



Triathlon de Nyon, 1260 Nyon - www.trinyon.ch - info@trinyon.ch

Triathlon Tri Kids 2018 – Conseils pratiques

Voici des informations et des conseils qui aideront les enfants et leurs parents à participer avec plaisir au 30^{ème} Triathlon de Nyon, courses Tri Kids.

Horaires du samedi 4 août 2018

- 13h30 à 17h00 : inscriptions et distribution des dossards
- 14h30 : ouverture du parc vélo sur le parking du côté lac avant l'entrée de la piscine (au fur et à mesure des catégories)
- 15h30 : départ mini kids garçons et filles nés en 2013
- 15h40 : départ kids 1 garçons nés en 2011-2012
- 15h45 : départ kids 1 filles nées en 2011-2012
- 15h55 : départ kids 2 garçons nés en 2009-2010
- 16h10 : départ kids 2 filles nées en 2009-2010
- 16h30 : départ écoliers 1 garçons nés en 2007-2008
- 16h35 : distribution des prix pour mini kids, kids 1 et kids 2 (dans le village des exposants)
- 16h40 : départ écolières 1 filles nées en 2007-2008
- 16h50 : départ écoliers 2 garçons nés en 2005-2006
- 17h05 : départ écolières 2 filles nées en 2005-2006
- 17h30 : départ team famille 1
- 17h45 : départ team famille 2 et Uniefied Event Special Olympics
- 18h15 : distribution des prix pour écoliers (ères) 1 et 2 et team famille

Retrait du dossard

Soyez-là suffisamment en avance pour, en premier, aller chercher le dossard à la tente au centre du village des exposants (au moins 1h30 avant votre départ idéalement mais au plus tard 45 minutes avant). Vous n'avez pas besoin de présenter un justificatif de votre inscription si vous vous êtes inscrits en ligne et que vous figurez sur la liste de départ du site de Datasport. Il suffit de se rappeler de votre numéro de dossard pour venir le retirer.

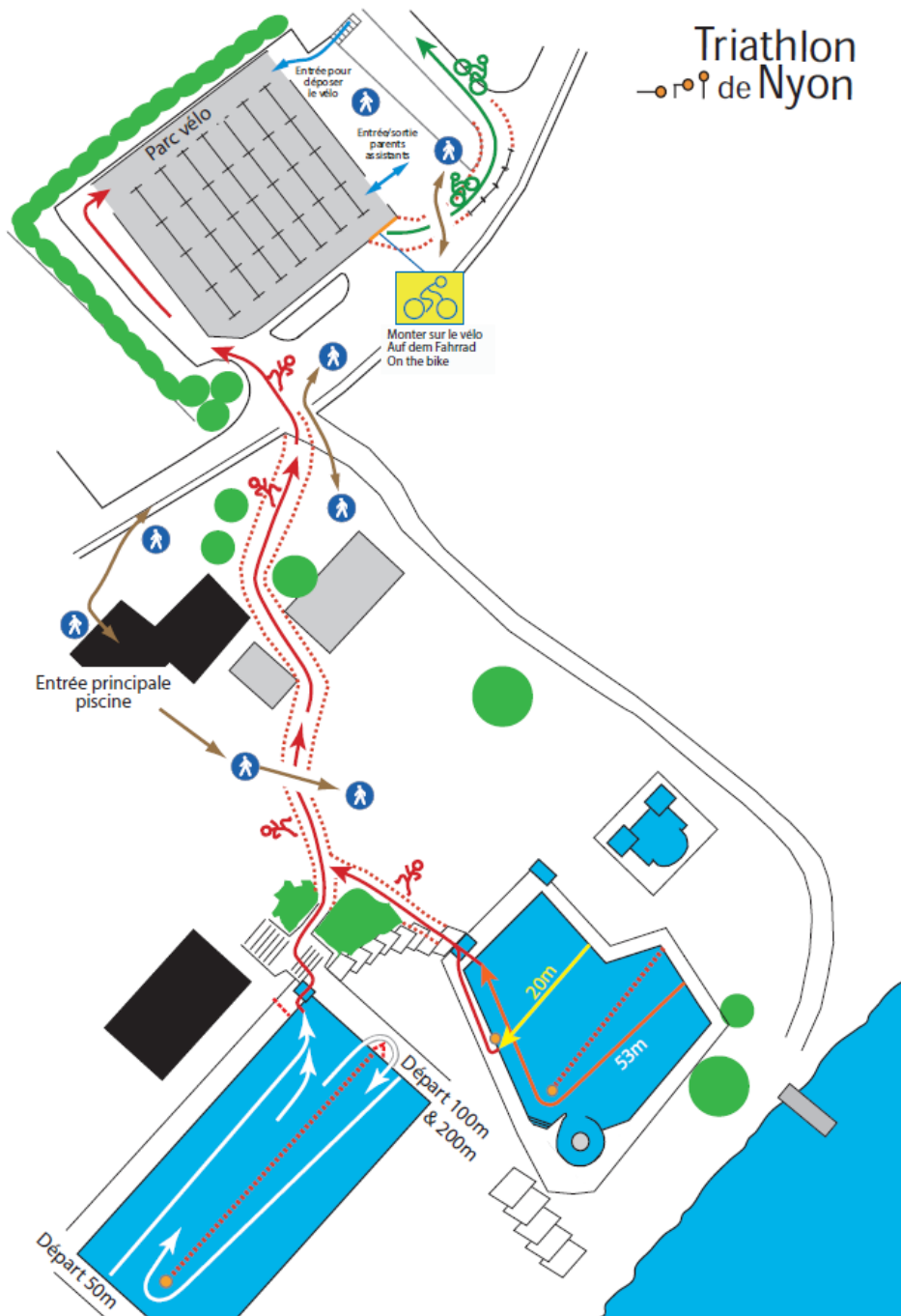
Accès au parc de change

Pour les catégories mini kids, kids et kids 2, un bracelet sera donné qui donnera le droit à un (et un seul) aide d'accompagner l'enfant dans le parc de change. Pour les autres catégories, seul l'athlète a le droit d'entrer dans la zone de transition. Des bénévoles seront de toute façon présents pour aider vos enfants dans cette zone de transition.



Triathlon de Nyon, 1260 Nyon - www.trinyon.ch - info@trinyon.ch

Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour préparer votre matériel. L'entrée se trouve côté lac de la route de Genève sur le parking qui précède celui de la piscine. Chaque catégorie est symbolisée par un animal visible sur le dossard. À chaque animal correspond un départ spécifique.





Triathlon de Nyon, 1260 Nyon - www.trinyon.ch - info@trinyon.ch

Mise en place du matériel

Une fois à votre place (rangée indiquée par votre animal), concentrez-vous sur la préparation et l'installation de votre matériel : si vous ne l'avez pas encore fait, fixez votre dossard sur l'élastique et réglez-le pour qu'il tienne bien autour de votre taille.

Placez ensuite votre matériel dans l'ordre logique des disciplines.

Visualisez votre emplacement depuis l'axe d'arrivée de la sortie du parcours de natation. Trouvez un point de repère efficace : il n'y a rien qui ressemble plus à votre emplacement que celui des autres participants.

Pour toutes les catégories du tri kids, il y a deux parcs de change. Le premier est à la sortie de l'eau sur le parking qui est vers l'entrée de la piscine. Le second est dans le stade. Il permet de déposer son casque et son vélo avant de s'élancer sur le parcours de course à pied.

L'ensemble des plans des parcours sont disponibles (en fonction de la catégorie) sur notre site Internet (plans en bas de page) : <https://www.trinyon.ch/tri-kids/>.

Natation

La profondeur d'eau, pour les catégories mini kids, kids 1, varie entre 20 et 50cm ; pour les kids 2, entre 20 et 90cm, et, pour les autres catégories, entre 210 et 240 cm.

Les catégories mini kids, kids 1 et kids 2 nagent (courir dans l'eau) donc dans le petit bassin. Alors que les catégories écoliers(ères) 1 et 2 et les team famille nagent dans le grand bassin.

Vous devez être prêts au départ au bord du lac 20 minutes avant. Pensez donc à prévoir le temps de déplacement pour être suffisamment à l'heure au bord du bassin.

Vélo

Une fois à votre place dans le parc de change, mettez votre dossard autour de votre taille (dossard visible par l'arrière), enfitez votre casque, attachez la jugulaire, mettez vos lunettes et vos chaussures. Attention, vous ne pourrez enfourcher votre vélo qu'après avoir dépassé la ligne à la sortie du parc de change. Vous devrez courir en poussant votre vélo jusqu'à cette ligne. Pas de torse nu, ceci même s'il fait très chaud.

Une partie du parcours vélo (≈ 500m) passe sur un chemin en gravier. Les vélos de course munis de pneus fins peuvent y circuler sans risque majeur de crevaison, bien que cela ne soit pas recommandé.

Une fois le parcours vélo fini, vous devrez descendre de votre vélo dans le stade avant le marquage au sol qui se trouve à la hauteur de ligne d'arrivée. Ensuite, vous pousserez ce dernier et le remettrez à un bénévole. Ne décrochez votre casque qu'après avoir posé votre vélo à votre place.



Triathlon de Nyon, 1260 Nyon - www.trinyon.ch - info@trinyon.ch

Course à pied

Une fois votre vélo posé, tournez l'élastique pour que votre dossard soit sur votre ventre. Ressortez du parc de change pour débuter votre parcours course à pied. Courage, l'arrivée est proche !

Arrivée

Une fois dans le stade, vous passerez la ligne d'arrivée. Bravo, c'est fait ☺ Un ravitaillement (boissons et nourriture) vous sera ensuite proposé. Reposez-vous, récupérez avant d'aller reprendre vos affaires dans les 2 parcs de change et libérer votre place.

Nous espérons que vous prendrez plein de plaisir pour ce triathlon ☺ Et surtout...

