



AU COURS DE TA CARRIÈRE SPORTIVE, LES COMPÉTITIONS TE FERONT VOYAGER LOIN DE CHEZ TOI. ELLES COMPTERONT PARI MI TES PLUS BELLES EXPÉRIENCES SPORTIVES! MAIS CES ÉVÉNEMENTS SONT PARFOIS STRESSANTS. ET, SURTOUT, DES DISTRACTIONS PEUVENT AFFECTER TA PERFORMANCE. PAR EXEMPLE, UN ACCESSOIRE OUBLIÉ OU LA FOULE.

SI TU Y PENSES TROP, TU RISQUES DE TE DÉCONCENTRER. DANS CE CAS, AFFIRME-TOI. PARLES-EN À UN ENTRAÎNEUR OU UNE RESPONSABLE OU BIEN À QUELQU'UN DE TON ÉQUIPE. CES PERSONNES T'AIDERONT À TROUVER UNE SOLUTION. ET TU POURRAS TE CONCENTRER SUR TA PERFORMANCE!

POUR ÉVITER LES OUBLIS LORS D'UN VOYAGE SPORTIF:

- FAIS UNE LISTE DE TOUT CE QU'IL FAUT EMPORTER;
- DEMANDE AUX GENS DE TON ÉQUIPE CE QU'ILS APPORTENT;
- DEMANDE À TES PARENTS DE VÉRIFIER TES BAGAGES.

