PROTRAINER

Ma checklist avant une compétition

Épreuve : ..... Date : .....

MON PLAN SPORTIF

- ☐ Mon objectif correspond à ma préparation et à mon état actuel
- ☐ Les dernières séances sont définies avec mon entraîneur
- ☐ Je sais comment adapter mon objectif si les conditions changent

REPAS ET SOMMEIL

- ☐ Mes repas et boissons reposent sur des solutions déjà testées
- ☐ Les horaires de repas et le ravitaillement sont anticipés
- ☐ Les préparatifs sont organisés pour préserver mon repos

MATÉRIEL ET DÉPLACEMENT

- ☐ Les consignes officielles et les documents demandés sont vérifiés
- ☐ Le matériel nécessaire est prêt, essayé et en état
- ☐ Le trajet, les accès et une marge de temps sont prévus

LE JOUR J

- ☐ Mon échauffement et mes premières consignes sont connus
- ☐ Je prévois quoi faire si le départ ou le match est retardé
- ☐ Je sais qui contacter si une douleur ou un problème apparaît

Mon repère pour le départ :
