



TRIATHLON
YVERDON
LES BAINS
SERIES

**GOLD EVENT
ORGANISER**

SWISS TRIATHLON

Premier Triathlon ? Conseils





SOMMAIRE

1

**DÉROULEMENT D'UN
TRIATHLON**

p.3

2

RÈGLES SWISS TRIATHLON

p.10

3

**CHECK LIST MATÉRIEL &
CONSEILS**

p.13

4

CONTACT

p.15

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.

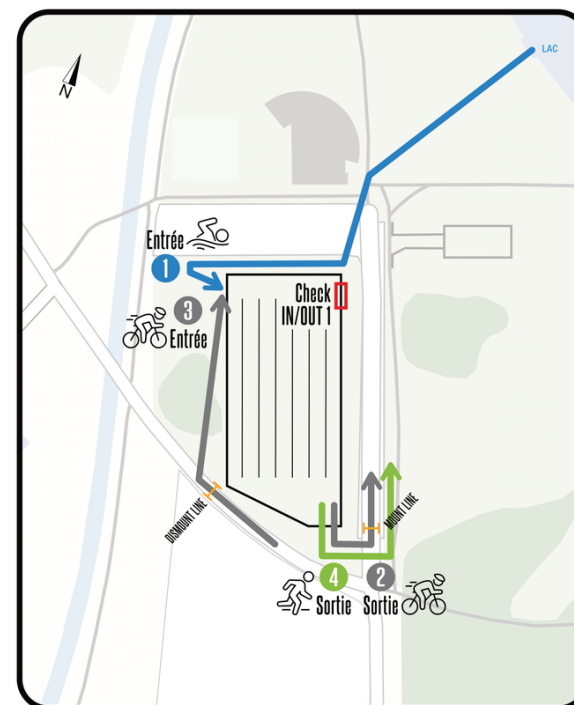
CHECK IN

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.

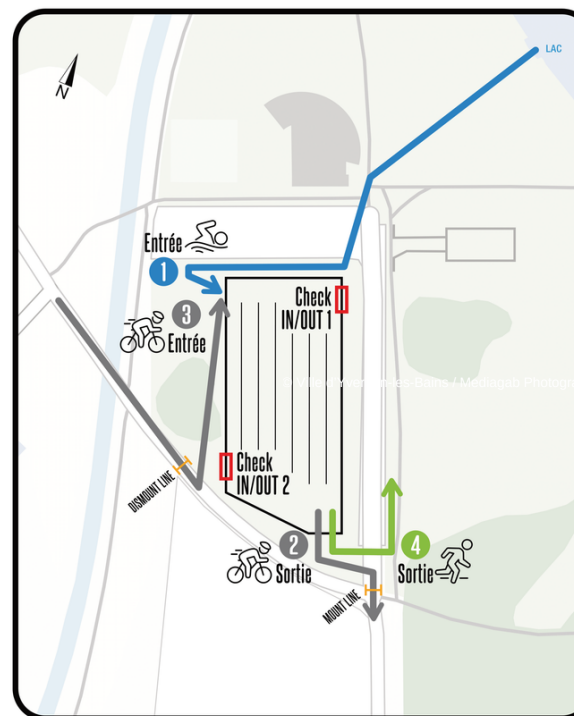
Vous devez préparer :

- Votre casque attaché sur la tête, les arbitres de Swiss Triathlon contrôleront qu'il soit bien réglé ;

SAMEDI



DIMANCHE



- 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 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.

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 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 temps 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.

Veuillez 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.

Samedi 12 septembre 2026

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 13 septembre 2026

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 du **gravier et de la terre stabilisée**.

Vous êtes responsables de compter vos tours !

Il y a 2 ravitaillements en boissons et nourriture, un premier au début du parcours course à pied (uniquement le dimanche) 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.

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 !**



INFORMATIONS RELAIS

Le relais Short Distance et la Try&Tri Youth Series peuvent être pratiquées 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)**.

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.



CONNAIS LES RÈGLES



Toutes les informations ci-dessous sont extraites du règlement des compétitions de Swiss Triathlon et sont disponible en téléchargement sur le site Web de Swiss Triathlon.

swisstriathlon.ch

RESPECTER LE PARCOURS

Assurez-vous de bien connaître le parcours – consultez les cartes. En cas de doute, demandez à l'organisateur avant le jour de course. Les commissaires de course sont là pour garantir la sécurité de l'événement, pas pour vous indiquer le chemin !



COMPORTEMENT

Tous les participants à votre course sont là pour vous garantir une expérience sûre et agréable. Veuillez respecter les autres concurrents et faire preuve de courtoisie envers tous les officiels techniques, les organisateurs, les bénévoles et les spectateurs. Tout comportement abusif envers ces personnes sera sanctionné.

AIDE EXTERIEURE

Il est interdit aux athlètes de fournir du matériel essentiel à d'autres athlètes participant à la même compétition, pendant le déroulement de celle-ci. Il est notamment interdits de fournir des vélos complets, cadres, roues et casques. Toute infraction entraînera la disqualification des deux athlètes concernés. Les athlètes peuvent toutefois fournir d'autres équipements à

d'autres athlètes de la même compétition, à condition qu'ils puissent poursuivre leur propre compétition.

Il est interdit à un athlète d'aider physiquement un autre athlète à progresser. Toute infraction entraînera une disqualification. Si l'athlète recevant cette aide l'accepte sans chercher à la refuser, il sera disqualifié.

DECHETS

Veuillez jeter correctement tous les déchets et équipements dans les zones identifiées, telles que les postes de secours ou les points de collecte des déchets, mises en place par l'organisateur de l'événement.



ÉTAT DE SANTÉ

Swiss Triathlon encourage tous les athlètes à se soumettre à une évaluation de santé périodique (PHE) et à une évaluation de préparticipation (PPE) avant de s'engager dans un sport de compétition.



SPORT PROPRE

Swiss Triathlon (ST) œuvre pour un sport propre. Il incombe à chaque athlète de se familiariser avec le Règlement antidopage de ST, notamment en ce qui concerne les examens médicaux et les contrôles antidopage, les obligations, les droits, les responsabilités et les procédures de contrôle, les sanctions et les voies de recours, ainsi que les substances et méthodes interdites.

ILLEGAL EQUIPMENT

Tout appareil susceptible de distraire l'athlète et de l'empêcher de se concentrer pleinement sur son environnement est interdit (par exemple, lecteurs MP3, téléphones portables et appareils d'enregistrement vidéo personnels).



TRI FONCTION

Les athlètes doivent participer avec un vêtement couvrant les deux épaules durant la totalité de la compétition.

Le torse doit être couvert en tout temps et la nudité est strictement interdite.



FERMETURE ÉCLAIR

La fermeture éclair avant peut être ouverte sur n'importe quelle longueur, à condition que (1) la fermeture éclair soit toujours fermée en bas et (2) le haut de l'uniforme couvre toujours les épaules.

L'uniforme doit être entièrement fermé dans les 100 derniers mètres avant la ligne d'arrivée.



DOSSARDS

Le port du bonnet de bain et du dossard fourni par l'organisation est obligatoire.



Le dossard ne doit subir aucune modification et doit être visible pendant le vélo (à l'arrière) et la course à pied (sur le devant). Il est interdit en natation si la course est déclarée sans néoprène.

CHECK-IN

Seul les athlètes ont accès à la transition. Assurez-vous de venir au check-in avec un équipement en ordre, le casque fermé sur la tête, le dossard visible et votre timing chips à la cheville gauche.

Assurez vous aussi que les autocollants remis par l'organisateur soient placés sur le cadre du vélo et le casque.

CONNAIS LES RÈGLES

SWISS
+ TRIATHLON

Toutes les informations ci-dessous sont extraites du règlement des compétitions de Swiss Triathlon et sont disponible en téléchargement sur le site Web de Swiss Triathlon.

swisstriathlon.ch

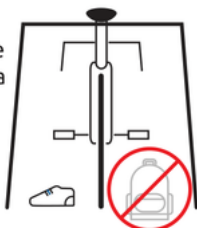
NEOPRENE ET TEMPERATURE EAU

Natation	Interdit	Obligatoire
< 1500m	22°C et plus	15.9°C et moins
> 1500m	24.6°C et plus	15.9°C et moins

Pour les athlètes de 60+ ans, la règle pour les distances de plus de 1 500 m s'applique à toutes les distances.

TRANSITION

Les concurrents ne doivent apporter dans la zone de transition ce qui est nécessaire pour la compétition. Les sacs et effets personnels doivent être déposés dans la zone prévue à cet effet.



CASQUE

Tous les athlètes doivent avoir leur casque attaché et ne peuvent pas ouvrir/fermer le mécanisme de verrouillage du casque entre le moment où ils retirent leur vélo du support et celui où ils le replacent sur le support et le lâchent après avoir terminé la partie cycliste.



VÉLO POUR COURSE SANS DRAFTING



VÉLO POUR COURSE AVEC DRAFTING



AUTRE PENALITES TEMPS QUE LE DRAFTING

Il existe deux types d'infractions sanctionnées par des pénalités de temps.

Drafting: voir poster spécifique

Autres violations

- 1 min. – événements longue distance ;
- 30 sec. – événements moyenne distance ;
- 15 sec. – événements distance standard ;
- 10 sec. – événements distance sprint and relai mixte ;
- 5 sec. – distance plus courte



carte
JAUNE

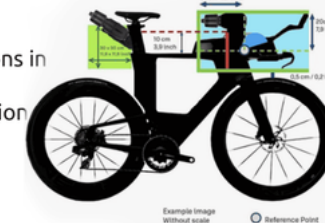
Les pénalités seront servis aux endroits suivants :

Violation	Where
Départ	T1
Natation	T1
Transition 1	Avertissement en T1
Vélo	Zone Pénalité Vélo
Transition 2	Avertissement en T2
Course à pieds	Avertissement/ Pénalité temps sur place

SYSTÈME D'HYDRATATION

Le volume d'hydratation monté autour de l'axe de direction doit avoir une capacité maximale combinée de 2 litres. Les systèmes d'hydratation montés à l'arrière ne peuvent contenir plus de deux bouteilles d'eau d'une capacité maximale de 1 litre chacune.

Check the specifications in the rule interpretation around the Swiss Triathlon



CODE DE LA ROUTE

Les athlètes doivent se conformer aux règles de circulation locales et aux instructions données par les officiels.

Rouler sur la droite de la route et dépasser par la gauche.

ARRIVÉE

Les athlètes ne peuvent être accompagnés par aucune personne ne participant pas à la compétition dans la zone d'arrivée.



CONNAIS LES RÈGLES

Toutes les informations ci-dessous sont extraites du règlement des compétitions de Swiss Triathlon et sont disponible en téléchargement sur le site Web de Swiss Triathlon.

swisstriathlon.ch

DRAFTING/BLOCKING QU'EST-CE ?

Le **"drafting"** consiste à se placer dans le sillage d'un autre athlète ou d'un véhicule motorisé pendant l'épreuve cycliste afin d'obtenir un avantage concurrentiel.



carte
BLEUE

"Blocking" consiste à occuper une position sur le parcours qui empêche un athlète derrière vous de vous dépasser.

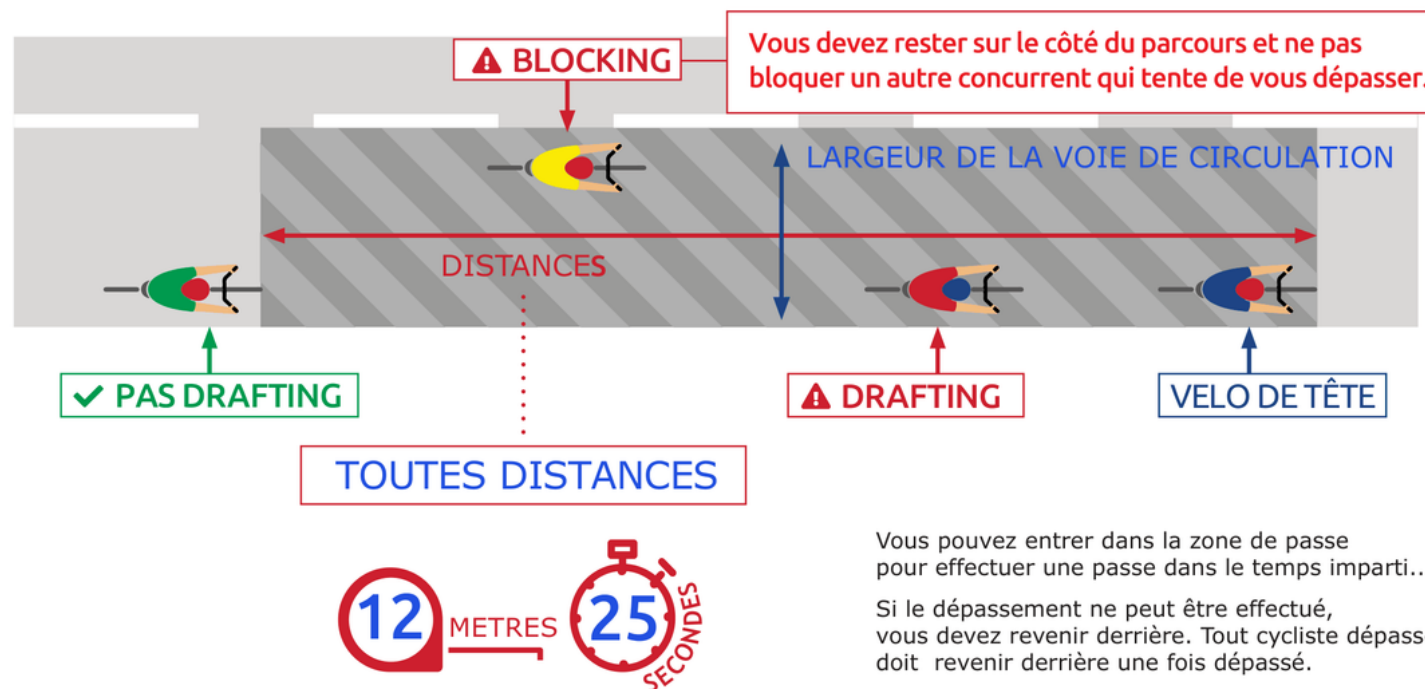


carte
JAUNE

Les officiels techniques ne sont pas tenus de donner un avertissement concernant le drafting avant d'infliger une pénalité de temps.

Les deux infractions sont sanctionnées par une pénalité de temps à purger dans la **prochaine** zone de pénalité.

DRAFTING / NOT DRAFTING / BLOCKING



PENALITES

	DRAFTING			BLOCKING
	1e offence	2e offence	3e offence	
COURT	30 sec*	DSQ*	n/a	5 sec
SPRINT & RELAY MIXTE	30 sec*	DSQ*	n/a	10 sec
STANDARD	1 min	DSQ	n/a	15 sec
MOYENNE	2 min	2 min	DSQ	30 sec
LONGUE	3 min	3 min	DSQ	1 min

Les pénalités de temps doivent être purgées dans la prochaine **zone de pénalité**.

* Si la course sprint autorise le drafting, il n'y a pas de pénalités pour "drafting"

AUTRES VEHICULES



15
METRES



35
METRES

Vous devez rester à **15 m** derrière les motos et à **35 m** derrière les autres véhicules afin d'éviter tout effet de "drafting"



PREMIER TRIATHLON CHECKLIST MATÉRIEL

NATATION



Maillot de bain
ou Trifonction



Aide matérielle



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



Aide
matérielle



Casque et lunettes



Chaussures



Gourde remplie



Kit réparation
en cas de crevaison

COURSE



Chaussures de
course



Aide
matérielle



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.

DÉROULEMENT LE JOUR DE LA COURSE

1

Je retire mon dossard , 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 10' avant mon départ.



Autocollants



Bonnet officiel Swiss Triathlon



Dossard



Transpondeur



Cadeau souvenir

**Pack du / de la
Triathlète**





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.



14^e ÉDITION
12-13 SEPTEMBRE 2026



LE NORD VAUDOIS

