

REGLES et CONSEILS POUR DEBUTANT(E).

Ces informations s'adressent à ceux et celles qui n'ont jamais fait de triathlon.

Retirez vos dossards au plus tard 1H avant le début de la course. Soyez en avance.

Chaque sac comprend: 1 bonnet numéroté pour la natation , 2 dossards, 1 puce électronique, une étiquette autocollante avec votre N° de dossard.

Installez sur votre cable de frein arrière l'étiquette autocollante avec N° de dossard.

Mettez votre casque sur la tête jugulaire attachée et dirigez-vous vers l'entrée du parc à vélo au moins 45mn avant le départ.

Un arbitre examinera votre vélo et votre casque. Attention, pour raison de sécurité, les embouts de votre guidon devront être impérativement obturés.

Un bénévole marquera un N° sur votre bras et jambe afin de pouvoir vous identifier en cas de perte de dossard pendant la course (c'est la réglementation FFTRI)

Entrez ensuite dans le parc à vélo et installez vos affaires à votre place.

Le vélo doit être immobilisé contre la barrière.

Vous pouvez installer vos baskets et tee-shirt sur ou à côté de votre chaise pour la sortie natation. Pensez à y fixer les dossards (devant et derrière). Evitez le port du dossard en natation.

Fixez votre puce à votre cheville (droite ou gauche) pour le chrono.

15mn avant le départ, dirigez-vous vers l'aire de départ pour écouter attentivement les briefings de course de l'organisateur et de l'arbitre principal.

Vous pouvez vous échauffer dans l'eau si besoin mais ne prenez pas froid. Il vaut mieux vous échauffer sur le bord de la plage.

5mn avant le départ, vous devez vous positionner sur la ligne. Mettez vous derrière si vous êtes mauvais nageur.

N'hésitez pas à vous mettre à l'arrière du peloton départ.

Pendant la natation, vous avez le droit de vous accrocher à une bouée ou à un bateau s'il est immobile.

En cas de problème et d'abandon, levez la main et un kayak viendra à votre secours.

A la sortie de l'eau, vous pouvez conserver votre bonnet en souvenir. Vous allez au parc à vélo.

Vous devez mettre votre casque et attacher la jugulaire avant de prendre votre vélo. Mettez un tee-shirt avec les N° dossards (1 devant et 1 derrière). Dirigez vous A PIED jusqu'à la sortie du parc. Ne montez pas sur votre vélo avant la ligne tracée au sol au niveau de la route.

A vélo, l'abris derrière un concurrent est interdit : il ne faut pas rouler en peloton. Vous devez rester vigilant et respecter le code de la route même si des bénévoles seront là pour signaler la direction.

L'aide extérieure est interdite en triathlon sous peine de disqualification. Ne vous faites pas aider par un ami, un supporter.

En cas d'abandon, donnez votre dossard à la voiture balai ou à un arbitre.

Après le parcours vélo, vous devez descendre de votre vélo au moment de rentrer dans le parc.

Dirigez-vous vers votre chaise, casque sur la tête et jugulaire attachée posez correctement votre vélo et votre casque. Vous pouvez à présent partir pour la course à pied. Vous avez le droit de courir dans le parc. Attention, votre dossard doit être visible sur le devant.

En course à pied, vous pouvez courir ou marcher et il est autorisé de discuter avec un autre concurrent.

A l'arrivée, rendez votre puce de chrono et allez vous ravitailler.

Vous ne pourrez récupérer vos affaires au parc qu'après autorisation de l'organisateur.

Bonne course, n'hésitez pas à solliciter les bénévoles.

Encouragez les Bénévoles par vos paroles et gestes d'amitié AUXQUELS ILS SONT TRES SENSIBLES.

Enfin, respectez la nature et l'environnement, ne jetez pas vos sacs, bidons, tubes plastiques de gel ou autres emballages. Des poubelles seront à votre disposition sur le site de l'épreuve. Merci.

Comment se préparer pour votre premier triathlon

Super-Sprint ?

Si vous avez l'habitude de pratiquer un sport en loisir comme la course à pieds, la natation, le vélo, le ski de fond, la marche, vous partez déjà avec un bon atout. Il va falloir maintenant axer les 5 dernières semaines sur une préparation spécifique Triathlon.

Natation: (2 séances par semaine)

1 séance en piscine. Votre objectif sera de savoir nager 400m sans arrêt. Peu importe la nage, l'essentiel est de gérer votre effort. Profitez de cette séance en piscine pour réaliser des changements d'allure. Exemple après 400m d'échauffement faire: 5 x 100 m à une allure légèrement supérieure à votre allure en compétition. Récupération 30 sec entre chaque 100m. Terminer par 200 m relax.

1 séance en lac, avec ou sans combinaison. L'objectif de cette séance sera de vous habituer à nager droit, à une allure régulière comme en compétition. Une séance de 25 à 30mn est suffisante. Penser à relever la tête toutes les 3 respirations environ pour rectifier votre trajectoire si besoin.

Vélo: (2 séances par semaine)

1 sortie pour reconnaître le parcours du triathlon le long du lac si vous habitez Aix ou 1h30 de vélo en endurance. Pensez à vous hydrater toutes les 10mn et par une petite gorgée . Faites des changements d'allure en variant les braquets.Ex: 5x5mn à vitesse maximum avec 3mn de récup entre chaque série.

1 séance multi-enchaînement afin de vous habituer à passer du vélo à la course à pieds. Faire 20mn de vélo relax pour s'échauffer. Après, vous pouvez enchaîner 3 à 4 fois les distances suivantes en changeant vos allures à l'envie: 2km vélo + 400m course (à faire 3 à 4 fois). Si vous avez des chaussures de vélo, cet exercice sera l'occasion de vous entraîner aussi à changer rapidement de chaussures.

installer des serres-vite sur vos lacets de course à pied: gain de temps pour le multi enchaînement et pour la compétition. (voir photo ci-dessous)



Course à pieds:

1 footing 30-35mn en endurance. + la séance que vous aurez programmé en multi-enchaînement vélo

Que faire la dernière semaine:

Inutile de vous entrainer trop, l'acquis est derrière vous. Il faut maintenant vous reposer pour arriver en forme le dimanche matin.

Lundi: Piscine

Mardi: repos

Mercredi: reconnaître le parcours vélo sans forcer, relax et enchaîner avec 10mn de course à pieds, relax.

Jeudi repos

Vendredi: natation en lac, 20mn + enchaîner avec 5mn de course à pied

Samedi repos.

Votre alimentation 3 jours avant la course:

A partir du Jeudi: manger des féculents à chaque repas (pâtes ou riz ou pd terre ou semoule) + crudité + viande blanche ou poisson ou jambon blanc + fruit + laitage. Boire au moins 2 litres d'eau entre les repas. Supprimer tomate et citron car acide pour les tendons.

Vendredi: idem jeudi. Attention, éviter les légumes pouvant vous occasionner des troubles digestif (haricots petits-pois, salade verte, concombre, ratatouille, ...)

Samedi: idem vendredi. Ne pas trop manger le samedi soir sinon mauvais sommeil. C'est le repas du samedi midi qui est important.

Dimanche: Faire un petit déjeuner 3h avant le départ. Bien respecter le délai de 3h.

Inutile de manger des pâtes, vous n'auriez pas le temps de les assimiler. Faire un petit déjeuner classique avec tartine. Evitez le lait car risque de diarrée en course. Privilégier café, thé, jus de fruit.

Vous devez boire le matin, jusqu'à 30mn avant le départ. L'idéal serait de boire 1l d'eau entre 6h et 8h30.

Votre alimentation pendant la course:

1 bidon de boisson énergétique sur le vélo que vous aurez testé à l'entraînement. OU eau+sirop. Boire toutes les 10 mn par petite gorgée.

Prévoir un gel énergétique que vous prendrez au départ vélo (en vente chez TOINET ou ACTIVASPORT) + 1 autre gel que vous emporterez avec vous pour la course à pieds. Ils vous apporteront du glucose rapidement. NE PAS MANGER DE BARRES ENERGETIQUE OU ALIMENTS SOLIDE pendant la course sauf si vous êtes victime d'une hypoglycémie.

S'il fait chaud, n'hésitez pas à vous arroser la tête avec de l'eau.

Voilà, vous êtes prêt(e) pour réussir votre premier triathlon. Faites-vous plaisir, profiter des instants forts , savourez les encouragements du public et restaurez vous convenablement à l'arrivée.

Bonne course !

Cyrille ANTOINE - Directeur de course.