

TRI **THLON** **CANADA**

GUIDE DES ATHLÈTES **GROUPE D'ÂGE**

Championnats du monde
multisports de l'ITU 2018

Fyn DNK, 6-14 juillet 2018



Fyn 2018 ITU
Multisport
World Championships Festival

BIENVENUE

Bienvenue à l'Équipe Canada! Le Festival des Championnats du Monde Multisports de l'ITU approche à grands pas et nous sommes ravis de vous rejoindre pour ce voyage au Danemark. En tant qu'équipe de soutien, nous vous tiendrons au courant tout au long de l'événement et contribuerons à assurer une expérience extraordinaire au sein du Groupe d'âge Équipe Canada.

Assurez-vous de prendre le temps de lire attentivement le Guide des Athlètes fourni par le comité organisateur local au Danemark. Ils ont fait un excellent travail de fournir un haut niveau de détail sur tous les aspects de l'événement. Des liens vers les guides sont disponibles pour vous ci-dessous.

Nous vous souhaitons bonne chance dans vos derniers préparatifs, et nous sommes impatients de vous rencontrer au Danemark.

Cordialement,

Votre équipe de gestion d'Équipe Canada

TABLE DES MATIÈRES

Rencontrez votre équipe de gestion	3
Rappels importants	4
Guides des Athlètes LOC / Calendrier des Événements	4
Communications d'équipe	4
A propos de l'Équipe Canada	5
Règlements	5
Voyage	6
Site de compétition	7
Information sur les sites	8
Entraînement	9
Équipement	10
Informations médicales	11
Amis et Familles	12
Équipement et liste de colisage	13
Liste de colisage	16

RENCONTREZ VOTRE ÉQUIPE DE GESTION

Christian Milette - Gérant and Entraîneur

Christian a porté plusieurs fois son chapeau de gérant d'équipe pour Triathlon Canada, y compris les deux épreuves du Championnat du monde de l'ITU 2017. Il a représenté le Canada aux Championnats du monde de Duathlon de l'ITU en 2010, 2011, 2013 et 2014 et n'est pas étranger au plus haut niveau de compétition en tant qu'athlète. Au cours des 16 dernières années, Christian a travaillé pour Radio-Canada en tant qu'animateur-vidéaste et, tout au long des Championnats du monde de 2018, il partagera son expertise des médias sociaux avec nous et contribuera à bâtir cet esprit d'Équipe Canada!



Christine Cogger - Gérante and Entraîneure

Christine a soutenu Triathlon Canada en tant que chef d'équipe lors des championnats du monde multisports ITU inauguraux de 2017 à Penticton, BC. Une athlète passionnée et directrice de course pour IRONMAN Canada Christine apporte une richesse de connaissances et une grande énergie à l'équipe!

Rachel Macatee - Gérante, Team Canada

Rachel s'est jointe à l'équipe de Triathlon Canada en août 2017 et a été nommée chef d'équipe à la grande finale de l'ITU World Triathlon 2017 à Rotterdam. Du bureau, Rachel est l'agente de développement du sport de Triathlon Canada. Elle a beaucoup d'expérience avec les opérations et la gestion d'événements grâce à des années de travail avec la marque IRONMAN et en tant que membre du comité organisateur local pour les Championnats du monde multisports de l'ITU 2017 à Penticton, en Colombie-Britannique.



RAPPELS CLÉS

Assurez-vous d'apporter:

1. Une photocopie de votre passeport
2. Une copie imprimée de la carte d'assurance médicale fournie dans la section «Médical» ci-dessous

NOTE: Une pièce d'identité (passeport ou permis de conduire) sera OBLIGATOIRE pour récupérer votre trousse d'athlète.

GUIDE DE L'ATHLÈTE / CALENDRIER DES ÉVÉNEMENTS

Il est absolument essentiel que vous preniez le temps de lire le guide de l'événement pour votre (vos) course (s), et soyez prêt pour aller au festival. Le comité local d'organisation (LOC) a mis au point des guides complets, et vous êtes responsable de connaître toutes les attentes autour de votre événement.

[CLIQUEZ ICI POUR LES GUIDES DE L'ÉVÉNEMENT.](#)

Un calendrier global pour le festival a été mis en place pour votre facilité de référence. Il est important de noter que cet horaire peut changer avant ou pendant le festival. S'il vous plaît utilisez-le comme un guide, mais assurez-vous de vous informer sur place. Les mises à jour seront envoyées à l'équipe autant que possible.

[CLIQUEZ ICI POUR L'HORAIRE GLOBAL DU FESTIVAL.](#)

COMMUNICATIONS DE L'ÉQUIPE

Nous avons créé un centre de communication pour l'équipe en utilisant une application appelée "Slack". S'il vous plaît noter que ceci est destiné aux annonces et mises à jour SEULEMENT!

La communication est activée dans un sens depuis votre équipe de direction à toi. Nous évitons un forum car cela a conduit à la confusion et à la désinformation dans le passé. Les questions peuvent être envoyées par courriel ou adressées en personne lors des briefings d'équipe et d'autres fonctions. Vous recevrez une invitation par e-mail pour rejoindre la plateforme. Si vous voulez être inclus dans ce forum, vous devez accepter votre invitation. Veuillez télécharger l'application détendue sur votre téléphone avant de partir pour le Danemark. Recherchez les logos suivants:



slack



À PROPOS D'ÉQUIPE CANADA

Liste des Athlètes Équipe Canada

L'une des meilleures choses à faire dans le cadre d'un championnat du monde est de voyager et de rivaliser avec une équipe de Canadiens. Nous avons des athlètes qui participent à chaque épreuve, et vous êtes encouragés à aller encourager vos coéquipiers.

[CLIQUEZ ICI POUR LA LISTE DES PARTICIPANTS DE L'ÉQUIPE CANADA.](#)

RÈGLES

Règles du l'ITU

Les athlètes doivent être familiers avec toutes les réglementations de l'ITU. Il est de leur responsabilité de connaître les règlements concernant l'uniforme et la compétition.

Règles uniformes

Comme il s'agit d'une compétition de championnat, chaque athlète doit participer à la compétition en uniforme de Triathlon Canada approuvée par l'ITU. Pour le Canada, ce sont les uniformes de 2018 de «2XU». Les règlements de l'ITU concernant les uniformes peuvent être trouvés dans le lien ci-dessous.

[CLIQUEZ ICI POUR LES RÈGLES D'UNIFORMES.](#)

Règles de Compétition

Les règlements de l'ITU définissant la conduite acceptable en compétition peuvent être trouvés sur le lien ci-dessous.

[CLIQUEZ ICI POUR LES RÈGLES DE COMPÉTITION.](#)

Règles de Triathlon Canada

N'oubliez pas que vous représentez le Canada en tout temps lors de votre séjour au Danemark. Le Danemark a des lois différentes, notamment en ce qui concerne l'usage de drogues récréatives. Cependant, vous êtes lié par toutes les lois canadiennes et locales tout en représentant le Canada dans d'autres pays.

Lorsque vous représentez Triathlon Canada au Festival du Championnats du monde multisports de 2018, vous êtes lié par les politiques suivantes décrivant le comportement acceptable de vous, de votre (vos) entraîneur (s) personnel (s) et de vos amis et famille:

- Code de conduite de Triathlon Canada;
- Politique de communication de Triathlon Canada;
- Politique de médias sociaux de Triathlon Canada.

Veuillez vous assurer que vous avez lu tous ces documents et que vous êtes au courant des attentes de chacun.

MODALITÉS DE VOYAGE

Préparation de voyage

Les compétitions ne sont jamais gagnées par les meilleures stratégies de préparation au voyage. Cependant, de nombreuses compétitions ont été perdues à cause d'une mauvaise planification des déplacements et de la fatigue associée.

Lorsque vous voyagez pour des courses importantes, ne compromettez jamais votre sommeil, votre logistique, votre nutrition ou votre hydratation pour économiser quelques dollars. Nous voulons que vous arriviez aussi frais que possible à votre destination. Nous recommandons fortement un nombre minimum d'arrêts, ou des vols directs aussi souvent que possible. Cela minimise le risque de perte de bagages, de retards, de vols manqués et d'autres complications. À tout prix, évitez de voyager du jour au lendemain, car vous serez souvent fatigué, vous pourriez tomber malade et votre performance sera bien inférieure à votre potentiel.

L'annexe A fournit un résumé des meilleures pratiques pour minimiser la fatigue associée aux déplacements.

Aéroports

Aéroport de Copenhague (Majeure International) - aéroport recommandé
Aéroport Hans Christian Andersen (International Mineure)

Transport local

Le LOC a fourni des instructions détaillées sur les voyages au Danemark. S'il vous plaît voir les liens suivants:

[CLIQUEZ ICI POUR LES DÉTAILS DU VOYAGE.](#)

[CLIQUEZ ICI POUR LES DÉTAILS DU SERVICE DE TRANSFERT D'AÉROPORT ET DU SERVICE DE TRANSFERT DE BAGAGES.](#)

[CLIQUEZ ICI POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR LE VOYAGE AVEC VOTRE VÉLO.](#)

Hébergement

L'Hôtel hôte d'Équipe Canada est : l'Hôtel Naesbylund Kro

Adresse: Bogensevej 105, 5270 Odense N, Danemark

Téléphone: +45.66.18.00.39

Le Passeport

Vous devez avoir un passeport valide jusqu'à la fin de 2018. Les Canadiens n'ont pas besoin d'un visa pour entrer au Danemark en tant que touriste. Voici des moyens d'éviter de perdre votre passeport:

- Si vous ne voyagez pas ou si vous n'avez pas besoin de votre passeport, conservez votre passeport dans le coffre de l'hôtel
- Gardez une photocopie de votre passeport avec vous au lieu de le porter avec vous.
- Gardez une photocopie de votre passeport dans un sac différent lorsque vous voyagez.
- Conservez une photocopie de votre passeport avec un contact d'urgence au Canada.

Vous aurez également besoin de votre passeport ou d'une pièce d'identité émise par le gouvernement lors de la récolte des trouses.

Information consulaire

L'ambassade canadienne la plus proche se trouve à Copenhague.

Ambassade du Canada - Kristen Bernikows Gade 1, 1105 København, Danemark

31 (0) 45 33 48 32 00 / 00+800-622-6232-1

Demandes consulaires: danemark.gc.ca

Informations locales

Fyn, Danemark est sur le fuseau horaire d'Europe centrale (CEST), qui est (UTC + 02:00).

LE CANADA derrière

Est 6:00

Ouest 9:00

Devise

La monnaie est la Couronne danoise (dkk) avec le taux de change de 1 \$ CAN environ 4.84dk (www.xe.com/)

Les guichets automatiques, les cartes de débit et les cartes de crédit sont utilisés partout au Danemark. Notez que dans la région où nous séjournons, les cartes de crédit et les cartes de débit devraient être largement acceptées.

Il y a des informations touristiques disponibles [ICI](#).

SITE DE COMPÉTITION

Climat

En juillet, la température au Danemark peut être assez agréable: généralement jusqu'à environ 21 degrés Celsius pendant la journée et environ 13 degrés Celsius la nuit.

Parfois, il peut être un peu instable avec de la pluie et du vent. Par conséquent, nous recommandons aux compétiteurs d'apporter les vêtements adéquats pour s'entraîner et courir dans des températures humides et plus froides.

En moyenne, l'eau se situe entre 16 et 20 degrés Celsius en juillet.

Description du parcours

Le LOC a fourni des informations détaillées sur les parcours, y compris des descriptions de parcours, des cartes interactives, des profils d'élévation et des instructions pas à pas. S'il vous plaît voir les liens ci-dessous:

[Cliquez ici pour les informations sur le parcours AQUATHLON](#)

[Cliquez ici pour les informations sur le parcours AQUABIKE](#)

[Cliquez ici pour les informations sur le parcours DUATHLON](#)

[Cliquez ici pour les informations sur le parcours CROSS](#)

[Cliquez ici pour les informations sur le parcours LONGUE DISTANCE](#)

INFORMATIONS SUR LES LIEUX DE COMPÉTITIONS

DESCRIPTION	LOCATION	ADRESSE
GÉNÉRAL		
Site Principal/Zone Expo Cueillette des Trousses Kiosque d'information/Objets perdus Cérémonies d'ouverture et de clôture	Central Venue / King's Garden (Kongens Have)	King's Garden, 5000 Odense C
Pasta Party	Storms Pakhus	Seebladsgade 21, 5000 Odense C
Défilé des Nations	Flakhaven	Flakhaven 2, 5000 Odense C
Entraînement Piscine extérieure	Odense Friluftsbad	Elsesmindevej 50, 5200 Odense V
Odense Navette Odense	Byens Bro (Bridge)	Parking lot of VUC Kattesgade
Entraînement sur Piste (Track)	University of Southern Denmark	Campusvej 5, 5230 Odense M
DUATHLON		
Aire de départ / Arrivée Dépot des sacs du matin	Central Venue / King's Garden (Kongens Have)	King's Garden, 5000 Odense C
Zone de transition Check-In vélo	Thomas B. Thriges Gade Parking Basement	Access from Norregade 63, 5000 Odense
Briefings des Athlètes	Odense Katedralskole	Jernbanegade 34, 5000 Odense
TRIATHLON CROSS		
Zone de transition Check-In vélo Aire de départ / Arrivée Aire de récupération	Jessens Mole	Jessens Mole 11, 5700, Svendborg
Entraînement Piscine extérieure	Centrumspladsen	Kedelsmedstraede 20, 5700 Svendborg
Cérémonie de remise des Médailles	Storms Pakhus	Seebladsgade 21, 5000 Odense C
Briefings des Athlètes	Kvægtorvet	Frederiksgade 8, 5700, Svendborg
Navette	Frederiks Ø	Opposite Svendborg Venue
AQUATHLON		
Aire de départ / Arrivée Transition Cérémonie de remise des Médailles Aire de récupération	Middelfart Marina	Østre Hougvej 124, 5500, Middelfart
Briefings des Athlètes	Middelfart Gymnasium	Østre Hougvej 97, 5500, Middelfart
Navette	Østre Hougvej	Outside of the Golf Club
LONGUE DISTANCE / AQUABIKE		
Aire de récupération	Central Venue / King's Garden	King's Garden, 5000 Odense C
Briefings des Athlètes	Odense Katedralskole	Jernbanegade 34, 5000 Odense
Transition Zone 2 Check-In vélo	Thomas B. Thriges Gade Parking Basement	Access from Norregade 63, 5000 Odense
Aire de départ (natation) Transition Zone 1	Byens Ø	At the end of Finlandkaj, 5000 Odense C

ENTRAÎNEMENT

Tous les athlètes (Élite / U23 / Junior / Para, Groupe d'âge et athlètes de course ouverte) peuvent se procurer un bracelet d'entraînement spécial du kiosque d'information de King's Garden qui doit être porté pour accéder aux sites d'entraînement.

Natation (Odense):

Chaque jour, pendant le Festival Multisport, vous aurez la possibilité de nager en plein air à Odense Frilufts-bad (gratuit).

Pour tous les athlètes

Disponible à partir du: 5-13 juillet

Les portes ouvrent à 07.20. Les piscines sont ouvertes aux participants du Festival Multisport uniquement de 07h30 à 10h30. Les participants au Festival Multisport pourront utiliser les installations durant ce temps dédié pour les Athlètes d'Équipe Canada et d'Australie : **08h50 - 09h30**

Il y aura deux voies dédiées aux athlètes Multisports de 10h30 à 18h30 selon le principe du premier arrivé, premier servi. Veuillez noter que les piscines sont ouvertes au public à partir de 10h30 et sont utilisées comme zone de loisirs pour les citoyens. Vous êtes invités à apporter votre vélo dans l'aire de la piscine, donc il sera en vue lors de l'entraînement.

Adresse: Elsesmindevej 50, 5200 Odense V — 3,8 KM du lieu principal Kings Garden

Accès depuis: Elsesmindevej

Accès avec: bracelet d'entraînement Multisport Festival

Stationnement: gratuit

Casier: Utilisation gratuite du casier - à ses risques et périls

Plates-formes: Pas d'utilisation des quais avant 10h30

Spécification piscine:

- Piscine principale: 8 voies x 50 mètres (maximum 6 sur chaque voie)
- Petite piscine: seulement 60-90 cm de profondeur

Natation (Svendborg):

Les athlètes ont la possibilité de nager dans la piscine de Centrumpladsen selon l'horaire suivant (gratuit). Les casiers peuvent être verrouillés en utilisant une pièce de 20 DKK danois comme dépôt qui sera remboursé lorsque vous ouvrirez à nouveau le casier. Il y a un stationnement public à vélo à l'extérieur, alors n'oubliez pas d'apporter une serrure.

Disponible à partir du: 7-9 juillet

Temps dédié: **09.20-10.00 - Athlètes d'Équipe Canada et d'Australie**

Adresse: Kedelsmedstræde 20, 5700 Svendborg - 750 mètres du lieu principal à Svendborg.

Accès depuis: Centrumpladsen à Svendborg

Accès avec: bracelet d'entraînement Multisport Festival

Stationnement: Torvet et Centrumpladsen (paiement)

Casier: Utilisation gratuite du casier avec pièce de 20 DKK

Spécifications de la piscine:

- 4 voies - 25 mètres (maximum 6 sur chaque voie)
- Température de l'eau - 26 degrés Celsius

Cyclisme

En général, les athlètes peuvent s'entraîner sur les routes publiques. La surface de la route est adaptée à l'entraînement à vélo et le Danemark est un pays très favorable aux vélos - mais veuillez respecter les règles de circulation.

Course à pied

Pendant le Festival Multisport, vous aurez l'opportunité de suivre une formation d'athlétisme à Odense. (Pour tous les athlètes)

Disponible: 5 au 13 juillet

Heures recommandées: 08h00-11h00 et 15h00-18h00.

Zone d'athlétisme: Veuillez utiliser le champ uniquement pendant les heures recommandées. C'est un espace public. Adresse: Campusvej 5, 5230 Odense M - 5 KM du lieu principal Kings Garden

Accès: Accès gratuit - mais veuillez respecter les heures conseillées.

Stationnement: Stationnement avec règles de stationnement.

Spécifications de piste et de champ

La piste a des collines, une forme de huit, des lumières LED intégrées à des intervalles de 10 mètres pour évaluer la progression d'un athlète par rapport à son temps de but, et une piste inclinée au milieu, cette installation est unique en son genre. Il y a même une plage et un barbecue dans les limites de la piste, connu sous le nom "Exploratorium d'athlétisme" à Odense. Vous pouvez apporter votre vélo dans la zone gazonnée à côté du parcours ou le garer dans les espaces de stationnement réservés aux vélos sur le campus. N'oubliez pas d'apporter une serrure.

ÉQUIPEMENT

Une liste des équipements à inclure dans vos bagages est fournie ci-dessous. Veuillez l'utiliser comme un guide supplémentaire pour vos effets personnels.

Wetsuits

Il est probable que les combinaisons de plongée (wetsuit) seront permises. Cependant, l'appel final sera effectué 1 heure avant le début de la course. Assurez-vous que vous êtes prêt pour les deux scénarios.

Pièces de rechange de vélo

S'il vous plaît apporter les outils nécessaires pour assembler et démonter votre vélo. Voir la liste de colisage ci-dessous.

- Les cartouches de CO2 ne sont pas autorisées sur les avions et seront confisquées lors de l'inspection des bagages.

MÉDICAL

Lors les compétitions, les services médicaux et de premiers soins seront fournis à tous les athlètes sur le site de compétition et sur le parcours par le comité organisateur local. Si un athlète a besoin de soins médicaux supplémentaires tels que des services hospitaliers, ce sera aux frais du compétiteur. Tous les athlètes d'Équipe Canada doivent avoir leurs plans d'assurance médicale appropriés en place afin de concourir selon l'ITU. L'assurance de Triathlon Canada a été inclus dans vos frais de gestion d'équipe. Ceci couvre les périodes suivantes:

Sprint / Standard Duathlon - Du mercredi 4 juillet au dimanche 8 juillet
Aquathlon / Cross Triathlon - Dimanche 8 juillet au jeudi 12 juillet
Triathlon longue distance / Aquabike - Du mardi 10 juillet au samedi 14 juillet
Couverture complète du festival - Du mercredi 4 juillet au samedi 14 juillet

Veuillez imprimer une copie de la carte ci-dessous, qui comprend toutes les informations requises.

 Underwritten by Aviva Insurance Company of Canada	GameDay Insurance Inc. Claim Assist #: 1-866-661-7507 info@gamedayinsurance.ca Jones Brown Inc. – Broker Brent Brandham Phone: 416-408-5457 Toll Free: 1-877-451-0448 (Canada/U.S.) Cell: 416-779-1802
TRIATHLON CANADA Excess Travel Medical Assistance	
Name of Member (Policy Holder): <input type="text"/>	
Policy Number: TR1001-01184-003	
	

Protocoles d'urgence de l'athlète

1. Appelez les services d'urgence +45 (112)
2. Aviser la chef d'équipe de Triathlon Canada, Rachel Macatee, qu'il y a eu un incident.
Courriel: Rachel.Macatee@TriathlonCanada.com Téléphone: 1 (250) 661-2809

Il y a plusieurs centres médicaux dans la région:

Type	Nom	Endroit
Hôpital (Odense)	Odense Universitets Hospitals	J. B. Winsløvs Vej 4, 5000 Odense, Denmark
Hôpital (Svendborg)	University Hospital Svendborg	Baagøes Alle 31, 5700 Svendborg, Denmark
Hôpital (Middelfart)	Sygehus Lillebælt	Østre Hougvej, 5500 Middelfart, Denmark

AMIS ET FAMILLE

Il est très commun que des membres de la famille et des amis assistent aux événements. Les entraîneurs personnels qui ne font pas partie du personnel officiel de Triathlon Canada seront considérés comme amis et famille. Pour s'assurer que tous nos athlètes ont toutes les chances de réussir, l'équipe de Triathlon Canada a quelques règles de base que nous aimerions communiquer:

Les athlètes sont responsables de communiquer cela à leurs amis et à leur famille qui assistent à l'événement.

Le temps de l'athlète:

Pendant toutes les séances d'entraînement et les compétitions de l'équipe, les amis et la famille doivent respecter le fait qu'ils sont spectateurs. Cela permet à nos athlètes et à notre personnel de créer l'environnement nécessaire aux championnats du monde.

Les espaces communs d'hébergement des athlètes doivent être respectés en tant qu'espace privé en tout temps. Veuillez garder à l'esprit les autres athlètes de l'équipe lorsque vous planifiez du temps avec votre famille et vos amis.

Compétition:

Lors de la compétition, les entraîneurs personnels, en tant qu'amis et famille sont également des spectateurs. S'il vous plaît, encouragez-les à regarder d'une distance respectueuse pendant l'enregistrement de l'athlète, l'échauffement, la compétition et le repos.

- Les réunions d'équipe sont uniquement pour les athlètes et le personnel d'équipe.
- Les heures de repas sont uniquement pour les athlètes et le personnel de l'équipe, sauf s'il y a indication contraire.

ANNEXE A | MINIMISER LA FATIGUE DE VOYAGE

Planification avant le voyage

La préparation au voyage lié à la performance sportive commence une ou deux semaines avant le départ et devrait être axée sur:

1. Réduire la dette de sommeil avant de voyager: Prenez l'avion dans un état bien reposé! C'est très important.
2. Maintenir l'hydratation, la bonne nutrition et la gestion du stress.
3. Une formation plus légère juste avant le voyage afin que vous soyez bien hydraté et à faible risque de contracter la maladie par une fonction immunitaire réduite.

Pendant le Vol

1. Ajustez votre montre au fuseau horaire de destination dès que vous montez dans l'avion.
2. Commencer à manger les repas sur le fuseau horaire de destination.
3. Restez hydraté. Évitez toute caféine et alcool en vol.
4. Le repos du corps et de l'esprit: fermez les yeux, détendez-vous, respirez profondément et lentement. Il est recommandé d'apprendre / d'étudier les techniques de méditation si vous ne les connaissez pas.
5. Il est très important de dormir dans l'avion. Si vous ne pouvez pas vous endormir dans l'avion en utilisant des lunettes de relaxation et des lunettes / bouchons d'oreille, utilisez un médicament qui vous a été prescrit par votre médecin.
6. Utilisez des bouchons d'oreille, des masques pour les yeux pour dormir et vous reposer.
7. Déplacez-vous / étirez-vous / faites du yoga régulièrement pendant que vous ne dormez pas ou faites le repos/ Nous suggérons 5 min par heure de sommeil et de transit (y compris les aéroports en attente et en transit)

Votre arrivée

Les 48 premières heures devraient être consacrées à la récupération et à l'ajustement au nouveau fuseau horaire, en mettant l'accent sur les points suivants:

1. Dormez sur le fuseau horaire de destination.
2. Faites la sieste (20-30 minutes) brièvement si vous devenez très fatigué.
3. Reposez-vous si vous devenez très fatigué.
4. Déterminez vos bas et vos aigus critiques (énergie et vigilance).
5. Utilisez des contre-mesures: (c'est-à-dire, le temps seul, le yoga, évitez la caféine, la sieste, le repos stratégique).
6. Lorsque vous n'êtes pas en compétition / entraînement, le REPOS vous permet de vous adapter rapidement au nouveau fuseau horaire.
7. Mangez vos repas selon le nouveau fuseau horaire et si vous avez faim à un moment bizarre, il est bon d'avoir une petite collation.

Conseils nutritionnels pour Voyage

L'alimentation complète comprend des facteurs tels que le moment des repas, la fréquence des repas, le volume de calories (quantité) et la répartition des calories (contenu: protéines, lipides et glucides). Il est important de garder à l'esprit les deux principes de base suivants concernant l'alimentation et le voyage:

1. L'alimentation est un puissant régulateur du cycle veille / sommeil, en d'autres termes, vous pouvez utiliser l'alimentation pour ajuster l'horloge biologique au nouveau fuseau horaire.
2. Le symptôme primaire du décalage horaire est lié aux troubles gastro-intestinaux (estomac) tels que; selles perturbées, brûlures d'estomac, diarrhée et nausées.

Les conseils nutritionnels visent à faciliter l'ajustement de l'horloge biologique au nouveau fuseau horaire et à minimiser les troubles gastro-intestinaux fréquemment rencontrés lors des voyages.

Conseils généraux

Maintenez une hydratation adéquate, sinon excessive, lorsque vous voyagez afin de minimiser les autres effets néfastes du décalage horaire. La plus petite perturbation du sommeil causée par le fait d'avoir à uriner pendant la nuit est probablement meilleure que d'être déshydratée, alors assurez-vous de garder les fluides et l'urine claire.

L'approche idéale pour l'alimentation serait de commencer à manger des repas sur l'horaire du nouveau fuseau horaire. Commencer à manger plus petits repas plus fréquents à un rythme plus lent. Le contenu des repas devrait être plus riche en protéines que les glucides et les graisses durant la phase d'ajustement. Donc, quand vous êtes dans l'avion, vous pouvez apporter votre propre nourriture et ne pas manger la nourriture avion puisque le programme de repas à bord ne s'adapte pas au nouveau fuseau horaire.

Si vous éprouvez une mauvaise digestion ou des symptômes gastro-intestinaux, gardez les repas petits et plus fréquents jusqu'à ce que vous ajustiez.

Assurez-vous de ne pas aller au lit affamé. Une «collation au coucher» devrait être composé d'une petite quantité de protéines et une plus grande quantité de glucides avec un minimum de sucre et pas de caféine (pas de chocolat chaud!). Si vous vous réveillez faim au milieu de la nuit, prenez une collation prête à partir pour réduire la faim.

Dans les 48 heures après l'atterrissage, mangez pour supprimer la faim et non pour vous remplir! La protéine et la matière grasse suppriment la faim. Les glucides sont moins efficaces pour supprimer la faim.

Utilisez de la caféine comme recommandé dans le programme pour réduire la fatigue et améliorer la vigilance.

Temps circadien critique

Le temps circadien critique (Critical Circadian Times (CCT) se réfère aux fluctuations naturelles de l'énergie, la fatigue et la clarté mentale qui se produisent pendant la journée. Cela vous permettra de prédire quand vous serez le plus fatigué, le plus alerte et le plus affamé, lorsque vous arriverez à destination. Grâce à cette information, vous pouvez manger stratégiquement, consommer de la caféine de façon stratégique et comprendre pourquoi vous êtes fatigué et / ou incapable de dormir jusqu'à ce que vous récupériez du décalage horaire ou que vous fassiez un ajustement circadien complet.

Les pics et les creux circadiens basés sur l'horloge de votre fuseau horaire sont les suivants:

- Le creu absolu de l'horloge biologique se situe entre 2 et 4 heures du matin, et le plus creu de l'après-midi entre 14 heures et 16 heures.
- Les périodes de plus grande clarté sont en milieu de matinée (midi) et en début de soirée (18 heures).

Votre CCT sera réinitialisé à l'heure locale à raison de 1 à 2 heures par jour en fonction des taux d'adaptation individuels. Nous nous entraînons autant que possible en période de pointe et évitons l'entraînement en période de pointe.

Contre-mesures de fatigue

1. Si vous buvez de la caféine (café, thé ou cola), vous pouvez utiliser la caféine pour augmenter la clarté juste après les siestes et au réveil pour vous aider à vous ajuster. Si vous n'êtes pas familier avec la caféine, ne commencez pas à la compétition!
2. La sieste signifie dormir et devrait être fait pour réduire la dette totale de sommeil. Les siestes sont faites dans un endroit confortable, avec des nuances d'oeil et des bouchons d'oreille / écouteurs. La

musique est autorisée uniquement si elle vous aide à dormir et à vous détendre. La durée des siestes devrait être de 12 heures après le milieu de votre nuit de sommeil normale (c.-à-d. Si le temps de sommeil normal est de 21 h à 6 h, le moment de commencer la sieste serait de 13 h 30).

- a. Petite sieste = 20-30 minutes, bref et rafraîchissant, mais ne réduit pas la dette de sommeil substantielle
 - b. Longue sieste = pas moins de 60-90 min et vous devez vous réveiller spontanément, pas à une alarme (L'alarme est une mauvaise idée car il y a une forte chance de se réveiller dans une phase de sommeil profond qui sera fatigué). Pour réduire la dette de sommeil, 90-120 minutes est recommandé, mais se réveiller spontanément. Si vous vous réveillez alerte, levez-vous et ne continuez pas avec la sieste.
 - c. Prenez une caféine juste avant la sieste pour vous aider à vous réveiller.
3. Le repos signifie le repos de l'esprit, le sommeil n'est pas nécessaire.
- d. Yeux fermés avec des lunettes
 - e. Respiration lente et profonde
 - f. Environnement calme
 - g. Médiation ou yoga relaxant

Fatigue de voyage

Voici quelques conseils pour minimiser la fatigue du voyage. La fatigue du voyage peut retarder votre adaptation à un nouveau fuseau horaire et vous remettre des contraintes du voyage.

- Minimisez le poids et le volume de bagages à main
- Placez le matériel de course essentiel dans votre bagage à main (rien de pointu ou douteux à la sécurité de l'aéroport!)
- N'oubliez pas que votre temps de trajet nécessite souvent 2 heures et plus avant et après le vol
- Mentalement vous préparer à attendre des retards
- Les physiothérapeutes vous suggèrent de voyager avec un tapis de yoga. S'étirer ou se détendre avant le vol et pour le soutien lombaire "en vol". Vous pourriez même le couper si vos bagages semblent trop lourds ou volumineux
- Emballez une balle de physiothérapie (de la taille d'une balle de tennis à celle d'une balle de softball) à utiliser en vol pour aider à vous détendre en position assise. Roulez-le sous le dos, les jambes, les épaules, etc. pour détendre les muscles qui se tendent.
- Emballez votre propre nourriture et collation pour vous assurer d'obtenir ce que vous voulez, quand vous le voulez
- Apportez une bouteille d'eau vide que vous pouvez remplir pendant le vol, achetez vos 1 à 2 litres d'eau une fois que vous aurez nettoyé la sécurité, car vous ne recevrez pas de service plus de 60 minutes après le vol. longue.
- Tous les vols n'ont pas d'écrans de divertissement individuels, alors préparez-vous! Emballez des livres, de la musique, des films préférés, etc.
- Emballez des bouchons d'oreille, un casque antibruit, des bandeaux pour les yeux et un oreiller pour vous aider à dormir ou à vous reposer.

APPENDIX B | EQUIPMENT & PACKING LIST

CARRY ON ITEMS

Race Essentials

- Swim goggles
- Cycling tri shoes
- Racing flats
- Helmet
- Sunglasses
- Bike saddle
- Bike pedals
- Triathlon Canada ITU legal trisuit

Personal

- Wallet
- Local currency
- Prescription medication
- Prescription glasses
- Hand sanitizer
- Cell phone and entertainment items
- Water bottle (1 L)
- Travel food
- Eye shades
- Neck pillow
- Sandals or slippers
- Compression socks
- Physio ball

Documents

- Passport and travel visa
- Birth certificate
- Government issued ID
- Flight, accommodation and shuttle information

SPORT SPECIFIC

Swim

- Triathlon Canada ITU legal trisuit
- Wetsuit
- Swim goggles
- Spare goggles
- Training suit
- Anti-fog Solution
- Training caps
- Non-stick lube for wetsuit
- (non aerosol only)

Bike

- Cycling triathlon shoes
- Helmet
- Bike saddle
- Bike pedals
- Triathlon Canada ITU legal trisuit
- Gloves
- Short sleeve jersey
- Long sleeve jersey
- Jacket
- Training shoes
- Cycling socks
- Shoe covers
- Cycling shorts
- Knee/leg warmers

Run

- Racing flats
- Sunglasses
- Triathlon Canada ITU legal trisuit
- Training shoes
- Race hat
- Orthotics
- Running shirt
- Running shorts
- Running socks
- Sports bra

Bike Equipment

- Bike
- Rubber bands
- Bike computer / Power meter
- Water bottles (3)
- Cycling triathlon shoes
- Helmet
- Bike saddle
- Bike pedals
- Cycling training shoes

Personal Tools

- Allen keys, screwdrivers or multitool
- Pedal wrench (if needed)
- Torque wrench as required
- Brake/shift cable cutter
- Electronics chargers (power meter, computer, shifting, GPS, etc.)
- Floor pump
- Tire levers
- Chain cleaning brushes (no solvents or liquids)
- Valve stem extenders (if needed)
- Electrician's tape
- Assorted zip ties
- Tubular glue if you use tubular tires
- Shop wipes/towel/rags for cleaning
- Vinyl or latex gloves

Personal Spare Parts

- 2-3 new spare inner tubes
- 2 new tires
- 2 new tubulars (pre-glued and stretched)
- Spare derailleur hanger
- 1-2 spare bar end caps
- 2 compatible brake cables
- 2 compatible shift cables
- 30 cm spare brake cable housing
- 30 cm spare shift cable housing
- Running shorts
- Running socks
- Sports bra

OTHER

Local Weather

- Pre/post race clothing
- Rain gear
- Singlet
- Warm Clothing

Medical

- Prescription Medication
- Prescription Glasses
- TUE(s)
- First aid kit
- Personal non-prescription medications
- Physio ball
- Yoga mat
- Foam roller
- Stick
- Thera bands
- Compression socks, shorts, shirt
- Toilet kit
- Ear plugs
- Hand sanitizer

Casual Clothing

- Shirts
- Pants
- Underwear
- Socks
- Shoes
- Jacket

Logistics

- Passport
- Visa (if applicable)
- Wallet
- Local currency
- Government Issued ID
- Copy of all medical prescriptions
- TUE(s) for meds
- Classification history/paperwork
- Flight, accommodation and shuttle information

Personal

- Pillow
- Flip Flops/Sandals
- Sun Block
- Wrist Watch
- Cell phone and entertainment items
- Water bottle (1 L)
- Eye shades
- Neck pillow

Other

- BodyGlide or lube
- Energy drink
- Energy bars/gels
- Supplements
- Race morning foods
- Heart Rate Monitor
- Heart Rate Monitor Chest Strap