

Guide du petit compétiteur

Dans mon sac de sport :

- Judogi.
- Passeport de judo avec ma photo (ou doc d'identité avec photo).
- Ceinture rouge.
- Chaussures.
- Gourde.
- Veste ou pull du club (pour se couvrir entre les combats).

La pesée :

Je me présente avec mon passeport ou ma pièce d'identité.

Si je suis juste au poids dans ma catégorie, j'évite de manger avant la pesée.
A partir de minimales, si j'ai plus de 1kg le matin, je monte de catégorie, sinon je peux essayer de faire attention une semaine/10 jours avant la pesée.

Le repas idéal de veille de compétition:

- Glucides : Pommes de terre, pâtes blanche, riz blanc.
- Protéines : Dinde, Poulet (viande maigre), poisson.
- Légumes CUIT: Courgette, brocolis, carottes.

Pas ou très peu de sauce.

- yaourt ou compote en (fruit cuit).

Le repas post pesée :

J'ai du temps entre la pesée et le début de la compétition. Je peux emporter un repas, salade de pâtes, salade de riz, sandwich (fromage frais, jambon).

Alimentation de compétition :

- Boisson à l'effort.
- Fruits sec (abricot).
- Banane.
- Compote.
- Barre de céréales.

(Essayer son alimentation et son hydratation sur un entraînement).

« Je n'ai rien à perdre, tout à gagner et prendre du plaisir »