

## Quelques conseils pour débiter...

Ce mémo n'a pas la prétention d'être exhaustif, il a juste pour objectif de vous donner quelques conseils qui vous permettront d'apprécier votre 1<sup>er</sup> triathlon et d'éviter des galères, notamment par rapport au règlement... car les arbitres veillent !



Si l'eau est à - de 16°, la combinaison sera obligatoire (une combinaison de surf peut suffire pour débiter), entre 16 et 23° vous avez le choix, et + de 23° elle est interdite.

L'organisation vous fournit un bonnet, mais si l'eau est très fraîche, nous vous conseillons de prévoir un bonnet perso supplémentaire, que vous mettrez en-dessous. N'oubliez surtout pas d'apporter vos **lunettes de natation**.

Attention aux **bouchons de guidon** : de chaque côté de votre guidon, il peut manquer le bouchon. Si c'est le cas, les arbitres vous empêcheront de rentrer votre vélo au parc vélo. Pensez à le vérifier bien avant, et à régler ce problème. Quelque fois un bouchon en liège suffit !

Lorsque vous irez mettre votre vélo au parc et installer vos affaires, pensez à bien réfléchir à la chronologie des événements. Je nage, puis je roule, puis je cours. Posez bien votre casque sur le vélo dans le bon sens pour le mettre rapidement, vos chaussures de vélo vers le vélo (on ne clipse pas ses chaussures sur les cales comme des pros, c'est source de problèmes et vous allez perdre beaucoup de temps !). Eventuellement, une petite serviette posée proprement par terre, vous permettra de vous essuyer les pieds avant de chausser.

Après la natation, lorsque vous prendrez votre vélo et traverserez le parc pour sortir avec votre vélo en courant, la **jugulaire de votre casque doit être attachée** (idem dans l'autre sens, lorsque vous rentrerez pour poser le vélo).

Pour monter sur votre vélo, vous devez avoir passé la ligne au sol de fin de parc ; idem dans l'autre sens, vous devez absolument descendre de votre vélo avant la ligne lorsque vous rentrerez. Sinon, les arbitres ne vous rateront pas !

Lors du vélo, c'est dossard derrière, lors de la course à pied, c'est dossard devant.

Et de toute façon, **dossard toujours visible**... une ceinture porte-dossard est donc toute indiquée.

Vous pouvez prendre connaissance de la réglementation sportive en vigueur disponible sur notre site.

Et n'oubliez pas lors de votre effort, vous êtes là avant tout pour vous faire plaisir, alors détendez-vous et profitez !

