Petit guide du jeune Caouec en tournoi

Dans le sac

- **Votre licence fédérale, 2 raquettes, des volants, vos chaussures, corde à sauter, bouteille d'eau.**

La tenue

- Un short (au dessus des genoux) ou jupe de sport pour les filles, un t-shirt à manche courte (sans pub), des chaussures de salle.

Dans le gymnase

- Vous devez arriver **à l'heure de convocation** et aller vous faire connaitre à la table de marque.
- Les arbitres ont un polo noir et les juges arbitres un polo rouge.
- **Regardez l'échéancier pour connaitre vos adversaires et vos numéros de matchs.**
- **S'échauffer 15mn avant son match !**

Annonce de votre match

- Prendre vos raquettes, volants, bouteille d'eau et aller prendre la feuille de match à la table de marque (si tablettes, il n'y a pas de feuille de match).
- Ensuite vous rendre sur le bon terrain.

Sur le terrain

- Poser vos affaires dans les caisses et poser la feuille de match.
- Saluer votre adversaire.
- Chaque joueur sort 1 volant et les tester.
- Ensuite il vous reste 3mn pour finir de vous échauffer.

Pendant le match

- Il est interdit de sortir du terrain pendat le match.
- Il y a une pause à 11 (1mn) et une pause à la fin du set (2mn). Profitez en pour boire, souffler, écouter le coaching.
- Le coaching entre les points est interdit, il se fait pendant les pauses.
- Comptez le score à haute voix et marquer le score après chaque set sur le feuille de match ou sur la tablette.
- Interdiction de jurer ou lancer sa raquette. C'est passible d'élimination et de suspension.

Après le match

- Serrer la main de votre adversaire.
- Le vainqueur rapporte la feuille de match à la table de marque ou marque le socre sur la tablette.
- Couvrez vous en attendant le prochain match. Vous avez au minimum 20mn de repos mais il peut y avoir 2 heures d'attente.
- Vous n'avez pas le droit de quitter le gymnase. En cas d'urgence, allez prévenir le JA.

BONNE COMPETITON !