Conseils de Cama

Comment préparer ses affaires?

Comment gérer sa course lors d'un triathlon?

Préparation du matériel dans le parc à vélo

Essuie pour poser les pieds dessus (pour éviter l'eau, la terre, le sable, les graviers, etc.) - on peut le poser sur une planche de natation pour avoir un support solide !

- bac plastique (style pliant) pour remettre les affaires après
- matos réparation vélo !! pas d'aide permise, ni extérieure, ni entre concurrents !!
- placer ses affaires par ordre logique : natation, vélo, jogging
- Repérer son emplacement vélo dans le parc depuis la sortie natation et depuis l'entrée du parc !!

Natation

Mettre de la vaseline dans la nuque, sous les bras (éventuellement sous aisselles, sur le torse pour le froid et faciliter le retrait de la combi)

- Attention !!! l'essuyer après avec un essuie s'il y a du soleil
- Mettre un buff autour du cou pour éviter frottement de la combi dans la nuque
- coincer « tirette » dans col pour éviter que combi soit ouverte pendant la nage
- lunettes : verres fumés ou non pour le soleil
- mettre 2 bonnets (plastique) pour garder tête plus au chaud
- essuie pour pieds

Au départ

- rester derrière, cool
- si, pendant la natation vous sentez que ça ne va pas : BRASSE
- penser à bien allonger vos mvts : aller toucher la cuisse avec la main, en plus ça fait passer le temps.
- regarder DEVANTen respirant DEVANT au max ts les 10 mvts de Bs pour mieux se diriger.NE PAS se fier aux autres !!!!!!!!!!!!!!!!!!!
- Les 20 derniers mètres : faire de labrasse pour faire recirculer le sang dans les Js en vue de la course vers le parc vélo
- fin natation : se redresser « très doucement » (!!! complet 2 tours donc 2 x se lever) - attention glissade pour rerentrer dans l'eau après le nombreux passage de concurrents

Transition Natation - Vélo

- Se redresser doucement
- Enlever

1. lunettes
2. bonnet org (le rendre à l'organisation)
3. votre 2è bonnet

4. Enlever moitié sup combi et trottiner (pour échauffer les Js) jusqu' à votre chaise. Pensez déjà au chemin pour aller à votre vélo !!
5. BIEN repérer place vélo (p ex : 4è rangée, près drapeau français,à gauche de l'infirmerie, on ne peut s'aider en aucune autre manière)
6. Manger pendant cette transition : barre, grany
7. ordre d'habillement :

1. Mordre ds grany / barre déjà préparé
2. essuie pour pieds
3. vite passer essuie (un autre) sur le corps pour faciliter habillement du dessus vélo
   INTERDIT d'être nu ds parc-vélo (sous essuie ou tente prévue par org !)
4. mettre chssettes, enroulées jusqu' à la cheville
5. si pas tente de chgt : cuissard au-dessus (comme longues distances d' abord confort et s'habiller en cycliste !!!!)ou nu sous essuie
6. si tente, on ne met que le cuissard cycliste
7. essuier le corps puis vareuse cycliste, après remplir poches avec barres, etc
8. lunettes PUIS casque, chaussures, pommade solaire (arrière desoreilles, nuque, mollets, bras, jambes, visage)

pas oublier bidon(s) : 1 eau, 1 prod énergétique ou autre selon vos goûts et que vous aurez testé à l'entraînement auparavant (pendant les longues sorties, pas lors d'un 40 kil)!!!!

9. pas oublier manger (barres, granys, tartines fromage, jambon pour complet), bananes ravito organisation
10. Attacher casque dans parc vélo
11. manger pdt chgt et 1 x sur vélo, de suite

Vélo

- manger et boire dès le début !!!
- Pour le complet : prévoir des sandwiches jambon, gouda pour avoir un peu de salé et manger du solide car 6,7 ou 8 h de vélo ça creuse
- boire max ttes 10 min de l'eau, chaque ½ heure du prod énergétique
- manger max ttes ½ heure dès début, même si pas soif, faim !!!!
- rester souple, tjs : lgue distances
- ne pas regarder les autres
- s'arrêter aux ravitos s'il faut (complet (sachet poudre energet pour reremplir bidon)
- respecter règles drafting
- cartes !!!!
- 5 der kil : SOUPLE absolument : tourner jambes souple pour prep course à pied

Transition vélo-course

- s'arrêter avant parc
- NE PAS détacher casque, le garder fermé jusqu' à sa place !!!!

- On peut marcher ds parc avec son vélo, ce n'est pas là qu'on gagne du temps, mais ne gênez pas ceux qui veulent le faire.
- Changer semelles orthopédiques de chaussures si nécessaire
- Mettre chaussettes - rouler le dessus pour facilité
- s'asseoir pour chger de chaussures, cool

1. les mettre en dernier lieu
2. mettre des curseurs pour facilité et confort

Pas oublier ceinture avec bidon éventuelle, casquette

3. Remettre prod solaire
4. Boire un p'tit coup au bidon vélo juste av de commencer à courir

Course à pied

- plus que ça et c'est fini, le triathlon ne fait que commencer !!!!!
- à l'aise
- marcher c'est tjs avancer : pensez à votre triomphe devant tout le public déchaîné à l'arrivée, pensez à la fête !!!
- tout le mde a dur, même les 1ers
- ne pas se laisser griser au départ devt le public, la famille et les copains !!
- boire dès départ et régulièrement
- prendre du salé aux ravitos, le corps n'accepte plus que difficilement le sucre
- Une fois passé la ½ du parcours, prendre du coca, ça fait du bien, mais bien diluer ds l'eau pour éviter trop de bulles dans l'estomac et vous causer des maux d'estomac ou problèmes gastriques !!

{jcomments on}