

# COMMENT S'ÉQUIPER POUR SON PREMIER TRIATHLON

*Le grand jour arrive, vous êtes dans les starting blocks, c'est bientôt votre premier triathlon ! Etes-vous bien équipé ? On vous aide à penser à tout pour être serein le jour J.*

En effet, on pourrait s'imaginer que pour un triathlon, il suffit d'avoir un maillot de bain, un vélo et des chaussures de running... Que nenni ! Vous aurez besoin d'un équipement conséquent, dont certains produits obligatoires pour respecter le règlement et des indispensables au bon déroulement du triathlon. C'est la dernière étape, mais sans doute la plus importante, la préparation du matériel ! Vous trouverez ici la liste de tout l'équipement à mettre dans votre sac pour le jour de la course, plus des petites astuces pour vous rendre l'épreuve plus simple.

## EQUIPEMENT TRIATHLON : LES BASIQUES

Dans un premier temps l'équipement qui vous facilitera grandement la vie sur votre premier triathlon est la fameuse **trifonction** ! Cet habit à mi-chemin entre le cuissard de cycliste et la combinaison de lutte vous permettra de faire l'ensemble des trois sports avec une seule tenue ! En effet, les trois sports ont des contraintes vestimentaires différentes : la nage nécessite un tissu avec un bon coefficient de pénétration dans l'eau et également avec de bonnes capacités de séchage ! Le vélo contraint à avoir un amorti sur le fessier afin de pouvoir enchaîner les kilomètres. Enfin la course à pied exige une grande liberté de mouvement. La trifonction vous apportera tout ça à la fois ! Elle permettra également d'éviter pour vous des changements vestimentaires inutiles lors des transitions.

Un autre basique reste le vélo, pour votre premier triathlon si vous n'êtes pas équipé du dernier vélo de chrono à l'aérodynamique pointue, dédramatisez ce n'est pas grave. Le principal c'est d'avoir une monture, **il n'y a pas de contrainte réglementaire pour le vélo, si vous souhaitez le faire en vélo de ville ou en VTT c'est possible** ! Il n'est pas nécessaire d'aller faire crédit à votre banque pour acquérir le dernier vélo champion du monde ! Faites-vous prêter une monture (à votre taille) ou dépoussiérez votre vieille bicyclette qui se trouve dans votre garage, l'important c'est qu'elle ait deux roues et que le système de propulsion soit musculaire ! Toutefois, pour les gourmands qui se sont lancés dans la préparation d'un format longue distance je vous conseille tout de même un vélo de route, car parcourir 90 km en VTT risque de vous faire perdre beaucoup de temps voire même vous mettre hors délai.

Le dernier outil indispensable à votre course sont les **chaussures de running**, je dis bien de running. En effet je vous déconseille de vous rabattre sur les baskets à la mode que vous avez dans votre placard. Vous aurez nagé puis fait du vélo, enchaîner par la course à pied est physiologiquement difficile alors ne vous rendez pas la tâche plus difficile et investissez dans une paire de running en adéquation avec l'épreuve que vous préparez.

## L'ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE EN TRIATHLON POUR LE JOUR J

A présent nous allons lister dans le détail et par sport le matériel qui vous sera indispensable à la bonne réussite de votre épreuve :

## Dans le parc à vélo avant l'épreuve

Il y a des équipements qui ne vous serviront pas pour l'épreuve en elle-même, mais qui sont importants à prévoir pour vous permettre de vivre sans stress le grand jour. Par exemple, un objet aussi simple qu'une **pompe à vélo** (de préférence pompe à pied équipé d'un manomètre) pour vérifier la pression de vos pneumatiques avant la course. Ce n'est pas un indispensable et si vous n'en avez pas une ce n'est pas grave, la très grande majorité des triathlètes autour de vous en auront une, n'hésitez donc pas à demander à votre voisin de vous la prêter pour faire votre pression. Une bonne pression de pneumatique vous évitera une crevaison et vous donnera la meilleure adhérence possible.



## Pour la partie natation

La nage en triathlon possède des particularités techniques ainsi que des spécificités en terme d'équipement. **Les lunettes de nage** devront posséder un champ de vision large pour maximiser la visibilité et des verres fumés afin de limiter l'éblouissement dû au soleil.

Ensuite, je vous conseille vivement d'investir dans **une combinaison de nage pour améliorer votre flottabilité et réduire la fatigue musculaire**. Vous devez savoir que le port de la combinaison est proscrit au-delà d'une température de l'eau à 24° et obligatoire pour les eaux sous 16°.

Le bonnet fait partie de votre package de course il permet une identification des coureurs. Vous pouvez éventuellement prévoir un bonnet supplémentaire que vous positionnerez en dessous du bonnet de l'organisateur avec vos lunettes entre deux. Elles ne bougeront pas pendant la course et vous aurez plus chaud si les températures sont fraîches !

**La trifonction** est le seul élément commun à toutes les disciplines de votre épreuve, vous la porterez déjà lors de la nage sous votre combinaison si vous décidez d'opter pour la combi de nage.

De plus, si vous nagez en mer pensez à la **crème anti frottement à appliquer sur votre cou et vos aisselles** afin de limiter les irritations provoquées par le sel, sinon vous aurez l'impression de vous être badigeonné d'ortie !!!

Prévoyez une petite serviette pour vous essuyer les pieds (ne perdez pas du temps à vous sécher en totalité) afin d'enfiler plus facilement vos chaussettes et chaussures de vélo, lorsque vous serez sorti de l'eau. Enfin si vous nagez en mer, une petite bouteille d'eau claire (50cl) vous permettra de vous rincer le sel des pieds (l'organisation prévoit parfois une zone de rinçage à la sortie de l'eau mais ce n'est pas toujours le cas).



## **Le parcours vélo**

Premier conseil et pas des moindres, si le soleil fait sa loi lors de votre triathlon, avant de partir en découdre sur les routes **enduisez-vous de crème solaire** pour éviter de ressembler à une écrevisse à la fin de votre journée. Bien entendu qui dit parcours cycliste, dit vélo, comme abordé plus haut vérifiez juste que votre monture soit en état de fonctionner avant de la déposer dans la zone de transition.

L'équipement du cycliste est tout aussi important que votre vélo, vous aurez obligatoirement besoin d'un **casque homologué** (sous peine de ne pas pouvoir prendre le départ en cas d'absence de celui-ci). Pour les chaussures de vélo privilégiez les modèles simples à velcro, rapides à mettre et enlever. Une **paire de lunettes** est la bienvenue pour vous rendre l'épreuve cycliste plus agréable. Une **paire de gants** vous facilitera également votre partie vélo.

Enfin pour finir avant de partir, enfiler le porte dossard que vous aurez préalablement orné de votre numéro de course, il vous servira également pour la course à pied et se trouve même être obligatoire sur certaines épreuves.



### **La course à pied**

Vous avez déjà nagé pendant plusieurs minutes, vous avez par la suite enchaîné par un parcours vélo éreintant. L'équipement que vous prévoyez pour la course à pied est d'autant plus important que votre effort commencera à laisser des traces. Bien entendu **vos chaussures doivent être adaptées à la distance que vous allez réaliser et à votre foulée.** Vous privilégieriez le dynamisme sur vos chaussures pour des triathlons courts (du découverte à l'olympique), contrairement aux formats longs où vous chercherez une chaussure confortable avec un bon amorti. Cette dernière partie de l'épreuve est la plus éprouvante même pour des runners, car vous avez déjà laissé de l'énergie sur la natation et le vélo et votre corps va très vite vous le faire sentir ! Pour finir, une casquette vous sera d'une grande utilité pour vous protéger du soleil si besoin.

Pour conclure, un dernier élément vous facilitera la tâche le grand jour venu, un sac de sport conséquent pour mettre tout votre matériel. Il existe des sacs spécifiques que l'on appelle **sacs de transition**, ces derniers sont compartimentés et permettent de correctement ranger l'ensemble de votre équipement pour la course.

Vous êtes maintenant prêt à vous jeter à l'eau, au sens propre comme au figuré, car quand vous en êtes à faire cette check list de matériel c'est que le départ est proche. Alors, n'oubliez rien et surtout pas de profiter de l'instant !

Bonne course !!!