

### La semaine qui précède la compétition

- ⇒ **L'objectif est de constituer une réserve en glycogène = carburant des muscles, il faut donc**
- Avoir une alimentation riche en sucre complexe : privilégier les céréales complètes ou semi complètes (pâtes, riz, boulgour, quinoa...) et les pains spéciaux (non blanc). Pensez également aux légumineuses comme les lentilles, les flageolets...
  - Eviter les charcuteries, fritures et boissons sucrées.

### Le repas de la veille de la compétition

- ⇒ **Il doit comprendre**
- Un plat de pâtes + de la viande (maigre de préférence)
  - Un produit laitier
  - Un fruit frais
  - De l'eau

### Le jour de la compétition

- ⇒ **Faire un bon petit déjeuner avant de partir :**
- Boisson chaude et/ou Eau
  - Pains spéciaux (complet, seigle, multi céréales) plutôt que des céréales sucrées ou des viennoiseries
  - Beurre +/- miel ou confiture
  - Fruit frais plutôt que jus de fruits
  - Produit laitier
- ⇒ **Pour la journée, penser à emporter :**
- De l'eau, minérale si possible, surtout si l'on transpire beaucoup.
  - Pour le déjeuner :
    - *Version sandwich « maison » de préférence* : pain spécial + jambon blanc ou de poulet ou thon en boîte + beurre ou fromage frais à tartiner (plutôt que mayonnaise) + quelques feuilles de salade, des rondelles de tomates ou concombre ou radis...
    - *Version salade* : céréales type riz, pâte, quinoa, lentilles... + protéines (thon, jambon, poulet froid, fines de bacon...) + fibres (maïs, tomates, carottes...)
    - Pour le dessert : un fruit frais ou une compote sans sucre ajouté
  - **Prévoir des petites collations tout au long de la journée :**
    - Fruits secs (abricots, figues, raisins...) et fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes) = sains, pratiques et très énergétiques
    - Pain d'épices ou Pain + chocolat ou Biscuits secs type « Petit lu »
    - Banane mûre
    - **Et toujours de l'eau** (éviter les boissons énergisantes, les sodas et les bonbons, les barres chocolatées...)



*Le Cercle de l'épée*  
Club d'escrime du Pays de Saint Brieuc

***Tu vas bientôt avoir une compétition !***  
*Ce petit guide t'est destiné. Il te donnera quelques conseils utiles et pratiques pour mieux te préparer et surtout ne rien oublier le jour J.*

- **Maître d'armes : Julio NAVARRO**  
Port : 06 22 93 49 77- E-mail : [JulioNavarros@aol.com](mailto:JulioNavarros@aol.com)
- **Président : Robert JARAY**  
Port : 06 82 89 77 95 - E-mail : [robert.jaray@wanadoo.fr](mailto:robert.jaray@wanadoo.fr)

**Allez consulter notre site Internet : <http://cercledelepee.free.fr/>**

### Prépare bien tout ton matériel :

- un masque
- une sous cuirasse 800 Nw
- une veste
- un pantalon
- un tee-shirt
- des chaussettes montantes blanches
- des chaussures de sports habituelles (pas de chaussures neuves le jour d'une compétition)
- deux armes électriques : lame 2 ou 5 en fonction de ta catégorie
- deux fils de corps (épée ou fleuret / sabre en fonction de ton arme)
- deux fils de masque (pour le sabre uniquement)
- ta carte licence mise à jour (vois avec ton maître d'armes)
- un peu d'argent pour l'engagement (montant variable suivant la compétition : moins de 10 €)
- ta convocation où figure notamment le lieu et l'horaire de la compétition
- de l'eau en quantité suffisante

### Vérifie que ton matériel fonctionne correctement, en particulier :

- les armes
- les fils de corps
- les fils de masque.

**Demande à tes copains s'ils vont également à la même compétition.** Ainsi, si tes parents se mettent d'accord avec les parents de tes camarades, vous pourrez organiser un covoiturage ou alterner les conduites pour les prochaines compétitions.

Tu peux également jeter un petit coup d'œil à ton **livret des blasons** pour te rappeler quelques règles d'arbitrage.

Pour mieux préparer ta compétition, tu peux demander au maître d'armes, de te donner une **leçon individuelle**. Et **si tu as la moindre question**, n'hésite pas à la poser pour que ton maître d'armes puisse y répondre et te rassurer si nécessaire.

**En fonction de ta date de naissance, tu es réparti(e) dans l'une des catégories suivantes :**

<u>Année de naissance</u>	<u>Catégorie</u>
2000 et avant	Poussin
1998 - 1999	Pupille
1996 - 1997	Benjamin
1994 - 1995	Minime
1992 - 1993	Cadet
1989 - 1991	Junior
de 1969 à 1988	Senior
Avant 1969	Vétéran

Pour acquérir un peu plus d'expérience, le maître d'armes peut te proposer de tirer dans la catégorie immédiatement supérieure à la tienne. **Tu tires alors en catégorie surclassée.**

*Si jamais tu te fais mal ou tu te blesses pendant la compétition, préviens immédiatement tes accompagnateurs afin qu'ils avertissent le maître d'armes et le Président du Club sous **trois jours maximum** (déclaration d'accident à télécharger sur le site du Club).*

Après la compétition, tu pourras aller consulter tous **tes résultats et ton classement** sur le site Internet de la Ligue d'Escrime de Bretagne : [www.escrimebretagne.fr](http://www.escrimebretagne.fr).

Mais quels que soient tes résultats, la compétition doit d'abord rester un **PLAISIR** pour toi. Même si elle te permet de te confronter aux autres et de mesurer ta progression, tu dois avant tout y prendre plaisir et relativiser les enjeux.

**Prêt ? Alors, « en garde » et « allez ».  
Et bonne compétition !**