

Les compétitions

Au préalable,

On se renseigne sur la compétition :

- Epreuves possibles et choix initial qualitatif [quelles épreuves] et quantitatif [combien d'épreuves] en collaboration avec l'entraîneur (choix cohérent en fonction des objectifs et de la préparation) ;
- Lieu du stade (et trajet pour s'y rendre) ;
- Horaire ou ordre des épreuves (début/fin de meeting ; vérifier que les épreuves ne se chevauchent pas ; temps de récupération suffisant) ;
- Coût d'inscription.

On adapte (ou non, selon l'objectif) ces derniers entraînements

- Entraînement « light » les jours précédents (j'aime bien la surcompensation, je préfère les sensations) ;
- Si un entraînement est maintenu la veille de la compétition, on ne travaille pas la discipline concernée (sauf chez le débutant) pour éviter :
 - La perte d'influx ;
 - Les mauvaises sensations qui mettent des doutes avant la compétition ;
 - Les bonnes sensations qui pourraient jouer un effet pervers si "cela ne passe pas" le lendemain.

Rendez-vous

Pour se rendre en compétition cela peut s'organiser à l'avance avec d'autres athlètes à condition :

- Que les personnes chargées de prendre les athlètes soient au courant (et prévenue suffisamment à l'avance) ;
- Que, par conséquent, il y ait assez de place dans les véhicules ;
- Que l'athlète arrive à l'heure (sinon, tant pis pour lui).

Si on souhaite me voir (je ne me déplace pas tout le temps), il vaut mieux me prévenir.

Matériel à préparer et à emporter

Au minimum:

- Dossard (de la bonne année) ;
- Maillot du club / Collant (ou short) ;
- Épingles de sûreté (pour attacher le dossard sur le maillot) ;
- Chaussures de footing / Spikes / Chaussures lancés ou avec des semelles usées ;
- Argent (éventuellement pour les inscriptions ou pour se restaurer, voire pour que les accompagnateurs paient leur droit d'entrée).

Pour se faciliter la vie :

- Training / Pull / T-shirt / K-way ... ;
- Les « protections » d'usage (genouillère ; ceinture ...)
- Bande autocollante de couleur (pour les marques d'élan) ;
- Boissons – Repas ;
- Chaise pliante ;
- Bic (pour écrire sa fiche d'inscription) ; carnet (pour écrire ses résultats) ...
- ...

Arrivée au lieu de la compétition 45 minutes à l'avance (au minimum)

L'athlète vérifie l'horaire (suppression ou rajout d'épreuves / modification de l'ordre des épreuves).

L'athlète s'inscrit (ou se présente pour signifier/confirmer sa présence, comme par exemple en cas de championnat ou d'interclubs).

Le cas échéant, l'athlète fait peser ses différents engins (selon l'organisation propre au club organisateur, l'engin est gardé par l'athlète ou par le club [le plus cohérent] jusqu'à l'échauffement).

L'athlète regarde où il va devoir se rendre pour les épreuves, par où et à quelle heure (par exemple, si il y a une chambre d'appel [championnat ou meeting sur sélection/invitation]).

Echauffement

De sa propre initiative ;

- Pas fatiguant ;
- 15 à 20 minutes d'échauffement général (1 fois pour l'ensemble des épreuves, avec juste un petit rappel de 5' à 10' avant l'épreuve suivante) ;
- 5 à 15 minutes d'échauffement spécifique.

Pas d'étirements passifs prolongés (privilegié des contractions - relâchements) ;

Se concentrer et se motiver.

La compétition en tant que tel

Le respect de la sécurité est fondamental sur la piste et à proximité des zones de concours (par exemple, si il y a du disque : le terrain central est considéré comme une zone de concours) ;

Pour toutes les épreuves :

- L'athlète prend toutes ses affaires avec soi lorsqu'il se rend à son épreuve ;
- Les athlètes « spectateurs » ne dérangent pas les autres athlètes et ne traversent pas inutilement la piste.

Pour les concours :

- Contrairement à une idée fortement répandue, les engins de lancer « personnels » sont à la disposition de TOUS les athlètes engagés dans un concours. Cependant, l'usage veut qu'au minimum l'athlète intéressé en fasse la demande au propriétaire et que surtout cela soit justifié (manque d'engins mis à la disposition par le club ; niveau de l'athlète suffisant pour justifier l'usage d'un matériel plus performant que celui mis à disposition par le club ; ...)
- Avant les essais : l'athlète se présente avec son maillot et son dossard à l'officiel, et il regarde l'ordre de passage ;
- Entre les essais : l'athlète vérifie le nombre de personnes avant son essai suivant, il se repose – dans une zone « safe » - et reste concentré, il s'intéresse au classement, et il se re-motive 2 à 3 personnes avant son prochain essai (on « bouge ») ;
- Après le concours, l'athlète remercie les officiels et récupère son matériel (engins de lancer, perche ...).

Après une épreuve et avant la suivante : l'athlète récupère son matériel, il vérifie l'horaire de l'épreuve suivante (heure prévue et retard potentiel) et il se repose ;

Pour les épreuves de relais, l'équipe se regroupe dès que possible et reste ensemble pour se préparer ;

Lorsque l'athlète a fini sa compétition (plus d'autres épreuves), il rejoint les athlètes du groupe :

- Parce qu'il peut aider à conseiller ;
- Pour permettre un départ rapide dès la fin du meeting.

Si l'athlète renonce à une épreuve avant qu'elle ait lieu ou durant un concours (blessure, autre épreuve simultanée ...), il en informe l'organisation suffisamment à temps ou l'officiel présent.

Tant qu'à faire, il en informe aussi le coach éventuellement présent ;

Les accompagnateurs peuvent assister aux épreuves, mais ils doivent rester hors du terrain et de la piste (sauf s'ils sont les délégués du club).

Si je suis présent,

Mes conseils se limiteront :

- Pour les échauffements :
 - A vérifier/corriger la technique globale et les élans.
- Pour les courses :
 - A rappeler les règles de base du départ ;
 - A encourager.
- Pour les concours :
 - A rappeler 1 ou 2 points de détails, voire à donner des « trucs » ;
 - A optimiser une course d'élan ;
 - A rappeler qu'il faut rester chaud et dynamique avant son essai.

Des vidéos sont prises en fonction des possibilités.