

PENDANT LE JOUR DE L'EXAMEN

PENDANT LES EPREUVES

1. Etre ponctuel, ou mieux, arrivez une heure avant l'heure prévue pour avoir la tranquillité
2. Même si vous êtes compétents dans toutes les épreuves vous n'arriverez jamais à votre fin si vous ne respectez pas la diététique sportive, surtout la règle de trois heures : manger cent quatre vingt minutes avant l'heure prévue des exercices physiques pour éviter les accidents
3. Durant l'examen officiel, il faut porter une tenue correcte : short et tee-shirt
4. Avant de se mettre aux épreuves, n'oubliez jamais de faire les exercices d'échauffement
5. soyez fort psychologiquement