

Triathlon Short Distance 2021 – Conseils pratiques

Vous allez peut-être vous engager sur votre premier triathlon. Le but de ce document est ainsi de vous fournir quelques trucs et astuces qui vous permettront de vous lancer plus confortablement dans cette première. Pour les athlètes plus aguerris, vous trouverez ici de quoi faire vos révisions d'avant compétition.

Information COVID-19

Pour accéder à la manifestation, chaque participant et spectateur de +16ans, doit se munir d'un certificat COVID-19 avec un QR Code (test antigénique -48h, PCR -72h ou vacciné 2 doses) ainsi qu'une pièce d'identité valable. Plus d'informations, <https://www.trinyon.ch/covid/>

Horaires du samedi 07 août 2021

- dès 08h30 : inscriptions et distribution des dossards
- 08h45 : ouverture du parc vélo au centre de la piste d'athlétisme
- 11h00 : départ du triathlon short distance bloc 1 (bonnet blanc)
- 11h15 : départ du triathlon short distance bloc 2 (bonnet jaune)
- 11h30 : départ du triathlon short distance bloc 3 (bonnet rouge)
- 11h00-30: départ des relais suivant le bloc choisi
- 13h30 : distribution des prix (village)

Horaires du dimanche 08 août 2021

- dès 05h30 : inscriptions et distribution des dossards
- 05h45 : ouverture du parc vélo au centre de la piste d'athlétisme
- 08h00 : départ du triathlon short distance bloc 1 (bonnet blanc)
- 08h15 : départ du triathlon short distance bloc 2 (bonnet jaune)
- 08h30 : départ du triathlon short distance bloc 3 (bonnet rouge)
- 08h00-30: départ des relais suivant le bloc choisi
- 10h30 : distribution des prix (village)

Retrait du dossard

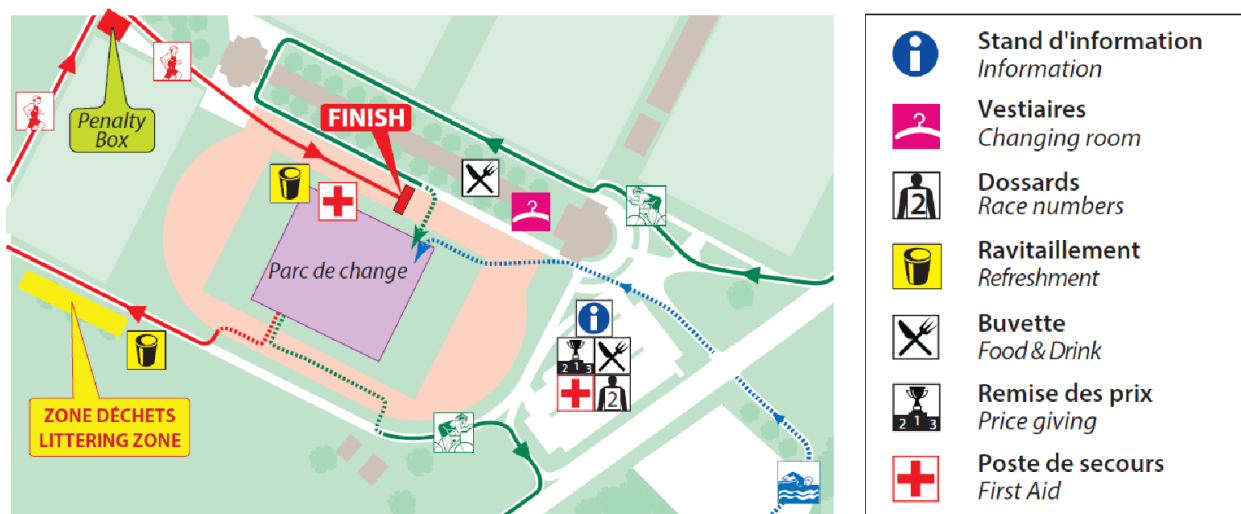
Soyez-là suffisamment en avance pour, en premier, aller chercher votre dossard à la tente au centre du village des exposants (au moins 1h30 avant votre départ idéalement mais au plus tard 45 minutes avant). Merci de présenter votre confirmation d'inscription (mail, papier) avec pièce d'identité et votre numéro de dossard.

Pour plus de confort et pour diminuer le stress d'avant course, vous pouvez venir retirer votre dossard le jeudi 05 et le vendredi 06 août de 11h30 à 14h et 16h à 19h.

Accès au parc de change

Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour préparer votre matériel. L'entrée se trouve côté lac de la piste d'athlétisme, sous l'arche Toyota.

L'entrée dans la zone de transition se fait toujours avec le casque attaché sur la tête pour que l'organisateur puisse contrôler s'il est bien réglé, ainsi que votre dossard. Dans votre enveloppe avec le dossard, vous avez des petits autocollants à placer : trois sur le casque (un de chaque côté et un devant) et un plus grand à placer sur le câble de frein, sous la selle du vélo. Ils devront aussi être collés avant que vous accédiez dans le parc de change.



Mise en place du matériel

Une fois à votre place (indiquée par votre numéro de dossard), 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 (natation, vélo et course à pied) :

- Dossard prêt à enfiler autour de votre taille (interdiction de nager avec) ;
- Lunettes de soleil ouvertes sur le casque et posées à l'envers ;
- Gourde remplie sur votre vélo ;
- Chaussures bien ouvertes et positionnées dans le sens de votre arrivée.

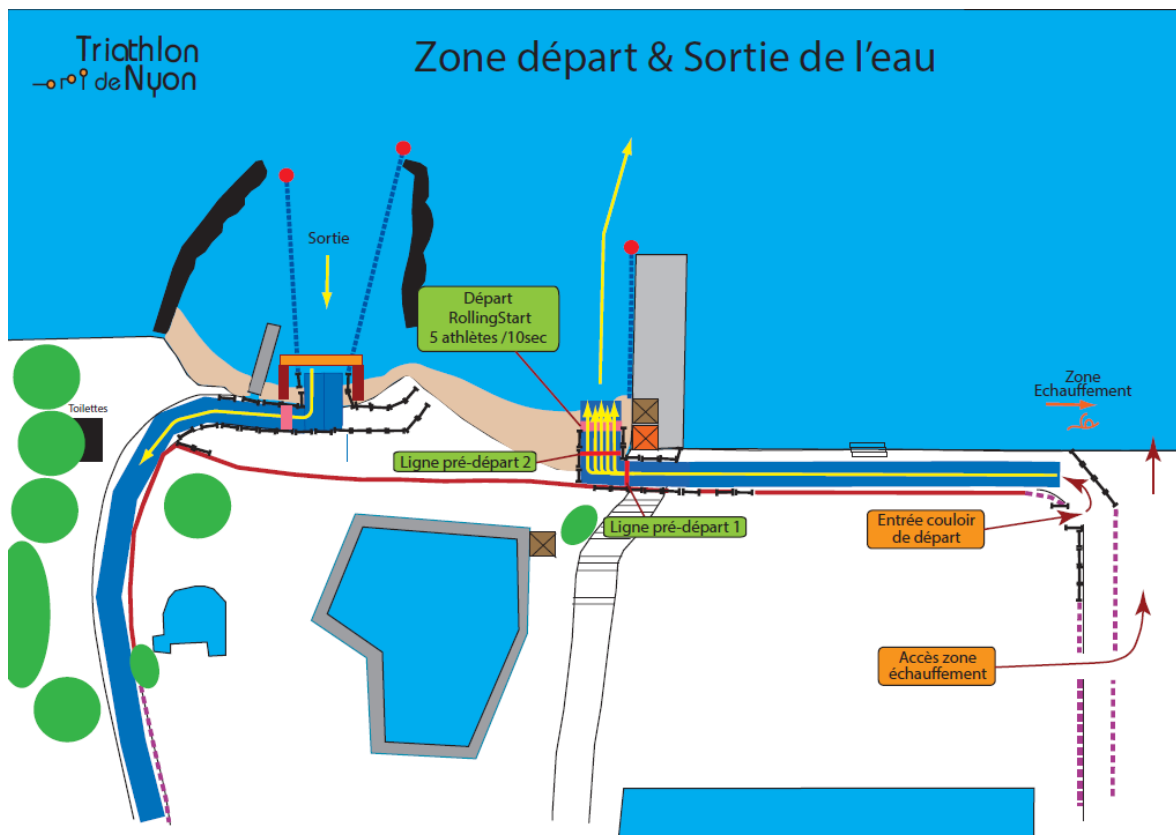
Visualisez votre emplacement depuis l'axe d'arrivée de la sortie du parcours de natation. Trouvez un point de repère efficace : il n'y a rien qui ressemble plus à votre emplacement que les autres 😊

Natation (500m – 1 boucle)

45 minutes avant votre départ, échauffez-vous 5 à 10' en courant. Puis rendez-vous au départ de la natation où aura lieu le briefing d'avant course. Vous devez être prêts au départ au bord du lac 20 minutes avant. Quelques accélérations dans l'eau vous permettront de préparer votre cœur à l'effort intense du départ. Pour 500 mètres de natation, il n'est pas forcément utile de mettre une combinaison en néoprène : vous perdrez passablement de temps à l'enlever. Le dossard ne doit pas être porté pour la partie natation. La puce de chronométrage doit être mise à votre cheville (gauche) et portée tout au long de la course.

Votre vague aura une couleur de bonnet spécifique qui sera appelée par le speaker. Il est donc obligatoire de nager avec le bonnet fourni par l'organisateur et dans son bloc de départ choisi au moment de l'inscription. Le parcours est sécurisé et encadré par des sauveteurs.

Les départs se feront par rolling start (5 personnes toutes les 10 secondes) à chaque heure de départ (cf. plan ci-dessous).



Vélo (20 km – 2 tours)

L'enchaînement natation-vélo conditionnera votre rendement des premiers kilomètres. Augmentez vos battements de jambes dans les derniers mètres de natation afin de préparer votre corps à la transition.

Une fois à votre place dans le parc de change, mettez votre dossard autour de votre taille (dossard visible par l'arrière), enfiler 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 (environ 5m après l'arche Valiant) ; vous devrez courir en poussant votre vélo jusqu'à cette ligne. Pas de torse nu, ceci même s'il fait très chaud.

Veillez à bien gérer votre allure. N'oubliez pas de boire un peu de votre gourde, même à titre préventif ; il ne faut pas attendre d'avoir soif pour boire car il y a encore une autre discipline qui vous attend. Le parcours vélo est fermé à la circulation, mais la prudence reste de mise. Il n'y a pas de ravitaillement sur le parcours vélo. Cependant, des zones déchets sont disponibles et nous vous demandons de les respecter rigoureusement afin de ne pas polluer le parcours !

A l'issue de votre 2^{ème} tour, vous devrez monter sur le trottoir à droite (sous l'arche bleue « Fin du vélo ») afin d'accéder à l'entrée du stade et à la zone de transition. 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 jusqu'à votre place dans le parc de change. Ne décrochez votre casque qu'après avoir posé votre vélo à votre place.



Course à pied (5 km – 1 boucle)

Selon le même principe développé dans la partie natation, pensez à mouliner dans les 500 derniers mètres avant la transition. Cela redonnera un peu d'élasticité à vos muscles.

Une fois votre vélo posé, tournez l'élastique pour que votre dossard soit sur votre ventre. Mettez vos baskets et ressortez du parc de change pour débiter votre parcours course à pied en sortant à droite après l'arche Valiant.

Il y aura 3 ravitaillements en boissons sur la boucle de 5 km : juste après la sortie du parc de change et deux passages au ravitaillement au milieu du parcours à la hauteur de la ferme de Bois-Bougy.

Arrivée

Une fois dans le stade, vous passerez la ligne d'arrivée et devrez rendre votre puce à un bénévole. Bravo, c'est fait 😊 Un ravitaillement (boissons et nourriture) vous sera ensuite proposé côté Jura du parc de change. Vous recevrez votre prix souvenir au même moment. Reposez-vous, récupérez avant d'aller reprendre vos affaires dans le parc de change et libérer votre place. Si besoin, un parc sécurisé est à disposition à côté du village (dans la zone herbeuse côté Lausanne de l'entrée du village).

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

