

Code de bonne conduite du compétiteur

Je suis un(e) jeune karatéka, je souhaite participer à des compétitions de karaté.

Bien avant la compétition

Je dois posséder **deux timbres de licence** pour participer aux rencontres sportives de la Fédération Française de karaté, **je dois donc anticiper.**



Tout au long de mes séances de karaté, je dois m'appliquer et me concentrer afin de toujours progresser dans ma pratique kata et combat pour pouvoir donner le meilleur de moi-même lors de ces compétitions.

Quand j'ai un moment de libre à la maison, le week-end, pendant les vacances scolaires, re et ensuite je montre mes progrès à mes parents quand ils ont un moment de libre.

Je fais en sorte de participer à tous les stages des vacances scolaires qui sont dédiés uniquement à la compétition kata et combat

15 jours avant la compétition

Je m'assure que mon professeur m'a bien inscrit à la compétition, je lui indique mon poids pour les combats car je peux changer de catégorie.

Quelques jours avant la compétition

Je m'assure de posséder tous les éléments pour le jour de la compétition :

- **Mon Passeport karaté rouge ou bleu**

(Sans mon passeport, je ne peux pas participer à la compétition)

À l'intérieur de mon passeport :

- L'autorisation parentale
- Le certificat médical
- Mes grades signés et validés par mon professeur
- Mes timbres de licences

La veille de ma compétition :

Je prépare mon sac de sport :

- Mon karaté gi kata et combat (oups)
 - Mes protections pieds/poings (Obligatoire)
 - Ma coquille (Obligatoire)
 - Mon protège dents (Obligatoire)
- l'ajoute :**
- Une bouteille d'eau (pas de soda)
 - Des fruits frais et secs, amandes (pas de bonbons)

Je suis prêt pour ma compétition