

Ma première compétition.



Je vais participer à ma première compétition!

Pour me faire vraiment plaisir, j'observe quelques règles:

1/ J'arrive au moins une heure avant mon heure d'échauffement (j'ai demandé à mon entraîneur).

2/ Après avoir donné ma musique à l'organisation et le double à mon entraîneur, je me change: tenue d'échauffement, baskets surrêtement ou polaire bien chauds! Je rejoins mon entraîneur pour l'échauffement au sol qui est très important!

3/ Avant de mettre mes patins... un dernier petit tour aux toilettes c'est malin!

4/ Je suis chaussée, une bise à mes parents et ... à toute à l'heure! ils me regardent patiner des gradins.

5/ Après mon programme, j'écoute les notes avec mon entraîneur avant de me changer et de rejoindre mes parents.

Quelques réponses à mes questions:

Je suis très heureuse de participer à la compétition mais j'ai peut-être un peu peur...

* De ne pas bien patiner

Je me suis bien entraînée, il faut que je me fasse confiance, que je sois positive! si jamais ça ne se passe pas comme je veux... pas grave, la compétition c'est comme tout: ça s'apprend!

* D'oublier le programme

Je l'ai répété et dessiné pendant mon échauffement! mieux j'ai appris les éléments dans l'ordre comme une récitation!

* De tomber

En patinage on tombe souvent mais on ne se fait presque jamais mal... c'est déjà ça! Sinon pas de souci, les seuls qui ne tombent pas sont ceux qui ne patinent pas!

* Des juges

Ils ne vont pas me manger! Ils doivent juste classer les patineuses! Pas facile mais ils connaissent très bien le patinage, je leur fais confiance.

Que je sois première ou dernière, pas de quoi me prendre pour une grande championne... pas de quoi en faire un drame!

Avec les autres patineuses, comme à l'école si elles deviennent de bonnes copines la prochaine compétition sera encore plus sympa!

Le plus important: je dois faire preuve de fair-play!

Le fair-play, qu'est ce que c'est?

“Pratique du sport dans le respect des règles, de l'esprit du jeu et de l'adversaire.”

Si je n'ai pas très bien compris, j'en parle avec mes parents, mes entraîneurs.

Bref: En patinage comme pour tous les autres sports je fais ce que je peux pour me surpasser en me faisant plaisir et avec une bonne attitude. C'est vrai pour la première compétition... et le restera jusqu'à la dernière!

