

# MA CHECK-LIST COMPÉTITION

## TRIATHLON    DUATHLON    AQUATHLON

- Licence et carte d'identité	x	x	x
- Trifonction du club	x	x	x
- Chaussure running	x	x	x
- Porte dossard	x	x	x
- Bidon eau	x	x	x
- Vélo	x	x	
- Casque	x	x	
- Lunette natation	x		x
- Bonnet de bain	x		x

### Options :

- Casquette	x	x	x
- Crème solaire	x	x	x
- Barre céréale	x	x	x
- Serviette	x		x
- Talc	x		x
- Chaussure vélo	x	x	
- Veste du club pour monter sur le podium !	x	x	x

# MA COMPÉTITION

## J-1 :

- Je prépare mes affaires à l'aide de la Check-list
- Je règle et contrôle le bon fonctionnement de mon matériel (vélo, casque, pression pneu, freins...)
- Je vais sur le site internet de l'épreuve pour rechercher toutes les infos dont j'ai besoin : lieu et horaire limite de retrait des dossards, horaire de ma course, distance et parcours, règlement...
- Je me couche tôt afin d'avoir une bonne nuit de sommeil

## Le Jour J :

- Je mange au moins 3h avant le début de ma course
  - Je contrôle une dernière fois que rien ne manque à l'aide de ma Check-list
  - J'arrive sur le lieu de ma compétition suffisamment à l'avance
  - Je vais retirer mon dossard et ma puce à l'aide de ma licence et carte d'identité
  - Je contrôle les parcours de ma course afin de me repérer sur les lieux
  - Je vais au parc à vélo ou lieu de transition
  - J'installe mon matériel
  - ½ heure avant le début de la course je m'échauffe, m'hydrate et mange une petite barre de céréale si le dernier repas a été pris il y a + de 3h
  - J'écoute le briefing d'avant course
  - Je m'installe pour le départ avec le sourire pour la photo.
  - Je passe la ligne d'arrivée toujours avec le sourire pour la photo !
- 
- A la fin de la course je me réhydrate au ravitaillement et j'attends les résultats pour monter sur le podium avec le maillot du club !

## PS pour les parents :

Accompagnez votre enfant pour la préparation de cette 1ère compétition puis petit à petit laissez le faire, il se débrouillera très bien...

J+1 Vous trouverez un résumé et des photos de la compétition sur le site et réseaux sociaux du club.