

# Le poids idéal

Fiche  
**3**

## IL EST INDIVIDUEL

Chaque sportif a son fonctionnement qui lui est propre



## IL NE SE CALCULE PAS AVEC UNE FORMULE

Mais il se définit avec l'expérience (voir au verso)

~~$E=MC^2$~~

## CE N'EST PAS LE POIDS LE PLUS BAS POSSIBLE

Un poids trop faible fragilise le sportif



# Le poids idéal

Fiche  
**3**

C'est le poids que l'on fait quand tous les voyants importants sont au vert

RÉALISER DE TRÈS  
BONNES PERFORMANCES



ÊTRE CAPABLE  
DE BIEN RÉCUPÉRER  
DE GROSSES SÉANCES



**LE POIDS IDÉAL**

NE PAS TOMBER MALADE  
OU SE BLESSER FACILEMENT



NE PAS ÊTRE IRRITABLE  
ET S'EMPORER  
POUR UN RIEN

