

Conseils aux compétitrices et compétiteurs

Avant la compétition

- Prépare toi-même ton sac avec passeport sportif ou pièce d'identité, judogi, zooris, ceinture, ceinture rouge, gourde ou bouteille d'eau, biscuits ou barres vitaminées, mini-trousse de secours (sparadrap, compresse) et la veste Metz Judo.

A l'arrivée sur le lieu de la compétition

- Repère ton entraîneur dans la salle et va te présenter à elle ou à lui.
- Va à la pesée avec ton passeport sportif et ton sac.
- Change-toi et ne laisse rien dans les vestiaires. Ramène ton sac à tes parents dans les tribunes.
- Après la pesée, tu peux grignoter un peu si tu as faim.
- Echauffe-toi avec tes camarades de club. Le but de l'échauffement est d'atteindre ton meilleur niveau physique et d'éviter les blessures. Tu ne dois pas être épuisé(e) à la fin de l'échauffement.

Pendant la compétition

- Sois vigilant(e) à l'appel des noms tapis par tapis avant le début des combats, puis aux appels de combats. Vérifie si tu dois mettre ou non la ceinture rouge.
- A chaque matte, regarde et écoute l'entraîneur sur la chaise, il ou elle te donnera des conseils.
- L'arbitre peut commettre des erreurs : parfois dans un sens, parfois dans l'autre. Il faut l'accepter et ne pas se déconcentrer.
- Si tu as gagné le combat, va indiquer ton nom à la table des commissaires sportifs.
- A la fin de chaque combat, l'entraîneur analyse le combat avec toi et te donne des conseils : écoute-les attentivement.
- Même si tu as perdu le combat, l'entraîneur te dira si tu continues en repêchage ou si tu es éliminé(e).
- Après l'échauffement et entre chaque combat, remets ta veste afin de rester chaud. Reste concentré(e) et pense à boire.
- Avec tes camarades de club, vous formez une équipe. Encourage-les et soutiens-les.

Après la compétition

- Va dire au revoir à l'entraîneur.
- Analyse les techniques qui ont bien marché et surtout celles qui n'ont pas marché afin de les travailler à l'entraînement.

Conseils aux parents des compétiteurs

Avant la compétition

- Indiquez si votre enfant sera ou non présent(e) dans l'email de convocation qui vous sera envoyé avant la compétition. Si vous changez d'avis par la suite, prévenez l'entraîneur.
- Vérifiez que le sac de votre enfant est complet.
- Respectez les horaires de convocation. En cas de retard ou d'empêchement, prévenez immédiatement l'entraîneur sur place afin qu'il puisse prévenir l'organisation.

A l'arrivée sur les lieux de la compétition

- Signalez-vous auprès de l'entraîneur et rejoignez les tribunes.

Pendant la compétition

- Restez dans les tribunes et ne pénétrez pas sur le plateau de compétition.
- Qu'il gagne ou qu'il perde, encouragez votre enfant sans lui mettre la pression.
- Interdisez-vous toute violence verbale et bien entendu physique envers les arbitres, les entraîneurs, les judokas, les autres parents...
- Ne donnez pas de conseils techniques à votre enfant : c'est le rôle de l'entraîneur et vous risquez d'ajouter de la confusion.
- L'arbitrage est parfois assuré par des jeunes judokas en formation encadrés par des adultes expérimentés. Faites confiance aux arbitres et à leurs encadrants.
- Si vous ne comprenez pas une décision arbitrale, demandez à l'entraîneur de votre enfant de vous expliquer. Attendez cependant que l'entraîneur soit disponible, notamment à la fin de la compétition.
- Toute l'organisation est effectuée par des bénévoles et ils font le maximum pour que tout se passe dans les meilleures conditions possibles. Soyez courtois et indulgents avec eux.

Après la compétition

- Allez dire au revoir à l'entraîneur.
- Félicitez votre enfant en cas de victoire et réconfortez-le en cas de défaite. Trouvez les points positifs à valoriser.

