

## LE TRIATHLON en images...

Le triathlon c'est un enchaînement de nos 3 disciplines.  
Tu commences par nager, puis tu roules et enfin tu cours.



Donc pour la tenue, c'est trifonction ou maillot de bain et tee shirt du club

La préparation de tes affaires est importante, il ne faut rien oublier :

- Le talc pour les chaussures,
- La ceinture porte dossard,
- Ton casque





Tu peux nager soit en piscine,



Soit en lac,

Quand tu seras en minime et que tu nageras en lac, quelque fois tu devras mettre une combinaison à cause de l'eau froide



Le départ est sur le bord de l'eau, et tu cours rapidement pour essayer d'être le mieux placé

Une fois la natation terminée, si tu es en piscine, on t'aide à sortir de l'eau et tu regagnes le parc à vélo



Si tu es en combinaison, il faut la retirer, et ce n'est pas très facile...  
Le coach va t'apprendre...



Tu enfiles, tes chaussures, ton casque, ton porte dossard et tu files sur le partie vélo....



VTT ou vélo de route, ça dépendra de ta catégorie



Quand tu as terminé le vélo, tu retournes dans le parc pour poser ta bicyclette à ton emplacement.



Attention l'arbitre veille, tu dois la ranger correctement,

Et tu repars à fond pour....



La 3<sup>ème</sup> discipline : la course à pied,  
Avec ton dossard devant



En principe on ne court pas avec le casque...

... Bientôt la ligne d'arrivée 😊



Et c'est terminé..... Avec les ravitos.... Et les podiums....