

Aide-mémoire pour bien te préparer avant ta compétition ou ton évaluation

Lors d'une journée de compétition ou d'évaluation, tu te sentiras probablement un peu nerveuse. C'est tout à fait normal. Il faut seulement bien la gérer. Afin de diminuer ton stress, voici quelques conseils qui t'aideront à bien te préparer pour cet événement.

Parler de ses craintes à des proches et/ou à son entraîneur peut nous aider plus facilement à surmonter nos peurs. Il est bien de préparer à l'avance ton sac avec tout ce qui te sera nécessaire pour la compétition. Ainsi, tu risques moins de le faire en vitesse et donc d'oublier certaines choses importantes. Une bonne nuit de sommeil la veille te permettra d'être en pleine forme pour performer. Tu peux aussi faire des exercices de relaxation au besoin.

Il ne faut surtout pas sous-estimer l'importance de l'alimentation avant une compétition. Il est important de bien s'alimenter la veille ainsi que la journée de ta compétition. Il est possible que, dû au stress, tu n'aies pas un gros appétit. Il est tout de même essentiel de bien manger. Comme ça, tu pourras avoir l'énergie nécessaire pour ta compétition.

Il est intéressant d'arriver à l'avance avant le début de ta compétition. Tu pourras ainsi te familiariser avec les lieux et faire de la visualisation, si tu en ressens le besoin.

En terminant, rappelle-toi que l'attitude joue un rôle important dans le déroulement de ta compétition. Donc, accroche ton sourire, apporte ta concentration et brille par ta détermination! En donnant le meilleur de toi-même, tu seras fière de toi!



Certaines règles à suivre en compétition

- Les gymnastes ne sont pas autorisées à quitter le plateau de compétition. Si elles doivent se retirer pour des raisons essentielles, elles doivent demander l'autorisation auprès de leur entraîneur et du juge en chef de la compétition. La présence des parents sur le plateau de compétition est strictement interdite. En cas de blessures lors du déroulement de la compétition, des spécialistes sont sur place pour intervenir auprès de votre enfant. Si la présence d'un parent est nécessaire, l'entraîneur vous en avisera.

- Le port de bijoux est interdit (bracelet, collier, etc.). Seules les petites boucles d'oreilles collées sur le lobe sont tolérées. Les anneaux ou boucles d'oreilles pendantes sont interdites. Les piercings doivent être recouverts d'un diachylon.

- Le port de petites culottes sous le maillot de compétition n'est pas conseillé à moins qu'elles ne soient pas apparentes.

- Vérifiez que le maillot convient toujours à la taille de l'enfant. Une poussée de croissance peut parfois causer de petites surprises!

- La participation aux cérémonies protocolaires (marche d'entrée et remises des médailles) est obligatoire et doit se faire en survêtement de compétition.

- En tout temps, il faut respecter les entraîneurs, les autres compétitrices, les juges et le matériel.

- Il faut adopter une attitude positive en toutes circonstances, être fière de représenter le Club L'Envol, marcher comme une gymnaste lors des déplacements officiels et maintenir une belle présentation tout au long de la compétition.

- Un léger maquillage est toléré. Cheveux très bien attachés pour que le visage soit entièrement dégagé.

- Il faut être attentif aux consignes de l'entraîneur tout au long de la compétition.

Dans mon sac de compétition, j'apporte...

- Mon maillot de compétition;
- Mon survêtement de compétition;
- Des bas chauds;
- Mes espadrilles pour me déplacer entre les plateaux;
- Mon froufrou de compétition;
- Un maillot d'entraînement (au besoin);
- Une brosse, des élastiques, des barrettes, du gel et du fixatif;
- Mes handguards ainsi que mes poignets (si nécessaires);
- Du tape, des bandages, des Tyléno, du Myoflex... (au besoin);
- Ma mesure de départ au saut;
- Une collation nutritive qui se mange facilement;
- Un cadenas (au besoin);
- Ma carte d'assurance-maladie si mon parent est absent;
- Une bouteille d'eau;
- Mon cahier de compétition, ma feuille d'objectifs et un crayon.

Lors de mon dernier entraînement avant la compétition, je dois...

- Penser à apporter mes handguards et mes poignets à la maison;
- Prendre ma mesure de départ au saut;
- Prendre en note la distance entre la table de saut et mon tremplin.

BONNE COMPÉTITION !