N'oubliez pas de jeter un petit coup d'œil ici avant de vous envoler vers la compétition !!!

C'est le matin, et voilà qu'enfin arrive le jour qui sera pour vous la lumière de l'objectif de saison. Eh oui, aujourd'hui, le ciel est totalement bleu dès 7h00 du mat', il n'y a pas de vent, votre vélo est en parfait état de marche, votre combinaison ne s'est pas déchirée lors du dernier entraînement, vos baskets sont neuves mais rodées, vous venez d'acheter les derniers modèles de Spinergy (100gr plus légères, 100x plus rigides, mais 10000bef plus chères), votre stock de glycogène est au maximum au vu des 15 derniers jours passés à manger des pâtes, vous avez pris congé au boulot le lendemain de la compétition, votre préparation a été optimale ces dernières semaines et vous vous sentez en pleine forme. Bref, cette après-midi, vous allez enfin passer sous la barre des 2h00m00s sur le quart de……. .

Vous êtes dans votre voiture, votre ami(e) vous accompagne (si affinité), vous pensez aux autres du club qui eux aussi s'apprêtent à partir, et à la formidable journée qui se profile à l'horizon. Tout se passe bien jusqu'au moment où, arrivé à la compétition, 5 min. avant le départ, vous vous rendez compte de l'oubli de vos baskets, votre casque, pire encore d'une roue de votre vélo. En quelques secondes, la journée qui devait être sportivement la plus belle de l'année, devient le plus horrible cauchemar sportif éveillé que vous aillez vécu.

Pour vous aider à ne jamais devoir à assumer cet état de fait, voici un petit check list.

Ce qui suit est une liste non exhaustive des accessoires et autres objets de d'automutilation sportive nécessaires à la participation d'un triathlon et à fortiori d'un duathlon. Pour les débutants, les distraits (je ne vise personne…) mais aussi pour les plus habitués.

Vous pouvez compléter cette liste suivant vos envies.

	En général	commentaires
❑	Papier d'identité	
❑	Licence	Parfois demandée en caution pendant l'épreuve
❑	Document d'inscription	Confirme votre inscription
❑	Argent	Parfois une caution est demandée
❑	Plein du réservoir auto	A prévoir si l'on va à Eupen par exp.
❑	Sac de sport ou bac	De quoi emporter vos affaires
❑	Ravitaillement liquide	Eau, boisson isotoniques et/ou énergétiques
❑	Ravitaillement solide	Barre céréalières ou autres (Pas de brie, de sandwich moules tartare, ni de produit lourd à digérer)
❑	Elastique ou autre plus épingles de sûreté	De quoi tenir votre dossard ceinturé à la taille
❑	1 ou 2 essuies	A mettre au sol pour la transition et pour la douche
❑	Pompe à vélo	
❑	Petite boîte à outils vélo	Rustines, dérive chaîne, chambre à air de rechange, clefs hexagonales, …
❑	Crème solaire	Pour les peaux fragiles
❑	Crème nivea ou vaseline	Contre le frottement entrejambes et aisselles
❑	Top et maillot	Varie parfois suivant le temps et les disciplines
❑		
❑		
❑		
❑		
❑		
	En natation	
❑	Lunettes	
❑	Bonnet	S'il n'est pas fourni par l'organisation
❑	Combinaison Néoprène	Si natation en eau libre
❑		
❑		
❑		
❑		
❑		
	En vélo	
❑	Casque	Obligatoire
❑	lunettes	Contre le vent et les mouches,… mais pour le look
❑	Chaussures automatiques	
❑	Bidons	1 ou plusieurs suivant la distance
❑		
❑		
❑		
❑		
❑		
	En course à pied	
❑	Visière ou casquette	Pour le soleil
❑	baskets	Avec ou sans chaussettes suivant votre type de transition : relax ou rapide
❑		
❑		
❑		
❑		

ATCC
TRIATHLON CHARLEROI