

# INFORMATIONS DIABLOTINS



INUTILE DE TE DIRE QUE CES INFORMATIONS SONT IMPORTANTES, VOIRE MÊME VITALES !

TU VAS EN EFFET DEVOIR AFFRONTER DE TERRIBLES DANGERS POUR ARRIVER AU BOUT DE TON TRIATHLON  
MARE AUX CROCODILES, TREMBLEMENT DE TERRE, SABLES MOUVANTS, ...

## MATÉRIEL À PRENDRE AU BUREAU DES INSCRIPTIONS :

- 2 DOSSARDS (UN PETIT POUR LE VTT ET UN GRAND POUR LA COURSE À PIED)
- 3 ATTACHES RAPIDES ET 4 ÉPINGLES
- LE PRIX SOUVENIR QUI NOUS L'ESPÉRONS TE SERA TRÈS UTILE 😊
  
- FAIS INSCRIRE LE NUMÉRO DE DOSSARD SUR TON BRAS PAR UN MEMBRE DU STAFF

**DÉPART 10H00 / RECONNAISSANCE PARCOURS 9H40 / RÉSULTATS 11H00**

## AVANT LE DÉPART :

- POSITIONNE LES DOSSARDS DE MANIÈRE VISIBLE SUR TON VÉLO ET SUR TON T-SHIRT OU UNE CEINTURE DE TRIATHLON
- DÉPOSE TON VTT, TON CASQUE, TES CHAUSSURES ET TON T-SHIRT DANS LA ZONE DE TRANSITION NATATION / VTT (VOIR PLAN). PRÉVOIS AUSSI UN LINGE (L'EAU, ÇA MOUILLE !)
- N'OUBLIE PAS DE METTRE UNE PETITE VITESSE À TON VÉLO, C'EST PLUS FACILE POUR DÉMARRER
- DÉPOSE TES BASKETS DANS LA ZONE DE TRANSITION VTT / COURSE À PIED (VOIR PLAN), SI TU CHANGES DE CHAUSSURES APRÈS LE VÉLO.  
ATTENTION TES CHAUSSURES SERONT MOUILLÉES À LA FIN DU PARCOURS COURSE À PIED
- RENDS-TOI AU PIED DU TOBOGGAN 10 MINUTES AVANT L'HEURE DE DÉPART INDIQUÉE AUX INSCRIPTIONS
- SI TU NAGES COMME UN CAILLOU, TU AS LE DROIT DE METTRE DES BRASSARDS OU UNE CEINTURE. DES LUNETTES DE NATATION SONT AUSSI UTILES

## EAU-TOP DÉPART ! (EN HAUT DU TOBOGGAN)

- RESPIRE UN BON COUP ET LANCE-TOI EN BAS LE TOBOGGAN
- FAIS ATTENTION AUX CROCODILES AFFAMÉS DANS LA PISCINE QUE TU DOIS TRAVERSER **3** FOIS.
- À LA SORTIE DU BASSIN, COURS VERS LA ZONE DE TRANSITION (FAIT DOUCEMENT, ÇA GLISSE !), ENFILE T-SHIRT, BASKETS OU CHAUSSURES DE VÉLO, CASQUE (QUE TU DOIS ATTACHER) ET DÉMARRE À FOND LES BOULONS
- SUIS LE BALISAGE ET AFFRONTE LES ÉPREUVES AVEC COURAGE : SLALOM GÉANT, ZONE MINÉE, TREMBLEMENT DE TERRE
- QUAND TU ARRIVES DANS LA ZONE DE TRANSITION VTT / COURSE À PIED, DÉPOSE TON VÉLO ET TON CASQUE, CHANGE DE CHAUSSURES SI TU L'AS PRÉVU ET REPRENDS LA ROUTE... SUR LE STADE D'ATHLÉTISME
- TU DEVRAS TRAVERSER DES SABLES MOUVANTS, SAUTER DES HAIES ET FRANCHIR UNE FOSSE PLEINE D'EAU AVANT DE PASSER LA LIGNE D'ARRIVÉE, TEL UN HÉROS
- APRÈS L'ARRIVÉE, REPRENDS DES FORCES AVEC UN PETIT SIROP, UN MORCEAU DE BANANE, RÉCUPÈRE TES AFFAIRES SANS GÊNER LES AUTRES COUREURS ET SURTOUT N'OUBLIE PAS TON VÉLO, ET... FILE À LA DOUCHE.
  
- LA PROCLAMATION DES RÉSULTATS AURA LIEU **DÈS 11H**. À CÔTÉ DES TABLES DE PING-PONG. SOIT PRÉSENT, IL Y AURA DES SURPRISES POUR TOUS
- UTILISE TON BON « GLACE » POUR TE REFAIRE UNE SANTÉ AU RESTAURANT DE LA PISCINE, CHEZ TINO

# **BONNE COURSE ET AMUSE-TOI BIEN !**