

QUE PREVOIR POUR VOTRE EPREUVE DE TRIATHLON ?

POUR LA NATATION

Le bonnet de bain

De moins en moins fourni par l'organisation de course.

Même s'il est fourni par l'organisation, il peut s'avérer utile d'en emporter un en cas d'eau froide où l'utilisation de deux bonnets ne sera pas de trop. Certains portent 2 bonnets pour coincer les lunettes entre le premier et le second bonnet et palier les risques de perdre les lunettes sur un coup.

Les lunettes de natation

Il peut être utile de prendre deux paires avec des teintures différentes pour prévenir des changements de luminosités avant la course.

La combinaison néoprène

Elle est obligatoire dans certaines tranches de température d'eau :

Extrait de la réglementation sportive :

Distance	Annulation de l'épreuve	Combinaison Obligatoire	Combinaison Interdite
Distances jeunes	< 16°C	-	> à 24,5°C
XXS à XXL	≤ 12°C	< à 16°C	> à 24,5°C

Attention, les spécifications techniques sont précises :

La combinaison néoprène de natation ne peut comprendre que trois parties au maximum : cagoule, haut avec ou sans manches, un bas. L'épaisseur maximale est de 5 mm au niveau de la tête, du torse et des jambes. Le recouvrement de deux parties de la combinaison n'excédera pas 5 mm +/- 0,3 mm.

Quand elle n'est pas obligatoire, il y a des avantages et inconvénients à l'apporter : elle permet une meilleure flottabilité mais elle augmente le temps de transition (un désavantage dans les épreuves courtes)

La trifonction

C'est la tenue par excellence du triathlète, elle s'adapte à la nage, à la pratique du vélo et à la course à pied. Elle sèche rapidement. Un gain de temps considérable pour passer d'une discipline à une autre !

Pour les débutants, un maillot de bain en natation et un ensemble cuissard/maillot sur le vélo et short/t-shirt en course à pied pourront suffire.

POUR LE VELO

Le vélo

Veillez à bien lire le règlement de course pour vérifier quel type de vélo et équipement est autorisé (notamment si vous roulez en gravel, VTT...)

Vélo de route avec ou sans prolongateurs ? Vélo de contre-la-montre ?

Les prolongateurs sont autorisés si le drafting est interdits. Ils sont interdits si le drafting est autorisé.

Quand vous entrez dans le parc de transition avant course pour vous installer, vous devez avoir positionné votre étiquette de concurrent sur la tige de selle. Les arbitres vérifieront également l'état des freins et qu'il y a bien des protections à chaque extrémité du guidon.

Les chaussures de cyclisme

Une paire de chaussures de cyclisme dédiée au triathlon sera plus aérée et ouverte qu'un modèle classique. Cela a pour but de faciliter l'engagement et le désengagement du pied pendant les transitions.

Pour les débutants, rouler avec ses baskets de course à pied reste une option envisageable.

Le casque

Obligatoire bien sûr. Vérifier que le réglage de la jugulaire est effectué au plus juste. Si elle est trop lâche, les arbitres (qui contrôlent vos équipements à l'entrée du parc de transition), vous demanderont de la régler avant d'entrer.

Quand vous entrez dans le parc de transition avant course pour vous installer, vous devez porter votre casque sur la tête jugulaire fermée avec ses étiquettes.

Les lunettes de soleil

Pas obligatoires, mais très utiles...

Pensez à prendre au moins deux verres de teinte différente.

Pour gagner quelques secondes à T1, fixez votre paire de lunettes sur votre casque et mettez-la seulement après être monté sur votre vélo.

La ceinture porte dossard 3 points

Obligatoire sur quasi tous les triathlons.



Elle vous permettra d'y accrocher votre dossard. Utile, car en triathlon, c'est dossard derrière à vélo et devant en course à pied.

Une gourde ou deux pour votre hydratation

LA COURSE A PIED

Les baskets de running

On peut changer les lacets d'origine par des lacets élastiques, ce qui vous permettra de gagner de nombreuses secondes à T2.

La licence ou la licence expérience

A ne pas oublier pour pouvoir récupérer votre dossard et prendre le départ d'un triathlon !

Une pièce d'identité peut également vous être demandée.

LA licence expérience est une assurance additionnelle à prendre en plus du montant d'inscription à la course, pour les non-licenciés FFTri ou les licenciés FFTri Loisir. Son montant dépend du format de course.

TARIFICATION DES LICENCES "EXPERIENCE" SAISON 2026

 FÉDÉRATION FRANÇAISE DE TRIATHLON	Course individuelle / pass par athlète	CLM* par équipe / pass par athlète *Contre la montre	Course par équipe* / pass par athète *chaque athlète réalise l'épreuve intégralement	Course en relais* / pass par athlète *les athlètes ne réalisent qu'une activité de l'épreuve
Toutes disciplines Épreuves Jeunes et Distances XXS, XS	4€	4€	4€	4€
Triathlon - Duathlon Distance S	7€	7€	7€	4€
Triathlon - Duathlon Distance M	22€	22€	22€	5€
Triathlon - Duathlon Distances L, XL, XXL	40€	40€	40€	10€
Raid - Swimrun - Aquathlon - Cross Triathlon - Cross Duathlon Distance S	7€	7€	7€	4€
Raid - Swimrun - Aquathlon - Cross Triathlon - Cross Duathlon Distances M, L, XL, XXL	10€	10€	10€	4€
Bike&Run et autres épreuves Distance S	4€	4€	4€	4€
Bike&Run et autres épreuves Distances M, L, XL, XXL	10€	10€	10€	4€
Épreuve type Enduro (commence et fini à une date et un horaire précis)	10€	10€	10€	10€

L'hydratation et la nutrition

Prévoyez l'ensemble de votre nutrition (gels, barres, boissons...) dont vous aurez besoin sur le vélo et en course à pied.

Pensez également à ce que vous allez manger ou boire **avant et après** votre épreuve.

Évitez de tester des nouveautés (boissons, gels, barres...) le jour J !

LES PETITS ACCESSOIRES BONUS

Avant la course

- La crème anti-frottements

Avec ça, pas d'irritations au niveau du cou à cause de la combinaison néoprène, surtout au contact de l'eau salée. Mettez-en également dans toutes les zones potentiellement sujettes aux frottements (entrejambe, tétons...).

Vous pouvez aussi en mettre au niveau de vos chevilles et de vos poignets pour faciliter le retrait de la combinaison à T1.

- Une crème chauffante

Utile pour réchauffer ses muscles avant la course, surtout quand le départ est matinal et que le froid est encore bien présent.

- Des sacs plastiques ou gants de ménage

Pour ajuster sa combinaison de natation sans abimer le néoprène

- La crème solaire

- Une pompe à pied

Pour vérifier la pression de vos pneus de vélo avant de prendre le départ.

Pendant la course

- Les élastiques

Pour accrocher ses chaussures de cyclisme sur le vélo et gagner quelques secondes lors de la première transition ! A tester et maîtriser avant la course !

- La montre et/ou le compteur GPS

Petit conseil, fixez votre compteur à votre vélo avec un collier serre-câble pour ne pas vous le faire voler dans le parc à vélo.

Pour suivre vos datas, vous pouvez prendre votre cardiofréquencemètre et votre capteur de puissance.

Pensez à bien charger les batteries, de même que tous vos appareils électroniques comme les dérailleurs électriques.

- Une serviette

Elle pourrait vous permettre d'essuyer vos pieds à la sortie de l'eau et gagner en confort sur le vélo et la course à pied.

- Un kit de réparation

Utile surtout sur triathlon longue distance, ce kit vous permettra de réparer une crevaison et ne pas abandonner. Prévoyez au minimum une chambre à air, des démonte-pneus et une mini-pompe à glisser dans une sacoche de selle ou dans votre cadre.

Pensez aussi à un multi-outils, du lubrifiant et un chiffon si vous avez besoin de faire quelques ajustements mécaniques avant le départ.

- Accessoires en cas de météo froide : Cagoule, gants, sur chaussures, manchettes...

Il annonce froid sur votre prochain triathlon ? Pensez à chaque petit accessoire qui pourrait vous faire gagner en confort. De la cagoule néoprène aux manchettes en course à pied, en passant par les gants et les surchaussures à vélo, tous en leur utilité.

- Le talc

Une dose de talc dans vos chaussures de course à pied et de vélo vous permettra d'absorber l'humidité et de garder vos pieds au sec pendant toute votre course.

Il annonce de la pluie ? Prévoyez un sac plastique pour laisser vos chaussures de course à pied au sec dans le parc à vélo.

Attention : vous ne devez avoir dans l'aire de transition que le nécessaire de course. Tout le reste doit être sorti de l'aire. Certains arbitres ne tolèrent donc pas que vous laissiez un sac plastique sur vos affaires pour les protéger en cas de pluie (considérant que vous ne courrez pas avec le sac plastique, et par souci de protection de l'environnement s'il s'envole). Prenez donc plutôt un vieux k-Way que vous posez sur vos affaires, et que vous ne porterez pas. C'est un vêtement, ils ne peuvent pas vous le refuser.

- La casquette

Elle sera se montrer utile pour se protéger du soleil (ou de la pluie) lors de la partie course à pied.

- Les chaussettes

Optionnelles sur les formats courte distance, elles serviront surtout en course à pied sur des triathlons longue distance pour gagner en confort.

Certains choisissent de les enfiler à T1. D'autres à T2. À vous de choisir la meilleure stratégie !

Mais aussi...

- Une petite trousse de secours (pansement, désinfectant...),
- du papier toilette,
- une lampe frontale en cas de départ à l'aube,
- une tenue de rechange,
- le nécessaire pour se doucher,
- votre carte bancaire ou de l'argent...