

Un petit aide-mémoire afin de bien te préparer pour ta compétition

Voici quelques petits conseils :

Bonjour à toi chère gymnaste du club l'Envol de Lévis,

Lors d'une journée de compétition, 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 craintes.
- 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
- Activité de relaxation la veille (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!

Bonne saison de compétitions ou d'évaluations !

L'équipe d'entraîneuses du club de gymnastique l'Envol de Lévis

## 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 son 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'entraîneuse vous en avisera.
- Le port de bijoux est interdit (bracelet, collier, etc.). Un seul clou par oreille est toléré. Les anneaux ou boucles d'oreilles pendantes sont interdites. Les *piercings* doivent être recouverts d'un diachylon.
- Le port de *bobettes* sous le maillot de compétition n'est pas conseillé à moins qu'elles ne soient pas apparentes.
- Vérifier si ton maillot convient toujours à ta taille. Une poussée de croissance peut parfois causer une petite surprise !
- La participation aux cérémonies protocolaires (marche d'entrée et remises des médailles) est obligatoire et doit se faire en survêtement ou en maillot de compétition.
- En tout temps, il faut respecter son entraîneuse, les autres compétitrices, les juges et le matériel.
- 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.
- Être attentive aux consignes de son entraîneur tout au long de la compétition.

## **Dans mon sac de compétition,**

### **Je dois prévoir...**

- Mon maillot de compétition
- Mon survêtement pour les catégories concernées ou vêtements chauds
- Bas chauds
- Espadrilles pour des besoins de déplacements entre les plateaux
- Mon frou-frou de compétition
- Un maillot d'entraînement (au besoin)
- Brosse, élastiques, barrettes, gel et fixatif.
- Mes handguards ainsi que mes poignets (si nécessaires)
- Tape, bandages, tylnol, myoflex...(au besoin)
- Ma mesure de départ au saut
- Ma copie de ma musique de sol sur un CD
- Une collation nutritive qui se mange facilement
- Cadenas (au besoin)
- Carte d'assurance-maladie si le parent est absent
- Argent de poche si le parent est absent
- Antisudorifique (au besoin)
- Papier mouchoirs
- Une bouteille d'eau
- Un jus
- Mon cahier de compétition (si demandé par l'entraîneur)
- Un crayon

## **Lors de mon dernier entraînement avant la compétition,**

### **Je dois penser...**

- ✓ À apporter mes handguards et mes poignets à la maison pour préparer mon sac.
- ✓ À prendre ma mesure de départ au saut et ligne intermédiaire au besoin.
- ✓ À prendre en note la distance que mon entraîneur doit placer mon tremplin au saut.
- ✓ À quel endroit se fait mon entrée et ma sortie à la poutre.
- ✓ À vérifier la durée de ma routine de poutre.
- ✓ À apporter mon cd avec ma musique de sol.
- ✓ Aux endroits où placer les tapis et à apporter un tapis en cas de besoin.
- ✓ À apporter mon livre et un crayon



**BONNE COMPÉTITION !**

