



NOS CONSEILS POUR ÊTRE AU TOP DE L'ORGANISATION AVANT ET PENDANT LE JOUR J !

Si c'est votre premier triathlon, essayez de récupérer un maximum d'informations sur le parcours et sur les règles de l'épreuve. Vous trouverez sur notre site le parcours et les distances des différentes épreuves. Vous êtes également invité à lire le règlement de notre Triathlon (disponible en téléchargement sur notre site).

CONSEILS NATATION :

Cette épreuve se fait dans une eau plus ou moins mouvementée. Vous êtes encerclé(e) de nageur(euses). Apprivoisez cet environnement grâce à une respiration relâchée et une technique rythmée.

Stress au départ ? C'est normal, vous n'êtes pas le premier !

- **Bon nageur** : placez-vous à l'avant. Mais ne partez pas à toute vitesse au départ, vous risqueriez d'être essoufflé(e), de ralentir, voire de vous arrêter !
- **Moins bon nageur** : restez à l'arrière, ou sur les côtés pour ne pas se faire « passer dessus » par les plus rapides.
- **Nageur débutant** : prenez votre temps ! Vous rattraperez sûrement de nombreux concurrents lors des deux autres épreuves.

En cas de problème : levez les bras et/ou accrochez-vous aux canoë-kayaks. N'hésitez pas à crier. Mettez-vous éventuellement sur le dos, la combinaison vous aidera à flotter.

Astuce !

Combinaison difficile à enfiler ? Mettez des sacs en plastique sur vos pieds, ou du talc sur vos jambes.

CONSEILS CYCLISME :

- Prévoyez du **matériel de réparation de base** : chambre à air, démonte-pneus, pompe.
Astuce ! Entraînez-vous à changer une chambre à air avant la course si vous ne l'avez jamais fait auparavant.
- **Casque** : un casque qui a déjà chuté ne protège plus, changez-le. Ajustez les sangles de serrage sous les oreilles de sorte à ce que votre casque ne se déplace pas si vous bougez la tête : **il doit tenir sur la tête sans trop serrer**. Casque **à porter tout au long du parcours**.
- **Hydratez-vous** toutes les 10'. Mangez une barre ou un gel **à mi-parcours** pour vous booster.
- **Drafting autorisé** : si vous n'avez jamais pratiqué la course en peloton à l'entraînement, ne le faites pas le jour J. Avec le stress de l'épreuve et le manque de pratique, vous risqueriez de tomber et de faire tomber d'autres concurrents. **Restez à droite de la route** et laissez-vous doubler par les pelotons.
Si vous avez déjà roulé en peloton, soyez tout de même très vigilants. Ayez toujours **les mains sur les freins**, en cas de changement de direction ou de ralentissement. Regardez ce qui se passe à l'avant du peloton ! Si vous devez doubler un concurrent, **faites-le toujours par la gauche** afin d'éviter un accident.
- Si vous constatez un **danger sur la route** (cône de sécurité, nid de poule, concurrent qui roule à faible allure, etc...) n'hésitez pas à le signaler, surtout si vous êtes en tête de groupe. Un **signe de la main**, pour annoncer à ceux qui sont derrière vous de faire attention, est le bienvenu pour éviter un potentiel accident.

NOTA BENE

Sur le tri-relais :

- Les **freins à disque** sont INTERDITS*
- *Drafting* autorisé

** Lisez notre règlement intérieur pour connaître le matériel réglementaire.*

CONSEILS COURSE A PIED :

Comme pour les chaussures de vélo, **ouvrez vos *running* au maximum** pour les enfiler plus facilement.

Ne démarrez pas trop vite la course car gare au point de côté !

Débutant, restez sur une allure souple pendant 1-2 km afin d'habituer vos jambes au nouvel effort. Accélérez par la suite si vous vous sentez bien.

Hydratez-vous et ravitaillez-vous durant la course !

Astuces !

- Pensez à **mettre du talc dans vos chaussures** pour les enfiler plus rapidement, surtout si vous courez pieds nus.
- Pour gagner du temps et éviter le laçage, utilisez des **lacets à serrage rapide**.

J-3 : VÉRIFICATION DU MATERIEL – CHECKLIST

- Pièce de retrait de dossard**
- Porte-dossard** : on a souvent tendance à l'oublier mais c'est pratique et rapide pour accrocher son dossard lors de la partie vélo et course à pied.
Sinon, vous pouvez attacher votre dossard directement sur la *Trifonction* avec des épingles à nourrice.
- Montre GPS** (éventuellement) : pour les informations relatives à votre performance (rythme cardiaque, distance parcourue...)
- Crème anti-frottements**, à mettre au niveau du cou et des aisselles.
- Talc et sacs plastiques** pour faciliter l'enfillement de la combinaison.
- Casque et lunettes**
- Maillot et cuissard ou une Trifonction** : la *Trifonction* est LE vêtement spécifique du triathlon : vous pouvez la garder pendant toute l'épreuve et coûte entre 50€ et 150€ selon les marques. Existe en 1 ou 2 pièces.
- Bidon**
- Combinaison (*obligatoire sur notre triathlon*)** : à ne pas confondre avec la *Trifonction*, la combinaison est dédiée à la partie natation, elle vous apporte des avantages de flottaison et de glisse non négligeables.
- Vélo de route**, avec prolongateurs si vous préférez pour une position aérodynamique.
Attention ! Les prolongateurs ne doivent pas dépasser les poignées de frein.
- Chaussures de qualité pour le vélo et pour la course à pied**
- Ravitaillement** (barres, gels) : à scotcher sur votre vélo ou les stocker dans une sacoche qui s'installe sur le tube supérieur du vélo.
- Bonnet de bain**. Un bonnet vous sera fourni lors du retrait du dossard mais certains préfèrent assurer le coup en mettant 2 bonnets l'un sur l'autre.

J-5 ou J-4 : S'ENTRAÎNER AUX TRANSITIONS

Quelques jours avant la course, prenez tout votre matériel et **faites chaque transition 2 à 3 fois** pour jauger votre efficacité et progresser.

JOUR J : PROFITEZ !

AVANT LE DEPART :

- **Échauffement** de 5' à 10', petit footing souple
- **Rotations articulaires** (épaules, nuque, hanches, genoux, chevilles), quelques flexions
- **Enfilez votre combinaison** avant le *briefing*
- **Dans l'eau** :
 - o Faites quelques accélérations pour préparer votre cœur à l'effort intense du départ et à la température de l'eau.
 - o Réglez bien vos lunettes afin qu'elles ne se déplacent pas (risque de pénalités)
 - o Avant la sortie de l'eau, faites quelques battements de jambes pour les préparer pour le vélo.

PREMIÈRE TRANSITION :

- Courez à votre vélo
Astuce ! Pour gagner du temps, commencez à **ouvrir votre combinaison tout en courant**. Mais si cela vous semble trop compliqué, jouez la prudence et attendez d'arriver à votre vélo.
- Enfilez vos chaussures de vélo, casque et lunettes.
- Attachez votre casque
- Accrochez votre dossard dans le dos
- **Courez à côté de votre vélo tant que vous n'êtes pas sorti(e) de l'Aire centrale**

DEUXIÈME TRANSITION :

- Descendez rapidement de votre vélo
- Courez à côté
- Posez-le
- Enfilez vos chaussures de course

Ces différentes étapes paraissent élémentaires mais **l'enchaînement vélo-course est déterminant** et nécessite que vous vous entraîniez quelques jours avant la course.

Mais le plus important, c'est avant tout de **profiter de votre course** et d'**admirer la magnifique vue sur la plus grande plage d'Europe !**

