

# LA PREPARATION GLOBALE DE LA COMPETITION

Les périodes qui couvrent le jour de la compétition, c'est-à-dire tout ce qui se déroule avant la prestation physique proprement dite.

## L'alimentation :

- Ration d'entraînement : apport énergétique journalier
- Ration de compétition : 3 heures avant la compétition
- Ration d'attente : boisson glucosée tous les ¼ d'heure avant la compétition
- Ration de compétition : immédiatement après l'effort (eau).
- 

## La préparation matérielle :

C'est la préparation de son matériel : c'est le besoin de l'athlète

- Vêtements pour l'échauffement
- Nécessaire pour les bobos.
- 

## La préparation psychologique :

C'est la concentration avant l'effort.

Cette préparation mentale doit conduire l'athlète à « **Vivre dans sa tête** » les futures phases de la compétition.

Cette concentration joue un rôle majeur ; elle préfigure l'état d'esprit qui anime l'athlète avant d'aborder la compétition.

## L'échauffement :

L'échauffement représente l'accomplissement d'exercices physiques généraux avant la compétition. Sa période peut être plus ou moins longue.

## But de l'échauffement :

L'échauffement permet :

- Une accélération du rythme cardiaque
- Une activation du système cardio-vasculaire
- Une accélération du rythme respiratoire
- Une élévation de la température du corps
- Une mise sous tension du système nerveux (réponse motrice)
- Une préparation mentale (il peut mimer les différents actes moteurs à effectuer).
- 

## Particularité de l'échauffement :

- Il doit être dosé, progressif, de 10' à 1 heure
- Il doit être orienté par rapport à la discipline
- Il doit être effectué ni trop tôt, ni trop tard
- Il doit être actif et passif (mental)
- Il faut être chaudement vêtu.

## La récupération :

Ce sont les moyens qui permettent d'effacer le mieux possible les effets de la fatigue, survenus après les efforts physiques intenses de l'entraînement ou de la compétition : **c'est la régénération de l'organisme.**

L'alimentation réparatrice

- Le sommeil
- Les soins
- La boisson (eau)
- La récupération par des exercices physiques (petit footing de décrassage ; les étirements ; les bains ; les massages ; le calme, l'environnement familial).