

Relais au Tri Nyon 2023 – Conseils pratiques

Vous allez participer à prochaine édition du Triathlon de Nyon en catégorie relais. Le but de ce document est de vous fournir quelques trucs et astuces qui vous permettront de vous lancer plus confortablement dans cette épreuve. Vous aurez ainsi deux options à choix en fonction des distances que vous vous sentez capables de parcourir :

- le Short Distance (500m de natation, 20km, de vélo et 5km de course à pied) ;
- l'Olympic Distance (1500m de natation, 40km de vélo, 10km de course à pied).

Horaires du samedi 5 août 2023

Short distance

- dès 08h : inscriptions tardives et distribution des dossards
- 08h30 : ouverture du parc de change sur le stade d'athlétisme de Colovray
- 10h à 10h30 : départ des relais suivant le bloc choisi
- 12h30: remise des prix (dans le village)
- 13h00 : fermeture du parc vélo. Tout le matériel doit avoir été récupéré.

Horaires du dimanche 6 août 2023

Olympic distance

- dès 07h : inscriptions tardives et distribution des dossards
- 07h30 : ouverture du parc de change sur le stade d'athlétisme de Colovray
- 09h40 : départ du bloc relais suivant le bloc choisi (bonnets verts)
- 12h00 : remise des prix (dans le village d'exposants)
- 13h30 : fermeture du parc vélo. Tout le matériel doit avoir été récupéré.

Short distance

- dès 07h : inscriptions tardives et distribution des dossards
- 12h00 : ouverture du parc de change sur le stade d'athlétisme de Colovray
- 13h30 à 14h : départs des relais suivant le bloc choisi
- 16h00 : remise des prix (dans le village)
- 16h30 : fermeture du parc à vélo. Tout le matériel doit avoir été récupéré.

Accès à Colovray et parking

Le Centre sportif de Colovray se situe à la rte de Genève 37 à Nyon. Un parking sera à disposition proche du lieu de la manifestation. A la hauteur du tennis, tournez à droite aux feux et suivez les indications des bénévoles (cf. plan sur notre site internet).

Le plan d'accès est disponible sur <https://www.trinyon.ch/venir-a-nyon/>.

Retrait du dossard

Soyez-là suffisamment en avance pour, en premier, aller chercher votre dossard à la tente au centre du village des exposants. 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 vendredi 4 août de 17h à 20h.

Accès au parc de change – Entrée A

Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour amener votre matériel. L'entrée se trouve en face de la sortie du village côté lac de la piste d'athlétisme. Un premier contrôle à lieu sous la petite tente signalée avec un panneau Check-in. Ce passage est obligatoire pour le cycliste uniquement et il doit être en possession de son dossard. Après un petit couloir d'accès pour arriver sur la piste d'athlétisme, vous verrez le deuxième poste de contrôle.

Si les autres partenaires (nageur et coureur à pied) ne sont pas présents avec le cycliste, ils peuvent entrer à un autre moment dans le parc de change en empruntant l'entrée B (voir plan). Normalement vous devez présenter un numéro de dossard mais si vous n'êtes pas en possession, expliquez au bénévole la raison pour laquelle vous devez accéder au parc.

Mise en place du matériel

Préparez-vous dans la zone relais. 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. Le cycliste doit porter le dossard visible à l'arrière et le coureur à pied visible à l'avant.

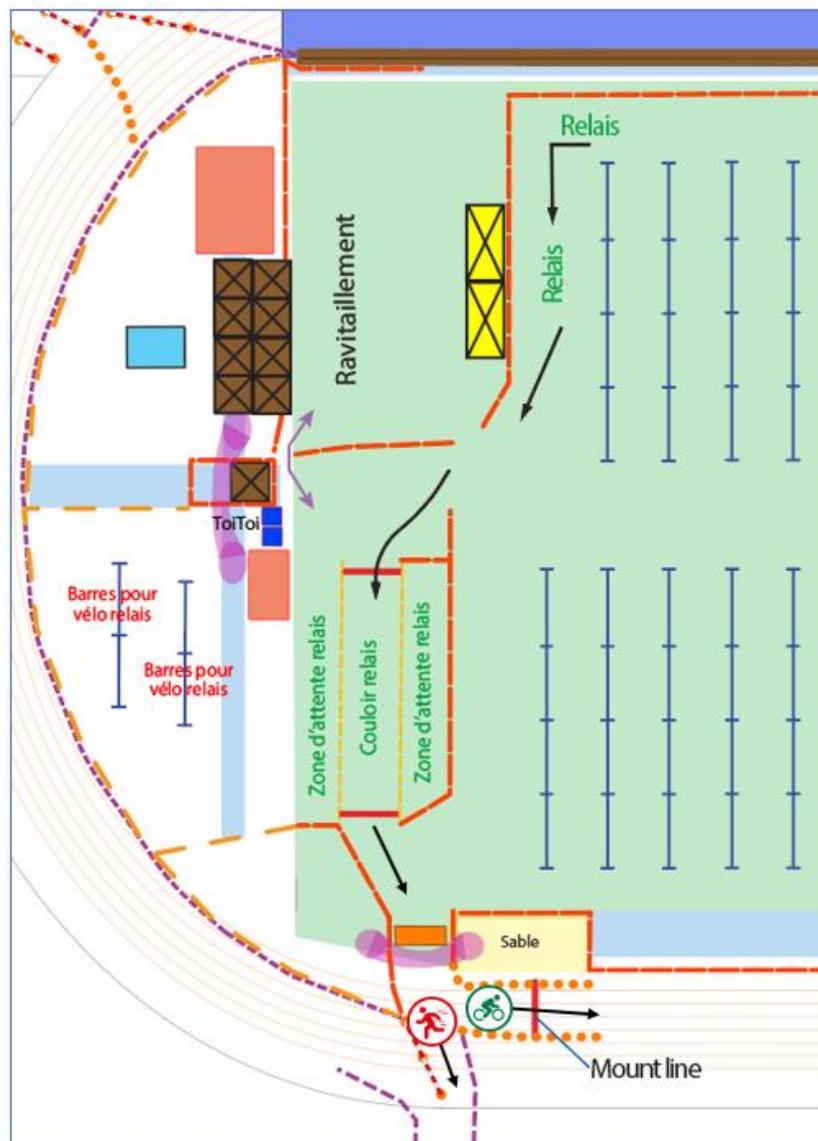
Pour sortir du parc afin de vous rendre au bord du lac ou si besoin pour aller vous échauffer (cycliste et coureur), empruntez le couloir qui passe sous la grande arche Toyota – **Sortie B**. Lorsque vous devez revenir dans le parc de change, prenez le même couloir en sens inverse – **Entrée B**. Vous devez porter votre dossard pour valider votre retour



Passage du témoin

En relais, c'est la puce électronique (transpondeur) fournie par Datasport qui doit faire les trois parcours. Chaque athlète devra donc la transmettre au relayeur suivant à l'endroit de passation du relais dans la zone de transition. L'idéal est de vous organiser dans l'équipe pour que celui qui n'a pas de discipline enlève la puce à celui qui finit et la remet à celui qui part (exemple : après la natation, le coureur enlève la puce et la met au cycliste).

Il n'est pas nécessaire de tous attendre au début de la zone, répartissez-vous sur toute la longueur à disposition, chacun sera plus à l'aise. Organisez-vous avant votre départ avec vos coéquipiers pour vous mettre d'accord sur l'endroit où vous vous donnerez le relais.



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. 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 votre 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. Le parcours est sécurisé et encadré par des sauveteurs.

A noter que la combinaison de natation est interdite si la température de l'eau est égale ou supérieure à 22°C et elle est obligatoire si l'eau est inférieure ou égale à 14°C. Il est à préciser que la température de l'eau n'a jamais été de 14°C ou moins depuis la création de la manifestation et que la combinaison n'a à ce jour jamais été rendue obligatoire pour notre triathlon. La décision est prise chaque jour des courses par les arbitres et communiquée par les speakers.

Vélo (20 km – 2 tours)

Une fois que la puce électronique est fixée autour de votre cheville, vous pouvez partir direction la sortie en visant l'arche Valiant – **Arche 2**. 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. Le parcours vélo est fermé à la circulation (quelques véhicules de l'organisation peuvent notamment circuler par moment), mais la prudence reste de mise. Il n'y a pas de ravitaillement sur le parcours vélo. Restez sur la droite de la route afin de faciliter les éventuels dépassements (il y aura des participants de la distance olympique en même temps que vous sur le parcours vélo).

300m avant d'arriver devant le centre de Colovray, à 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 la zone de transition où le dernier relayeur vous attendra. Ne décrochez votre casque qu'après avoir posé votre vélo à votre place.

Course à pied (5 km – 1 boucle)

Une fois que la puce électronique est fixée autour de votre cheville, vous pouvez partir direction la sortie en visant l'arche Valiant – **Arche 2** Il y aura des 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 à trois si vous le désirez 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 après la ligne d'arrivée. Reposez-vous, récupérez avant d'aller reprendre vos affaires dans le parc de change et libérer votre place.

Empruntez le couloir qui passe sous la grande arche Toyota – **Sortie B**. Vous devez obligatoirement emporter votre vélo car la sortie est définitive.

Si besoin, un parc sécurisé est à disposition à côté du village (dans la zone herbeuse côté Lausanne de l'entrée du village).

Il est possible de passer la ligne d'arrivée avec ses coéquipiers du relais si vous le souhaitez. Ceux-ci peuvent courir les dernière 200m avec vous

Règles pour la course

A noter que pendant toute votre course, il n'est pas autorisé par le règlement de Swiss Triathlon d'écouter de la musique.

Des temps limites sont définis pour les catégories Short Distance et Olympic Distance (voir la page règlement). Libre à la personne de terminer sa course mais sous sa propre responsabilité, sur un parcours ouvert à la circulation et sans présence de bénévoles ni dispositif médical; le chronométrage du temps total ne pourra pas être garanti.

Pour le surplus, le règlement de compétitions de Swiss Triathlon fait foi : https://swisstriathlon.ch/wp-content/uploads/2022/11/2023-Reglement-F_v15.pdf.

Différentes informations complémentaires sont également disponibles sur notre FAQ : <https://www.trinyon.ch/faq/> et notre règlement : <https://www.trinyon.ch/reglement/>.

Nous espérons que vous prendrez beaucoup de plaisir pour ce relais 😊 Et surtout...

