



Triathlon Découverte

Le but de ce document est de vous fournir quelques astuces qui vous permettront de vous lancer plus confortablement dans cette épreuve.

Natation	Vélo	Course à pied
250m	10.5km	2.5km

Samedi 8 août 2026

- ▶ Dès 06h : inscription et distribution des dossards jusqu'à 45 min. avant le départ de la catégorie
- ▶ 06h30 : ouverture du parc de change à la piste d'athlétisme du centre sportif
- ▶ 08h45 : départ du Triathlon Découverte
- ▶ Dès 09h30 : tirage au sort de trois prix directement au passage de la ligne d'arrivée
- ▶ 11h30 : fermeture du parc de change – tout doit être récupéré

Dimanche 9 août 2026

- ▶ Dès 06h : inscription et distribution des dossards jusqu'à 45 min. avant le départ de la catégorie
- ▶ 06h30 : ouverture du parc de change à la piste d'athlétisme du centre sportif
- ▶ 08h45 : départ du Triathlon Découverte
- ▶ Dès 09h30 : tirage au sort de trois prix directement au passage de la ligne d'arrivée
- ▶ 11h30 : fermeture du parc de change – tout doit être récupéré

Accès à la manifestation et parking

La manifestation a lieu au Centre sportif de Colovray, route de Genève 37, à Nyon. Un **parking provisoire** dans les champs sera mis **à disposition à proximité du site de la manifestation**. Merci de vous référer au [plan d'accès](#).

Les parkings de Colovray et de la piscine seront entièrement fermés du jeudi 6 août au lundi 10 août. Nous recommandons donc vivement aux athlètes, accompagnants et spectateurs de privilégier la mobilité douce ou les transports publics pour se rendre au Centre sportif de Colovray.



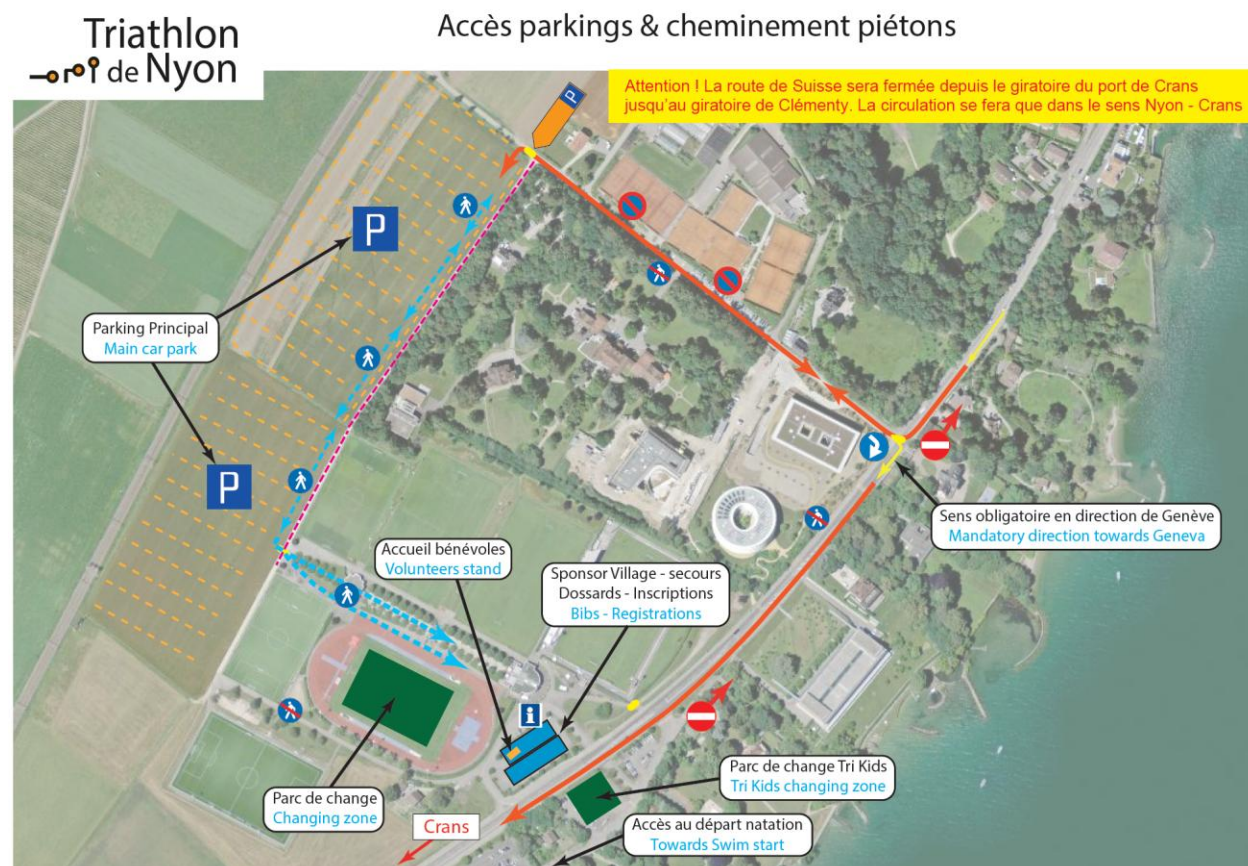


Nyon



En raison de la fermeture des parkings et de l'affluence attendue, les déplacements dans le secteur pourront prendre plus de temps qu'habituellement. Des ralentissements et des bouchons sont également possibles aux abords du site.

Pour connaître les **perturbations majeures du trafic** durant le week-end de la manifestation, nous vous invitons à consulter les informations détaillées figurant sur la [page dédiée aux informations riverains](#).



Retrait du dossard

Soyez-là suffisamment en avance pour récupérer votre dossard à la tente située au centre du Village. Merci de présenter votre confirmation d'inscription avec votre pièce d'identité et votre numéro de dossard.

- **Pour plus de confort** les dossards peuvent être retirés le jeudi 6 août entre 17h et 20h et le vendredi 7 août entre 11h00 et 20h00.



37^e Triathlon de Nyon

7 - 9 août 2026

info@trinyon.ch - www.trinyon.ch

Triathlon de Nyon - 1260 Nyon



FISU
WORLD
UNIVERSITY
CHAMPIONSHIP
TRIATHLON



Nyon

GOLD EVENT
ORGANISER
CERTIFIED BY SWISS TRIATHLON

VAUD



Plan détaillé de la zone de change





Accès au parc de change

Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour préparer votre matériel. L'entrée se trouve en face de la sortie du Village direction piste d'athlétisme. Un premier contrôle à lieu sous la tente « Check-in » et un deuxième sous la tente « Check équipement ».

- ▶ Seuls les athlètes étant en possession de leur dossard peuvent passer par cette entrée.

Le casque doit être attaché et porté sur la tête pour que l'organisateur puisse contrôler s'il est bien réglé. Les autocollants fournis avec le dossard sont à placer comme suit : trois sur le casque (un de chaque côté et un devant) le plus grand à placer sur le câble de frein, sous la selle du vélo. Ils doivent être collés avant d'accéder au parc de change.

Mise en place du matériel

Une fois dans le parc de change, dirigez-vous vers votre emplacement. Des panneaux affichant les numéros de dossards sont fixés au début de chaque rangée afin de vous aider à trouver votre emplacement. Le numéro de dossard est étiqueté sur les barrières. Une fois à votre place, 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 votre cheville gauche et portée tout au long de la course. Il est obligatoire de nager avec le bonnet fourni par l'organisateur.

Placez ensuite votre matériel dans l'**ordre logique des disciplines** (natation, vélo et course à pied) :

- ▶ **Dossard** prêt à enfiler autour de votre taille (on ne nage pas 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 et trouvez un point de repère efficace.

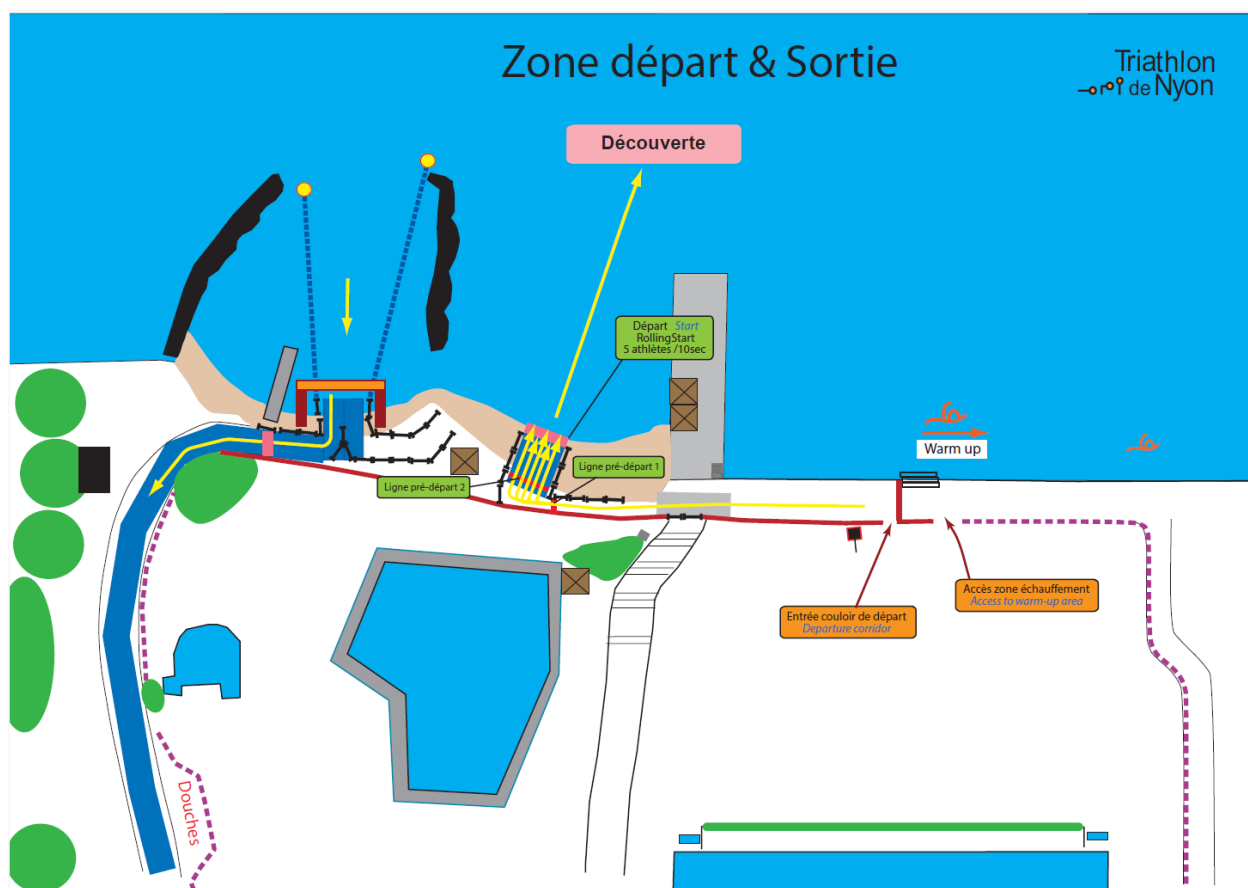
Sortie parc de change

Si vous souhaitez sortir du parc de change pensez à prendre votre dossard, il vous servira pour revenir dans le parc de change.



Natation 250m – 1 boucle

45 minutes avant le départ, échauffez-vous 5 à 10 minutes en courant. Puis rendez-vous au départ de la natation pour le briefing d'avant course. Vous devez être prêts au bord du lac 20 minutes avant le départ. 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 la course. Il est **obligatoire de nager avec le bonnet fourni par l'organisateur**. Le parcours est sécurisé et encadré par des sauveteurs.

Le départ se fait en **rolling start**, 5 personnes toutes les 10 secondes. Ce type de départ permet d'avoir une course agréable et ne pas partir tous en même temps.





La **combinaison en néoprène** 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 15.9°C. La décision est prise une heure avant le départ par les arbitres et communiquée par les speakers.

- Pour une distance de 250m, il n'est pas forcément utile de mettre une combinaison en néoprène : vous perdrez passablement de temps à l'enlever.



Lors de la fin de la partie aquatique, prendre à droite après la **sortie de l'eau** afin de se rendre au parc de change pour prendre son vélo. 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.





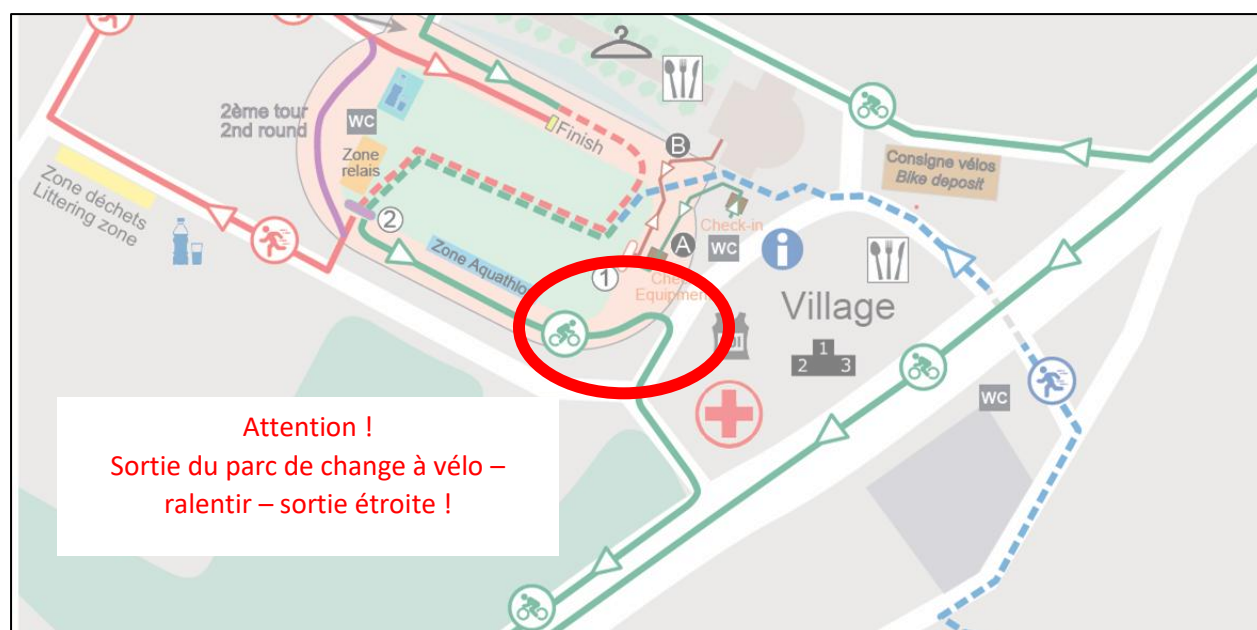
Nyon



Vélo 10.5 km – 1 tour

Une fois à votre place dans le parc de change, mettez votre dossard autour de la taille (numéro de dossard visible par l'arrière), enfillez votre casque, attachez la jugulaire, mettez vos lunettes et vos chaussures. Pas de torse nu, ceci même s'il fait très chaud. Dirigez-vous ensuite vers la **sortie de la zone de change** (voir zone « 2 » sur le plan) afin d'emprunter le parcours vélo.

Le vélo peut être enfourché qu'après avoir dépassé la **mount line** à la sortie du parc de change, vous devez donc courir en poussant votre vélo jusqu'à cette ligne indiquée par des bénévoles.



Veillez à bien gérer votre allure. N'oubliez pas de boire, même à titre préventif. N'attendez pas d'avoir soif pour boire car il y a encore une autre discipline qui vous attend. Il n'y a **pas de ravitaillement sur le parcours vélo**. Nous vous demandons de respecter rigoureusement les zones de déchets disponibles afin de garder propre le parcours vélo.

Le parcours vélo est fermé à la circulation (quelques véhicules peuvent cependant circuler par moment), la prudence reste de mise et vous invitons à **respecter les lois de la circulation** routière suisse.

- Restez sur la droite de la route afin de faciliter les éventuels dépassements. En même temps que vous, il y aura des participants du Short Distance sur le parcours vélo.

À l'issue de votre tour, environ 300m avant d'arriver au centre sportif de Colovray, vous devrez monter sur le trottoir à votre droite et **passer sous l'arche « Fin du vélo »** qui vous amènera au stade.





Une fois dans le stade, vous devrez descendre de votre vélo avant la **dismount line**. Cette ligne, indiquée par des bénévoles, se trouve à la hauteur de l'arche d'arrivée. Ensuite, vous devez courir en poussant votre vélo jusqu'à votre place dans le parc de change. Le casque peut être décroché après avoir posé le vélo à votre place sur la barrière.

L'**enchaînement vélo-course à pied** conditionnera votre rendement des premiers kilomètres. Pensez à mouliner dans les 500 derniers mètres avant la transition. Cela redonnera un peu d'élasticité à vos muscles.

Course à pied **2.5 km – 1 boucle**

Une fois votre vélo posé tournez l'élastique pour que votre dossard soit sur votre ventre, mettez vos lunettes et vos chaussures. Pas de torse nu, ceci même s'il fait très chaud. Dirigez-vous ensuite vers la **sortie de la zone de change** (voir zone « 2 » sur le plan) afin de rejoindre le parcours de course à pied. Partez sur la droite dès la sortie de l'enceinte.

3 ravitaillements en boissons sont à votre disposition sur la boucle de 2.5 km : un juste après la sortie du parc de change et deux passages au ravitaillement se trouvent au milieu du parcours.

Nouvelle configuration depuis 2025 : dès la sortie du stade, le parcours « course à pied » emprunte les champs longeant la voie ferrée, aussi bien à l'aller qu'au retour vers le stade.





Arrivée

Une fois dans le stade, vous passerez la ligne d'arrivée et devrez rendre votre puce à un bénévole. Un **ravitaillement complet** vous sera proposé côté Jura du parc de change.

Reposez-vous, récupérez avant d'aller **reprendre vos affaires** dans le parc de change et **libérer votre place**.

La **sortie du parc de change** est définitive, merci de tout emporter avec vous.

Règles pour la course

Pour toutes les catégories, le [règlement de compétition de Swiss Triathlon](#) fait foi. Pour d'autres informations, merci de visiter [notre page FAQ](#) ainsi que le [règlement du Triathlon de Nyon](#).

Le plan du parcours et celui de la natation se trouvent sur trinyon.ch/triathlon-decouverte.

Championnat du monde universitaire FISU de triathlon

Cette année, le Triathlon de Nyon aura le plaisir et l'honneur d'accueillir et d'organiser le Championnat du monde universitaire FISU de triathlon. Les athlètes sont vivement invités à venir encourager les délégations internationales et à assister aux temps forts du week-end.

Moments clés à ne pas manquer :

- Vendredi 7 août, 18h30 : cérémonie d'ouverture à l'Esplanade des Marronniers
- Samedi 8 août, 10h30 : course individuelle femmes
- Samedi 8 août, 13h30 : course individuelle hommes
- Dimanche, 11h00 : relais mixte

Ces épreuves offriront une belle occasion de découvrir le triathlon de haut niveau dans une ambiance internationale, au cœur de la manifestation.

Plus d'informations sur <https://triathlon2026.fisu.net>.

