

L'AQUATHLON en images...

Il faut nager puis courir. Voilà comment ça se passe....



D'abord tu prépares tes affaires dans l'aire de transition, à la place qui correspond à ton dossard.



Ensuite tu vas sur le bord du bassin pour écouter le briefing de l'arbitre.



La natation

Tu vas dans l'eau et tu attends le départ,



Parfois c'est stressant et tu ronges les ongles

Tu attends.....



le signal de l'arbitre....

et c'est parti...



Tu peux nager la brasse si tu ne sais pas nager le crawl



Mais ce
qui est
super important,
c'est de respirer



Et de respirer



Quand tu as fini de nager, des gens sympa
t'aident à sortir du bassin

Et là il faut que tu cours vite vers l'aire de transition...



....pour aller te préparer pour la course à pied

Tu mets tes chaussures et ton dossard



Dès que tu es prêt, tu peux partir pour la suite...

La course à pied



En principe il faut enlever son bonnet avant de partir courir 😊



Et sur la ligne d'arrivée, parfois il y a bataille



A la fin de la course, un ravito bien mérité

Et les podiums....

