

Avant une compétition

Tenue

Avoir un karate Gi propre et attaché correctement

Porter un maillot blanc en dessous de la veste, les garçons ne sont pas obligés de porter un maillot

Pas de bijoux (bagues, colliers, bracelet en tissus etc.)

Pour les filles, pas de barrettes métalliques dans les cheveux, cependant attachez-vous les cheveux pour ne pas les avoir dans les yeux.

Matériel à prendre

Gants rouge et bleu	<input type="checkbox"/>
Ceinture bleue et rouge	<input type="checkbox"/>
Protège dents	<input type="checkbox"/>
Karaté Gi et ceinture	<input type="checkbox"/>
Protège tibias	<input type="checkbox"/>
Support athlétique pour les garçons	<input type="checkbox"/>
Sandale, pour ne pas marcher pieds nus	<input type="checkbox"/>

Coche chaque case après que tu te sois assuré que tout est bien dans ton sac. Tu es responsable du matériel que le club te prête. Tu dois t'assurer de l'avoir avec toi avant ton départ du site de la compétition. Le matériel doit être retourné au club dès le lundi qui suit la compétition. En cas de perte, tu devras le remplacer.

Nourriture

Petite collation pour le matin et après-midi

Repas froid pour le midi pour ceux qui participent à plusieurs événements, SVP, pas de choses lourdes à digérer, surtout pour le kumité

Boissons, éviter les boissons gazeuses et trop sucrées

Éviter le chocolat, il provoque une baisse d'énergie

Lieu et heure de la compétition

Rendez-vous à **8 heures 45** précises sur le site de la compétition **dans le hall principal**. La compétition a lieu au **Collège St Lambert, 857 rue Riverside**. Il faut prévoir un réchauffement avec le début de la compétition.

L'heure de la compétition varie en fonction de l'âge :

Les 7/9 ans de 9 h 30 à 11 h pour les katas et de 11 h à 13 h pour la course à obstacles

Les 10/12 ans de 11 h à 13 h pour les katas et de 14 h à 17 h pour le kumité

Cependant, vous pouvez rester pour encourager les membres de votre équipe.

******* Variable en fonction de la compétition

Bonne chance à tous!

Et rappelez-vous, l'essentiel est de participer et non pas de gagner de médailles.