

Septembre/Octobre

Bonne année sportive !

C'est bien une nouvelle année sportive qui démarre en ce mois de septembre. Et qui dit nouvelle année dit bien sur nouvelles résolutions.

- **Franchir le pas**

Vous débutez le sport, vous avez arrêtés durant plusieurs années ou vous êtes nouveaux sur la commune : on n'hésite pas et on franchit la porte des gymnases municipaux. Des éducateurs seront là pour vous accueillir et vous conseiller dans votre pratique.

Le premier pas est toujours difficile à faire. N'ayez pas peur de vous présenter aux éducateurs présents sur place. Si vous avez la moindre question ou une problématique qui vous limite dans votre activité physique, présentez-la à l'éducateur pour qu'il s'adapte à vous.

- **Les bonnes habitudes**

Dès les premières séances on prend les bonnes habitudes pour notre séance de sport. Des baskets et des vêtements adaptés à notre pratique. Une serviette et une bouteille d'eau nous accompagnera tout au long de notre année. Et bien sur beaucoup d'énergie et de bonne humeur nous seront utiles !

Après votre séance, privilégiez une douche ni trop chaude ni trop froide. Pour une meilleure récupération vous avez la possibilité d'alterner de l'eau très chaude avec de l'eau très froide pour favoriser l'élimination des toxines.

N'oubliez pas votre carte à présenter lors de chaque cours.

- **Comment bien démarrer pour bien durer**

Surement le conseil le plus important pour garder une motivation et une présence continue tout au long de l'année : **NE PARTEZ PAS TROP FORT !**

Sur les premières séances prenez votre rythme et trouver vos marques. N'hésitez pas à réduire l'intensité des mouvements en diminuant leurs amplitudes mais également à utiliser les options plus faciles qui vous seront données par votre coach.

