

## Check- liste pour la préparation d'une compétition cycliste

L'objectif de ce pense-bête est d'arriver sur la ligne de départ le plus détendu possible avec aucun stress et la plus grosse énergie possible à mettre dans la course. Le coureur doit être concentré absolument sur son objectif.

Quand ?	Quoi ?	Qui ?	Réalisé ?
Jour J	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'occuper de donner les bidons ou ravito</li> <li>▪ prendre des habits chauds sur la ligne de départ</li> <li>▪ s'échauffer correctement et boire isotonique</li> <li>▪ aller chercher le dossard/chip et le mettre sur vélo</li> <li>▪ préparer un petit sac à dos avec affaires pour la douche + habits secs</li> <li>▪ préparer les gourdes de la journée (échauffement, course et récup)</li> <li>▪ mettre le nom et le numéro du tour sur la gourde</li> <li>▪ manger entre 2 et 3h avant le départ de la course</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ accompagnant</li> <li>▪ accompagnant</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ accompagnant</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> </ul>	
J-1	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ mettre son réveil</li> <li>▪ se coucher tôt</li> <li>▪ préparation mentale pour le jour J</li> <li>▪ prendre repas riche en glucide</li> <li>▪ préparer son vélo de compétition</li> <li>▪ laver son vélo</li> <li>▪ repérer le parcours</li> <li>▪ définir zone ravito</li>   <li>▪ prévoir la ration de récupération</li> <li>▪ se rendre sur les lieux de la course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur/mécano</li> <li>▪ coureur/mécano</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur ET accompagnant</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur et</li> </ul>	

	<p>suffisamment tôt</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ prendre la chambre d'hôtel</li> <li>▪</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> </ul>	<p>accompagnant</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coureur et accompagnant</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> </ul>	
J-2	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ préparer son sac avec suffisamment d'habits (casque, chaussures, habits courts, longs, pluie...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coureur</li> </ul>	
J-7	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ préparation mentale, visualisation compétition</li> <li>▪ mettre son vélo compétition en ordre</li> <li>▪ préparer le matos pour la course (pneus, pompe, chambre à air, outils divers)</li> <li>▪ planifier l'horaire du week-end</li> <li>▪ définir la boisson et le ravito compétition</li> <li>▪ connaître son plan d'entraînement de la dernière semaine</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur</li> <li>▪ coureur et accompagnant</li> <li>▪ coureur/entraîneur</li> <li>▪ coureur/entraîneur</li> <li>▪</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> </ul>	
J-21	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ S'inscrire à la compétition</li> <li>▪ réserver la chambre d'hôtel</li> <li>▪ fixer l'objectif de la compétition</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ coureur/team</li> <li>▪ accompagnant/coureur</li> <li>▪ coureur/entraîneur</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪ .....</li> <li>▪</li> </ul>	