

Mon sac de compétition

Natation:

- ✓ Maillot de triathlon
- ✓ Casque de bain
- ✓ Lunettes

Vélo:

- ✓ Mon vélo
- ✓ Casque de vélo
- ✓ Lunettes de soleil
- ✓ Souliers de vélo (si nécessaire)
- ✓ Bouteille d'eau
- ✓ Pompe à vélo

Course :

- ✓ Espadrilles avec lacets élastiques
- ✓ Ceinture de triathlon
- ✓ Poudre à bébé
- ✓ Casquette

Autres :

- ✓ Espadrilles de rechange (important pour réchauffement lorsque les espadrilles de course sont dans la zone de transition)
- ✓ Vêtements de rechange
- ✓ Une petite collation
- ✓ Au moins 2 bouteilles d'eau
- ✓ Serviette de couleur (transition)
- ✓ _____
- ✓ _____

À ne pas oublier !

- Arriver au moins une heure à l'avance sur le site de compétition.
- Vérifier son vélo (pneus...)
- Aller chercher son dossard et sa puce électronique.
- Se faire marquer (tu dois avoir ton dossard avec toi donc avant de faire ta zone de transition)
- Vérifier les entrées et les sorties de la transition.
- Boire beaucoup d'eau.
- Faire des étirements et un bon échauffement.
- Avoir le sourire !

Bonne compétition!