

## AIDE-MÉMOIRE - COMPÉTIONS 3F

- ☐ Faire une inspection de ton vélo avant de quitter le domicile :
  - o vérifier l'état des pneus et t'assurer qu'ils soient gonflés adéquatement
  - o vérifier si les freins et les vitesses fonctionnent bien
  - o vérifier que les pédales soient règlementaires en fonction de ton groupe d'âge ;
- ☐ T'assurer que ton sac de compétition contienne tout le matériel nécessaire ;
- ☐ Avoir une pompe afin de vérifier et ajuster la pression des pneus avant la compétition ;
- ☐ Arriver suffisamment à l'avance afin de bien te préparer pour la compétition et être présent à la réunion d'avant course ;
- ☐ Te procurer la trousse de l'athlète contenant dossard, puce, etc. et ce, dès ton arrivée sur le site de compétition ;
- ☐ Aller te faire marquer avec ton dossard en main avant d'entrer en zone de transition ;
- ☐ Aller t'installer dans la zone de transition en ayant avec toi :
  - o ton casque bien attaché sur la tête
  - o ton dossard
  - o ton vélo et ton sac de triathlon avec tout le nécessaire ;
- ☐ Te familiariser avec le parcours de compétition et t'informer à tes entraîneurs si tu as des questions sur :
  - o les entrées et sorties de la zone de transition
  - o le parcours de natation, de vélo et de course (distance et nombres de tours)
- ☐ Prévoir du temps pour faire tes étirements et un bon échauffement
- ☐ Avoir le sourire et avoir du plaisir !