**Préparer une compétition : tout le processus de A à Z. Part 3**

***Passer d’un entraînement assidu vers une préparation de compétition, il n’y a qu’un pas à priori…et pourtant ce petit pas doit être réfléchi, pesé et calculé, mûri et encore réfléchi. Dans cette série d’articles, nous allons aborder un peu tout ce qui est à savoir afin de franchir le pas (ou pas).***

Nous voici dans le dur, dans le vif du sujet : la planification exacte et précise qui va vous mener vers la compétition prochaine. Le compte à rebours va pouvoir commencer après l’identification des phases bien distinctes et les points à aborder au cours de ces phases.

### 12 Mois Avant

* Choisissez votre compétition, qu'elle ne soit pas trop loin pour une première, que le niveau ne soit pas trop dur pour le début, il est aussi important que l’organisation soit bien rodée (voir les archives des années précédentes, des avis, des photos…) pour ne pas être déçu de la salle, des lumières, du son, du déroulement, du jugement, du public. La première compétition est comme un premier rendez-vous, on s’en souvient pour toujours – et elle donne ou non l’envie de continuer.
* Planifiez votre programme d’entraînement hors saison – il est temps de tester plein de choses possibles pour voir ce qui marche sur vous.
* Mangez des aliments de qualité en hors-saison, mangez toutes les deux à trois heures et mangez surtout des protéines, beaucoup de protéines. La discipline alimentaire est la clé du succès.
* Faites du cardio deux ou trois fois par semaine pendant 20-30 minutes à chaque fois après les séances.
* Notez précisément tout ce que vous faites et ce que vous mangez dans votre journal (commencez un journal si vous n'en avez pas déjà un).
* Trouvez les chansons que vous aimez et qui vous stimulent pendant l’entraînement. Pendant les baisses de régime elles vous aideront à vous motiver.
* Trouvez des chansons pour imaginer faire la routine sur scène lors de la compétition – il faut essayer de faire quelque chose d’exceptionnel, d’unique. Malgré le fait que de moins en moins de catégories demandent de faire une routine individuelle en musique et que de moins en moins de compétitions donnent du temps pour – je reste un bodybuilder de l’ancienne école, qui aime poser et qui pose et qui montre ainsi le fruit de son travail.
* Pensez aux costumes et à votre routine de posing – l'inspiration et l'élaboration commencent bien en avance et constituent un long processus, surtout quand c'est la première fois.

### 6 mois Avant

* Découvrez et commencez à travailler vos poses obligatoires. Une compétition est une comparaison avec les adversaires, on vous juge en vous plaçant exactement dans les mêmes positions et en vous comparant directement avec les autres. Outre l’exécution parfaite le jour venu, le travail du posing permet de brûler beaucoup de calories et facilite la perte de tissu adipeux pendant la préparation à la compétition.
* Changez votre routine d'entraînement, en mettant l'accent sur tous les groupes musculaires qui pourraient être à la traine, mais ne négligez pas les exercices de force et volume également.
* Augmentez votre cardio à 30 minutes par jour.
* Continuez à manger des aliments de qualité et augmentez les ratios à 3 - 4 g de protéines par kilo de poids corporel.
* Mangez des repas régulièrement toute la semaine et faite un repas «relâche» le dimanche si vous en ressentez le besoin.

### 20 semaines Avant (la diète pré compétition commence!)

Régime de compétition: ce processus diffère pour tout le monde. On m'a enseigné - et je le crois vraiment encore aujourd'hui - que commencer 20 semaines avant la date facilite le processus. C'est beaucoup mieux de faire ainsi plutôt que - comme beaucoup d'autres personnes font - commencer la préparation de concours seulement 12 semaines avant – seulement douze petites semaines. C’est trop proche de la date, on stresse inutilement car, sans connaitre son corps ni ses réactions, on apprend, on fait des erreurs, on progresse lentement, on ne se sent pas prêt, ce qui fait augmenter le stress et ajoute du négatif au processus au combien déjà difficile et stressant. Mais là encore, nous avons tous nos préférences. Cependant on parle des personnes débutantes, et là je conseille vraiment de s'y prendre à l'avance.

* Si possible, demandez un juge expérimenté ou un compétiteur expérimenté d'évaluer votre physique afin d'avoir une note exacte et un état de lieux sans état d'âme et sans concessions.
* Commencez à travailler sur votre routine de posing et faites les poses obligatoires, en tenant chaque pose obligatoire pendant 10 secondes. Faites ceci après la séance d'entraînement, ce qui vous aidera à travailler d'avantage votre cardio et accélérera la perte de gras.
* Commandez votre maillot de posing, ainsi que le tan. Ceci mettra de la tension positive dans la préparation, les choses concrètes de la préparation viennent ainsi vous rappeler que le jour J approche.
* Faites des photos en faisant des poses obligatoires, ceci pour juger votre progression de semaine en semaine tout simplement. La balance est alors votre ennemi car elle ne montrera jamais la bonne évolution. Le plus tôt vous commencez à travailler sur vos poses obligatoires, le mieux c'est. Cela vous aide non seulement physiquement (accélération du métabolisme, travail du système cardio-vasculaire comme précisé plus haut), mais cela vous donne de l'assurance et de l'aisance car vous créez des automatismes. Je suggère de faire chaque pose obligatoire pendant 10-15 secondes pour commencer. Il est essentiel de pratiquer ces poses encore et encore pour les cimenter dans votre mémoire. Vous voulez monter sur scène pendant le pré-jugement et montrer comme si vous avez fait ça des dizaines de fois avant ? Comme un pro ? Non, mieux qu'un pro, alors tout l'excès de travail fait en amont ne sera qu’assurance, aisance et des points en plus en aval, croyez en mon expérience. On n'en fait jamais trop.
* Chaque semaine prenez des photos relâchées, dans la même lumière et mêmes habits, afin de juger les progrès, c'est votre meilleur moniteur. Le matin à jeun est la meilleure façon de le faire.
* Communiquez avec l'organisation qui fait la compétition. Demandez toutes les règles et tout ce qu'il faut savoir. Le jour J vous ne devez avoir aucune surprise possible. Aucune erreur non vue et non calculée d'avance. L'enjeu est trop grand pour prendre ça à la légère.

### 8 Semaines Avant

* Faites une pré-inscription au concours au moins un mois avant – ceci va signifier pour vous « une signature du contrat » et vous montrera la détermination et la volonté de finir ce que vous avez commencé. Un engagement ferme et définitif. Conservez tous les papiers précieusement – plus vous approchez de la date, plus vous verrez comment l’esprit est fatigué, encore plus que le corps. Prenez l’habitude de noter sur un calepin les choses à faire et à ne pas oublier – votre mémoire sera très atteinte rapidement.
* Assurez-vous également d'avoir payé vos cotisations pour l'organisation pour laquelle vous concourez : la licence, la participation. Le jour J vous n’aurez pas le courage de penser à ces choses.

### 6 Semaines Avant

* Prenez des dispositions pour le voyage si la compétition n'est pas locale : avion ou train, hôtel le plus proche de la salle où se passe l’évènement, facilitez-vous les choses au possible.
* Commencez les séances de bronzage
* Achetez des affaires pour la compétition telles que la glacière, la lotion pour le corps, les produits de bronzage, les élastiques, la couverture, les claquettes, le sopalin, les gants…
* Des accessoires spécifiques pour femmes si nécessaires (maquillage, bikini etc…) sont aussi à prévoir.

### 3 Semaines Avant

* Restez concentré!
* Respectez votre diète à la lettre. Pratiquez, pratiquez, pratiquez les poses obligatoires et votre routine de posing!
* Bronzez
* Entrainez-vous sans vous ménager. La fatigue est nécessaire pour la victoire.

### Dernière semaine

* Pratiquez les poses obligatoires et déroulez votre routine plusieurs fois les yeux fermés à vitesses différentes tous les jours.
* Faites une liste de contrôle pour la compétition pour vous assurer que vous avez tout ce dont vous avez besoin. Par exemple, les habits, les produits de bronzage, la musique, les élastiques, les repas etc….Respectez la règle de « vaut mieux plus que moins ».
* Avoir du tan en plus n’a jamais tué personne
* Les entrainements sont légers – il ne faut pas se blesser. Le cardio est coupé. On arrête l’activité physique 2 jours avant au moins, les jambes sont entrainées 5 jours avant la compétition pour la dernière fois.

### Jour de la Compétition

* Se rendre au lieu tôt et cela ne signifie pas être là une heure ou deux avant le check-in, à moins que vous ne viviez au coin de la rue. Il faut prévoir l’imprévu – accidents, pannes etc…mais aussi la possibilité d’être dans les premiers enregistrés dans la catégorie. Cela veut dire être dans les premiers sur scène – et si des concurrents sont nombreux, cela a un avantage plus que certain. Il faut mettre toutes les chances de son coté, encore une fois, tout le dur travail fait ne l’est surtout pas pour rien.
* Ainsi vous pourrez avoir de la place derrière la scène pour vous poser tranquillement aussi.
* Découvrez le calendrier du déroulement de l’événement, installez-vous, planifier le déroulement de la journée et soyez prêt. Bientôt c’est à vous.

Dans la dernière partie de notre petit guide nous allons parler de l’entrainement, de la diète, également des suppléments– ainsi vous aurez tout clés en mains pour réussir votre arrivée sur la scène, sans aucune excuse possible.

Tchoumatchenko Denis

[www.deniss.org](file:///C%3A%5CM%3AARTICLESARTICLESwww.deniss.org)

Keyword: préparer une compétition, connaitre les critères, génétiques, partenaire d’entrainement, plan d’entrainement, plan de diète, plan de suppléments, saison de compétition, scène, athlète, compétition, 12 mois avant, 6 mois avant, 20 semaines avant, 8 semaines avant, 6 semaines avant, 3 semaines avant, dernière semaine, jour de la compétition, tan, inscription.