

## Triathlon Short Distance 2023 – 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.

### Horaires du samedi 5 août 2023

- dès 08h : inscriptions et distribution des dossards
- 08h30 : ouverture du parc vélo au centre de la piste d'athlétisme
- 10h00 : départ du triathlon short distance bloc 1 (bonnet blanc)
- 10h15 : départ du triathlon short distance bloc 2 (bonnet jaune)
- 10h30 : départ du triathlon short distance bloc 3 (bonnet rouge)
- 10h00-30: départ des relais suivant le bloc choisi
- 12h30 : distribution des prix (village)

### Horaires du dimanche 6 août 2023

- dès 07h00 : inscriptions et distribution des dossards
- 12h00 : ouverture du parc vélo au centre de la piste d'athlétisme
- 13h30 : départ du triathlon short distance bloc 1 (bonnet blanc)
- 13h45 : départ du triathlon short distance bloc 2 (bonnet jaune)
- 14h00 : départ du triathlon short distance bloc 3 (bonnet rouge)
- 13h30-14h : départ des relais suivant le bloc choisi
- 16h00 : distribution des prix (village)

### 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 (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 vendredi 4 août de 17h à 20h.

### Accès au parc de change – Entrée A

Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour préparer 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. Seuls les athlètes étant en possession de leurs dossards et leur matériel peuvent passer par cette entrée. Après un petit couloir d'accès pour arriver sur la piste d'athlétisme, vous verrez le deuxième poste de contrôle.

Vous devez porter votre 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

Vous entrez dans le parc en passant sous la grande arche Toyota – **Arche 1**. Des panneaux affichant les numéros de dossards sont fixés au début de chaque rangée afin de vous aider à trouver votre emplacement.

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 😊

### Sortie parc de change - Sortie B

Pour sortir du parc afin de vous rendre au bord du lac, empruntez le couloir qui passe sous la grande arche Toyota. Si pour une raison ou une autre vous souhaitez revenir dans le parc de change, prenez le même couloir en sens inverse – **Entrée B**. Vous devez porter votre dossard pour valider votre retour



### 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

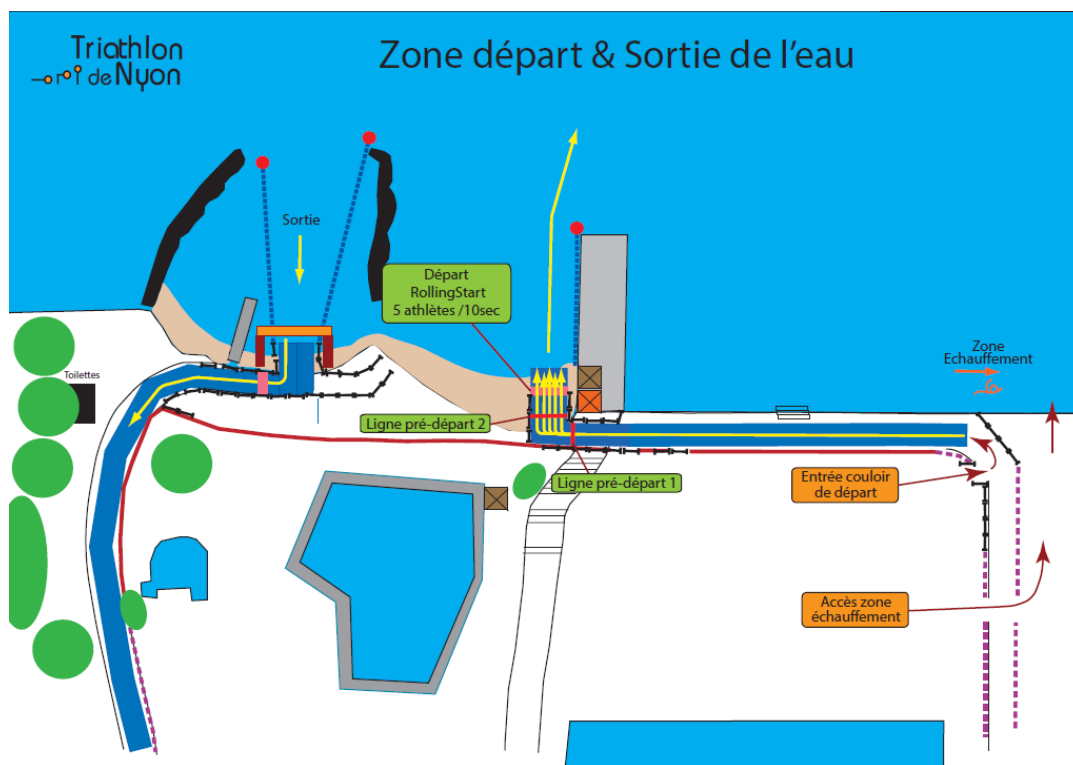
Triathlon de Nyon, 1260 Nyon - [www.trinyon.ch](http://www.trinyon.ch) - [info@trinyon.ch](mailto:info@trinyon.ch)

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).

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)

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.



Triathlon de Nyon, 1260 Nyon - [www.trinyon.ch](http://www.trinyon.ch) - [info@trinyon.ch](mailto:info@trinyon.ch)

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 – **Arche 2**) ; vous devrez courir en poussant votre vélo jusqu'à cette ligne. Pas de torse nu, ceci même s'il fait très chaud.





Triathlon de Nyon, 1260 Nyon - [www.trinyon.ch](http://www.trinyon.ch) - [info@trinyon.ch](mailto:info@trinyon.ch)

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 (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. Cependant, des zones déchets sont disponibles et nous vous demandons de les respecter rigoureusement afin de ne pas polluer le parcours !

300m avant d'arriver devant le centre de Colovray, à l'issue de votre 2<sup>ème</sup> 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 visez l'arche Valiant – **Arche 2** pour sortir de change. Partez sur la droite dès la sortie de l'enceinte.

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. 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).

### 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.



Triathlon de Nyon, 1260 Nyon - [www.trinyon.ch](http://www.trinyon.ch) - [info@trinyon.ch](mailto:info@trinyon.ch)

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](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 plein de plaisir pour ce triathlon 😊 Et surtout...

