



Vous vous lancez un défi ! Allez, un premier triathlon !

Il y en a pour tous les goûts !

A Montceau, on vous propose une distance S avec 500m de natation dans l'étang du Plessis, 20km de vélo autour du quartier du stade et du cimetière et 5km de course à pieds autour de l'étang du Plessis . **Rien d'insurmontable surtout en relais !**

Quelques bricoles utiles à savoir pour ne pas être affolé au moment de vous présenter si vous n'êtes pas licencié.

Déjà, venir une bonne heure à l'avance pour retirer vos dossards en principe dans la salle de la piscine. Pour retirer vos dossards, si vous vous êtes inscrits sur le web, présenter vous avec un document d'identité . Non, licencié, vous devrez remplir et vous acquitter d'un pass/compétition pour la journée si vous ne l'avez pas fait en ligne. On vous remettra ensuite une grande enveloppe avec votre puce, votre bonnet, un dossard, une étiquette tige de selle et un bracelet pour pouvoir sortir du parc avec vos affaires et votre vélo à l'issue de la compétition. Et quelques surprises à l'intérieur !

Pour une équipe relais, un membre de l'équipe peut récupérer l'ensemble des enveloppes de l'équipe muni des documents d'identité de chacun.

Ensuite, présentez-vous à l'entrée du parc de transition (consultez bien le tableau des horaires d'ouverture (sur site web et sur zone).

Seul, présentez-vous avec dossard attaché avec minimum 3 points d'attache (la ceinture porte dossard est conseillée) le casque sur la tête jugulaire serrée avec votre vélo et votre sac de matériel strictement nécessaire, puce à la cheville gauche. Une aire de stockage surveillée pour sac avec ce qui n'est pas nécessaire sera installée à proximité.

En relais, mêmes consignes avec le casque pour le cycliste, la puce à la cheville gauche du nageur. Et dossard côté ventre pour le coureur et côté dos pour le cycliste.

C'est à l'intérieur de ce parc que se réaliseront toutes les transitions et pour les relais, que se transmettront les puces.

Assistez et écoutez bien les consignes de l'organisateur et de l'arbitre principal. 15mn avant le départ.

Partie natation :

On sera en juin, en principe l'eau n'est pas froide et 500m de natation en maillot de bain est envisageable. Vous pouvez revêtir une combinaison de natation si l'eau est inférieure à 24°. En dessous de 16°(ne parlez pas de malheur!) elle est obligatoire !

Si vous appréhendez de nager dans la « meute » lancée vers la première bouée, privilégiez les côtés ou l'arrière de la « meute » à moins que vous ne soyez un vrai dauphin et visiez le podium !

Mettez- vous à température sur le court moment d'échauffement proposé et détendez-vous bien.

Dans le parc de transition, mettez bien votre casque jugulaire attachée avant de toucher votre vélo, placez votre dossard dans le dos et courez ou marchez à côté de votre vélo jusqu'à la ligne « d'enfourchement » peu après la sortie du parc (prévoyez le port de lunettes de vélo fort utiles). Ne laissez rien traîner à votre emplacement. Les arbitres veillent et peuvent vous signifier une remise en conformité avec un carton jaune.(rien de bien pénalisant!).

Pour les relais, n'oubliez pas de vous transmettre la puce dans la zone dédiée sur la cheville gauche.

Au fait, il est interdit de se mettre « à poil » dans le parc de transition ! Déjà vu !

Partie vélo, une seule règle à ne pas oublier : Pas d'abri/aspiration. Les concurrents laissent un espace de 7m entre eux et en cas de dépassement doivent montrer leur effort et celui qui se fait dépasser doit laisser filer (facile à dire!!!) Sinon, vu et pris en faute, l'arbitre motorisé vous signifiera un carton bleu synonyme de pénalité sur la partie course à pieds. Zone de pénalité où il faudra attendre (1mn par carton gagné!) 2 cartons = disqualification. Attention ! Pour l'épreuve relais, c'est au cycliste d'effectuer sa pénalité avant de reposer le vélo (zone de pénalité juste avant l'aire de transition)

Retour au parc : descendez de vélo à la ligne avant de pénétrer dans le parc, posez votre vélo à son emplacement sur le portant **avant d'enlever votre casque** . Votre dossard côté ventre, vous pouvez repartir pour finir votre premier triathlon.(n'oubliez pas vos baskets au pied!) lunettes et casquettes conseillées en cas de chaleur.
Pour les relais comme précédemment, transmission de la puce dans la zone dédiée toujours sur la cheville gauche!

La ligne d'arrivée franchie, on vous enlèvera la puce.

Sinon, si vous vous êtes bien alimenté, sur cette petite distance vous pouvez vous en dispenser pendant la course. Vous pourrez refaire le plein à l'issue de l'épreuve au « ravito » de fin de course.
Par contre, hydratez-vous bien surtout en cas de forte chaleur même sur le vélo(prévoyez un bidon, le mois de juin est facétieux ces derniers temps !) Un ravitaillement en eau vous sera proposé à la sortie du parc et sur le circuit CAP.
N'oubliez- pas la casquette pour la partie CAP si le soleil est mordant !

Bonne course et surtout prenez du plaisir !

Pour vous engagez un peu plus sur la préparation, le matériel, la nutrition :

<https://www.fftri.com/pratiquer/conseils-pour-debuter/mon-premier-triathlon/>