

Après les formalités administratives d'inscription ...

- Installer votre vélo et votre matos à votre emplacement dans le parc.
- Repérer les entrées et sortie du parc, entrée après la nat, sortie pour le vélo, entrée après le vélo, sortie pour la cap.
- Repérer le chemin le plus court possible et autorisé entre votre emplacement et les différentes entrées et sorties du parc.
- Visualiser votre entrée et votre sortie du parc
- Installer le matos dans l'ordre d'utilisation : d'abord celui disponible pour la transition nat-vélo et ensuite celui pour la transition vélo-cap.
- Placer par exemple, sur le devant, les chaussures vélo qui seront d'abord disponibles (et éventuellement les chaussettes), et ensuite, le matos pour la course à pied (casquette et chaussures)
- Accrocher votre dossard à votre élastique et placer-le dans le casque
- Placer les lunettes de vélo et le casque sur le guidon du vélo. Il faut veiller à « ouvrir » le casque, mettre les lanières de serrage vers l'extérieur et le poser à l'envers. Pour les lunettes, elles sont posées également « ouvertes », les branches non pliées dans le casque. Tout cela afin de ne pas perdre de temps à devoir déplier les branches de lunettes et défaire les lanières du casque.
- Si vous comptez emporter des produits énergétiques (gel ou barres) lors de l'épreuve vélo, il peut être intéressant de les fixer sur le vélo à l'avance afin de ne pas perdre du temps à le prendre ou à les mettre en poche lors de la transition.
- Pour ceux qui ont la peau fragile et qui n'ont pas de shorty, on conseille de mettre un peu de crème de type vaseline à l'entre-jambe et/ou sur la selle.
- Se rendre vers le départ de la partie natation et écouter le briefing des organisateurs

Transition : Nat-vélo

- Dès la sortie de l'eau, attention vos pieds sont mouillés, c'est glissant. De plus, vous passez d'une position couchée à debout très rapidement, cela peut un peu déséquilibrer...
- Retirer le bonnet et le jeter à la place prévue par l'organisateur
- Retirer les lunettes de natation et les tenir par le cordon en bouche vous avez donc vos 2 mains libres pour enlever votre combi néoprène
- En courant vers le parc, repérer son vélo du regard à l'avance et se rendre à son emplacement par le chemin que vous aviez prévu
- A côté de votre vélo, travailler un niveau (abaissé) et puis l'autre (relevé) pour éviter de vous relever et de vous abaisser plusieurs fois lors de votre transition
- En position abaissée : mettre les chaussures de vélo (coller les semelles à l'avance pour éviter le mouvement)
- En position relevée : mettre les lunettes de vélo et le casque
- Prendre le vélo et trotter vers la sortie du parc. Attention, vous avez des chaussures de vélo aux pieds !!

Transition : Vélo-cap

- En arrivant au parc dans le dernier 100m en vélo, défaire les velcros de vos chaussures de vélo
- Enlever les pieds des chaussures qui restent fixées aux pédales.
- Poser les pieds sur les chaussures en continuant à pédaler
- Descendre de son vélo « en roulant » : passer un pied au delà de la selle pour ne pas marquer d'arrêt en entrant dans le parc
- Repérer tout de suite votre emplacement dans le parc
- Vous rendre à l'emplacement en empruntant le chemin prévu
- Déposer votre vélo en vous plaçant déjà du côté où se trouve votre matos afin de ne pas devoir faire le tour de votre vélo pour atteindre vos affaires
- En position abaissée : enlever votre casque, mettre vos chaussures de course à pied
- Emportez votre casquette, vous pouvez la mettre en commençant à courir dans le parc
- Emporter vos produits énergétiques pour la course à pied (ou les avoir en poche depuis le début de l'épreuve
- Faites tourner votre dossard pour qu'il soit visible de devant.
- Voilà, vous êtes partis pour la dernière partie...

Quelques remarques :

- Attention, selon l'organisation il faut parfois mettre ses affaires NAT dans un sac poubelle lors de la transition NAT-velo pour le rapatriement vers l'aire d'arrivée
- Prévoir un vieil essuie à mettre par terre (surtout avant la càp) pour enlever et éviter les petits cailloux qui se fixent aux pieds lors des transitions
- Si le climat est à la pluie, de préférence protéger ses chaussures càp par un sac en plastique pour ne pas les retrouver gorgées d'eau après la nat et le vélo...