



Triathlon pour tous

Conseils pour un premier triathlon

Le jour J est arrivé, voici quelques conseils pour vous préparer

• Avant le départ :

Prévoyez d'arriver suffisamment tôt : **1h – 1h30 avant l'heure de votre départ** afin de vous installer tranquillement dans l'aire de transition pour positionner votre vélo, vos chaussures, votre casque, votre dossard, etc.

Au moment d'entrer dans le parc à vélos (également appelé aire de transition), présentez-vous aux arbitres avec **un casque aux normes sur la tête et jugulaire fermée**.

Par mesures de sécurité, les tubes du cintre du vélo doivent être bouchés.

La puce de chronométrage doit être placée à votre cheville gauche et votre numéro doit être marqué sur votre bras et votre jambe gauche. Le dossard doit être positionné dans le dos et parfaitement lisible (munissez-vous d'épingles à nourrice ou porte-dossard).

A votre emplacement, vous laisserez les vêtements nécessaires à la course (chaussures et change pour le vélo et la course à pied).

Si vous le souhaitez, vous pouvez effectuer un léger échauffement en allant courir 5 à 10' pour vous préparer à l'effort qui va suivre. Prévoyez cet échauffement avant le briefing d'avant course afin d'y assister.

Renseignez-vous sur le sens de circulation dans l'aire de transition, cela vous évitera de chercher au cours de votre triathlon : repérez les entrées dans l'aire de transition à l'issue de la natation et du vélo, et les sorties pour partir en vélo ou en course à pied.

Repérez votre emplacement dans l'aire de transition : tous les emplacements se ressemblent donc prenez un point fixe en repère à proximité de votre emplacement.

Si vous nagez avec une combinaison néoprène, prévoyez 10 à 15' pour l'enfiler tranquillement avant de vous rendre au départ.

• Pendant la compétition :

La natation Le départ se fait dans l'eau ce qui limite les bousculades. Une fois partie, prenez souvent des repères en relevant la tête afin de rester dans la bonne direction.

Le vélo :

Le dossard doit être positionné dans le dos.

Attention : Le drafting, c'est à dire l'abri entre concurrents est interdit. Minimum 7 m entre 2 cyclistes.

A l'issue de la natation, vous abordez la phase de transition : prenez votre temps, le piège est de vouloir se précipiter. Vous risquez alors d'oublier votre dossard par exemple, ce qui vous obligerait à un aller-retour pour récupérer l'oubli. Attention règle importante **vous ne devez pas monter sur le vélo avant la sortie de la zone de transition** (symboliser par une ligne au sol).

Des signaleurs sécurisent le parcours mais vous devez respecter le code de la route et rester prudent et rouler à droite. Franchissement de la ligne continue / virage coupé sont interdits. Les concurrents ne peuvent pas compter sur une aide extérieure.

L'accompagnement et le ravitaillement par un tiers est interdit. Respectez la nature et l'environnement : merci de ne pas jeter de déchets sur la voie publique et le parcours.

Après avoir terminé le parcours vélo, vous rentrez à nouveau dans le parc à vélos : obligation de descendre du vélo au niveau du tracé situé à l'entrée du parc. Vous rentrerez avec votre vélo à la main et le déposerez à votre emplacement. Le casque doit rester jugulaire fermée jusqu'au dépôt du vélo dans son emplacement.

La course à pied :

Le dossard doit être porté PARFAITEMENT visible devant.

Pensez à vous décontracter avant d'aborder la course à pied et à descendre du vélo juste avant l'entrée dans la zone de transition.

Attention : Le Triathlon est un sport individuel qui n'autorise aucune assistance qu'elle qu'en soit la forme durant toute la durée de l'épreuve.

Tout dépôt ou jet de déchets en dehors des 'zones de propreté' situé après les ravitaillements sera sanctionné par les arbitres.

Que dois emporter dans mon sac ?

Pour la natation :

- Maillot de bain (ou tri-fonction)
- Combinaison
- Lunette de natation
- Serviettes
- Vaseline pour protéger les aisselles, le cou, l'entrejambe
- Sac plastique pour envelopper la combinaison après l'épreuve

Pour le vélo :

- Vélo
- Casque
- Chaussure de vélo
- T-shirt et short (si vous n'avez pas de tri-fonction)
- Lunettes de soleil
- Bidons remplis

- Petit kit de réparation (bombe anti crevaison, pompe...)
- Alimentation

Pour la course à pied :

- Chaussures
- Elastique et épingle pour le dossard
- Casquette

Dans le sac :

- Instructions de course + plan
- Licence ou documents pour le retrait du dossard
- Montre
- Bouteille d'eau + nourriture pour avant et après la course
- Pharmacie
- Vêtement de rechange



**Toute l'équipe du Triathlon Vauban Besançon
vous souhaite une bonne course.**



www.trivauban.fr