

MEMO COMPETITION

Tâche	But	Durée	Et dans la tête ...	Critère de réussite	Mes remarques
Avant - Faire son sac : <ul style="list-style-type: none"> • Matériel (int/ext) • Hygiène Alimentation • Santé • Loisirs 	Anticiper tous les cas possibles (casse matériel, blessure, faim, soif)		La compétition prend de la place dans la tête, on se voit gagner, ... S'organiser, nombre de matchs, tableaux, ...	Je n'ai rien oublié !!! Je ne suis pas stressé	

Sur place: s'installer et prendre les infos nécessaires pour organiser ma vie sur place (horaires de matchs, de transport, repos, repas, loisirs, concentration)

Puis : <ul style="list-style-type: none"> • Footing et exercices dynamiques proche du jeu 	Remise en jambe après le voyage, préparation à la compétition	1h	Mon corps reprend du service pour atteindre mes objectifs	Je suis bien dans mon corps. Pas fatigué, mes muscles répondent à mes sollicitations sans douleur	
--	---	-----------	---	---	--

Jour de match - Arrivée 1h avant le 1^{er} match : <ul style="list-style-type: none"> • footing, courses variées, déplacements spécifiques et exercices de coordination • Echauffement articulaire • Jeu avec volant (Mi-court / mi-court, fond / fond en sautillant, Fond / filet) • Shadow (Filet / Filet – fond / Tout le court + défense / Filet + explo fond / Défense + explo fond / Défense + explo filet) 	Réveil musculaire global, retrouver des déplacements propres au jeu et le dynamisme des appuis Augmentation de la vitesse de frappe Augmentation combinée de la vitesse de jambe et de bras	15' 2' 5' 5'	Je rentre progressivement dans le match, je m'y prépare bien ... Ma raquette est bien dans ma main Je me sens prêt, je n'ai aucun doute sur mes capacités Je suis dans le match et dès le premier point, je suis prêt à réinvestir cette qualité de déplacement. Je me vois marquer les points, gagner ...	Bonne fluidité dans les mouvements Mouvements très rapides et contrôlés Je reproduis avec précision les coups, jeu à grande vitesse précis et sans faute Je me déplace en équilibre à vitesse élevée Je suis chaud, je transpire, je me sens prêt à aller sur le terrain	
---	---	---	---	--	--

MEMO COMPETITION

- **Aborder le match, c'est le préparer :**

- ⇒ observer l'adversaire (si possible)
- ⇒ élaborer une tactique
- ⇒ se tenir prêt :
 - boisson
 - 2 /3 raquettes prêtes minimum
 - serviette
 - en mouvement permanent (sauter, courir, se déplacer, ...)
 - à l'écoute de l'évolution du tournoi pour ne pas rater son match

- **Après le match, c'est récupérer et analyser :**

- s'étirer longuement
- faire l'analyse du match (le positif, le négatif)
- se sécher (corps, pieds)
- se changer (t-shirt, sous-vêtements)
- s'alimenter et boire
- se préparer pour le match suivant (organisation d'ici là)