

# Guide de Sécurité pour Athlètes de Triathlon

## 🏁 Introduction

Que vous soyez en pleine préparation pour une compétition ou simplement en session d'entraînement, la sécurité doit toujours être une priorité. Ce guide vous fournit les recommandations essentielles pour optimiser votre préparation et éviter les imprévus.

## 👉 Avant la Sortie : Check-List Essentielle

### 👤 Préparation Personnelle

- 🧥 **Tenue Adaptée :**
  - 🏊 **Natation :** Adaptez votre **combinaison, bonnet de natation** et maillot à la température de l'eau. Utilisez une **bouée de sécurité** pour l'eau libre.
  - 🚲 **Cyclisme :** Portez un **casque homologué** et prévoyez un **kit de réparation de base**.
  - 🏃 **Course à pied :** Choisissez des **chaussures adaptées au terrain et à votre entraînement**.
- 💧 **Hydratation et** 🍌 **Nutrition :** Prévoyez une **hydratation suffisante** et des **collations énergétiques**.
- 📱 **Téléphone Chargé :** Un indispensable en cas d'urgence.
- 📞 **Numéros d'Urgence à Connaître :**
  - 📞 **112 :** Urgences (incendie, ambulance, police).
  - 🚒 **101 :** Assistance policière urgente.

### 🔧 Préparation de l'Équipement

- 🔍 **Vérifications essentielles :**
  - 🚲 **Vélo :** Testez les **freins, ajustez la pression des pneus, assurez-vous que l'éclairage fonctionne**.
  - 🏊 **Matériel de natation :** Vérifiez l'état de vos **lunettes, bonnet et accessoires**.
  - ⌚ **Matériel de course :** Pensez à votre **montre GPS ou chronomètre** si besoin.
- 🩹 **Kit de Secours :** Toujours avoir une **trousse de premiers soins**.

## 📱 Pendant l'Activité : Consignes de Sécurité

### 🏊 Natation

- ❌ **Ne nagez jamais seul** en eaux libres.
- ⚠️ **Respectez les zones autorisées** et soyez attentif aux **conditions météorologiques**.

### 🚲 Cyclisme

- 🚦 **Respectez le code de la route.**
- 🗺️ **Choisissez des itinéraires sûrs** et évitez les routes trop fréquentées.
- 🛑 **Portez toujours un casque** et utilisez des **lumières en cas de faible visibilité**.

## Course à pied

-  **Privilégiez des parcours balisés** ou sécurisés.
-  **Hydratez-vous régulièrement.**
-  **Soyez à l'écoute de votre corps** : si vous ressentez une **douleur ou une fatigue anormale**, ralentissez ou arrêtez-vous.

## ❏ Après l'Activité : Bonnes Pratiques

### Récupération et Hydratation

-  **Reprenez des forces avec un apport en glucides et protéines.**
-  **Buvez suffisamment d'eau** pour faciliter la récupération musculaire.

### Vérification de l'Équipement

-  **Inspectez votre matériel** (vélo, chaussures, accessoires) et réalisez les ajustements nécessaires.

### Analyse de la Séance

-  **Notez vos performances et sensations** afin d'ajuster vos futurs entraînements.
-  **Partagez vos impressions avec vos entraîneurs ou partenaires** pour optimiser votre progression.

## Conclusion

En respectant ces consignes, vous alliez **performance et sécurité** pour profiter pleinement de vos entraînements. **Soyez préparé, restez concentré et prenez plaisir à chaque session !** 

---

## Coordonnées de 3ENERGY ASBL

 **Email** : [3energy.coaching@gmail.com](mailto:3energy.coaching@gmail.com)

 **Téléphone** : +32 470 93 43 95

 **N° BCE** : 0794 370 018

 **Banque** : CBC Banque

 **IBAN** : BE78 7320 6781 6286

 **BIC** : CREGBEBB

 **Adresse** : Chaussée de Frasnes (RUM), 167 – 7540 Tournai

 **Site web** : [www.3energy.be](http://www.3energy.be)

 **Bienvenue dans l'aventure 3ENERGY !** 

