

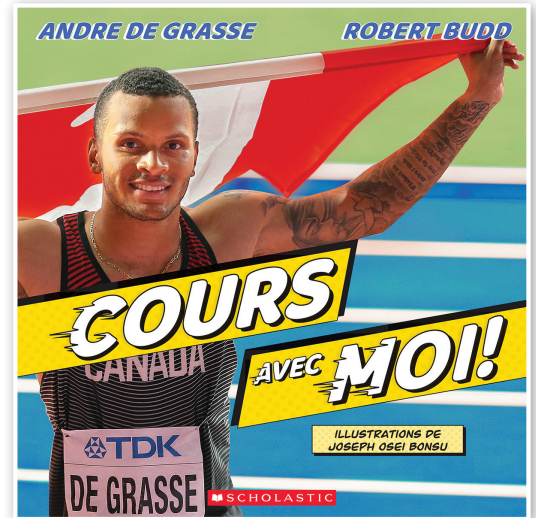
COURS AVEC MOI!

ANDRE DE GRASSE ET ROBERT BUDD

ILLUSTRATIONS DE JOSEPH OSEI BONSU

1. Andre a le trac avant une course. Mais en utilisant son imagination, il peut transformer son trac en excitation pour courir! Que ce soit une grande course ou un examen, tu peux toi aussi transformer ton trac. Voici ce que tu peux faire :

- Avant de faire quelque chose qui te rend nerveux, entraîne-toi plusieurs fois. Durant ton entraînement, imagine que tu réussis la chose qui te donne le trac.
- Quand tu n'es pas en train de t'entraîner, utilise ton imagination pour te VOIR réussir la chose que tu dois faire.
- Il est normal d'être nerveux lors du grand jour. Mais tu peux le faire! Transforme l'énergie que te donne le trac en superpouvoir! Et ensuite, fonce!



2. À l'opposé du basketball ou du baseball, où tu as des coéquipiers sur lesquels tu peux compter, la course à pied est une compétition individuelle – sauf si c'est un relais, bien sûr! Mais Andre a toute une équipe qui le soutient à chaque course : sa famille, ses entraîneurs et les autres athlètes avec qui il s'entraîne. Maintenant, pense aux personnes qui t'entourent.

- Qui fait partie de ton équipe de soutien?
- Comment ces personnes t'aident-elles?
- Comment pourrais-tu soutenir quelqu'un d'autre?

3. Avoir une attitude de gagnant, ce n'est pas la même chose que de gagner réellement. Avant tout, Andre fait en sorte de s'amuser quand il s'entraîne et qu'il participe à une course. Il aide ses partenaires d'entraînement, et il est reconnaissant du soutien que sa famille et ses amis lui apportent. Il est fier de faire de son mieux, qu'il gagne ou qu'il perde. As-tu déjà été très fier d'une chose que tu as accomplie, même si tu n'as pas gagné ou que tu n'es pas arrivé premier?



Éditions

 SCHOLASTIC

scholastic.ca/editions