

LE DUATHLON en images...

Le duathlon c'est un enchaînement de course à pied, de vélo et de nouveau de course à pied. Pas besoin de maillot de bain...



Tout d'abord, l'arbitre (le bonhomme en zèbre) vérifie ton vélo avant que tu ne le ranges dans le parc à vélo avec ceux des autres concurrents.



En principe, il n'y a pas de place attitrée, ce n'est pas comme l'aquathlon. Tu places ton vélo comme tu veux, mais bien rangé le long des barrières... Attention l'arbitre veille...



La course à pied

Tu t'échauffes en peu en l'entraînement



faisant les exercices comme à et tu vas ensuite sur la ligne de départ avec les autres concurrents de ta catégorie.

Et c'est le départ....

Faut parfois donner des coudes



Tu vas tellement vite qu'on pourrait croire que tu voles...

Tu peux t'habiller comme tu veux du moment que tu cours avec les couleurs de ton club :

En tee-shirt avec des manchettes, et des lunettes de soleil car parfois il fait beau...



Avec ta mi saison au-dessus maillot de corps, et des gants car parfois, il fait froid...

Ou en tri-fonction au-dessus d'un maillot technique, ou sans, car parfois il fait chaud...



La 1^{ère} transition :

c'est le moment où tu récupères
ton vélo dans le parc à vélo

Là tu dois courir à côté de ton
vélo.

Tu n'as pas encore le droit de monter dessus, tu dois passer la ligne de
sortie du parc pour pouvoir t'élancer.

Le coach va t'apprendre à faire « la montée de vélo »



Le vélo de route ou le VTT



Passée la ligne, c'est bon tu peux
rouler, vite, vite, vite...

Avec les bonnes vitesses, tu iras plus vite
encore...



Ce qui est important c'est de
garder les yeux ouverts



Sinon tu peux te laisser surprendre par
les bosses



Ou pas...



La 2^{ème} transition :



C'est le moment où tu retournes dans le parc pour poser ton vélo.

Mais attention, tu dois franchir la ligne à côté de ton vélo...

Le coach va t'apprendre la « descente de vélo »

La course à pied

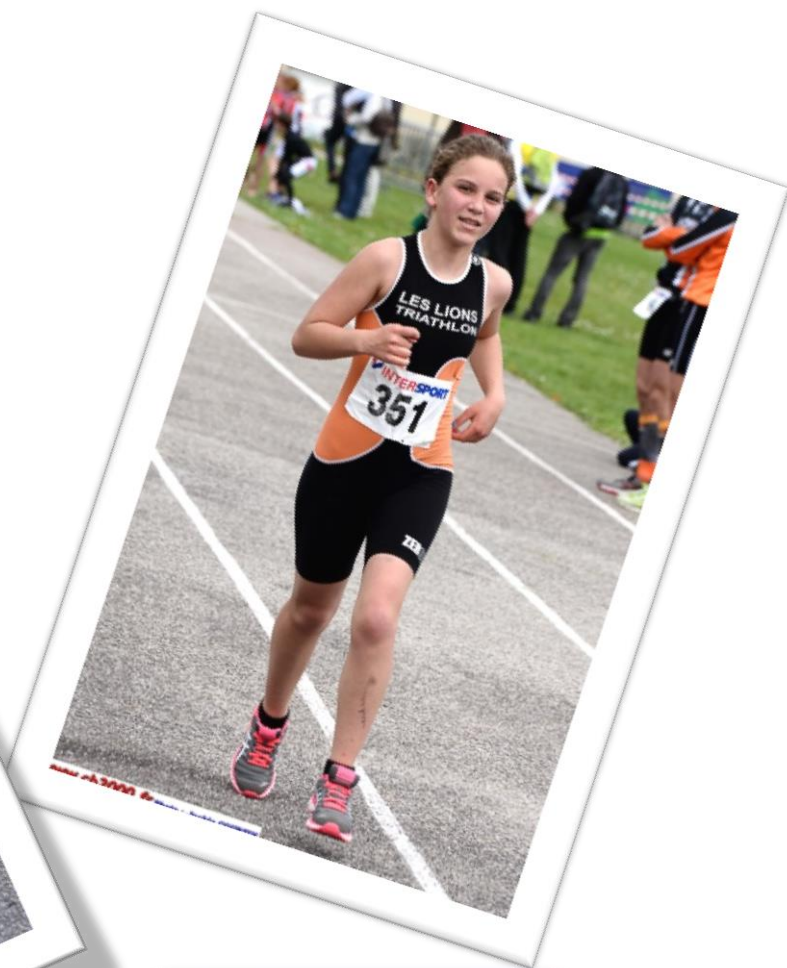
Maintenant que tu as reposé ton vélo, tu repars pour la 2^{ème} course à pied.



Tu es super content...



... Bientôt la ligne d'arrivée ☺



Et tu voles encore....



Comme tu cours et tu pédales dehors, penses à prendre des vêtements de rechange pour la fin de la course, car après tu es un tout petit peu sale...