GUIDE DU / DE LA AVEC BESOINS SPÉCIFIQUES







LA RÉGION











INFORMATIONS GÉNÉRALES

Ce guide a pour but d'expliquer simplement le déroulement d'un triathlon, et de partager quelques conseils pratiques pour aborder sereinement et en toute confiance le Triathlon d'Yverdon-les-Bains.

CATÉGORIES

Samedi 13 septembre 2025

Regio League

Finales suisses en individuel et Championnat suisse

par équipe (10-13 ans) (sur qualifications)

Ecolier·ères 7-13 ans

Pour les futur·es champion·nes

Fun Races

Par équipe de 2 ou 5, du fun en famille, ami·es ou

collègues

Dimanche 14 septembre 2025

Triathlon Series

Pour les athlètes ambitieux - Championnat Suisse

National League

L'élite adulte du triathlon suisse

Youth League

L'élite jeune (14-17 ans) du triathlon suisse

Short Distance

En recherche d'un challenge individuel ou en relais?

CATÉGORIES INCLUSIVES





Le Triathlon d'Yverdon-les-Bains est labellisé « Unified » par <u>Special Olympics</u> depuis 2024, un label qui favorise l'inclusion pour toutes et tous, et collabore avec la <u>Fondation Loisirs Pour Tous</u> afin d'assurer l'accessibilité de l'événement aux personnes à besoins spécifiques.

Les catégories suivantes sont ouvertes à toutes et tous :

- Ecolier·ères 7-13 ans Samedi 13 septembre 2025
- Fun Races Samedi 13 septembre 2025
- Short Distance Dimanche 14 septembre 2025

Le ou les inscriptions pour le ou les accompant es sont gratuites!

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







Samedi 13 septembre 2025







Dès 13h15

Ecolier·ères 7-13

50m

1km

600m

100m

2.6km

600m

13h55

Fun Races

100m

2.6km

1km

Dimanche 14 septembre 2025







Dès 14h35

Short Distance

400m

18km

5km

Les plans des parcours sont disponibles ici.

Le programme complet est disponible ici.

INSCRIPTIONS SUR PLACE ET RETRAIT DES DOSSARDS

Inscriptions sur place possibles dans la limite des dossards disponibles et jusqu'à 45 minutes avant le départ de chaque course **(paiement)**.

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

Retrait dossards et inscriptions sur place:

- Le samedi 13 septembre entre 08h et 17h;
- Le dimanche 14 septembre dès 6h30 et jusqu'à 45 minutes avant le départ de chaque course.

Conseils:

Arrivez sur place suffisamment tôt pour retirer votre dossard et installer votre matériel dans le parc de change, en respectant les horaires de Check-in. N'oubliez pas votre confirmation d'inscription ainsi que votre numéro de dossard.

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 <u>Plage</u> <u>d'Yverdon-les-Bains</u>.



Le magasin Version Originale Cycles sera présent sur place le samedi et le dimanche. Vous pourrez y faire effectuer de petites réparations ou acheter divers articles.

Des vestiaires avec douches sont disponibles à la Patinoire d'Yverdon-les-Bains.

Des vestiaires avec une douche adaptée est disponible à la Piscine couverte d'Yverdon-les-Bains - <u>Ouverture dès 09h00!</u>

Une toilette adaptée (PMR) est disponible 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. Cette zone est construite d'une manière à ce que chacun·e ait la même distance à parcourir entre l'entrée, sa place et la sortie.

Il y a 2 zones de CHECK IN/OUT. Le CHECK IN/OUT 2 est réservé aux élites (National League et Youth League).

Cette zone est fortement règlementée. Des horaires d'ouverture (CHECK IN) et de fermeture (CHECK OUT) sont a respecter et seront communiqués sur notre site internet et à la fin de ce document.

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.

PRÉPARATION DE VOTRE MATÉRIEL

Pour les personnes avec des besoins spécifiques, si vous avez des besoins particuliers (besoin d'une chaise, besoins de plus de place, etc.), veuillez prendre contact avec le Service des sports et de l'activité physique par téléphone ou e-mail.

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 trouver votre emplacement, seuls 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.



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.

Pour les personnes avec des besoins spécifiques, des moyens auxiliaires sont acceptés pour autant que l'Organisateur ait été mis au courant. Veuillez prendre contact avec le Service des sports et de l'activité physique par téléphone ou e-mail.

Veuillez consulter le <u>plan des parcours</u> 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.

Pour les personnes avec des besoins spécifiques, il est possible, cette règle peut être dérogée selon le type de matériel que vous utiliserez.

Samedi 13 septembre 2025

Le parcours est en forêt, un vélo type VTT est fortement conseillé. Le parcours est plat et relativement serré à certains passages. Il faut vous attendre à différents types de surface : **gravier et terre stabilisée.** Nous vous conseillons de faire une reconnaissance du parcours.

Dimanche 14 septembre 2025

Le parcours est entièrement sur et est plat hormis un faible dénivelé en passant sous le pont des CFF à la Rue de l'Ancien Stand. Il comporte de nombreux angles droits et donc de relances ainsi qu'un

U-Turn (demi-tour sur route).

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





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!

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 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.

Pour les personnes avec des besoins spécifiques, des moyens auxiliaires type joëllettes sont acceptés pour autant que l'Organisateur ait été mis au courant. Veuillez prendre contact avec le Service des sports et de l'activité physique par téléphone ou e-mail.

- 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 stabilisée.

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!







NATATION

VÉLO

PREMIER TRIATHLON?
CHECK LIST MATERIEL

GOURSE



Maillot de bain tri fonction



Aide matérielle ou humaine



Vélo

matérielle



Chaussures de course



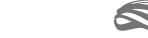
Aide matérielle

VOS

sportsap_yverdon sur Instagram.



Lunettes de natation Bonnet officiel (Swiss Triathlon)



Casque et lunettes



Casquette



Linge



Crème solaire et crème anti-friction



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



Chaussures



Gourde remplie



Kit réparation en cas de crevaison





RÉSUMÉ DU DÉROULEMENT LE JOUR-J

Je retire mon dossard avec ma confirmation d'inscription, mon cadeau souvenir et médaille finisher (si commandée) aux horaires indiqués;

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;

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.-;

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

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 :

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.



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 GOURSES

ÉCOLIER-ÈRES 7-13 ANS

POUR LES FUTUR-ES CHAMPION-NES

Samedi 13 septembre 2025

• 13h15: Ecolier ères 7-9 ans

• 13h35: Ecolier·ères 10-13 ans

Briefing (au départ)

• 13h00 & 13h20

Check IN/OUT

• 12h00-13h00: Check IN

• 14h15-14h50: Check OUT

Ecolier·ères 7-9 ans



50m (départ depuis la Plage)



1km (1 tour)



600m (1 tour)

Ecolier·ères 10-13 ans



100m (1ère bouée blanche)



2.6km (1 tour)



n (1 tour)

Podiums

3 premières filles et 3 premiers garçons

14h30

7-9 ans, 10-11 ans & 12-13 ans

*Le prix doit être obligatoirement retiré sur place le jour de la course, aucun prix ne sera envoyé par la poste.

FUN RACES

DU FUN EN FAMILLE, AMI-ES OU COLLÈGUES ?

Samedi 13 septembre 2025

- 13h55
- Toute l'équipe effectue ensemble les 3 disciplines

Briefing (au départ)

• 13h00 & 13h20

Check IN/OUT

- 12h00-13h00: Check IN
- 14h15-14h50 : Check OUT



100m (1 ère bouée blanche)



2.6km (1 tour)



1km (1tour)

14h30 : 3 équipes sont tirées au sort pour recevoir un cadeau.



SHORT DISTANCE

EN RECHERCHE D'UN CHALLENGE INDIVIDUEL OU EN RELAIS ?

Dimanche 14 septembre 2025

• 14h35: Hommes 18-44 ans

• 14h40: Hommes + 44 ans

• 14h45: Femmes 18-65+ ans

• 14h50: Relais

Briefing (au départ)

• 14h20

Check IN/OUT 1

• 13h00-14h20: Check IN

• 16h15-17h00: Check OUT



400m (1ère bouée rouge et bouée bleue)



18km (4 tours)



5 km (2 tours)

Podiums 16h45

3 premiers Relais Femmes, Hommes & Mixte

3 premières Femmes et 3 premiers Hommes (scratch)

*Le prix doit être obligatoirement retiré sur place le jour de la course, aucun prix ne sera envoyé par la poste.



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 Foire aux questions.



13^e ÉDITION 13-14 SEPTEMBRE 2025

















