

# LISTE DE COMPÉTITION



Lunette de natation



Casque de bain  
(Normalement fourni) (Selon température)



Wetsuit



Bouteille d'eau



Trisuit ou maillot  
de triathlon



Vélo en bon état



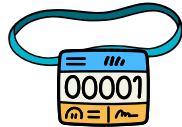
Casque de vélo



Souliers de vélo  
(Au besoin)



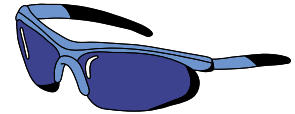
Espadrilles avec  
lacets élastiques  
(Une autre paire pour  
échauffement)



Ceinture pour  
dossard



Casquette



Lunette de soleil

## À AVOIR DANS LE SAC



Pompe à vélo



Lunettes et casque  
d'extra



Collations



Serviette de couleur



Tape ou épingles



Vêtements rechanges



Boisson avec  
électrolytes



Poudre à bébé



Élastiques pour clip



Marqueur noir

**À ne pas oublier !** (1) Arriver au moins une 1h30 à l'avance sur le site de compétition. (2) Vérifier son vélo (pneus...) (3) Aller chercher son dossard et sa puce électronique. (4) Se faire marquer (tu dois avoir ton dossard avec toi donc avant de faire ta zone de transition) (5) Vérifier les entrées et les sorties de la transition. (6) Bien s'hydrater et manger. (7) Faire un bon échauffement. (8) Avoir le sourire !