# Timing de la Compétition

| | | |
|---|---|---|
| H - 4 ou 5 heures avant la compétition | Se réveiller | Il est très difficile de décaler l'horloge interne d'un individu. |
| | Préparer ou vérifier son sac de sport | Faire le point sur son équipement, ses chaussures, ses épingles, sa bouteille d'eau, ses papiers d'identité, son accréditation… |
| H - 2 à 3 heures avant l'échauffement | Dernier repas | S'alimenter de manière adéquate pour effectuer un effort. |
| | Se rendre sur le lieu de la compétition | Tenir compte de la possibilité d'un retard des moyens de locomotion. |
| | Arrivée sur le lieu de compétition | Faire brièvement le tour des lieux, si cela n'a pu être effectué la veille ou avant encore, afin de vérifier :<br>⇒ L'emplacement et la qualité du terrain d'échauffement ;<br>⇒ L'emplacement de la chambre d'appel.<br>Puis en fonction des athlètes :<br>⇒ Rechercher l'isolement avant la tension de la compétition ;<br>⇒ Discuter et se délasser avec quelques camarades.<br>Dans tous les cas éviter :<br>⇒ de piétiner ;<br>⇒ de rester en plein soleil ;<br>⇒ de s'endormir…<br>Penser à :<br>⇒ s'hydrater ;<br>⇒ à prendre quelques rations d'attente si besoin était… |
| | Rendez-vous d'avant échauffement | Dernières consignes avec l'encadrement sur les conditions de compétition liées :<br>⇒ aux conditions climatiques ;<br>⇒ à la particularité des installations ;<br>⇒ au tirage au sort ;<br>⇒ à la qualité des adversaires. |
| H - 1heure avant l'entrée en chambre d'appel | Début de l'échauffement | Il est fonction des individus et :<br>⇒ Lié à leurs habitudes d'entraînement ;<br>⇒ Lié à l'heure de course ;<br>⇒ Lié aux conditions climatiques ;<br>⇒ Lié au tour de la course (série, ½ finale, finale). |
| | Echauffement général | Marche, puis course et mobilisations segmentaires sur quelques groupes musculaires tels que les ischios, des adducteurs et abducteurs.<br>Puis place aux étirements.<br>Rechercher la « Détente physique et psychologique », être à l'écoute de son corps.<br>Il est possible de faire appel aux mobilisations ou massages du kiné. |

| | | |
|---|---|---|
| | Echauffement spécifique | Utilisation des gammes d'éducatifs en vue de rechercher l'éveil des sensations, de la technique.<br>Puis rechercher des enchaînements amenant au geste global et de plus en plus vite.<br>Veiller à pouvoir utiliser l'espace d'échauffement spécifique sur les haies dans les meilleures conditions sachant qu'il faut souvent tenir compte d'une quantité réduite de starts, de haies, de couloirs…<br>«savoir pourquoi on est là - motivation » |
| H - 5'<br>avant l'entrée en chambre d'appel | Réserve de temps et dernières vérifications | Vérifier qu'il ne manque rien.<br>Récupérer les appareils de musique, photo, téléphones portables afin d'éviter la consigne à l'entrée de la chambre d'appel. |
| H - 20 à 30'<br>avant la course | Entrée en chambre d'appel | Il sera vérifié :<br>⇒ Le contenu du sac ;<br>⇒ Les dossards ;<br>⇒ L'équipement :<br>▪ Chaussures (marque, nombre de pointes…)<br>▪ Equipementier |
| | Dans la chambre d'appel | « conditionnement progressif »<br>Penser positif (se remémorer son meilleur souvenir sportif) et faire monter tranquillement la concentration.<br>Rester chaud sans s'user. |
| H – 15 à 5'<br>avant la course | Entrée sur le stade | Observer les conditions réelles de compétition du moment (vent…).<br>Régler son block et en fonction de chacun réaliser une ou plusieurs mises en action, ou non. Même si cela reste très personnel, on évitera de toutes les manières à ne pas dépasser 1 haie pour le 4H et 2 haies pour les haies hautes.<br>« les jeux sont faits » |
| H – qq secondes | Derrière les blocks | Concentration totale sur une intention technique ou tactique. |

| Pendant la course | Un prochain sujet ? | |
|---|---|---|
| Après la course | Content ou déçu ? | L'athlète qui a « gagné »<br>▪ N'a plus besoin de rien ;<br>▪ Ne ressent presque rien physiquement (n'a mal nul part) ;<br>▪ Après cette impression d'être sur un petit nuage, il se retrouvera seul, parfois se sentira quelque peu dépressif.<br>L'athlète qui perd :<br>▪ A besoin de vous ;<br>▪ Il a souvent la sensation d'être cuit physiquement et psychologiquement ;<br>▪ A parfois une sensation d'écoeurement. |