

ÊTRE ORGANISÉ.E COMME UN.E CHAMPION.NE

Janie Lapierre, PDG de Kick's Cheer & Events

LE BLUEPRINT

* = les documents sont disponibles sur kickscheer.com/organize

L'IMPORTANT : RÉDUIRE LE STRESS AU MAXIMUM

Préambule : d'où vient cette idée de conférence

Avant la compétition

- Remplissez vos formulaires d'inscription
- LISEZ (et regardez) les documents qui vous sont envoyés (demandez à vos directeurs)
- Regardez l'horaire de compétition
 - Assurez-vous d'être dans la bonne catégorie
 - Planifiez vos « crossovers »
- Préparez la documentation pour les athlètes/parents*
 - Horaire détaillé (arrivée, performance, remise de prix, etc.)
 - Horaire de vêtement
 - Horaire de repas, argent pour repas
 - Info pour hôtel / autobus (au besoin)
- Faites des réunions d'équipe (avec parents au besoin) avant les compétitions
Gardez un horaire stable pour les réunions
- Sélectionnez 1 ou 2 parents par équipe
 - Ils seront en charge de savoir où est chaque athlète à tout moment
- Donnez ou envoyez la liste de vérification à vos athlètes*
- Ayez votre cartable d'entraîneur.e
 - La liste de vos athlètes (avec contact d'urgence et infos médicales)
 - ID des athlètes
 - Infos de l'endroit de compétition
 - Infos de l'hôtel et la liste des chambres*
 - Liste de vérification pour l'autobus
- Vérifiez votre liste de vérification de coach*
- Préparez votre valise de coach

CHOSÉS PRATIQUES À APPORTER DANS TA VALISE DE COACH

- Uniformes, boucles, souliers, bas en extra
 - Speakers ou « boom-box »
 - Kinatape, Advil, trousse de premiers soins
 - Élastiques, fixatif pour les cheveux, barrettes
 - Dissolvant de vernis à ongles, coupe ongle
-
- Donnez un point de rencontre ou établissez un canal de communication CLAIR
 - Ne choisissez pas la table d'enregistrement comme point de rencontre

- Avez-vous besoin d'un check-in de vos athlètes ou d'une sœur de réveil?
- Préparez des pratiques en extra au besoin
 - La journée avant
 - Entre 2 journées de compétition

Technique et feuilles de juges

- Préparez vos échauffements en pratique
- Regardez vos feuilles de pointage avant la compé
- Informez-vous sur le système de révision

Musique

- Informez-vous sur la politique de musique
- Choisissez quelqu'un pour faire la musique
- Ayez un adaptateur pour votre téléphone
- Assurez-vous d'avoir la musique sur plusieurs appareils et de la télécharger
- Mettez votre téléphone en mode AVION

Journée de la compétition

- ARRIVEZ EN PREMIER... COMME VRAIMENT EN PREMIER... TOUJOURS**
- Lisez les documents pour les entraîneur.e.s
- Quand vous arrivez, faites le tour de l'endroit de la compétition pour savoir où se trouvent les choses importantes (regardez aussi le plan fourni)
- Suivez le FLOW de la compétition (s'il y a des délais)
- Ramassez-vous à la fin de la compétition (apportez votre sac de poubelle)
- N'oubliez pas vos feuilles de juge!
- Respectez tout le monde!

Après la compétition

- Remplissez le sondage avec des informations constructives avec le plus d'explications possibles
- Faites votre *post mortem* avec vos entraîneur.e.s, vos bénévoles / gérant.e.s au besoin

Divers

- Connaissez vos adversaires (étudiez leurs routines)
- Gérez les téléphones cellulaires
- Avez-vous accès à un.e physio?