

## Triathlon Tri Kids 2023 – Conseils pratiques

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

### Horaires du samedi 5 août 2023

- dès 08h : inscriptions et distribution des dossards
- dès 14h00 : ouverture du parc vélo sur le parking du côté lac avant l'entrée de la piscine (au fur et à mesure des catégories)
- 15h00 : départ mini kids garçons et filles nés en 2018
- 15h20 : départ kids 1 garçons nés en 2016-2017
- 15h25 : départ kids 1 filles nées en 2016-2017
- 15h40 : départ kids 2 garçons nés en 2014-2015
- 15h55 : départ kids 2 filles nées en 2014-2015
- 16h15 : distribution des prix pour mini kids, kids 1 et kids 2 (dans le village)
- 16h15 : départ écoliers 1 garçons nés en 2012-2013
- 16h25 : départ écolières 1 filles nées en 2012-2013
- 16h35 : départ écoliers 2 garçons nés en 2010-2011
- 16h50 : départ écolières 2 filles nées en 2010-2011
- 17h25 : départ team famille 1
- 17h32 : départ team famille 2
- 17h40 : départ team famille 3 et Unified Event Special Olympics
- 18h05 : distribution des prix pour écoliers (ères) 1 et 2 et Team famille

### 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

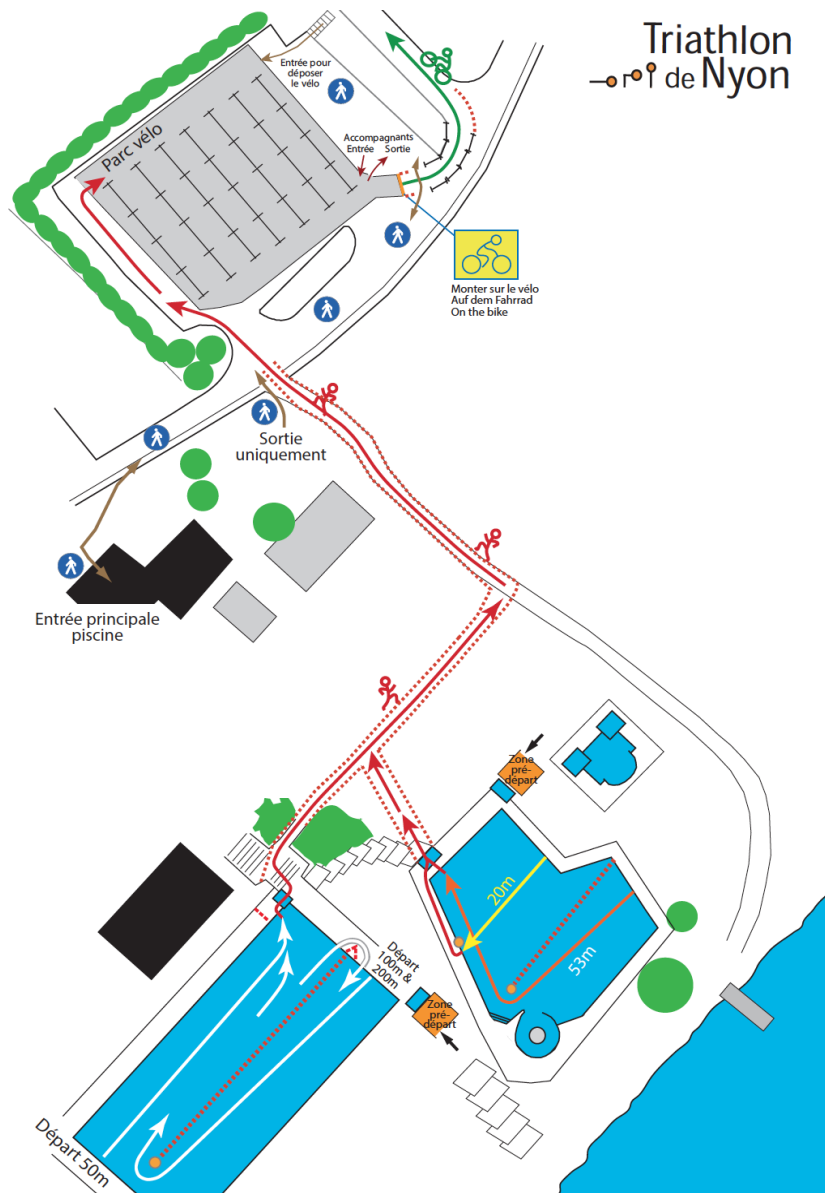
Soyez-là suffisamment en avance pour, en premier, aller chercher le dossard à la tente au centre du village des exposants (au moins 1h30 avant votre départ idéalement mais au plus tard 45 minutes avant). Merci de présenter votre confirmation d'inscription (mail, papier) avec pièce d'identité et votre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

Pour plus de confort et pour diminuer le stress d'avant course, vous pouvez venir retirer le dossard de votre enfant le vendredi 4 août de 16h à 19h.

### Accès au parc de change

Pour les catégories mini kids, kids et kids 2, un bracelet sera donné, il donnera le droit à un (et un seul) adulte 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.

Pensez à coller l'autocollant du n° de dossard sur le vélo de votre enfant pour accéder au parc de change et faciliter la récupération de son vélo à l'issue de la course.



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.

### 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. **La puce de chronométrage doit être mise à la cheville pour toute la durée de la course.**

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 de la piscine 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), enfiler votre casque, attachez la jugulaire, mettez vos lunettes et vos chaussures. Attention, vous ne pourrez enfourcher votre vélo qu'après avoir attaché votre casque et 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.

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

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.

### Course à pied

Une fois votre vélo posé, tournez l'élastique pour que votre dossard soit sur votre ventre. Pour débiter votre parcours course à pied, visez l'arche Valiant pour sortir du parc de change. Partez sur la droite dès la sortie de l'enceinte. Suivez bien les consignes des bénévoles et le balisage correspondant à votre catégorie. 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 et vous recevrez votre prix souvenir. Reposez-vous, récupérez avant d'aller reprendre vos affaires dans les 2 parcs de change et libérer votre place.

Une fois la ligne d'arrivée passée, votre enfant sera pris en charge par des bénévoles, on lui donnera son prix souvenir et son ravitaillement et un bénévole lui donnera son vélo. **La puce de chronométrage sera reprise par un bénévole ; si votre enfant l'a toujours après la course, il faut impérativement la ramener au stand information faute de quoi elle vous sera facturée CHF 50.-.** Il sera ensuite guidé vers le lieu de retrouvailles, côté lac-Lausanne de l'anneau d'athlétisme. **Attention : aucun parent ne pourra accéder à l'arrivée ou le parc de change du stade pour récupérer son enfant.**

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

