# Conseils pour la compétition

Document réalisé par Maître FRETARD

## Mon état de forme

La competition nécéssite des qualités physiques et mentales.

Bien se préparer, c'est déjà mettre un pied sur le podium

Pour être au "Top" le jour "J" :

Je dois être bien reposer (le sommeil est l'allié du sportif)

Je dois avoir bien travaillé à l'entraînement.

La veille, lors du dernier repas, il faut privilégier les sucres lents (pâtes, féculents…)

## ATTENTION

Une compétition se prépare bien avant son échéance.
Elle est planifiée dans ta saison en fonction de tes différents objectifs…

# MON SAC

**Maman ou papa ne vont pas tirer, c'est donc à moi de faire mon sac. Voici une petite liste afin de ne rien oublier.**

Ma veste et mon pantalon, des chaussures de sports type sale (escrime si possible), 2 paires de chaussettes blanches montantes, une sous cuirasse 800 Newton, un masque, un gant, 2 armes minimum, 2 fils de corps minimum, le survêtement ou le sweet aux couleurs du club. Une serviette pour m'essuyer et le nécéssaire pour la douche.

**Une trousse pour réparer mes armes :**

Un tournevis pour la tête de pointe

Une pince

Une clé pour ma poignée

Un briquet, des scoubidous, un chiffon, de l'abrasif, un peson, une pige et un boitier de contrôle..

# L'alimentation

L'escrimeur, comme les autres sportifs doit s'alimenter en competition.

Attention une compétition d'escrime dure longtemps (de 4 heures à plus de 8 heures). Il faut donc veiller à maintenir une réserve énergétique suffisante.

1. il faut boire régulièrement même si l'on n'a pas soif.
2. S'alimenter régulièrement en sucres lents et rapides céréales, fruits secs…
3. Evite les boissons gazeuses trop sucrées

Privilégie les déplacements en groupe

# Le déplacement

Le déplacement ainsi que la nuit d'hôtel s'il y a lieu sont à prévoir à l'avance.

Pour certaine compétition dans des villes où les hotels sont peu nombreux, il faut quelquefois s'y prendre plusieurs mois à l'avance.

Tant que faire se peut, privilégie les moyens de transports rapides (tu gagneras en repos)

suite

## Les poules

Le tour de poule permet de me classer pour le tableau d'élimination directe. En fonction de mes résultats, ma place change dans le tableau.

Plus j'ai de victoires en poule, mieux je me classe dans le tableau et plus facile sera mon match (attention cela n'est pas toujours le cas, il faut de toutes façons toujours prendre son futur adversaire au sérieux.)

## Le tableau

C'est la phase de la compétition où dès que je perds, je suis éliminé. Attention les matchs sont plus longs, si je ne connais pas le nombre de touches, le tableau plus bas me renseigne.

Je profite de la première manche pour analyser le jeu adverse, je défends en priorité et par la suite je peux prendre plus de risques. A la pause, je prends le temps de souffler, je bois, j'écoute les conseils qu'on peut me donner de l'extérieur (si quelqu'un est proche de moi). Entre chaque match je récupère, je peux rester assis, je continue de boire et de m'alimenter. C'est vers la fin de la compétition que la fatigue se fait ressentir. Je crois en mes chances, nul n'est invincible!

# Le jour J

**Mon petit déjeuner**

1. Jus de fruit
   Pain, biscotte, beurre, confiture
   Fruits (bananes, pommes…)
   Lait ou yaourt
   Céréales.
   Thé ou café (non obligatoire)

**L'échauffement**

2. Echauffement de competition.
   Courses, étirements, déplacements travail à deux et matchs.

**La formule**

3. Je dois connaître la formule afin de savoir si il y a des éliminés lors des poules, des exempts au tableau…

# En compétition je représente le club

Je suis un membre du club de Lisieux et à ce titre je me dois d'avoir une attitude irréprochable, tant sur qu'en dehors de la piste.
Je ne manque pas de respect aux arbitres, à mes adversaires.
Je perd avec honneur, sans gestes ou paroles déplacés.

## Le retour de compétition

Le soir, je mange , je bois et me couche de bonne heure car souvent, le lendemain, je dois me rendre à l'école. Au calme, avant de m'endormir je peux repenser à certains instants, heureux ou malheureux, de cette journée afin d'en tirer profit pour progresser.

Lors de l'entraînement suivant, je parle avec le Maître ou un tireur plus expérimenté afin de voir quels sont les efforts à fournir pour m'améliorer.

**Je n'oublie pas que même si je remporte des victoires qu'il est toujours possible de progresser.**
**Je n'oublie pas non plus que sans ma famille, mes amis, les copains du club, les Maîtres et les dirigeants je ne pourrai pas ramener tous ces merveilleux souvenirs…**

| Catégorie | Piste | Nombre touches | durée | obligations |
|---|---|---|---|---|
| Poussins, pupilles | 10 m | Poule 4<br>ED : 6 | Poule :3min<br>ED : 4min | Blason jaunes et avoir 8 ans révolus |
| Benjamins | 10 m | Poule : 4<br>ED : 8 | Poule : 3 min<br>ED : 2X2 min 30 sec de pause | Blason rouge |
| Minimes | 14 m | Poule : 5<br>ED : 10 | Poule : 3 min<br>ED : 2X3 min, 1 min de pause | Blason bleu |