

8 septembre 2024



**TRI  
ATH  
LON**

**YVERDON-  
LES-BAINS**

**GUIDE DU / DE LA  
TRIATHLÈTE**

[triyverdon.ch](http://triyverdon.ch)



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

L'objectif de ce document est d'expliquer le déroulement d'un triathlon ainsi que de transmettre des conseils et astuces afin de prendre confortablement le départ du Triathlon d'Yverdon-les-Bains.

## HORAIRES DES COURSES

### Dimanche 8 septembre



Dès 08h00	<b>Triathlon Series</b>	750m	18.75km	5km
Dès 09h15	<b>National League Youth League</b>	400m	7.5km	2.5km
		250m	3.75km	1km
Dès 11h25	<b>Écolier·ères</b>	150m	3.75km	1km
Dès 11h45	<b>Fun Races</b>	150m	3.75km	1km
Dès 14h25	<b>Short Distance</b>	400m	18.75km	5km

Les plans des parcours sont disponibles [ici](#).



# Triathlon d'Yverdon-les-Bains 2024

## Natation:

- Triathlon Series (750 m)
- Short distance (400 m)
- National League (400 m)
- Youth League (250 m)
- Ecoliers·ères 10-13 ans
- Fun Races (150 m)

## Vélo:

- Triathlon Series (5 tours, 18.75 km)
- Short distance (5 tours, 18.75 km)
- National League (2 tours, 7.50 km)
- Youth League (1 tour, 3.75 km)
- Ecoliers·ères 10-13 ans (1 tour, 3.75 km)
- Fun Races (1 tour, 3.75 km)

## Course à pied:

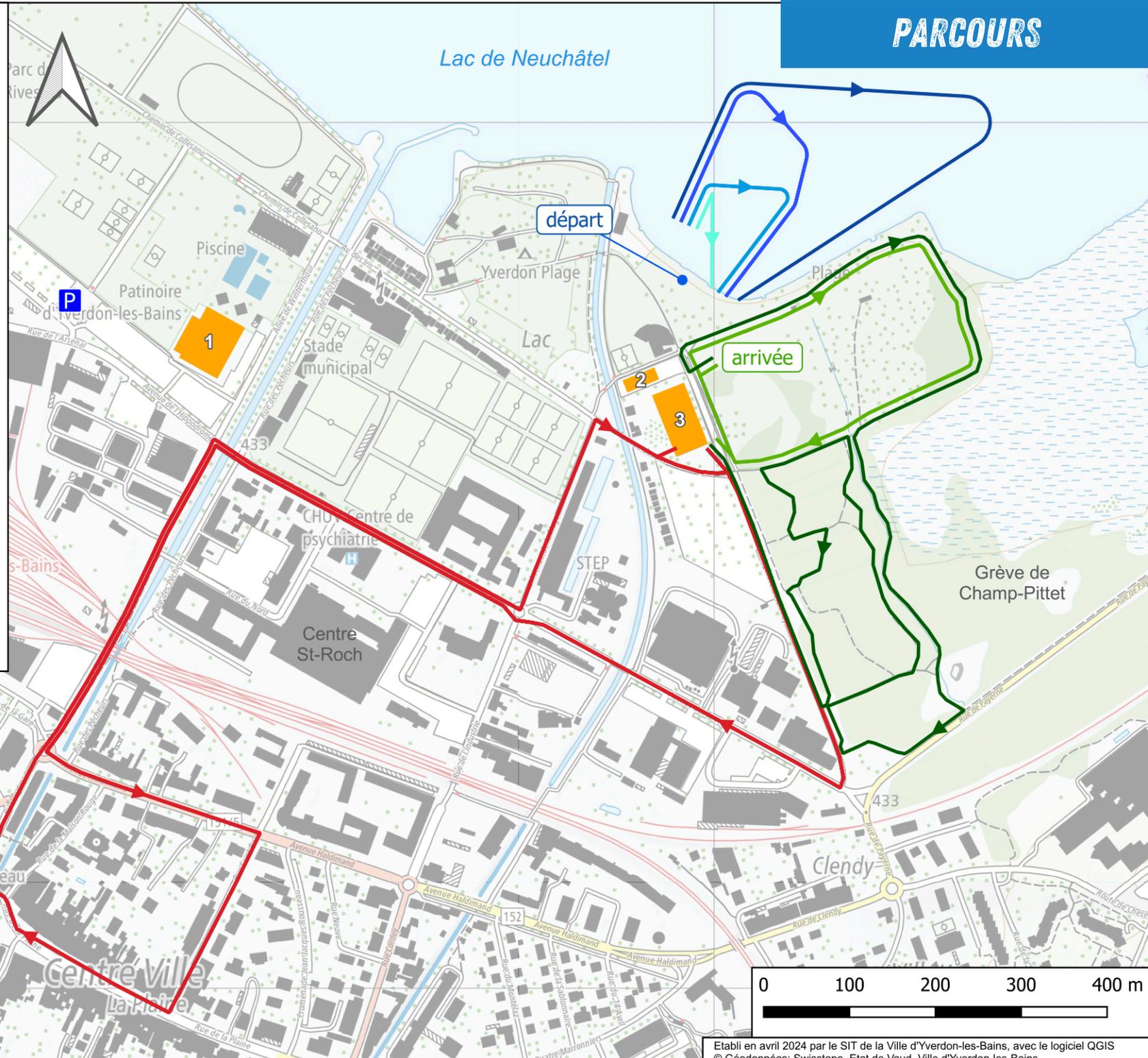
- Triathlon Series (2 tours, 5 km)
- Short distance (2 tours, 5 km)
- National League (1 tour, 2.5 km)
- Youth League (1 tour, 1 km)
- Ecoliers·ères 10-13 ans (1 tour, 1 km)
- Fun Races (1 tour, 1 km)

## Lieux:

- 1 Vestiaires
- 2 Dossards
- 3 Zone de transition

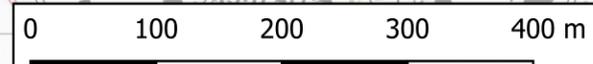
# PARCOURS

Lac de Neuchâtel



départ

arrivée



Etabli en avril 2024 par le SIT de la Ville d'Yverdon-les-Bains, avec le logiciel QGIS  
© Géodonnées: Swisstopo, Etat de Vaud, Ville d'Yverdon-les-Bains



## INSCRIPTIONS SUR PLACE ET RETRAIT DES DOSSARDS

Inscriptions sur place possibles dans la limite des dossards disponibles et jusqu'à une heure avant le départ de chaque course (**paiement cash ou twint uniquement**).

Les dossards peuvent être retirés sous la grande tente présente sur le parking du Restaurant de la Plage. Aucun dossard n'est envoyé à votre domicile.

Retrait dossards et inscriptions sur place:

- **Le samedi 7 septembre entre 16h et 18h ;**
- **Le dimanche 8 septembre dès 6h30 et jusqu'à une heure avant le départ de chaque course.**

### Conseils:

Soyez sur place suffisamment en avance pour d'une part retirer votre dossard et préparer vos affaires dans le parc de change selon les horaires de Check IN. Munissez-vous de votre confirmation d'inscription et votre numéro de dossard.

Pour éviter tout stress le jour J, nous vous proposons de venir retirer votre dossard le samedi 7 septembre entre 16h et 18h.

**Attention: nous ne prenons aucun dépôt de valeurs le jour de la manifestation !**



# DÉROULEMENT D'UN TRIATHLON

## ZONE DE CHANGE

La zone de change est une zone fermée où se trouve le matériel des triathlètes (vélo, chaussures de course, etc.) et qui permet les transitions d'une discipline à une autre. Le parc de change est construit d'une manière à ce que chacun.e ait la même distance à parcourir entre l'entrée, sa place et la sortie.

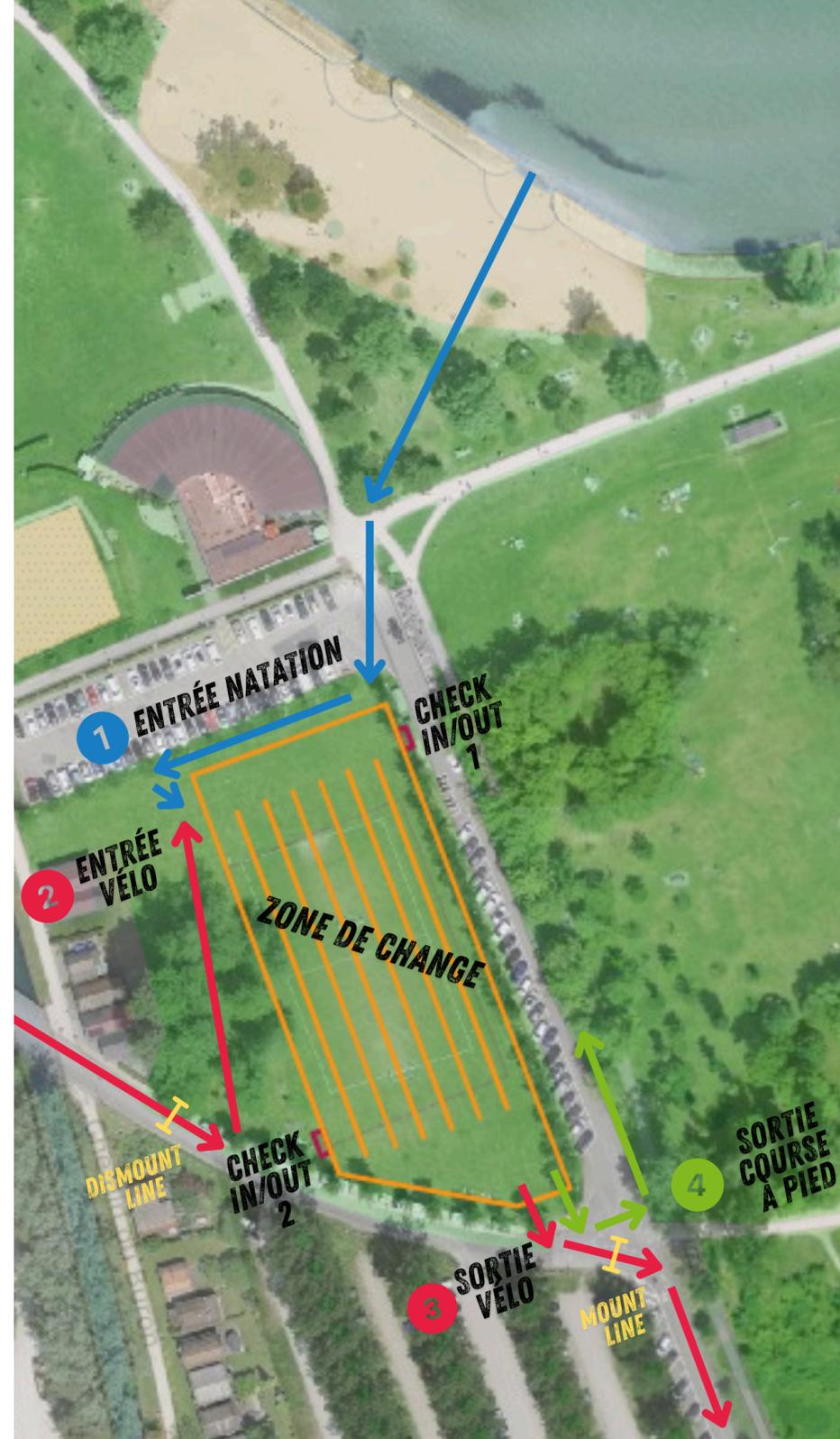
**Cette zone est fortement règlementée. Vous trouverez les horaires d'ouverture (CHECK IN) et de fermeture (CHECK OUT) à la page suivante.**

## CHECK IN

On entre dans la zone de change par le CHECK IN qui est l'endroit où le matériel est contrôlé (combinaison, vélo, casque). Seuls les athlètes étant en possession de leurs dossards et leur matériel peuvent passer par cette entrée.

Vous devez préparer :

- Votre casque attaché sur la tête, les arbitres de Swiss Triathlon contrôleront qu'il soit bien réglé ;
- Votre dossard et les autocollants avec votre numéro de dossard. Dans votre enveloppe avec le dossard, plusieurs autocollants sont à placer : trois sur le casque (un de chaque côté et un devant) et un allongé à placer sur la tige de votre selle. Ils devront aussi être collés avant que vous accédiez dans le parc de change.





## Horaires CHECK IN / CHECK OUT

### Triathlon Series

Femmes & Hommes

#### **CHECK IN 1**

06h45-07h45

#### **CHECK OUT 1**

09h45-10h30

### Écolier·ères (10-13)

#### **CHECK IN 1**

10h40-11h10

#### **CHECK OUT 1**

12h15-12h45

### Fun Races

#### **CHECK IN 1**

10h55-11h25

#### **CHECK OUT 1**

12h15-12h45

### Short Distance

Relais, Femmes & Hommes

#### **CHECK IN 1**

13h15-14h10

#### **CHECK OUT 1**

16h00-17h00

**IL EST IMPERATIF D'EVACUER  
IMMEDIATEMENT VOTRE ZONE DE  
TRANSITION APRES VOTRE COURSE,  
MERCY !**

Passé l'heure du CHECK OUT de votre catégorie, votre matériel sera déplacé dans une zone dédiée. Merci de vous adresser à l'un des bénévoles présents dans la zone de change pour le récupérer.

## **PRÉPARATION DE VOTRE MATÉRIEL**

Une fois entré·e dans la zone de change, il vous faudra trouver votre place. Des panneaux affichant les numéros de dossards sont fixés au début de chaque rangée afin de vous aider à trouver votre emplacement (à gauche nombres impairs, à droite nombres pairs).

**\*Pour la Short Distance, vos numéros débiteront à partir de 1201. Or, vous ne trouverez pas ces numéros inscrits, seul les 3 derniers chiffres de votre dossard importent.**

**Exemple : n° dossard 1201 rejoint la place 201 dans le parc de change.**

Une fois à votre place (indiquée par votre numéro de dossard), concentrez-vous sur la préparation et l'installation de votre matériel. Placez votre matériel dans l'ordre logique des disciplines (natation, vélo et course à pied) **à gauche de votre emplacement** :

- Dossard prêt à enfiler autour de votre taille (vous ne nagez pas avec) ;
- Chaussures de vélo bien ouvertes et positionnées dans le sens de votre arrivée (ou clipsées sur les pédales), lunettes de soleil ouvertes sur le casque et gourde remplie ;
- Chaussures de course bien ouvertes et positionnées dans le sens de votre arrivée, casquette et lunettes de soleil pour lutter contre la chaleur.

**Visualisez votre emplacement depuis l'axe d'arrivée de la sortie du parcours de natation. Trouvez un point de repère efficace.**

**\*Les personnes ayant annoncé des besoins spécifiques ont un emplacement réservé dans la zone de change. Adressez-vous à un·e bénévole lors de votre entrée dans le parc.**

## SORTIE DE LA ZONE DE CHANGE

Une fois votre matériel préparé, vous sortirez de la zone de change. Vous prendrez avec vous vos lunettes de natation et votre bonnet de natation fourni par Swiss Triathlon (obligatoire). Vous pourrez vous rendre au départ pour vous échauffer.

Si pour une raison ou une autre vous souhaitez revenir dans le parc de change, vous devez porter votre dossard pour valider votre retour et respecter les horaires de votre catégorie.

## NATATION

Nous vous conseillons de vous échauffer au moins 30' avant votre départ; un emplacement y est dédié.

Un briefing d'avant-course a lieu 15' avant le départ au niveau du départ de la natation (hors de l'eau). Les départs se font sous la forme de «Mass Start», tou·tes les participant·es d'une catégorie partent en même dans l'eau. Le parcours natation est sécurisé par des sauveteur·ses.

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 15.9°C. La température de l'eau est indiquée le jour même sur le site de la manifestation. 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.

**Veillez consulter le plan des parcours pour connaître la distance à parcourir et les bouées à contourner.**



## VÉLO

Une fois votre boucle de natation effectuée, vous sortirez de l'eau pour rejoindre votre emplacement dans le parc de change par «l'entrée natation». Vous devrez mettre :

- Votre dossard sur votre taille (dossard visible par l'arrière) ;
- Votre casque, vos lunettes et vos chaussures (si pas déjà clipsées).

Vous sortez de la zone de change par la «Sortie vélo» et vous n'avez le droit d'enfourcher votre vélo qu'au niveau de la **«Mount Line»** qui est signifiée par un scotch au sol et qui se trouve à la sortie de la zone de change. Vous devez courir en poussant votre vélo jusqu'à cette ligne.

**Le parcours vélo est sur routes entièrement fermées à la circulation, mais nous vous demandons de rester prudent-es !**

Selon votre catégorie, le **drafting** (pratique qui consiste à rouler derrière un autre cycliste de manière à bénéficier du phénomène aérodynamique d'aspiration) peut être interdit!

Le Triathlon d'Yverdon-les-Bains s'est spécialisé dans le format «Sprint». Le parcours vélo a été réduit de moitié depuis 2023 et fait 3.75km. Il est plat et entièrement sur goudron. Il comporte de nombreux angles droits et donc de relances.

**Nous vous demandons de rester à droite de la route afin de faciliter les éventuels dépassements. Vous êtes également responsables de compter vos tours !**

Lors de votre dernier tour, vous rejoindrez à nouveau votre emplacement dans la zone de change. Vous devrez à nouveau descendre de votre vélo au niveau de la **«Dismount Line»** et 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

Une fois votre emplacement dans la zone de change rejoint, vous devez :

- Ranger votre vélo ;
- Tourner votre dossard sur votre ventre ;
- Enfiler vos chaussures de course.

Vous rejoignez la « sortie course à pied » et partez sur votre droite pour effectuer votre/vos tours de course à pied.

### **Vous êtes également responsables de compter vos tours !**

Il y a 2 ravitaillements en boissons et nourriture, un premier à côté de l'arrivée et un second lors de votre arrivée.

## ARRIVÉE

Lors de votre dernier tour, vous prendrez à droite pour passer sous l'arche d'arrivée.

### **N'oubliez pas de remettre votre puce à un bénévole !**

Félicitations pour votre challenge réussi !

Une fois votre course terminée, vous devez reprendre vos affaires dans le parc de change en respectant les horaires de CHECK OUT. La sortie est ensuite définitive. Un autre parc est disponible dans le parking du Restaurant de la Plage.

### **Nous vous demandons d'être attentif-ves lors de l'entrée dans le parc de change, d'autres catégories sont en pleine course !**





# PREMIER TRIATHLON ? CHECK LIST MATERIEL

## NATATION



Maillot de bain  
tri fonction



Lunettes de natation  
Bonnet (Swiss Triathlon)



Linge



Crème solaire et crème  
anti-friction



Obligatoire si eau <16°C  
et interdite si >22°

## VÉLO



Vélo



Casque et lunettes



Chaussures



Gourde remplie



Kit réparation  
en cas de crevaison

## COURSE



Chaussures de  
course



Casquette



Nous ne faisons pas  
de photo de chaque  
participant-e !

Demandez à vos  
accompagnant-es  
de vous prendre en  
photo et taguez  
sportsap\_yverdon  
sur Instagram.

# RÉSUMÉ DU DÉROULEMENT LE JOUR-J

1

Je retire mon dossard avec ma confirmation d'inscription aux horaires indiqués ;

2

Je prépare mon vélo pour le contrôle du matériel à l'entrée du parc de change (CHECK IN) : je colle l'étiquette vélo (allongée) sur la tige de ma selle et les étiquettes sur mon casque de vélo ;

3

Je fixe le transpondeur (puce de chronométrage) à ma cheville gauche (pour éviter de crocher dans le pédalier). Toute puce non retournée sera facturée CHF 50.- ;

4

Je me rends au bon CHECK IN selon les heures indiquées de ma catégorie pour procéder au contrôle du matériel ;

5

Je trouve ma place dans la zone de change qui correspond au 3 derniers chiffres de mon dossard. Je dépose et prépare mes affaires à gauche de ma place. A ne pas oublier : dossard à l'arrière durant le vélo et à l'avant durant la course à pied ;

6

Je prends mon bonnet et mes lunettes, et sors de la zone de change pour m'échauffer dans la zone dédiée et ensuite écouter le briefing de course 15' avant mon départ.



**Autocollants**



**Bonnet (Swiss Triathlon)**



**Dossard**



**Transpondeur**



**Cadeau souvenir**

**PACK DU / DE LA  
TRIATHLÈTE**



# INFORMATIONS RELAIS

Le relais Short Distance peut être pratiqué en équipe de 2 ou 3 personnes.

Seul le/la cycliste doit obligatoirement se présenter au CHECK IN pour contrôler le matériel.

Il n'y a pas de zone relais spécifique. Vous rejoignez votre place attitrée dans le parc de change et les autres membres de l'équipe attendent à cette place pour effectuer le relais en se transmettant le **transpondeur (puce électronique de chronométrage)**.

Pour rappel :

- Le/la nageur-se porte le bonnet transmis par Swiss Triathlon ainsi que des lunettes ;
- Le/la cycliste doit porter son dossard tourné vers l'arrivée, avec les autocollants collés sur la tige de la selle et sur le casque ;
- Le/la coureur-se doit porter son dossard tourné vers l'avant ;

Les relayeur-ses peuvent se trouver vers la ligne d'arrivée pour finir ensemble la course.



# LES COURSES

## TRIATHLON SERIES

*POUR LES ATHLÈTES AMBITIEUX - CHAMPIONNAT SUISSE*

### Départs

- 08h00 : Hommes 18-44 ans
- 08h05 : Hommes + 44 ans
- 08h10 : Femmes 18-65+ ans

**CHECK IN 1** : 06h45-07h45

**CHECK OUT 1** : 09h45-10h30

**Briefing** : 07h45 (au départ)



750m (1 bouée blanche, 3 rouge)



18.75 km (5 tours)



5 km (2 tours - parcours vert foncé)

**Podiums** : 10h15 (uniquement scratch)





## ÉCOLIER·ÈRES 10-13 ANS

### POUR LES FUTUR-ES CHAMPION-NES

#### 1 seul départ groupé

- 11h25 : garçons et filles 10-13 ans

**CHECK IN 1** : 10h40-11h10

**CHECK OUT 1** : 12h15-12h45

**Briefing** : 11h10 (au départ)



150m

(1 ère bouée blanche)



3.75 km

(1 tour)



1 km

(1 tour - parcours vert clair)

**Podiums** : 12h30

# FUN RACES

## DU FUN EN FAMILLE, AMI-ES OU COLLÈGUES ?

### 1 seul départ groupé

- 11h45
- Toute l'équipe effectue ensemble les 3 disciplines

**CHECK IN 1** : 10h55-11h25

**CHECK OUT 1** : 12h15-12h45

**Briefing** : 11h30 (au départ)

 150m (1 ère bouée blanche)

 3.75 km (1 tour)

 1 km (1 tour - parcours vert clair)

**3 équipes sont tirées au sort sur la ligne d'arrivée pour recevoir un cadeau.**



## SHORT DISTANCE

### EN RECHERCHE D'UN CHALLENGE INDIVIDUEL OU EN RELAIS ?

#### Départs

- 14h25 : Relais
- 14h30 : Hommes 18-44 ans
- 14h35 : Hommes + 44 ans
- 14h40 : Femmes 18-65+ ans

**CHECK IN 1** : 13h15-14h10

**CHECK OUT 1** : 16h00-17h00

**Briefing** : 14h25 (au départ)

 400m (1ère bouée rouge et bouée bleue)

 18.75 km (5 tours)

 1 km (2 tours - parcours vert foncé)

**Podiums** : 16h30 (uniquement scratch)

**\*1 seule place dans le parc de change, les athlètes attendent dans le parc de change**



# BONNE COURSE !

En cas de question, vous pouvez contacter le Service des sports et de l'activité physique par téléphone au 024 423 60 84 ou par mail à [info.sports@yverdon-les-bains.ch](mailto:info.sports@yverdon-les-bains.ch).

Vous pouvez également consulter notre [FAQ](#).



12<sup>e</sup> ÉDITION  
8 SEPTEMBRE 2024

