

# Youpi C'est le cross



Je me couche de bonne heure le vendredi.

Je prends un petit déjeuner équilibré.

J'évite de trop manger (pain chocolat, croissant).

Je préfère le pain grillé.

J'évite de prendre du lait et des agrumes.

Je préfère prendre une pomme ou de la compote.

Je mets une tenue adaptée pour le cross.

Je vais aux toilettes avant de partir de la maison.

Je viens avec le sourire car moi je peux courir.

Je viens avec une bouteille d'eau.

Je n'oublie pas mes épingles à nourrice.

Je n'arrive pas en retard pour pouvoir m'échauffer.

Je respecte mes camarades en les encourageant du premier au dernier.

Je ne pars pas avant la remise des prix.

J'applaudis.

Je ne suis pas déçu(e) car je fais de mon mieux.