

### LA PARTIE COURSE A PIED:

- ◆ Descendez de votre vélo avant la ligne de délimitation
- ◆ Courez jusqu'à votre emplacement (vélo à la main)
- ◆ Enlevez votre casque
- ◆ Enfilez vos baskets et Rangez vos affaires avant de partir
- ◆ Partez le dossard sur le ventre (si vous n'avez plus votre dossard, vous ne serez pas classé)



### LES PÉNALITÉS

- ◆ Parcours coupé
- ◆ Monter ou descendre du vélo avant ou après la ligne
- ◆ Affaires mal rangées
- ◆ Dossard mal placé
- ◆ Abri non autorisé en vélo
- ◆ Déchets jetés hors zone de propreté



### LES AUTRES ÉPREUVES:

**LE DUATHLON:** fait partie des disciplines enchainées. Il se compose d'une première partie en course à pied suivie d'une épreuve de cyclisme pour finir par une dernière manche de course à pied.

**LE BIKE & RUN:** est une épreuve sportive qui se pratique par équipe de deux. Le principe est d'alterner Course à pied et VTT. Les deux coéquipiers devront franchir la ligne d'arrivée ensemble.

**L'AQUATHLON:** est une épreuve combinée, consistant à enchaîner un parcours de natation et un parcours de course à pied sans arrêt du chronomètre.



ENVIE DE DIFFERENCE ? **VIBREZ TRIATHLON... EN ESSONNE**



# Réussir son 1er Triathlon

## Les conseils à suivre

Comité Départemental de Triathlon de l'Essonne

Maison Départementale des Comités Sportifs de l'Essonne  
Boulevard Charles de Gaulle | 91540 Mennecy | 01 69 23 44 31  
cdt.essonne@gmail.com - www.comite-triathlon-essonne.fr

ENVIE DE DIFFERENCE ? **VIBREZ TRIATHLON... EN ESSONNE**

**LE MATÉRIEL :**

- ◆ Tri-fonction (ou maillot de bain, tee-shirt et short)
- ◆ Porte dossard à trois points (ou 3 épingles à nourrice)
- ◆ Combinaison en néoprène (obligatoire si l'eau < à 16° et interdite > de 24°)
- ◆ Lunettes (pince-nez/masques autorisés)
- ◆ Bonnet (fourni par l'organisation, en prévoir toujours un au cas où) + serviette
- ◆ Vélo (ou VTT)
- ◆ Casque à coque dure (homologué)
- ◆ Chaussures (adaptées à vos pédales et facile à enfiler)
- ◆ Chaussures de Running (pensez à prendre des lacets élastiques)
- ◆ Lunettes de soleil et casquette (en cas de beau temps)
- ◆ Boisson et Barres (et/ou gels)



**AVANT LA COURSE :**

- ◆ Si la course a lieu le dimanche, faire une séance tranquille le jeudi, se reposer le vendredi et faire une séance tranquille le samedi
- ◆ Préparez votre sac la veille pour être sûr ne rien oublier le jour J
- ◆ Arrivez sur le lieu de la course au moins 1h30 avant
- ◆ Présentez-vous au secrétariat muni de votre licence FFTRI en cours de validité (ou certificat médical de moins d'un an pour les non-licenciés)
- ◆ Récupérez votre KIT (Bonnet, dossards, autocollants, puce électronique)



- ◆ Équipez-vous et passez au marquage (bras + cuisse)
- ◆ Allez reconnaître les parcours
- ◆ Entrez dans le parc à vélos avec votre casque sur la tête (jugulaire fermée), votre sac (ou caisse) et repérez votre emplacement
- ◆ Partez vous échauffer pendant 5 minutes
- ◆ Enfilez votre combinaison avant le Briefing de l'arbitre



**ENVIE DE DIFFERENCE ? VIBREZ TRIATHLON... EN ESSONNE**

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE TRIATHLON DE L'ESSONNE

dépôt  
M8A81D9  
Copyright France.com

**LA PARTIE NATATION:**

- ◆ Enfilez votre bonnet (numéroté) et vos lunettes avant le départ
- ◆ Échauffez-vous en effectuant quelques accélérations
- ◆ Pour le départ, placez-vous à l'arrière ou sur les côtés afin d'éviter au maximum les coups involontaires des autres concurrents
- ◆ Ne coupez pas le parcours, suivez les bouées
- ◆ Pensez à visualiser votre emplacement dans le parc à vélos pour perdre le moins de temps possible lors de votre première transition (T1)
- ◆ Enlevez votre bonnet, vos lunettes ainsi que le haut de votre combinaison avant d'arriver au parc à vélos (cela vous fera gagner du temps)



**LA PARTIE VÉLO:**

- ◆ Entrez dans le parc à vélos, retirez entièrement votre combinaison
- ◆ Enfilez vos chaussures si elles ne sont pas fixées à votre vélo
- ◆ Mettez votre casque sur la tête (jugulaire fermée) avant de toucher votre vélo
- ◆ Placez votre dossard dans le dos
- ◆ Rangez vos affaires avant de partir
- ◆ Courez le vélo à la main jusqu'à la ligne de sortie de l'aire de transition
- ◆ Une fois sur votre vélo, vous devez respecter le code de la route (Utilisation Interdite de radio, téléphones, MP3)
- ◆ Si le Drafting est interdit (vous ne pouvez pas rouler derrière un autre coureur afin de vous protéger du vent et de bénéficier de son aspiration) vous devez respecter les distances suivantes : au moins 7m devant ou derrière et 3m latéral avec un autre concurrent.



**ENVIE DE DIFFERENCE ? VIBREZ TRIATHLON... EN ESSONNE**