

# Check-list pour les compétitions.

## Documents

<b>licence</b>	A présenter sur place
<b>Info sur la course</b>	horaires, distances, ...

Triathlon	Aquathlon	Duathlon
<b>x</b>	<b>x</b>	<b>X</b>
<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>

## A cocher pour les courses à venir


## Indispensable

<b>Trifonction ( ou tee-shirt club + shorty)</b>	Pour nager, pédaler, courir
<b>Ceinture porte-dossard 3 points d'attache</b>	Prévoir aussi épingles (parfois nécessaires)
<b>Mini-outillage</b>	Clés BTR, pinces, huile, chiffon, ...

<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>
<b>X</b>		<b>X</b>


## Nager

<b>Lunettes</b>	(prévoir paire de rechange)
<b>Bonnet</b>	(parfois nécessaire)
<b>Combinaison</b>	Si natation hors piscine

<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>x</b>	<b>x</b>	
<b>X</b>	<b>X</b>	


## Pédaler

<b>vélo</b>	gonflé
	Réglé (freins, dérailleurs)
	Prévoir pompe, pneu en plus, chambres à air, minutes
<b>Chaussure de vélo</b>	+ élastiques pour l'accroche sur le vélo
<b>Casque</b>	Sangle ajustée
<b>Lunettes</b>	Pour éviter projections, ...

<b>X</b>		<b>X</b>
<b>X</b>		<b>X</b>
<b>X</b>		<b>X</b>
<b>X</b>		<b>X</b>
<b>X</b>		<b>X</b>
<b>X</b>		<b>X</b>


## Courir

<b>Serviette de sol</b>	Pour s'essuyer les pieds
<b>Talc</b>	Pour enfiler plus facilement les chaussures
<b>Chaussures</b>	Avec lacets automatiques pour une transition rapide

<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>X</b>	<b>X</b>	
<b>X</b>	<b>X</b>	<b>X</b>


## S'alimenter

<b>Bidon</b>	Eau ou boisson énergétique
<b>Barres, pâtes de fruits, fusées, ...</b>	15' avant départ ou en cas de course supérieure à 1h.

<b>X</b>		<b>x</b>
<b>x</b>	<b>x</b>	<b>x</b>


## Conseil :

- Préparer l'ensemble la veille pour être libéré de cette tâche avant de partir (sans précipitation).