

MON GUIDE DE COMPET'

Veille de course et préparation du sac

TRIATHLON

Ma trifonction



Bonnet et lunettes



Casque



Vélo propre et réglé



Chaussures Course à pied



Avec lacets rapides

Ceinture Porte-Dossard



Avec 3 épingles

Eau & Barre ou Gel



C'est bon j'ai presque toutes mes affaires dans le sac...

Quelle est la météo du jour de course?

J'ajuste mon équipement indispensable avec des options pour mon confort :

→ Gants, cache-cou, t-shirt thermique, coupe vent, crème solaire....

Les petits conseils du coach

- La veille, je m'hydrate tout au long de la journée.
- Je consulte les parcours, mon horaire de départ et l'adresse de la course disponibles sur internet.
- Je me couche tôt pour être en pleine forme le lendemain.
- Je n'oublie pas mon petit dej' d'avant course.

DUATHLON

Ma trifonction



Casque



Chaussures Course à pied



Vélo propre et réglé



Avec lacets rapides

Ceinture Porte-Dossard



Avec 3 épingles

Eau & Barre ou Gel



C'est bon j'ai presque toutes mes affaires dans le sac...

Quelle est la météo du jour de course?

J'ajuste mon équipement indispensable avec des options pour mon confort :
→ Gants, cache-cou, t-shirt thermique, coupe vent, crème solaire....

Les petits conseils du coach

- La veille, je m'hydrate tout au long de la journée.
- Je consulte les parcours, mon horaire de départ et l'adresse de la course disponibles sur internet.
- Je me couche tôt pour être en pleine forme le lendemain.
- Je n'oublie pas mon petit dej' d'avant course.

BIKE & RUN

Le Bike & Run se court en équipe de 2.

Je n'oublie pas, d'être sûr·e d'avoir un·e coéquipier·e!

Pendant la semaine, j'ai échangé mon numéro de téléphone avec mon/ma coéquipier·e.

Si j'ai un doute... Je contacte les coachs.

Ma trifonction



Casque



Chaussures Course à pied



Vélo propre et réglé



Ceinture Porte-Dossard



Eau & Barre ou Gel



Coéquipier·e



C'est bon j'ai presque toutes mes affaires dans le sac...

Quelle est la météo du jour de course?

J'ajuste mon équipement indispensable avec des options pour mon confort :

→ Gants, cache-cou, t-shirt thermique, coupe vent, crème solaire....

Les petits conseils du coach

- La veille, je m'hydrate tout au long de la journée.
- Je consulte les parcours, mon horaire de départ et l'adresse de la course disponibles sur internet.
- Je me mets d'accord avec mon/ma coéquipier·e pour savoir qui amène le vélo.
- Je me couche tôt pour être en pleine forme le lendemain.
- Je n'oublie pas mon petit dej' d'avant course.

AQUATHLON

Ma trifonction



Bonnet et lunettes



Chaussures Course à pied



Avec lacets rapides

Ceinture Porte-Dossard



Avec 3 épingles

Eau & Barre ou Gel



C'est bon j'ai presque toutes mes affaires dans le sac...

Quelle est la météo du jour de course?

J'ajuste mon équipement indispensable avec des options pour mon confort :
→ Gants, cache-cou, t-shirt thermique, coupe vent, crème solaire....

Les petits conseils du coach

- La veille, je m'hydrate tout au long de la journée.
- Je consulte les parcours, mon horaire de départ et l'adresse de la course disponibles sur internet.
- Je me couche tôt pour être en pleine forme le lendemain.
- Je n'oublie pas mon petit dej' d'avant la course.