



Judo-Club de Wattignies

**Association loi 1901 – n° W595005038
2, rue Danton – 59139 WATTIGNIES**

Site internet : www.judo-wattignies.com

E-mail : contact@judo-wattignies.com

Gérer vos compétitions

En début de saison

➤ **Vérifier le passeport sportif :**

- Timbre de licence à jour
- Certificat médical de moins d'un an : « pas de contre-indication à la pratique du judo en compétition »
- Grades validés

➤ **Prendre connaissance du calendrier sportif**

Après échange avec le professeur choisir les compétitions et tournois auxquels on va participer.

Suivant les échéances, établir avec le professeur un programme d'entraînement adapté, sur le tapis et en dehors.

Tout au long de la saison

➤ **Suivre le programme d'entraînement**

N'oubliez pas que le travail est l'élément le plus important pour la réussite en compétition :

Entraînement difficile = Compétition facile !

➤ **Revalider avec le professeur, au fur et à mesure, les participations aux compétitions et tournois**

La plupart du temps, il faut que le professeur inscrive le judoka sur le site fédéral. Il faut veiller à ne pas laisser passer la date limite d'inscription.

De même, si vous êtes inscrit à une compétition et ne pouvez finalement y participer, pensez à rappeler à votre professeur de vous désinscrire : vous prenez peut-être la place d'un autre judoka, et compliquez la tâche des organisateurs.

➤ **Surveiller votre poids**

Parlez-en avec votre professeur pour voir quand il est judicieux de passer à la catégorie supérieure.

Anticipez les régimes pour ne pas arriver épuisé le jour de la compétition.

La veille de la compétition

➤ **Préparer le sac de sport :**

- Judogi (veste et pantalon)
- Ceintures (grade et rouge)
- Zori
- Pour les filles il faut un T-shirt blanc sans inscription (en prévoir un de rechange)

- Les filles doivent prévoir un soutien-gorge de sport sans armature, ni agrafes
- Si vous attachez vos cheveux, il faut des élastiques sans partie métallique
- Passeport à jour
- Convocation (éventuellement)
- Boissons (et surtout de l'eau)
- De quoi s'alimenter (barres de céréales, fruits secs, banane ...)
- Survêtement éventuellement (prévoir au moins une veste à mettre sur le judogi pour ne pas se refroidir entre les combats)
- Nécessaire de toilette si on veut prendre une douche après
- Petite trousse médicale : ciseaux, strap, bombe de froid, gel d'arnica

➤ **Se coucher tôt**

Le jour de la compétition

➤ **Prévoir un réveil suffisamment tôt**

Si possible commencer un réveil musculaire.

➤ **Pesée**

En arrivant sur le lieu de la compétition, repérer la salle de pesée

Très rapidement aller valider l'inscription et vérifier le poids (ne pas oublier le passeport).

Pensez à enlever tous les bijoux et piercings. Pas de maquillage.

Attention : dans la salle de pesée, on n'entre pas avec son sac et les téléphones portables sont interdits.

➤ **Échauffement**

Dès que les formalités sont effectuées faire l'échauffement. Au cours de la compétition, il faut se maintenir échauffé.

➤ **Vigilance**

Être attentif aux différents appels sonores.

Surveiller la sortie des tableaux ou des poules ainsi que la répartition des catégories de poids sur les différents tapis.

Dès l'appel des catégories effectué, se rendre sur le tapis correspondant au poids.

Bien vérifier que le nom du judoka apparaît sur le document.

Être attentif à l'appel de son nom. Le premier appelé est ceinture rouge.

Pendant la compétition entre 2 combats rester attentif, récupérer, se rafraîchir lentement et s'alimenter sans excès en cas de besoin.

➤ **Attitude**

Écouter les conseils du professeur qui se trouve sur le bord du tapis.

Respecter les arbitres et commissaires sportifs, ainsi que les adversaires.

Ne pas laisser traîner ses affaires et se servir des poubelles mises à disposition.

Manifester sa joie ou son dépit de façon mesurée.

La victoire est là, super ! Sinon, après le ou les combats perdus chercher les raisons, en parler avec le professeur, mais ne pas oublier que **c'est dans les défaites que l'on construit les plus belles victoires.**

Il doit toujours y avoir du plaisir et surtout pas d'amertume.