**Check-liste compétition 2015**

Vous trouverez dans ce document, une liste non-exhaustive de ce que vous devez faire pour bien vous préparer à une compétition. Et ainsi arriver relax au départ !

1. **Dès que vous entendez parler de la compétition**
* Bloquer la date de la compétition dans son agenda,
* Se renseigner sur la date d’ouverture des inscriptions et se mettre un rappel pour ne pas oublier de s’inscrire,
* Réfléchir à l’organisation de la journée de compétition (horaires, trajet, co-voiturage …)
* (si nécessaire) Chercher et trouver son partenaire de course (ex : R&B)
* Vérifier qu’on est en ordre de licence et de cotisation à la LBFTD
* Connaître sa catégorie :

Iron Kids => 2004-2009

Jeunes C => 2002-2003

Jeunes B => 2000-2001

Jeunes A => 1998-1999

* S’informer sur le règlement de la course (ex : développement maximum autorisé de son vélo, prolongateur autorisés ou non, port de la combinaison obligatoire ou pas, …)

1. **Dès la date d’ouverture des inscriptions**
* S’inscrire
* Payer l’inscription
1. **La semaine qui précède la compétition**
* Vérifier son inscription sur le site de l’organisateur
* Se renseigner sur le lieu où est organisé la compétition (adresse, temps de trajet, parkings, …)
* Vérifier son heure de départ et son numéro de vague
* Se renseigner sur le parcours (distances, nombres de tour, zone(s) de transition,…) => une parfaite connaissance de ces informations permet de diminuer le stress le jour de la course
* Préparer son vélo : vérifier s’il est en ordre de marche, si les pneus sont en bon état, ajuster ses prolongateurs et le développement du vélo en fonction du règlement, …
1. **La veille de la compétition**
* Se remémorer le parcours
* Préparer ses affaires (voir liste « Pense bête triathlon)
* Bien s’hydrater
* Se couper les ongles
* Aller dormir tôt
1. **Le jour de la compétition**
	* + - Prévoir le temps nécessaire au réveil, au petit-déjeuner, au chargement de la voiture, … Si vous vous donnez le temps de faire tout ça, vous serez moins stressés
			- Petit-déjeuner minimum 2h avant le début de la compétition afin d’avoir le temps de digérer. Manger léger et éviter les aliments difficiles à digérer (lait, jus, …)
			- Arriver sur place au minimum 1h avant le début de la course
			- Aller chercher son dossard (prendre toutes ses affaires avec soi afin de gagner du temps et de ne pas devoir revenir à la voiture)
			- Re-vérifier son heure de départ et son numéro de vague
			- Revérifier une dernière fois le parcours (en cas de modification) et les endroits dangereux
			- Aller déposer ses affaires dans la zone de transition en passant par le contrôle des arbitres (casque sanglé sur la tête, freins en bon état, prolongateurs réglés, développement du vélo adapté au règlement)
			- Préparer son emplacement en fonction du déroulement de la course

Vélo bien accroché à la barre avec une vitesse adapté à la sortie de la zone de transition (pas de trop gros braquet)

Scotcher ses barres/gels sur le cadre en pré-ouvrant

Casque prêt à être posé sur la tête

Porte dossard déposé sur le guidon

Baskets et chaussures de vélo devant le vélo (scratchs ouverts)

…

* + - * Repérer la sortie et l’entrée de zone de transition puis repérer l’emplacement du vélo dans la zone de transition (ex: 2ème à droite dernier 1/3) et rentrer 1 ou 2 fois dans la zone en courant pour être sûr de le trouver rapidement.
			* Repérer également la sortie et l’entrée de zone de transition et la faire une fois en marchant
			* Aller une dernière fois aux toilettes
			* S’échauffer

15min de course à pied

5min d’éducatifs de course

2 à 4 déboulés

Échauffement à sec pour la natation (rotation de bras, échauffement des poignets, de la nuque, …)

* + - * Enfiler sa combi, rentrer dans l’eau minimum 5min avant le départ et s’échauffer en nageant
1. **Transition nat/vélo**

Courir relax vers le vélo, se placer sur l'essuie, mettre son tee-shirt, puis casque et porte dossard , dossard visible dans le dos puis chaussure avec ou sans chaussette.

1. **Transition vélo/cap**
* Bien mouliner les dernières minutes
* Interdiction d'enlever ou de défaire son casque avant de déposer son vélo (attention aux pénalités)
* Dans la zone de transition, courir à côté de son vélo
* Placer son dossard vers l’avant avant de sortir de la zone de transition
* Démarrer lentement à pied 3 ou 4', le temps que la musculature s'adapte (et vous aussi: puisque vous venez de rouler "vite", vous aurez tendance à vouloir courir trop vite) , puis choisissez votre tempo en fonction de votre forme.
1. **Après la course**
* S’étirer
* Bien s’hydrater régulièrement
* Ne pas trainer pour aller récupérer son matériel dans la zone de transition