

Le sac de compé !

Et c'est un départ! La saison est commencée et les tournois également. Plusieurs d'entre vous auront plusieurs compétitions une à la suite des autres. Il est important que votre corps soit aussi prêt que vous l'êtes mentalement. Que devez-vous apporter dans votre sac lors d'une compétition?

1. Votre passeport de Judo Québec (et de Judo Canada si nécessaire) avec le timbre d'affiliation de l'année en cours (Si non disponible, avoir une copie du bordereau d'affiliation).
2. Votre formule FT 303 signée par le directeur technique. (s'il y a lieu)
3. Une serviette, même deux pour ceux qui ont une sudation excessive!
4. Un coupe-ongles. Faites votre manucure des mains et des pieds avant la compétition!
5. Ne portez pas de vernis à ongle!
6. Carte d'assurance-maladie (ceux qui n'ont pas leur carte et que vous avez besoin d'un transport d'urgence à l'hôpital, votre numéro est supposé être écrit sur la fiche médicale que vous avez remplie pour les tournois d'importance sanctionnés par Judo-Québec et Judo-Canada)
7. Pour ceux et celles portant des verres de contact, n'oubliez pas votre solution et votre contenant!
8. Pour les asthmatiques, votre pompe!
9. Tous médicaments que vous prenez sous prescription. Il est important d'avoir vérifier si ce médicament est permis par le CCES avant d'avoir commencer à en prendre. Pour certain médicament, une permission spéciale peut être accordée par le CCES.
10. Plusieurs bouteilles d'eau. Il est très important de bien s'hydrater entre vos combats. Ainsi vous évitez les crampes et la fatigue prématurée.
11. Également, je vous recommande fortement d'avoir une bouteille de Gatorade. Diluez cette dernière avec de l'eau et buvez-en régulièrement pour remettre votre système en équilibre durant la compétition. Ainsi, vous évitez le manque d'énergie dû à un déséquilibre d'électrolytes.
12. Des papiers mouchoir.
13. Même si le personnel médical a le produit pour « enlever » les taches de sang sur vos judogis, gardez-vous une petite bouteille de peroxyde d'hydrogène 3% (une bouteille de 450ml coûte environ 97 ¢) et une vieille brosse-à-dent. Ça fait des miracles!
14. Des diachylons (band-aid ou en bon français des plaster!).
15. Une roulette de tape. Pour les snacks, je vous suggère d'éviter les aliments qui sont forts en gras comme la viande, fromage, noix, crème, frites, muffins, croissants, biscuits, beurre, croustilles, tartes et crème glacée.
16. Pour les snacks, optez plus pour : jus de raisin, nectar d'abricot, jus d'ananas, jello, sorbet, popsicle, raisins, abricots, figues, dates, rôties avec confitures, crêpes avec sirop, miel, pâtes, patates au four, légumes cuits à la vapeur, yogourt congelés faible en gras, gâteau des anges avec des fruits frais, craquelins graham.
17. Et le plus important, vos judogis! – Prévoir un bleu à partir de U 20
18. Avoir du plaisir