LES CONSEILS POUR REUSSIR MA COMPETITION

1. J'arrive au bord du bassin en tenue : maillot de bain, lunettes, claquettes, bonnet et tee-shirt du club. Je dépose mes affaires avec celles de mes camarades et j'attends les consignes de l'entraineur.

2. Je choisis un espace libre et calme pour commencer mon échauffement à sec avec mes camarades tout en gardant mon tee-shirt, jusqu'à avoir assez chaud. Alors j'enlève mon tee-shirt et le mets sur mon sac, puis je rejoins l'entraineur pour recevoir les consignes d'échauffement dans l'eau.

3. Je m'échauffe calmement. Si je dois nager en dos ou en quatre nages, je vérifie bien l'emplacement et l'aspect des drapeaux de virage. Je compte le nombre de coups de bras entre le drapeau et le mur, à une vitesse de course. Enfin, j'effectue quelques départs plongés **avec mes lunettes** dans les nages pour lesquelles je suis engagé(e). Mon échauffement est alors terminé.

4. Je me sèche et remets mon tee-shirt et mes claquettes et je rejoins mes camarades. En attendant ma course, je n'oublie pas de boire quelques gorgées d'eau, voir de manger (pâtes de fruit ou barres de céréales et pas un casse-croute !). Et je reçois mes consignes de course de la part de mon entraineur.

5. **Je reste attentif(ve)** au déroulement de la compétition et je me rends à la chambre d'appel en tenue complète quand ma course est annoncée.

6. Dans la chambre d'appel, **je reste concentré(e)**, je m'assois et, si j'en ai le temps, je m'imagine dans ma course avec ses détails : le départ, la coulée, la reprise de nage, la première longueur, le virage jusqu'au sprint final. Je refais quelques mouvements d'échauffement et je mets mes lunettes et mon bonnet.

7. A l'appel de mon nom, je prends ma fiche d'engagement, je donne ma fiche au chronométreur et enlève mon tee-shirt et mes claquettes. Au premier coup de sifflet du starter, je suis prêt(e), je sais ce que j'ai à faire et comment je vais le faire.

8. Pendant ma course, je m'engage à fond tout en étant attentif(ve) à ma technique. Que tout aille comme j'ai prévu ou non, **je donne le meilleur de moi-même**. Je finis ma course plus vite que je l'ai commencée.

9. Après l'arrivée, je demande mon temps au chronométreur et je le remercie. Je rassemble mes affaires et je vais les poser près de mon sac. Ensuite, **je vais voir mon entraineur**, je lui donne mon temps et mes impressions puis j'écoute ses commentaires.

10. J'encourage mes camarades, sauf pendant les départs ou je fais le silence. S'il me reste une autre course, **je me repose** et me concentre sur celle-ci.