

La "Course" : Préparation

Le Sac

La forme idéale du sac est un sac de sport avec deux poches sur le cotés

○ Vêtements & accessoires

- Chaussures cyclistes
- Cuissard court et/ou long, selon la saison (les courses se font sauf exception en cuissard court)
- Maillot manches courtes
- Deux maillots de corps, texture "technique" (Style Odlo, Helly Hansen...)
- Une veste légère
- Une veste d'hiver de type "Windtex" ou "WindStopper"
- Jambières
- Manchettes
- Sur-chaussures d'hiver
- Socquettes
- Chaussettes d'hiver
- Casque
- Bonnet ou bandeau pour vous protéger les oreilles
- Gants d'été
- Gants d'hiver
- Lunettes /lentilles soleil et/ou vue



○ Ravitaillement

- 2 bidons, selon votre goût sirop ou boisson énergétique (Overstim, Fenioux, PowerBarre....) ou thé sucré. (**Attention testez votre tolérance personnelle à l'entraînement = Propre à chacun**)
- Sucres rapides (gel énergétique, pâte de fruit, sucre, pate d'amande.....), pendant ou juste avant l'effort (max 15 min avant)
- Sucres plus lents (barre de céréale, barre énergétique.....), pendant l'effort si effort > 45 minutes
- Pour le retour de votre compétition : Boîte de petits gâteaux ou sandwich, selon votre goût.
- 1 litre d'eau à boire pendant le trajet avant votre effort
- 1 Litre d'eau à boire pendant le trajet après votre effort. (N'oubliez pas notre organisme est composé en grande partie d'eau 65% et vous vous apprêtez ou vous en avez perdu beaucoup)

○ Pharmacie

- Huile camphrée, une petite fiole (Se passer l'huile sur les jambes si l'épreuve doit se faire sous la pluie)
- Crème chauffante fort (Style Akileine ou Elite...) à réserver pour les compétitions par grand froid (< 8°C) (**Attention testez votre tolérance personnelle à l'entraînement = Propre à chacun**)
- Crème chauffante Moyen (Style Akileine ou Elite...) à réserver pour les compétitions par temps frisquet (< 15°C) (**Attention testez votre tolérance personnelle à l'entraînement = Propre à chacun**)
- Crème "anti frottement" à mettre aux zones de frottement. (L'entrejambe, les pieds) (**Attention testez votre tolérance personnelle à l'entraînement = Propre à chacun**)

- "Essence algérienne" avec un peu de coton. Peut-être utilisée pour des efforts violents et courts. Quelques gouttes à se mettre dans les narines à l'échauffement. (**Attention testez votre tolérance personnelle à l'entraînement = Propre à chacun**)
- **Hygiène**
 - Gant de crin.
 - Bouteille de "Synthol" format familiale ou eau de Cologne. (**Attention testez votre tolérance personnelle à l'entraînement = Propre à chacun**)
 - Serviette de bain pas trop grande.
 - Vous aurez rarement la possibilité de vous laver après votre épreuve. Le gant de crin et le "Synthol" vous permettront de faire une rapide toilette et ainsi vous sentir plus à votre aise pour le voyage de retour qui peut-être long. Pensez que votre récupération commence dès le dernier coup de pédale de votre épreuve.
- **Pratique**
 - Epingles à nourrice (Pour accrocher votre dossard, les organisateurs en donnent rarement)
 - Votre licence FFC **Indispensable!**
 - Votre téléphone.

La tenue de voyage

- Pour votre voyage aller et retour utiliser une tenue dans laquelle vous vous sentez confortable, style survêtement.
- La compétition fatigue votre organisme, c'est souvent à la suite que l'on prend des rhumes, angine, nez qui coule....pensez à vous couvrir encore plus à la suite d'une épreuve.

Les repas

- **La veille de l'épreuve**
 - Repas normal : pas de viande rouge + un plat de pâtes.
 - Eviter les plats en sauce ou dessert très riches en graisse.
- **Le jour de la course**
 - Dernier repas trois heures avant l'effort.
 - Repas idéal : petit plat de pâtes + jambon.
 - Le but est de ne pas surcharger l'organisme par une digestion trop lourde.