

13 - 14 septembre 2025



**TRI  
ATH  
LON**

**YVERDON-  
LES-BAINS**

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

**GUIDE DU / DE LA  
TRIATHLÈTE**



# 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 futures 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 ?





## HORAIRES DES COURSES

**Samedi 13 septembre 2025**

VTT



Dès 10h15	<b>Regio League Individuel Ecolier·ères 10-13</b>	200m 100m	4.5km 2.6km	1km 600m
Dès 13h15	<b>Ecolier·ères 7-13</b>	50m 100m	1km 2.6km	600m 600m
13h55	<b>Fun Races</b>	100m	2.6km	1km
Dès 14h55	<b>Regio League Team Ecolier·ères 10-13</b>	100m	2.6km	600m

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

Le programme complet du samedi est disponible [ici](#).

## HORAIRES DES COURSES

**Dimanche 14 septembre 2025**

				
Dès 08h15	<b>Triathlon Series</b>	750m	22.5km	5km
Dès 09h35	<b>Youth League Demi-finales</b>	250m	4.5km	1km
Dès 10h05	<b>National League Demi-finales</b>	400m	9km	2.5km
Dès 12h30	<b>National League + Youth League Finales B</b>	250m	4.5km	1km
Dès 13h05	<b>Youth League Finales A</b>	250m	4.5km	1km
Dès 13h40	<b>National League Finales A</b>	400m	9km	2.5km
Dès 14h35	<b>Short Distance</b>	400m	18km	5km

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

Le programme complet du dimanche 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 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.

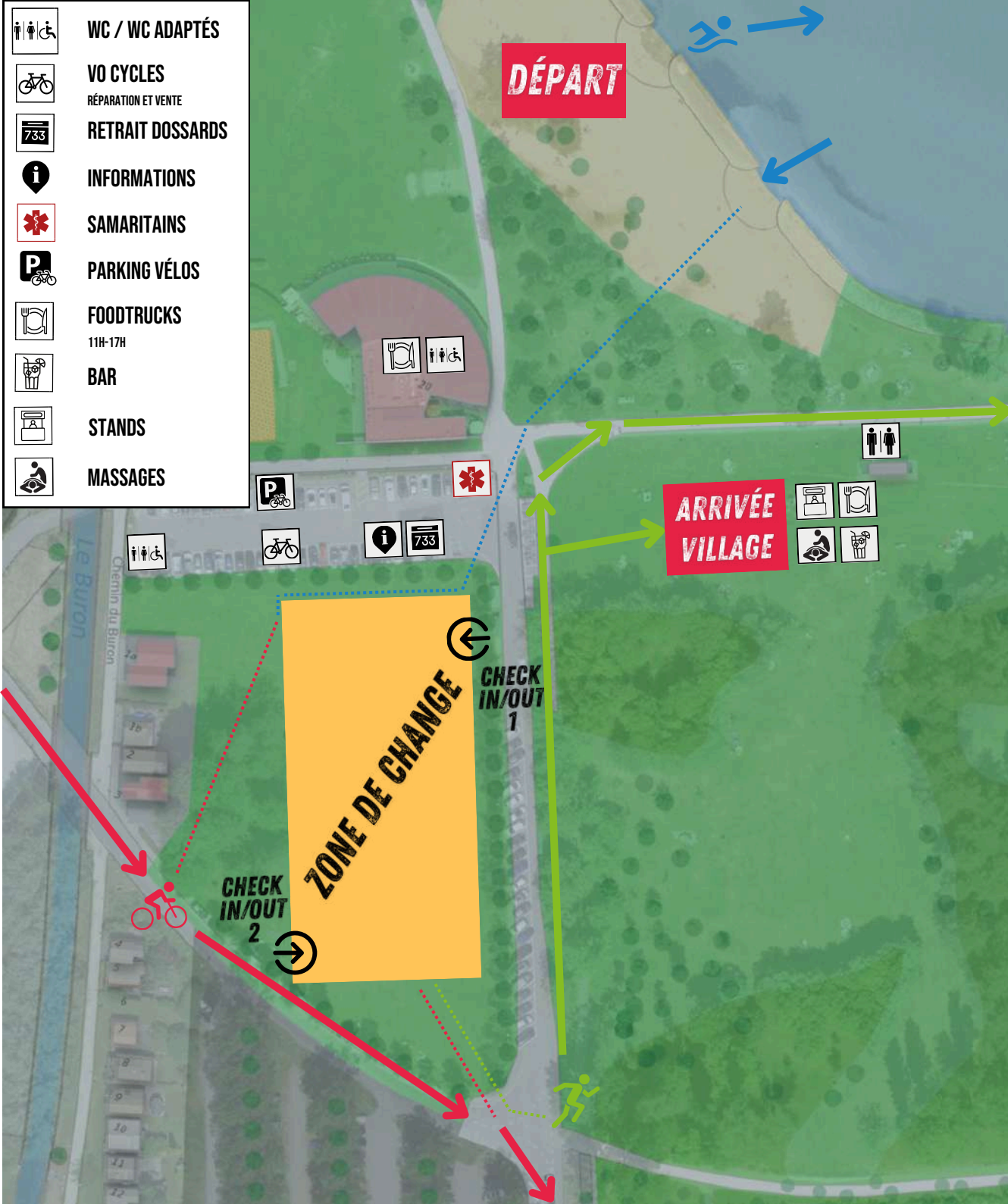
Retrait dossards et inscriptions sur place:

- **Le samedi 13 septembre entre 08h et 15h30 ;**
- **Le dimanche 14 septembre dès 07h00 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 Plage d'Yverdon-les-Bains.



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 - Ouverture dès 09h00 !**

# 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).**

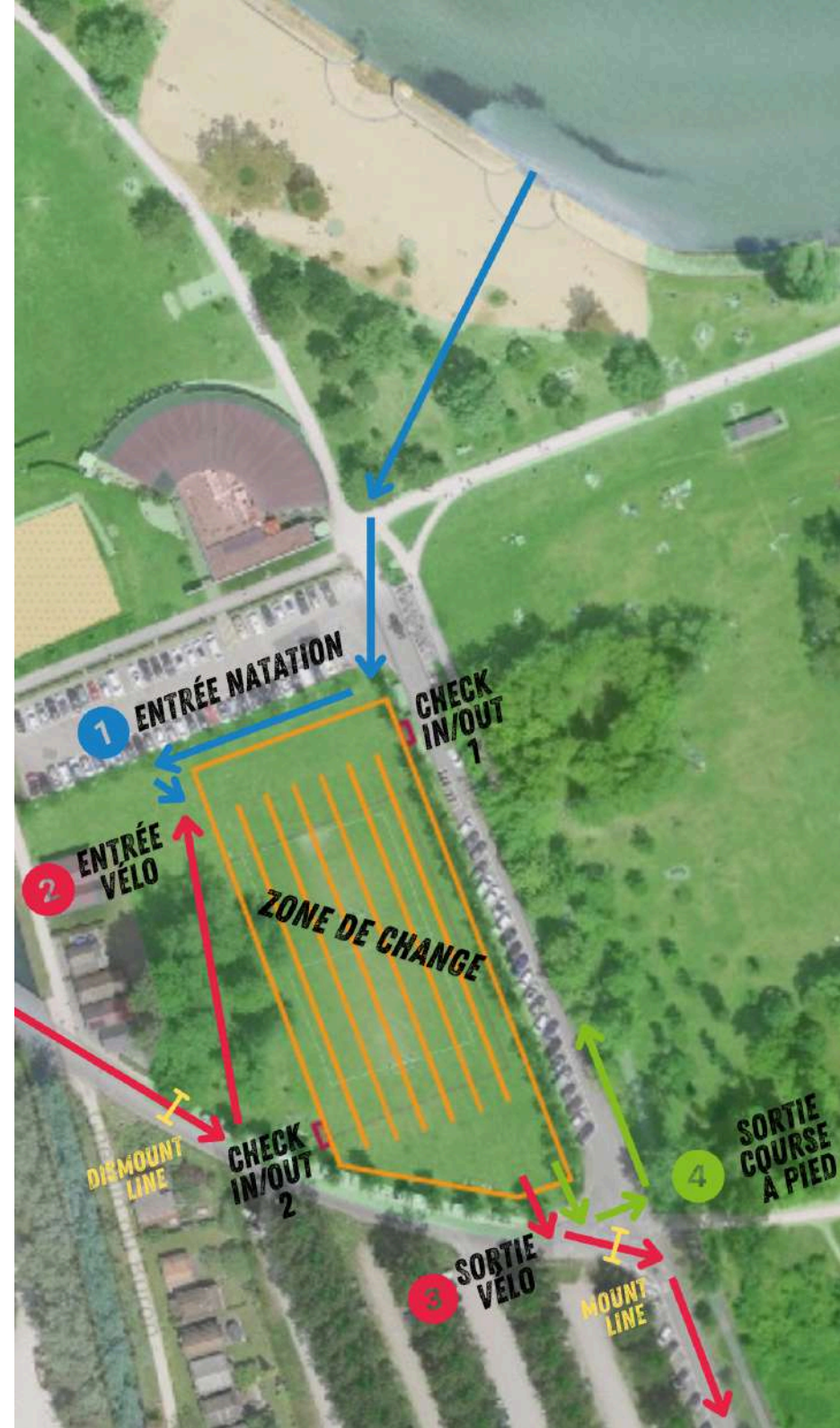
**Cette zone est fortement règlementée. Des horaires d'ouverture (CHECK IN) et de fermeture (CHECK OUT) sont à respecter et seront communiqués sur notre site internet et à la fin de ce document.**

### 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

Une fois entrée 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.

**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», toutes 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.

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



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.

## 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.**

## Dimanche 14 septembre 2025

Le parcours est entièrement sur **goudron** 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.

- 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 !**



**FÉLICITATIONS POUR VOTRE  
CHALLENGE RÉUSSI !**





# PREMIER TRIATHLON ? CHECK LIST MATERIEL

## NATATION



Maillot de bain  
tri fonction



Lunettes de natation  
Bonnet officiel (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



Commandez votre  
pack photo **KUVA** pour  
immortaliser votre  
effort !

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, mon cadeau souvenir et médaille finisher (si commandée) 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 officiel 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

## REGIO LEAGUE 10-13 ANS

### FINALES SUISSES INDIVIDUELLES ET CHAMPIONNAT SUISSE PAR ÉQUIPE

#### Samedi 13 septembre 2025

- 10h15 : Ecolières 12-13
- 10h55 : Ecoliers 12-13
- 11h50 : Ecolières 10-11
- 12h20 : Ecoliers 10-11
- 14h55 : Ecolier·ères Team 12-13
- 15h45 : Ecolier·ères Team 10-11

#### Check IN/OUT

- 09h25-10h00 : Check IN
- 12h40-13h10 : Check OUT
- 14h15-14h50 : Check IN (Team)
- 16h25-16h45 : Check OUT

#### RL Ecolier·ères 10-11

#### RL Ecolier·ères Team 10-13

-  100m (1 ère bouée blanche)
-  2.6km (1 tour)
-  600m (1 tour)

#### RL Ecolier·ères 12-13

-  200m (1ère et 2e bouée blanche)
-  4.5Km (2 tours)
-  1km (1 tour)

#### Podiums 17h00

RL Ecolier·ères 10-13  
RL Ecolier·ères Team 10-13

# 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)

 1km (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

- 12h00-13h10: Check IN
- 14h15-14h50 : Check OUT



100m

(1 ère bouée blanche)

VTT



2.6km

(1 tour)



1 km

(1 tour)

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





# TRIATHLON SERIES

## POUR LES ATHLÈTES AMBITIEUX - CHAMPIONNAT SUISSE

### Dimanche 14 septembre 2025

- 08h15 : Hommes 18-44
- 08h20 : Hommes 44+
- 08h25 : Femmes 18-65+

### Briefing (au départ)

- 08h05

### Check IN/OUT 1

- 07h00-08h10
- 10h00-11h00 : Check OUT



750m

(1 bouée blanche, 3 bouées rouge)



22km

(5 tours)



5 km

(2 tours)

### Podiums 10h30

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.

## L'ÉLITE JEUNE DU TRIATHLON (14-17 ANS) - FINALES SUISSES

### Dimanche 14 septembre 2025

- 09h50 : Demi-finale Men U18-U16
- 10h10 : Demi-finale Women U18-U16
- 12h30 : Finale B NL & YL Men U18-U16
- 12h50 : Finale B NL & YL Men U18-U16
- 13h20 : Finale A Men U18-U16
- 13h40 : Finale A Women en U18-U16

### Briefing

- 09h15

### Check IN/OUT 2

- 07h00-09h20 : Check IN
- 12h15-12h25 : ouverture zone pour préparation Finales A+B
- 13h10-13h20 : ouverture zone pour éliminé-es + préparation Finales A
- 14h05-15h30 : Check OUT



250m (1ère et 2e bouée blanche)



4.5km (1 tour)



1km (1 tour)

### Podiums 14h30

Classement du jour (scratch), Championnat Suisse & Classement général U 16 & U 18





# NATIONAL LEAGUE

## L'ÉLITE ADULTE DU TRIATHLON - FINALES SUISSES

### Dimanche 14 septembre 2025

- 10h30 : Demi-finale Men
- 10h50 : Demi-finale Women
- 12h30 : Finale B NL & YL Men U18-U16
- 12h50 : Finale B NL & YL Men U18-U16
- 14h00 : Finale A Men
- 14h20 : Finale A Women

### Briefing

- 09h15

### Check IN/OUT 2

- 07h00-09h20 : Check IN
- 12h15-12h25 : ouverture zone pour préparation Finales A+B
- 13h10-13h20 : ouverture zone pour éliminé-es + préparation Finales A
- 14h30-15h30 : Check OUT

### DISTANCES DIFFÉRENTES FINALES B



400m (1ère bouée rouge et bouée bleu)



250m (1ère et 2e bouée blanche)



9km (2 tours)



4.5km (1 tour)



2.5km (1 tour)



1km (1 tour)

### Podiums 15h30

Classement du jour (scratch), Championnat Suisse Overall, U23 & U20 & Classement général Overall & U20

# 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)

- 14h25

### Check IN/OUT 1

- 13h00-14h20 : Check IN
- 16h15-17h00 : Check OUT



400m (1ère bouée rouge et bouée bleue)



18km (4 tours)



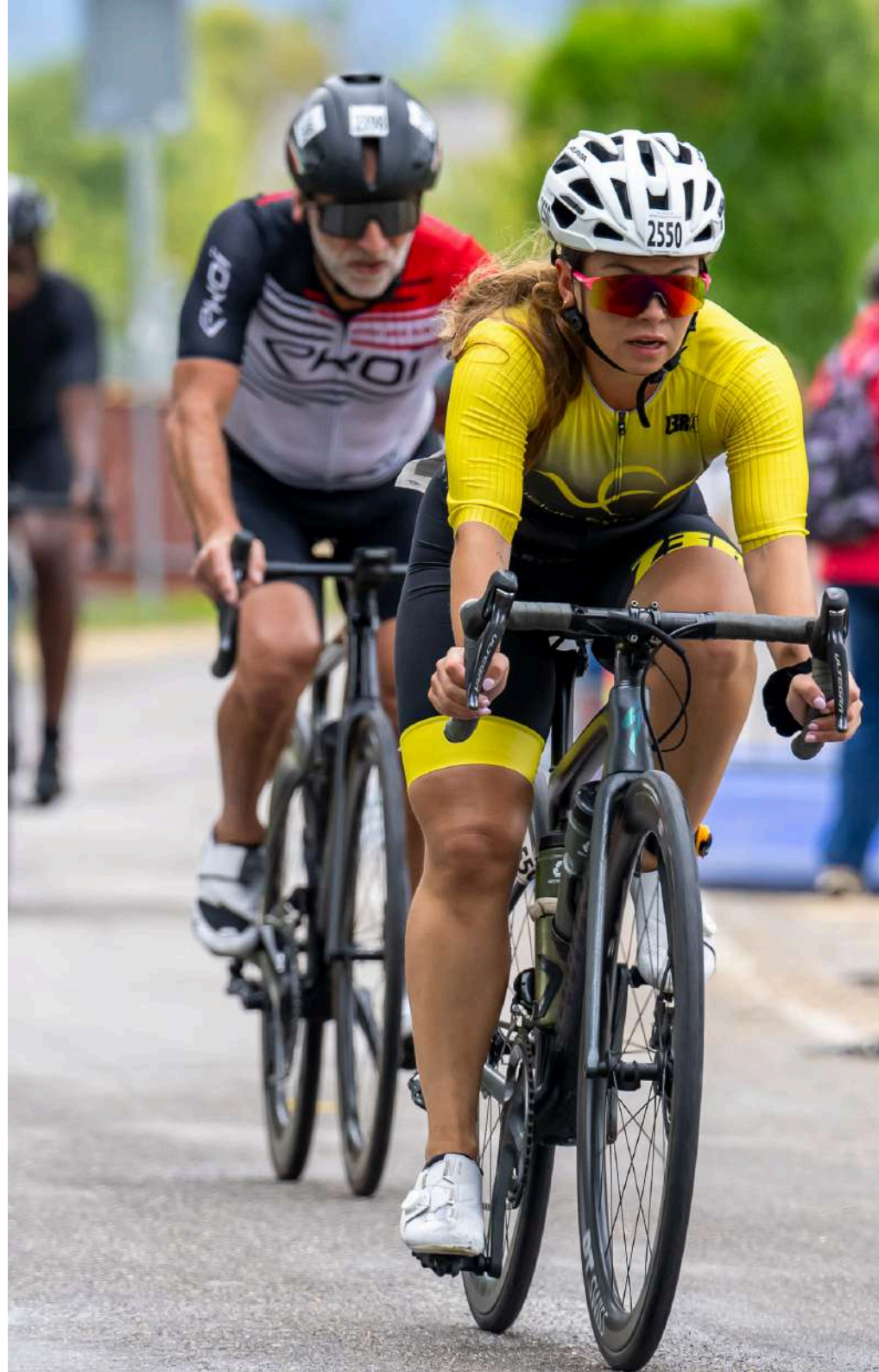
5 km (2 tours)

### 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](mailto:info.sports@yverdon-les-bains.ch).

Vous pouvez également consulter notre Foire aux questions.



**13<sup>e</sup> ÉDITION**  
**13-14 SEPTEMBRE 2025**

