

RAPPELS DE COMPÉTITION JUDO COMPETITION PRIMER

☞ Votre état d'esprit ✨ Your mindset

- Aucune obligation à la compétition / No obligation to compete
- Donner son 110%. Se battre jusqu'au maté ! / Give your 110%. Fight to maté!
- Faire sa chute : votre sécurité en premier ! / Your job: Breakfalls. Security first!
- Droit absolu à l'erreur / Absolute right to error
- Utilisez votre système de combat en premier / Use your sparring techniques first
- Préparez-vous à attendre... avec un peu de stress / Hurry-up and wait mindset... with some stress
- Résultats: gérés au dojo. Profitez du weekend / Results managed at the dojo. Enjoy your weekend

☞ Quelques consignes ✨ Some instructions

- Seuls les instructeurs parlent aux arbitres et officiels / Only instructors speak to officials and reps.
- Les arbitres ont aussi droit à l'erreur... / Officials have also a right to error...
- S'organiser : les entraîneurs peuvent être occupés / Self-organize: Instructors may be busy
- Les parents ont droit de savoir et de comprendre / Parents have a right to know and understand

☞ Réchauffement suggéré ✨ Suggested warm-up

- Généralement / Generally: 10 jumping jacks, 10 push-ups, 10 burpees, 10 sit-ups, 10 squats, uchikomis, étirements/stretching (doigts/fingers...), échauffement collectif/group warm-ups, etc.
- Boire de l'eau et demeurez au chaud / Drink water and keep warm
- Si nerveux, uchikomis... de vos techniques ! / If nervous, uchikomis... of your techniques!
- Spot Chikara : il y aura une petite surface d'échauffement / There will be a small warm-up surface

☞ Habillement ✨ How to Dress

- Sauf indication contraire, **judogi blanc seulement** / **White judogi only**, unless specified
- **Filles** : cheveux attachés et T-shirt blanc seulement, aucun maquillage
- **Girls**: Hair tied back, white T-shirt only and no make-up
- **Garçons** : aucun gilet, aucun support athlétique / **Boys**: No undergarment and no jockstrap
- Hoodie et chaussures pour rester au chaud / Bring a hoodie and shoes to stay warm (Crocs)

