

Haus des Sports
Talgutzentrum 27
CH-3063 Ittigen
Telefon +41 31 359 73 90
Fax +41 31 359 73 91
info@swisstabletennis.ch
www.swisstabletennis.ch

Member Swiss Olympic · ITTF · ETTU

Check-list Compétition

Un jour avant la compétition

- ☐ Seulement un entraînement court (p.ex. un exercice et ensuite la compétition)
- ☐ Mesures de régénérations individuelles (massage, sauna, bain, entraînement autogène, etc.)
- ☐ Prendre un repas riche en glucides (p.ex. des pâtes)
- ☐ Donner rendez-vous à un coéquipier pour l'échauffement
- ☐ Organiser un transport éventuel ou consulter l'horaire de bus
- ☐ A quel moment est-ce que je joue, contre qui, à quelle table ?
- ☐ Qui est mon coach ?
- ☐ Suffisamment de sommeil
- ☐ Avant d'aller se coucher, analyser les points forts et les points faibles de l'adversaire et préparer une tactique
- ☐ Préparer les raquettes et les raquettes de remplacement (y compris les revêtements)

Les affaires importantes que je dois toujours avoir avec moi

- ☐ Les raquettes et les raquettes de remplacement (y compris les revêtements)
- ☐ Les chaussures
- ☐ Des balles
- ☐ Le plan de jeu (à quelle heure est-ce que je joue, à quelle table, etc.)
- ☐ Le dossard
- ☐ Les coupons pour l'eau
- ☐ Les coupons pour manger
- ☐ La serviette DONIC
- ☐ Plusieurs t-shirts DONIC pour l'échauffement et pour le match (au moins deux couleurs) pour me changer. Lors de compétitions par équipes, il faut porter les mêmes t-shirts et shorts.
- ☐ Les affaires de douche

Peu avant la compétition (env. deux heures)

- ☐ On ne devrait pas manger plus tard que deux heures avant la compétition (s'il n'est pas possible de prendre un repas chaud, il faut organiser des sandwichs ou des collations similaires)
- ☐ S'échauffer jusqu'à env. 15 minutes avant la compétition
- ☐ Se présenter à la table 10 minutes avant le début de la compétition
- ☐ Lors de compétitions par équipes, s'échauffer dès le set décisif (fréquence du pouls supérieur à 150)
- ☐ Préparer suffisamment d'eau/de boissons électrolytiques et éventuellement à manger (barres de céréales/fruits)
- ☐ Attacher le dossard
- ☐ Mettre la caméra en place (enregistrements vidéo)
- ☐ Préparation pour le match par le coach

Durant la compétition

- ☐ Faire des pauses pour s'essuyer avec la serviette
- ☐ Se motiver soi-même
- ☐ Profiter des pauses entre les sets et bien écouter
- ☐ Durant les pauses entre les sets, boire un à deux dl (de l'eau et des boissons électrolytiques) et prendre éventuellement une collation (barres de céréales/fruits)

Après la compétition

- ☐ Analyser le match (éventuellement avec l'analyse de l'enregistrement vidéo)
- ☐ Prévision du prochain match
- ☐ Boire (de l'eau et des boissons électrolytiques) et manger (fruits/barres de céréales)