

LE TRIO PERDANT



CNDS
CENTRE NATIONAL
POUR LE
DEVELOPPEMENT
DU SPORT



- I SE COUCHER TÔT, TU PRIVILÉGIERAS
- II L'HYDRATATION, TU SURVEILLERAS
- III L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, TU APPLIQUERAS
- IV LE PETIT-DÉJEUNER, TU AVANTAGERAS
- V L'ÉCHAUFFEMENT, TU FAVORISERAS
- VI DES BOISSONS ÉNERGISANTES, TU TE MÉFIERAS
- VII L'ENTRAÎNEUR TU ÉCOUTERAS
- VIII **L'ALCOOL, TU T'INTERDIRAS**
- IX **LE TABAC, TU ÉVITERAS**
- X **LE CANNABIS, TU BANNIRAS**