



LIVRET ATHLÈTES 2025
MA PREMIÈRE COMPÉTITION



NOM :
PRÉNOM :
CLUB :



SOMMAIRE

1/ Pourquoi ce livret ?	P3
LE JOUR DE LA COMPÉTITION	P4
2/ L'entrée au gymnase	P4
3/ Le contrôle des licences	P5
4/ Le vestiaire	P5
5/ Les tribunes	P6
6/ Plan de la salle de compétition	P6
7/ La salle d'échauffement	P7
8/ L'échauffement officiel	P7
9/ Le contrôle des licences compétition	P8
10/ L'aire d'échauffement officielle	P8
11/ L'entrée du praticable	P9
12/ Le passage	P10
13/ La sortie du praticable	P10
14/ La notation	P11
15/ La lecture du palmarès	P12
16/ Certificat de participation	P14
17/ Correspondance club	P15

1/ POURQUOI CE LIVRET ?

Ce livret a été fait par la Fédération, dans le but de t'accompagner au mieux avant ta première compétition de twirling.

Nous allons voir ensemble toutes les étapes : de ton arrivée au gymnase jusqu'à la lecture du palmarès.



LE JOUR DE LA COMPÉTITION

Ton entraîneur et le responsable de ton club t'auront donné en amont, ton heure de rendez-vous.

2/ L'entrée du gymnase

Il y a généralement deux entrées au gymnase de compétition :

- L'entrée des athlètes
- L'entrée du public

Toi, tu rentreras avec tous tes copains, copines, ton entraîneur et le responsable de ton club.

Ta famille, rentrera par l'entrée public avec les autres parents du club.

Ils ont même le droit d'amener avec eux des banderoles et des trompettes pour t'encourager 😊



3/ Le contrôle des licences

Cette étape est importante pour pouvoir rentrer dans le gymnase.

Tu passeras avec ton club et le Responsable de ton club devant une table où des bénévoles vous remettront vos badges pour toute la compétition.

Attention, prend bien soin de ton badge, ne le perds pas car c'est ton laissez-passer pour toute la compétition.



4/ Le vestiaire

Pendant toute la compétition, un vestiaire sera mis à disposition de ton club. Ce vestiaire pourra être également partagé avec d'autres clubs.

Attention, généralement les vestiaires ne sont pas surveillés.

Alors prends juste avec toi tes affaires de compétition et laisse tes affaires de valeur à la maison.

Petite info :

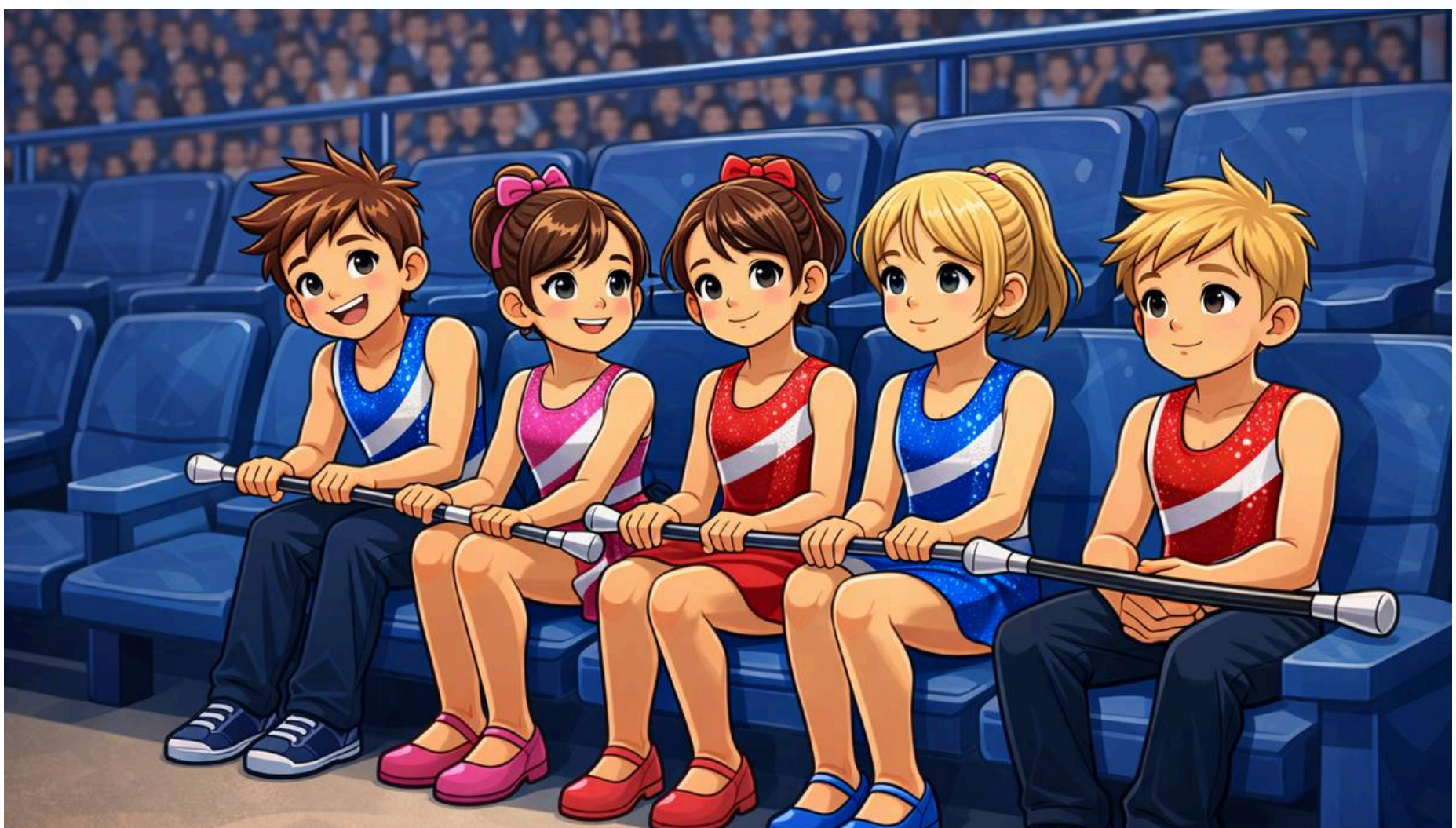
Les bénévoles seront aussi fatigués à la fin de la compétition, alors assure-toi de laisser le vestiaire le plus propre possible avant ton départ 😊

5/ Les tribunes

Généralement comme pour l'entrée du gymnase, il y a toujours une zone dans les tribunes réservées pour les athlètes et leur entraîneur et il y a aussi les tribunes réservées pour le public, c'est-à-dire toutes les familles des clubs.

Pas d'inquiétude, tu pourras toujours retrouver ta famille mais il ne faudra pas rester assis avec eux.

Tu pourras également les retrouver aux différents stands qui se trouvent souvent dans le hall du gymnase.



6/ Le plan de la salle de compétition

C'est à ce moment-là que tu pourras avoir un aperçu de l'organisation générale de la compétition.

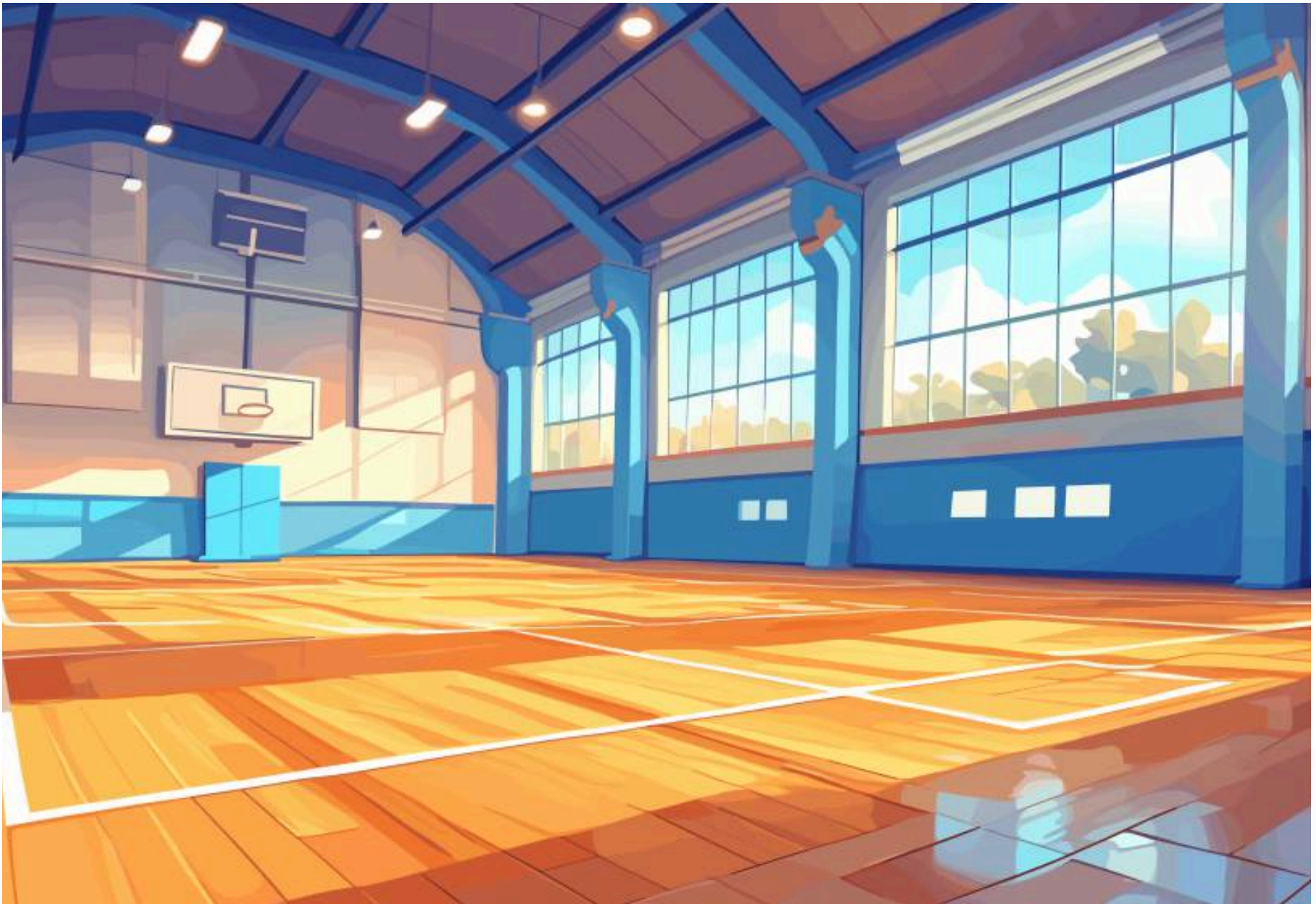
Tu trouveras :

- La table des juges et président de jury, au centre du praticable
- La table de la sonorisation qui mettra ta musique, derrière ou sur un côté
- L'entrée du praticable, souvent à gauche du jury
- L'attente des notes, du côté où tu sortiras

7/ La salle d'échauffement

C'est l'endroit où tu pourras venir avec ton entraîneur, pour t'échauffer et travailler ta chorégraphie avant ton passage.

Attention cette salle est réservée aux athlètes qui vont faire leur passage. Si tu veux t'amuser avec tes copains copines après ton passage, il faudra vous trouver un autre endroit 😊



8/ L'échauffement réglementé

C'est le moment où tu as le droit d'aller au milieu du praticable avant ton passage.

Tu pourras bien regarder où tu te mets à ta pose de début, voir tes déplacements, voir comment est le sol du praticable et si les lumières ne te gênent pas par exemple.

Ne t'inquiète pas, ton entraîneur t'accompagnera et restera devant. Tu devras partager le praticable avec d'autres athlètes de ta catégorie.

L'échauffement est court, seulement 4 minutes environ.

9/ Le contrôle des licences compétition

Il se trouve juste à l'entrée de la zone d'échauffement officielle.

C'est le passage obligatoire avant de rentrer sur le praticable.

Tu devras t'y rendre en costume de compétition, prêt(e) à rentrer, avec ton entraîneur.

Les bénévoles qui seront là, vérifieront ta licence, ton costume et ton bâton. N'oublies pas, on n'a pas le droit de mettre des bijoux 😊



10/ L'aire d'échauffement officielle

Une fois le contrôle de licence fait, tu auras le droit de rentrer sur l'aire d'échauffement officiel.

Généralement cela correspond à 4 passages avant ton passage sur le praticable, soit une dizaine de minutes.

Sur cette aire d'échauffement tu seras toujours avec ton entraîneur.

Tu pourras refaire tout ce dont tu as besoin avant ton passage sur le praticable.

11/ L'entrée du praticable

Voilà, tu y es 😊

C'est le moment de rentrer sur le praticable pour ta première compétition et de te présenter devant le jury et le public.

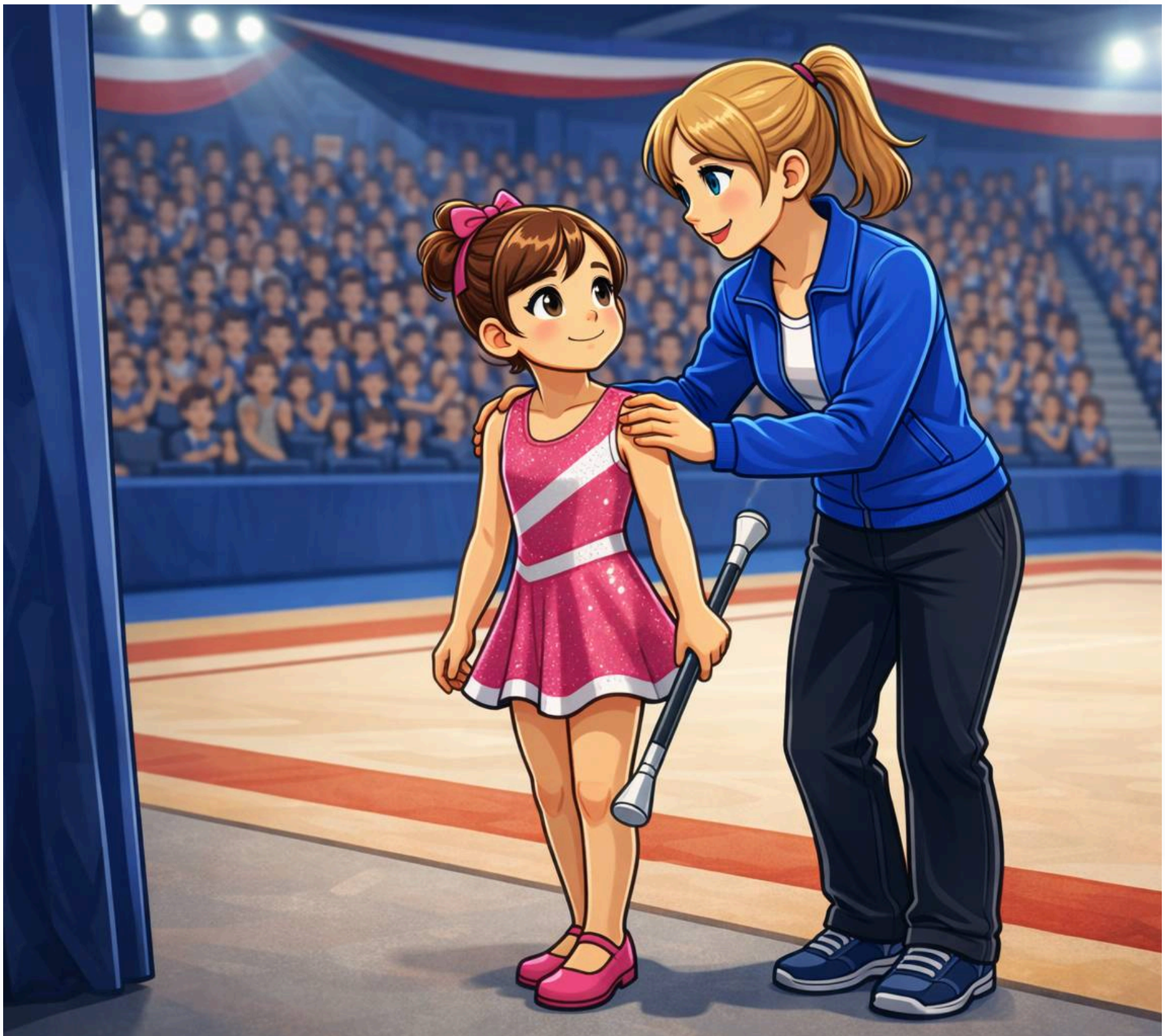
Ton entraîneur sera avec toi jusqu'au dernier moment.

Tu devras rentrer quand le président de jury qui parle au micro, annonce ton nom.

A ce moment-là, tu peux aller vers l'endroit où tu dois te mettre en pose de début.

En arrivant, tu dois saluer.

Puis le président de jury dira musique et là tu devras être en place car ta musique va commencer.



12/ Le passage

Pas d'inquiétude, le stress est présent c'est normal, cela fait partie de la compétition.

1 minute 30 de concentration et ça sera déjà fini 😊

Juste parce que cela peut arriver, si ta musique s'arrête, continue ta prestation jusqu'à ce que le président de jury te dise quoi faire.

En tout cas ne sort jamais du praticable avant la fin de ta musique et sans que le président de jury ne te le dise.



13/ La sortie du praticable

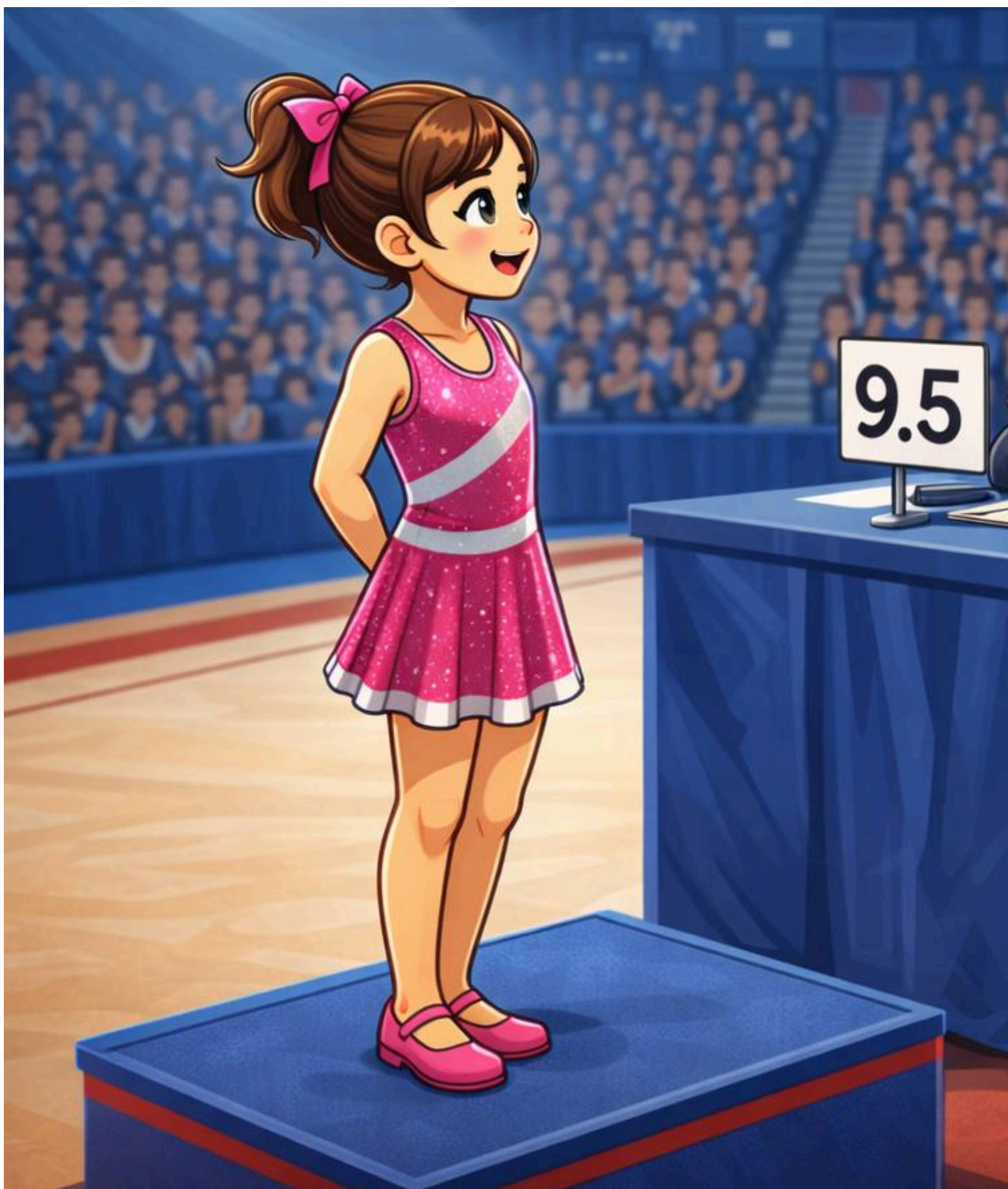
A la fin de ta musique, tu peux te remettre face à la table de jury et tu dois saluer.

Ton entraîneur t'apprendra à saluer.

Quand le président de jury te remercie, tu peux sortir du praticable en te dirigeant vers l'emplacement réservé à l'attente des notes.

Là, tu passeras derrière l'emplacement réservé à l'attente des notes et tu auras un moment pour boire et faire un bilan avec ton entraîneur qui te rejoindra.

Ce temps correspond au passage en musique de l'athlète te succédant sur le praticable.



14/ La notation

A la fin de la prestation de celui ou celle qui est passé(e) après toi, tu vas être appelé (e) par le président de jury pour recevoir tes notes.

Il faut que tu te mettes sur l'emplacement prévu pour cela.
Tu peux soit juste te tenir droit(e) ou faire une pose de ton solo 😊

A la fin de la notation, tu peux rejoindre ton entraîneur.
Et c'est aussi à ce moment-là que tu pourras te changer et retrouver ta famille pour un gros câlin 😊

15/ La lecture du palmarès

Elle a lieu à la fin de la compétition.

Après annonce du président de jury, tu devras te rendre sur l'aire d'échauffement officielle et te mettre par catégorie avec tous les athlètes qui ont concouru avec toi.

L'entrée sur le praticable se fera en ordre et en musique.

Une fois arrivé (e) et la musique terminée, il est important d'écouter ce que dit le président de jury et de rester concentré.

L'annonce du classement se fait de la 4ème place à la dernière place et les athlètes se placent à la gauche du podium les uns après les autres.

Puis sont appelés le (la) 3ème, le (la) 2ème et enfin le (la) premier (e) qui se placent sur le podium.

Lors de la remise des médailles la musique de l'athlète arrivé 1er /1ère est diffusée.

A la fin de la lecture du palmarès, il faut sortir en ordre et en musique comme pour l'entrée.





Bravo

La compétition de twirling n'a plus de secret pour toi 😊

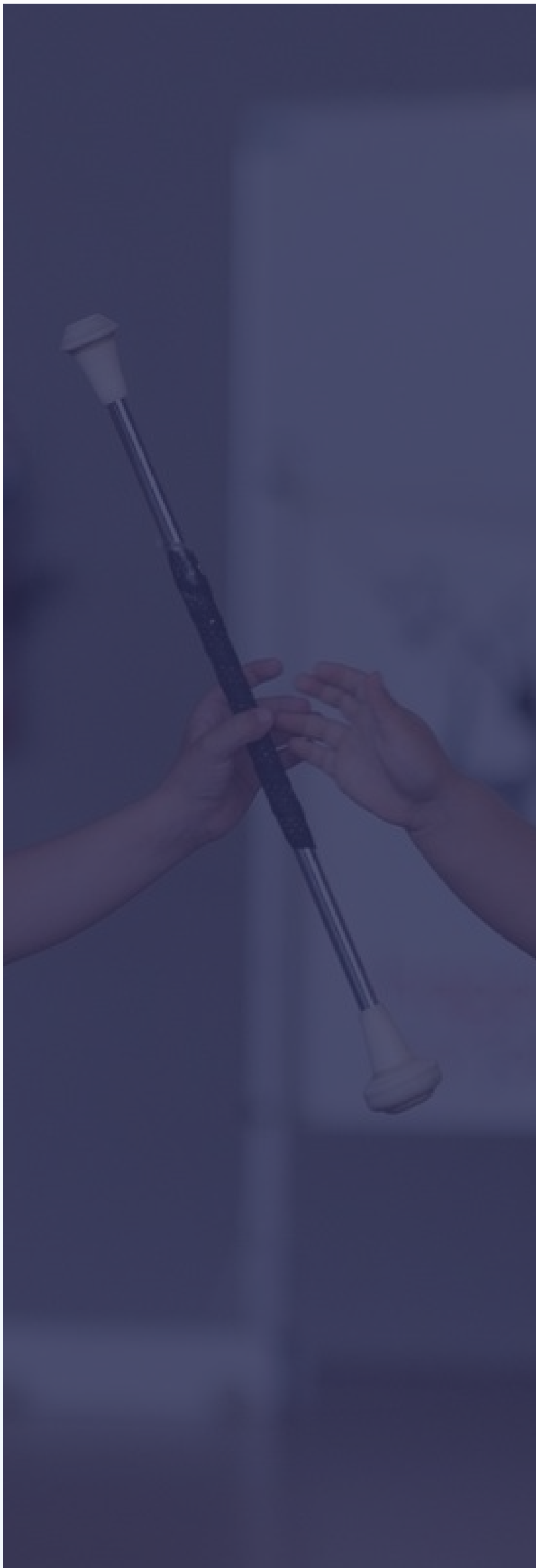
**MAINTENANT
À TOI DE JOUER !**

good luck



CERTIFICAT DE PARTICIPATION

MA PREMIÈRE COMPÉTITION



LIEU :

.....

.....

DATE :

.....

.....

CATÉGORIE :

.....

.....

NOTE :

.....

.....

PLACE :

.....

.....



CORRESPONDANCE CLUB



**HEURE DE
RENDEZ-VOUS :**

.....

.....

ADRESSE :

.....

.....

TENUE À AVOIR :

.....

.....

**AFFAIRES
À APPORTER :**

.....

.....