8 septembre 2024

GUIDE DU / DE LA TRIATHLÈTE AVEC BESOINS SPÉCIFIQUES

TRIATHLON
YVERDON-LES-BAINS

triyverdon.ch

Design Bertrand Lehmann

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

Les plans des parcours sont disponibles ici.





CATÉGORIES INCLUSIVES

Le Triathlon d'Yverdon-les-Bains est labellisé « Unified » par Special Olympics, un label qui favorise l'inclusion pour toutes et tous, et collabore avec la Fondation Loisirs Pour Tous afin d'assurer l'accessibilité de l'événement aux personnes à besoins spécifiques.

Les catégories suivantes sont ouvertes à toutes et tous :

- Short Distance
- Ecolier·ères 10-13 ans
- Fun Races

Afin que chacun·e puisse participer à cette manifestation populaire, nous vous demandons de prendre contact avec le Service des sports et de l'activité physique en avance afin que nous puissions mettre en place les adaptations nécessaires pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles (vestiaires adaptés, proximité des places de stationnement, aide dans les transitions, etc.).

→ Remplir le formulaire

PARCOURS

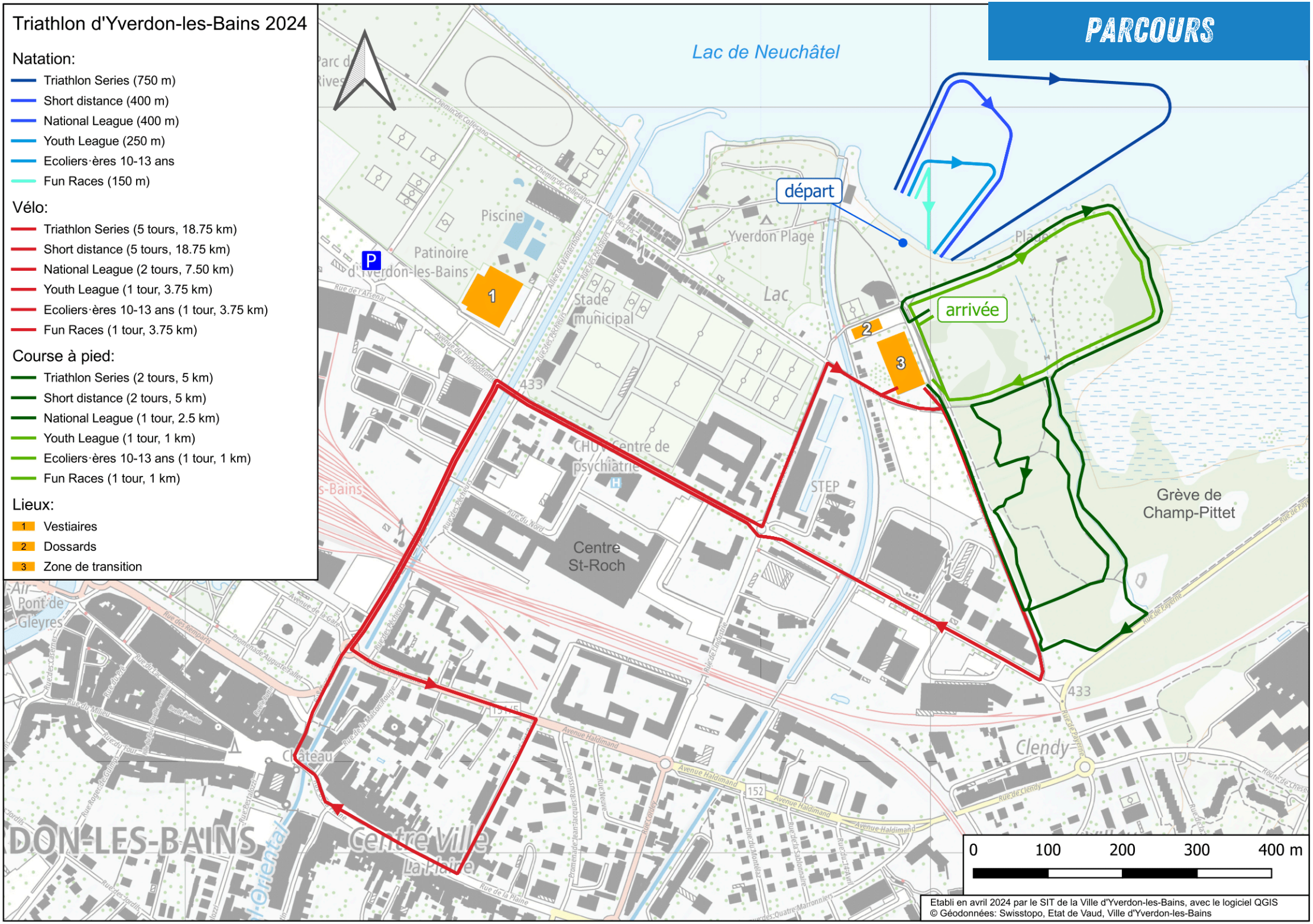
Triathlon d'Yverdon-les-Bains 2024

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



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 (accès possible en chaise roulante). 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.**

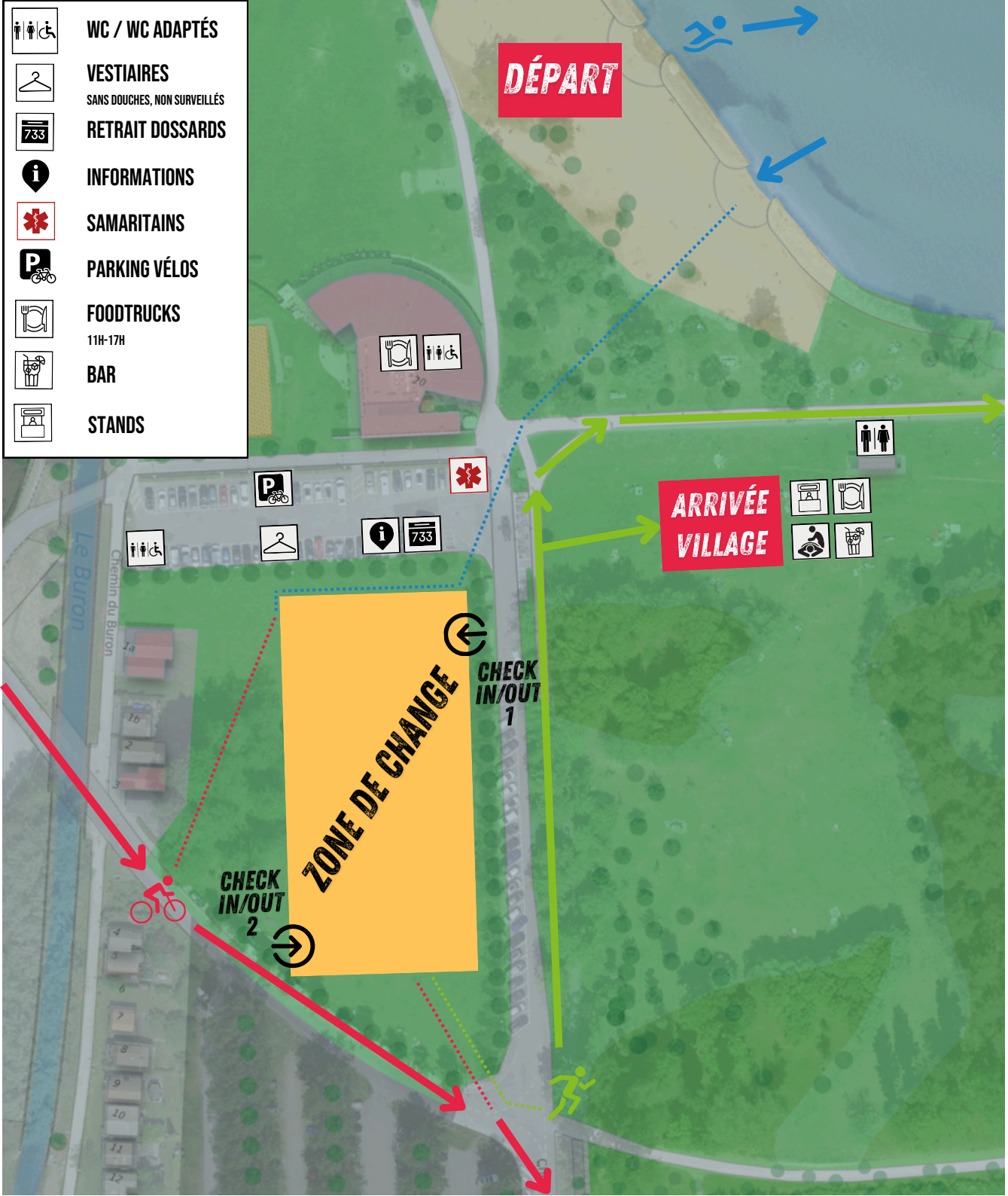
Conseils:

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 !





ACCÈS
PLAGE D'YVERDON-LES-BAINS

Le départ et l'arrivée se déroulent à la Plage d'Yverdon-les-Bains.

N'hésitez pas à vous rendre à Yverdon-les-Bains en transports publics ou grâce au covoiturage. Vous ferez ainsi un geste pour l'environnement. La gare se trouve à environ 20' à pied. Toutefois, si vous arrivez par l'autoroute, nous vous conseillons de prendre la sortie Yverdon Ouest et de vous garer au parking de l'Hippodrome/des Rives. La Plage se trouve à 10' à pied.

Des vestiaires avec douches sont disponibles à la Patinoire d'Yverdon-les-Bains. Des vestiaires sans douches et non surveillés sont également accessibles sur le parking du Restaurant de la Plage.

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.

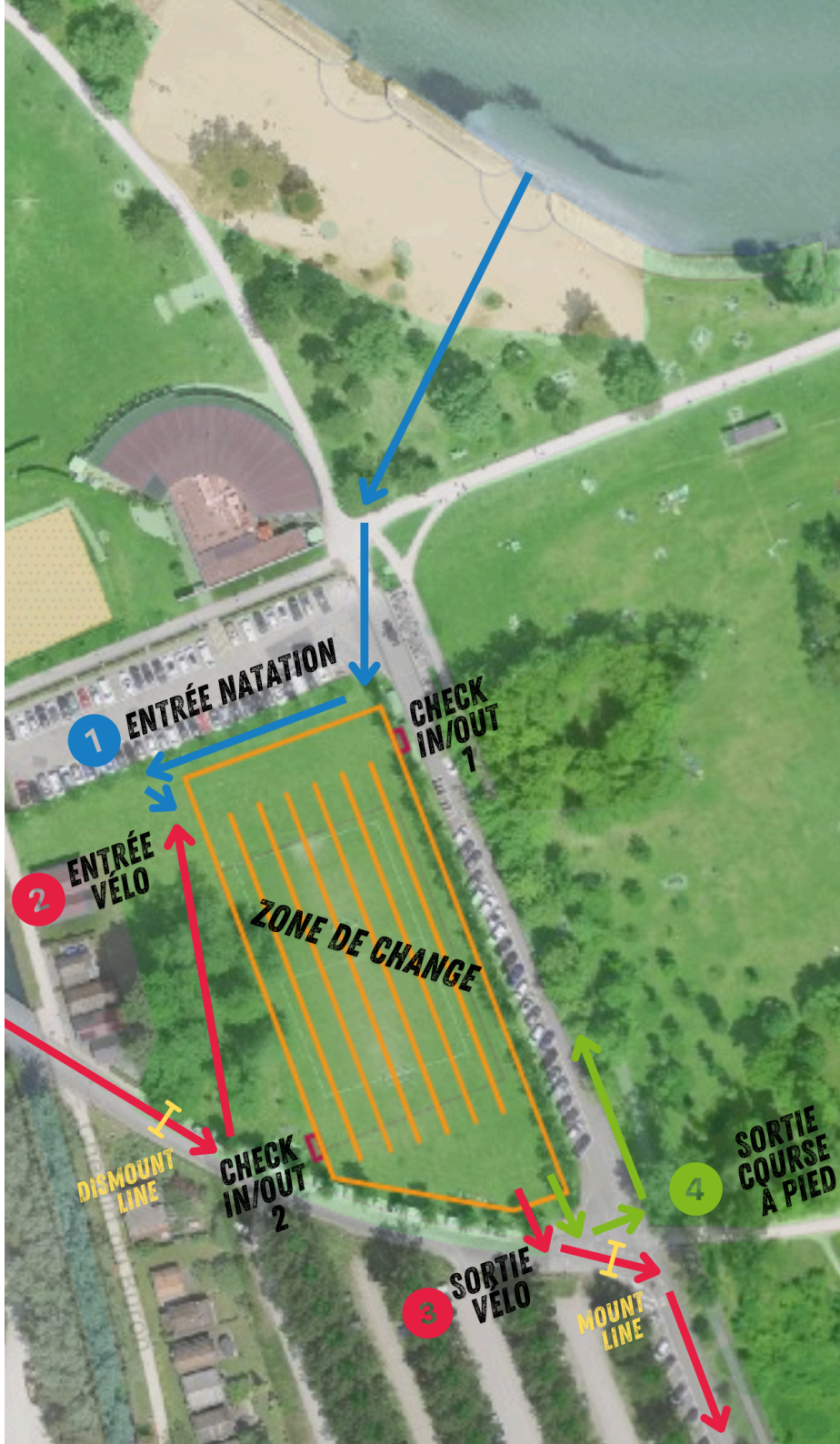
Cette zone est fortement règlementée. Vous trouverez les horaires d'ouverture (CHECK IN) et de fermeture (CHECK OUT) à la page suivante.

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 pouvez être accompagné·e d'une personne.

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, MERCI !

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, demandez à un·e bénévole de vous accompagner à votre emplacement. Des places précises sont dédiées aux personnes à besoins spécifiques qui ont besoin de plus de place en raison du matériel supplémentaire.

Une fois à votre place, 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) :

- Dossard prêt à enfiler autour de votre taille (vous ne nagez pas avec) ;
- Votre matériel vélo (vélo ordinaire, vélo électrique, vélo avec remorque, tandem, etc.), lunettes de soleil ouvertes sur le casque et gourde remplie ;
- Votre matériel pour la course à pied (joëlette, fauteuil roulant, etc.), chaussures de course, casquette et lunettes de soleil pour lutter contre la chaleur.

SORTIE DE LA ZONE DE CHANGE

Une fois votre matériel préparé, vous sortirez de la zone de change. Vous prendrez avec vous votre matériel pour la natation (aide matérielle (frite, planche, etc.), 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

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 dans l'eau à 50m du bord sous la forme de «Mass Start», tou·tes les participant·es d'une catégorie partent en même dans l'eau. Vous pouvez utiliser tout type d'aide matérielle (bouée, paddle, etc.) et être accompagné·e d'une personne en cas de besoin. 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.

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



A la sortie de l'eau, vous pouvez également demander tout type d'aide matérielle (chaise roulante, béquilles, etc.) et être accompagné·e d'une personne en cas de besoin pour rejoindre la zone de change par «l'entrée natation».

- Il y a 150 mètres entre la sortie d'eau et l'entrée dans le parc de change.
- Il faut vous attendre à différents types de surface : **sable, terre, goudron et tapis.**

VÉLO

Vous préparez ensuite votre matériel pour la prochaine discipline. Vous sortez de la zone de change par la «Sortie vélo» et vous n'avez le droit d'enfourcher votre vélo/matériel 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/marcher en poussant votre vélo/matériel jusqu'à cette ligne.

Le parcours vélo est une boucle de 3.75km en Ville sur routes entièrement fermées à la circulation, mais nous vous demandons de rester prudent·es !

Le parcours est entièrement sur goudron et est plat hormis un faible dénivelé en passant sour le pont des CFF à la Rue de l'Ancien Stand.

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 !





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/matériel au niveau de la **«Dismount Line»** et vous pousserez ce dernier jusqu'à votre place dans la zone de change. Ne décrochez votre casque qu'après avoir posé votre vélo/matériel à votre place.

COURSE À PIED

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

- Ranger votre matériel/vélo ;
- Tourner votre dossard sur votre ventre ;
- Préparer votre matériel pour la course à pied.

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

- Le parcours course à pied est à plat et passe à travers la forêt. Il est relativement serré à certains passages.
- Il faut vous attendre à différents types de surface : principalement **gravier et terre.**

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 !

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 !

100%

FÉLICITATIONS POUR VOTRE CHALLENGE RÉUSSI !





PREMIER TRIATHLON ?
CHECK LIST MATÉRIEL

NATATION

- Maillot de bain tri fonction
- Aide matérielle
- Lunettes de natation
- Bonnet (Swiss Triathlon)
- Linge
- Crème solaire et crème anti-friction
- Obligatoire si eau <16°C et interdite si >22°

VÉLO

- Vélo
- Aide matérielle
- Casque et lunettes
- Chaussures
- Gourde remplie
- Kit réparation en cas de crevaison

COURSE

- Chaussures de course
- Aide matérielle
- 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 matériel pour le contrôle à l'entrée du parc de change (CHECK IN) : je colle l'étiquette vélo/matériel (allongée) sur la tige de ma selle ou de mon matériel 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) ou ailleurs. 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 ou rejoins ma place en accord avec l'organisateur. 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, mes lunettes et mon matériel, 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.



PACK DU / DE LA TRIATHLÈTE

- **Autocollants**
- **Bonnet (Swiss Triathlon)**
- **Dossard**
- **Transpondeur**
- **Cadeau souvenir**

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.





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 1, 2 ou 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
- 14hh40 : 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.

Vous pouvez également consulter notre FAQ.

TRIATHLON YVERDON-LES-BAINS

12e ÉDITION

8 SEPTEMBRE 2024