements ?, préparer ses cours, penser à des idées de boîtes à lunch, songer à des menus simples pour les repas du soir...

\_\_\_\_\_

**Social :**

prévoir du temps pour le couple, du temps entre amis, en famille (et pour soi !), même si c'est une fois par mois. Envoyer des petits mots à la communauté, « Hâte de vous revoir » « Au plaisir de te retrouver en forme », etc.

\_\_\_\_\_

**Assurer un bon élan est vous donner les meilleures conditions pour réussir votre année !**