



Avant la compétition

TA PREMIERE COMPETITION

Ça y est : tu vas participer à ta première compétition de judo !!!
Tu trouveras ici des conseils pour que cette journée se passe bien.

Informe-toi lors des cours auprès de ton professeur de ta catégorie d'âge et de poids. Consulte régulièrement les panneaux d'affichage dans le dojo et demande à ton prof les dates et les horaires qui te concernent. Toutes ces informations sont aussi sur le site du club www.kumo-judo.fr. A partir de l'heure annoncée, tu as, en général, 30 minutes pour te peser, puis 30 minutes pour t'échauffer avant le début des combats.

Organise ton déplacement avec tes parents ou tes copains (demande de co-voiturage à faire en commentaires des articles concernant la compétition). Si un déplacement est organisé par le club, tu en seras informé.

Ce qu'il faut mettre dans ton sac :



1. Ton passeport (à ne jamais oublier à la maison) avec ces points obligatoires à vérifier impérativement avant la compétition :

- **deux timbres de licence** dont celui de la saison en cours
- **ton grade** signé par ton professeur de judo
- une **photo d'identité collée**
- un **code barre** de ta licence

2. Ton judogi propre et ta ceinture, un t-shirt blanc pour les filles

3. Tes Zooris ou des "tongs" (que tu mettras dès que tu descendras du tatami)

4. Une ceinture rouge avec "Kumo" écrit au milieu, pour ne pas la perdre. Si tu n'en a pas, elle te sera donnée sur place

5. De quoi te couvrir entre les combats : le sweat du club est l'idéal, mais également de chaudes chaussettes (on perd beaucoup de chaleur par les pieds)

6. Une bouteille d'eau (pas de boissons gazeuses) et des compotes de pomme, agrumes, fruits séchés, pain à grignoter entre les combats. Rien de trop gras, ni sucré car trop dur à digérer et cela pèse sur l'estomac pendant les combats.



Le jour J

Dès ton arrivée sur le lieu de la compétition, recherche les autres compétiteurs du Kumo. Regroupez-vous et retrouvez un accompagnateur du club (un professeur ou un responsable) vêtu d'un polo rouge du club.

La pesée

Dirige toi vers la salle de pesée pour l'inscription et la répartition par catégories de poids. Les passeports sont vérifiés à ce moment. La pesée s'effectue en sous-vêtement, à toi de faire attention de vérifier si tu es bien dans la catégorie que tu as définis avec ton entraîneur.

Si tu es juste au poids avant la compétition :

- Prévoit de manger ton repas ou petit déjeuner après la pesée
- Pense à arriver en début de pesée pour faire une pesée de contrôle (voir quel poids te donne la balance officielle)

Si tu es un peu au dessus lors de la pesée :

- Il est toujours possible de se peser sur les autres balances de la compétition (poids parfois différents suivant la balance), d'aller aux toilettes et/ou de s'échauffer avant de se repeser.

C'est une manœuvre qu'il est possible de faire dans le temps imparti de la pesée (horaires à vérifier) et si tu es au-dessus du poids limite de quelques centaines de grammes. N'hésite pas à demander conseil à l'encadrant du Kumo présent.

Après la pesée, tu peux manger légèrement, mettre ton judogi et ton survêtement. C'est à ce moment que les organisateurs préparent les tableaux et effectuent le tirage au sort.

L'échauffement

Avant les combats il faut impérativement bien t'échauffer. S'il n'y a pas d'échauffement général organisé, l'accompagnateur du Kumo te dira comment faire.

Dans tous les cas, il faut penser à échauffer toutes les parties du corps en reproduisant les exercices que tu fais habituellement à l'échauffement de ton cours de judo (Uchi Komi, Nage Komi, bataille de Kumi Kata), et également quelques combats au sol. Pense à t'hydrater régulièrement.

A la fin de l'échauffement, il faut que tu aies bien transpiré et que tu aies eu au moins une fois la sensation d'être **très** essoufflé.

Ensuite, tu remets ton survêtement et tu restes au chaud en attendant qu'on appelle ta catégorie de poids.

L'attente peut être longue. Dans ce cas, il faut penser à te lever de temps en temps pour marcher un peu et reprendre un petit échauffement de 10 minutes dans un coin de la salle et boire 2/3 gorgées d'eau.

Les combats



Dès que tu entends qu'on appelle ta catégorie de poids, tu te diriges vers la table annoncée. Tous tes combats se dérouleront sur ce tapis. Tous les judokas vont effectuer un ou plusieurs combats. Si tu restes longtemps sans combattre, n'hésite pas à te lever pour reprendre quelques mouvements d'échauffement.

Ton entraîneur te donnera quelques conseils utiles entre les combats. Avant de quitter le tatami, il faut impérativement que tu demandes à ton entraîneur si tu n'as plus de combat à effectuer.

Quand ta catégorie est terminée, va voir les copains pour les encourager ! Avant de partir, va (avec tes parents) prévenir et saluer ton entraîneur qui a passé la journée à suivre tous les compétiteurs du club.

Attention : un championnat de judo peut s'avérer très très très long. Préviens tes parents qu'ils peuvent être bloqués une bonne partie de la journée (sur les championnats du Finistère benjamins ou minimes notamment).

Après la compétition :

Va voir ton prof pour lui parler de ta compétition et demande-lui des conseils.

N'oublie pas : « on ne perd jamais : soit on gagne, soit on apprend »