

Checklist — Triathlon de Deauville

The French Triathlon

Distance Olympique · ma liste vierge à imprimer et cocher la veille au soir

Combinaison néoprène : obligatoire sous 16°C, autorisée entre 16°C et 24,5°C, interdite au-delà. En juin la Manche est à 16-18°C : prévois-la dans tous les cas et surveille la température au briefing.

1. NATATION

- ☐ Combinaison néoprène (ou maillot de bain)
- ☐ Bonnet de bain (astuce : double bonnet)
- ☐ Lunettes de natation (idéalement 2 teintes)
- ☐ Trifonction
- ☐ Crème anti-frottement
- ☐ Crème solaire waterproof
- ☐ Ceinture cardio

2. VÉLO

- ☐ Vélo
- ☐ Roues + pneus / chambres à air
- ☐ Casque
- ☐ Chaussures vélo
- ☐ Lunettes de soleil
- ☐ Pédales automatiques
- ☐ Prolongateurs (optionnel)
- ☐ Porte-dossard 3 points
- ☐ Bidons + nutrition
- ☐ Kit de réparation + pompe à pied
- ☐ Montre GPS
- ☐ Compteur GPS

3. COURSE À PIED

- ☐ Chaussures de running
- ☐ Lacets élastiques
- ☐ Chaussettes
- ☐ Casquette / visière

4. TRANSITION & ACCESSOIRES

- ☐ Serviette
- ☐ Crème / stick solaire
- ☐ Talc
- ☐ Nutrition de course (gels, boisson)

5. ADMINISTRATIF

- ☐ Licence / Pass'Compétition
- ☐ Pièce d'identité
- ☐ Confirmation d'inscription (papier)
- ☐ Carte bancaire

6. LE PETIT PLUS CONFORT

- ☐ Sac à dos
- ☐ Serre-câbles / colliers Rilsan
- ☐ Élastiques
- ☐ Trousse de secours
- ☐ Lampe frontale (départ à l'aube)
- ☐ Tenue de rechange + douche