



Compétition inter-école

Heure compétition : 9 heures
Coût : 30\$(participants) et 5\$ (visiteurs)
Lieu : 535 rue Filion, Saint-Jérôme (Qc)



Le port du Karatégi, coquille et protège buccal sont obligatoire aux participants et il vous est possible de vous les procurer sur place.

Dîner/Souper

Puisque la compétition est un évènement relativement long, je suggère que vous vous apportiez un dîner et une somme d'environ 10 à 15\$ pour un souper au restaurant.

Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous au (819) 829-0294
ou par courriel à Foisylarry@Karate-Sherbrooke.com

Fiche d'inscription

Prénom : _____ Nom : _____

Âge : _____ Poids : _____ Grandeur : _____ Ceinture : _____

Kata/Kihon Combat Kata arme Kumité

Besoin de covoiturage ? OUI ou NON

Offre du covoiturage ? OUI ou NON , Si oui, combien de place ? _____

* La fiche d'inscription doit être dûment remplie et accompagnée des frais d'inscriptions en argent au plus tard une semaine avant la compétition.

Préparatifs pour une compétition

Voici une liste de certaines choses obligatoires à ne pas oublier pour une compétition et d'autres choses pratiques mais non obligatoires :

OBLIGATOIRE

- **Uniforme complet** (Le haut, le bas et la ceinture) et propre de préférence. Vous pouvez aussi apporter un t-shirt blanc (seulement le blanc est accepté) pour mettre en dessous de votre uniforme.
- **Protège bucale** Il est préférable de l'acheter quelques jours avant et de l'ajuster à votre bouche pour un meilleur confort...
- **Coquille** Peut être portée par-dessus l'uniforme juste avant le combat si désiré

FACULTATIF

- **Cadenas à numéro.** Souvent les lieux de compétition contiennent des casiers dans les vestiaires.
- **Casque** Souvent prêté lors de la compétition, mais si vous voulez le votre, apportez-le
- **Protège-poings** Souvent prêtés lors de la compétition, mais si vous voulez les vôtres, apportez-les
- **Protège jambes** Souvent prêtés lors de la compétition, mais si vous voulez les vôtres, apportez-les
- **Lunch, collation** exemple : barre-tendre, noix... de préférence rien de trop salissant... Il est suggéré de prendre des forces une demi-heure avant les combats si vous en avez la chance. Il est aussi suggéré d'éviter de manger trop gras avant une compétition. **Important** : assurez-vous que votre nourriture ne tachera pas votre uniforme durant le transport
- **Boissons** exemple : bouteille d'eau, gatorade... Il est suggéré de se réhydrater entre deux combats... **Important** : assurez-vous que votre boisson ne tachera pas votre uniforme durant le transport
- **Sandale** il n'est généralement pas permis de se promener en soulier dans le lieu de la compétition mais les sandales sont tolérés.
- **Trouse de premier soins** exemple : diachylons, tylenol, advil... Les lieux de compétition ont généralement le nécessaire mais vaut mieux prévenir...
- **L'itinéraire** Avant de partir, assurez-vous de savoir où vous rendre

Bonne fin de semaine et ayez du plaisir...