



STAGE JEUNES

TRIATHLON

Liste des matériels à apporter :

NATATION :

- Bonnet de bain
- Lunettes de natation
- Maillot de bain
- Serviette de bain
- **Trifonction de course**

VÉLO :

- Bidons (2 exemplaires)
- Casque, lunettes, gants
- Chaussures de vélo
- Cuissards, maillots, chaussettes, veste de pluie, coupe vent
- Nécessaire de réparation en cas de crevaisson (2 chambres à air + 1 pneu)
- **Vélo de route RÉVISÉ, propre et avec des pneus en très bon état et la trousse de réparation**

COURSE À PIED :

- Casquette/bonnet
- Ceinture porte-dossard
- Chaussures d'entraînement et de compétition
- Lunettes de soleil /gants
- Tenue de cap pour sortie longue et pluvieuse

DIVERS :

- Cardiofréquencemètre pour les stagiaires en possession de ce matériel
- Crème solaire
- barres de céréales / fruits secs / boissons énergétiques
- Nécessaire de toilette et serviette de toilette
- Pièce d'identité
- Vêtements de détente

- DUVET