

# La pratique du triathlon

## post-confinement



### 1 Bien appréhender les risques du déconfinement

- Reprenez le sport progressivement.
- Restez attentif sur le plan cardiologique.



### 2 Rappel des gestes barrières au quotidien

- Lavez-vous les mains régulièrement et/ou utilisez du gel hydro alcoolique pour les désinfecter.
- Ne partagez pas votre serviette et autres effets personnels.



### 3 Éviter le surentraînement

- L'augmentation trop rapide de la pratique sportive peut diminuer votre immunité.



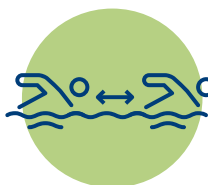
### 4 Recommandations nutritionnelles

- Renforcez votre immunité en consommant du ZINC.
- De la VITAMINE D.
- Des ACIDES GRAS OMÉGA 3.
- Des PROBIOTIQUES.



### 5 Sport et distanciation

- Les activités sont à pratiquer en extérieur.
- À 10 personnes maximum.
- Veillez à respecter les distances avec les autres coureurs.



### 6 Activités aquatiques

- Une distance physique est à instaurer en tout temps pendant l'activité aquatique.
- Privilégiez les piscines et les espaces de baignade avec surveillance de la qualité de l'eau.



### 7 Activités individuelles intérieures

- Pratiquer le sport chez soi est une pratique sans risque de contagion et transmission.