

LA PRÉPA DÉCOMPLEXÉE

LE NAGEUR (MER)

OBJECTIF : Surmonter les 300m dans les vagues (sans perdre ses lunettes ni le nord). 🤪

SEMAINE 1

200m en piscine + test du matos (bonnet, lunettes, combinaison)

SEMAINE 2

Nage en lac ou mer si possible (même courte) pour s'habituer à flotter sans ligne au sol

SEMAINE 3

300m en conditions réelles (ou au moins simulateur mental dans la douche)

TIPS BONUS :

- Ne bois pas la tasse, elle est salée.
- Oriente toi grâce aux bouées, aux autres nageurs ... ou aux mouettes. 🐦
- Petite combi néoprène plus que conseillé.
- Vérifie la température la veille et entraîne-toi à respirer en rythme.

LE CYCLISTE

OBJECTIF : Enchaîner 6 km avec classe (et les pneus gonflés). 😎

SEMAINE 1

Sortie cool de 20-30 min

SEMAINE 2

Test 6 km avec rythme et virages

SEMAINE 3

Simulation course + test des transitions (passage de puce)

TIPS BONUS :

- Graisse ta chaîne → elle te le rendra.
- Porte un casque → c'est stylé ET obligatoire. 🦉
- N'oublie pas le porte-dossard (ou un système rapide).

LE COUREUR

OBJECTIF : Ne pas marcher les 1,7 km (ou bien faire semblant de courir vite). 😁

SEMAINE 1

Footing 15 min sans s'arrêter

SEMAINE 2

Test 1,7 km au rythme souhaité

SEMAINE 3

Travail de relance après effort (simule une transition)

TIPS BONUS :

- Teste tes chaussettes ... ou la friction te fera regretter tes choix. 😬
- Répète le passage du relais à fond, pour le style (et la photo).

EN ÉQUIPE

- Créez votre propre identité : un déguisement, un tee-shirt pour représenter fièrement votre entreprise. 🧑
- Instaurez un cri de guerre. Même ridicule. Surtout ridicule. 🤘
- Prévoyez une photo finish.

CONCOURS PHOTO 📷

Le défi inter entreprise commence dès maintenant !

📷 Envoyez-nous une photo de votre équipe et le logo de l'entreprise que vous représentez à paul.tri.entreprises@gmail.com

La photo la plus **ORIGINALE** et **DÉLIRANTE** sera récompensée à la soirée de remise des prix. 🏆