

PRÉPARER SA COMPÉTITION DE JUDO

Prévenir de sa présence ou de son absence (convocation par mail ou papier)

Contrôler son poids pour éviter de passer dans la catégorie de poids supérieur pour quelques centaines de grammes

Prévoir une coiffure où la nuque est dégagée et se couper les ongles

○ DANS SON SAC :

JUDOGI + CEINTURE + CEINTURE ROUGE

CLAQUETTES + CHAUSSETTES (*pour garder vos pieds au chaud si besoin*)

Passeport de judo à jour

SWEAT OU VESTE du club si possible

EAU et BOISSON ISOTONIQUE / Barres de céréales / Fruits (banane, compote) / Fruits secs

Petite pharmacie (élastoplast, strappal, compresses, désinfectant, pansements)

Un repas ou de l'argent pour manger si vous restez la journée entière en compétition

En gras, ce que vous devez avoir avec vous lorsque vous serez appelé à un tapis pour combattre.

○ ÉCHAUFFEMENT :

- **Réveil** : 5' course + déplacements judo
- **Faire ses réglages en Tachi Waza** : UCHI KOMI x 10.rep sur 1 technique x 6/7 technique différentes (5')
- **Faire monter le cœur** : 5 à 8 sprints *si la place le permet* OU 5 secondes de piétinement (ou 3 burpees) RAPIDE suivis de 5 uchi komi (ou 3 nage komi) RAPIDE également (5')
- **Activer le mode « Guerrier »** : COMBAT DE GARDE 10' – Mettre le rythme et l'intensité du combat de compétition (en changeant de partenaire pour avoir des profils différents droitier/gaucher notamment)
- **Faire ses réglages en Ne Waza** : Faire ses liaisons DEBOUT SOL (*S'il reste du temps*)

Avant de partir de la compétition, dites au revoir à vos entraîneurs et à vos partenaires de clubs.

«Si tu n'as pas l'envie, c'est mort !
L'envie te permet de te relever.
De te dépasser quand c'est dur.»

Teddy Riner

LES PRIT
DU JUDO
柔道の精神

“ ON NE JUGE PAS UN HOMME
SUR LE NOMBRE DE FOIS OÙ IL
TOMBE, MAIS SUR LE NOMBRE
DE FOIS OÙ IL SE RELEVÉ. ”

JIGORO KANO
Fondateur du judo Kodokan

« La volonté de gagner
ne signifie rien sans la volonté
de se préparer. »

Justin Hwang
Gagné de médailles
de New-York, 1999

FREQUENCE
BOXING