



Aquathlon

Le but de ce document est de vous fournir quelques astuces qui vous permettront de vous lancer plus confortablement dans cette épreuve.



Dimanche 11 août 2024

- ▶ Dès 06h30 : inscription et distribution des dossards jusqu'à 45 min. avant le départ de la catégorie
- ▶ 12h00 : ouverture du parc de change à la piste d'athlétisme du centre sportif
- ▶ 14h15 : départ Aquathlon
- ▶ 16h00 : remise des prix
- ▶ 16h30 : fermeture du parc de change – tout doit être récupéré

Accès à la manifestation et parking

La manifestation a lieu au Centre sportif de Colovray, rte de Genève 37 à Nyon. Un parking sera à disposition proche du lieu de la manifestation. Le plan d'accès se trouve sur trinyon.ch/venir-a-nyon.

Retrait du dossard

Soyez-là suffisamment en avance pour aller chercher votre dossard à la tente située au centre du Village (distribution des dossards jusqu'à 45 min. avant le départ de la catégorie). Merci de présenter votre confirmation d'inscription avec votre pièce d'identité et votre numéro de dossard.

- ▶ Pour plus de confort les dossards peuvent être retirés le vendredi 9 août entre 17h00 et 20h00.

Accès au parc de change

Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour préparer votre matériel. L'entrée se trouve en face de la sortie du Village direction la piste d'athlétisme (voir zone « A » sur le plan). Un premier contrôle à lieu sous la tente « Check-in » et un deuxième sous la tente « Check équipement ».

- ▶ Seuls les athlètes étant en possession de leur dossard peuvent passer par cette entrée.



35^e Triathlon -o-r-i de Nyon

10 - 11 août 2024

info@trinyon.ch - www.trinyon.ch

Triathlon de Nyon - 1260 Nyon



Nyon



valiant



Plan détaillé de la zone de change





Mise en place du matériel

Une fois dans le parc de change, dirigez-vous sur la gauche vers la zone « Aquathlon ». Les numéros de dossards seront étiquetés sur les caisses posées au sol. Une fois à votre place, concentrez-vous sur la préparation et l'installation de votre matériel.

Si vous ne l'avez pas encore fait, fixez votre dossard sur l'élastique et réglez-le pour qu'il tienne bien autour de votre taille. La puce de chronométrage doit être mise à votre cheville gauche et portée tout au long de la course. Il est obligatoire de nager avec le bonnet fourni par l'organisateur.

Placez votre matériel dans l'ordre logique des disciplines (natation, course à pied) :

- ▶ **Dossard** prêt à être enfilé autour de votre taille (on ne nage pas avec)
- ▶ **Chaussures** bien ouvertes et positionnées dans le sens de votre arrivée.

Visualisez votre emplacement depuis l'axe d'arrivée et trouvez un point de repère efficace.

Sortie parc de change

La sortie du parc de change est possible par le couloir dédié à cet effet ([voir zone « B » sur le plan](#)) qui passe sous l'arche Toyota. Si vous souhaitez revenir dans le parc de change, prenez le même couloir en sens inverse. Vous devez porter votre dossard pour valider votre retour.

Natation 500m – 1 boucle

45 minutes avant le départ, échauffez-vous 5 à 10 minutes en courant. Puis rendez-vous au départ de la natation pour le briefing d'avant course. Vous devez être prêts au bord du lac 20 minutes avant le départ. Quelques accélérations dans l'eau vous permettront de préparer votre cœur à l'effort intense du départ.

Le dossard ne doit pas être porté pour la partie natation. La **puce de chronométrage** doit être mise à votre cheville gauche et portée tout au long de la course. Il est **obligatoire de nager avec le bonnet fourni par l'organisateur**. Le parcours est sécurisé et encadré par des sauveteurs.

Le départ se fait en **beach start** : départ groupé depuis la plage, à gauche du ponton.

La **combinaison en néoprène** 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 décision est prise une heure avant le départ par les arbitres et communiquée par les speakers.

- ▶ Pour une distance de 500m, il n'est pas forcément utile de mettre une combinaison en néoprène : vous perdrez passablement de temps à l'enlever.



35^e Triathlon
de Nyon

10 - 11 août 2024

info@trinyon.ch - www.trinyon.ch

Triathlon de Nyon - 1260 Nyon



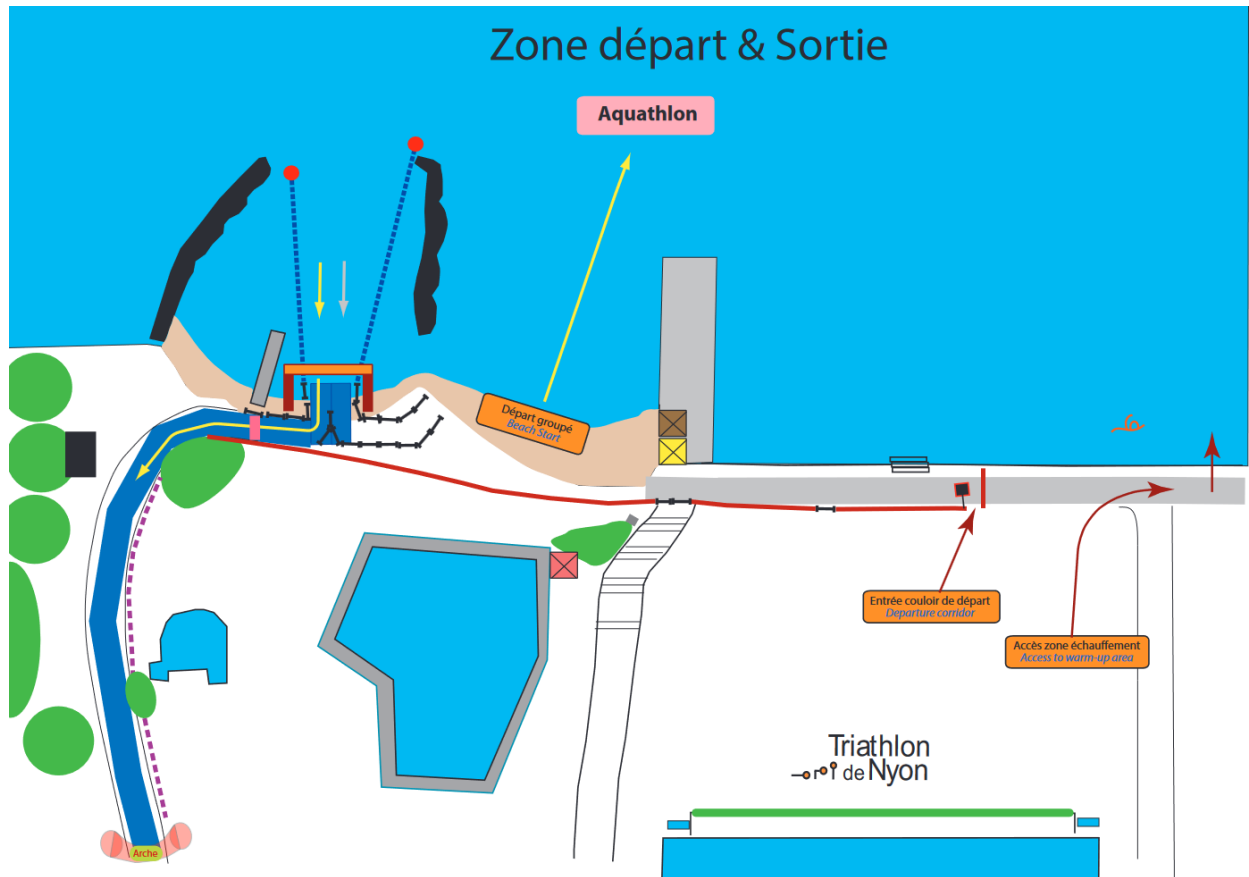
VAUD



Nyon



valiant



Lors de la fin de la partie aquatique, prendre à droite après la **sortie de l'eau** afin de se rendre au parc de change pour prendre son vélo. L'**enchaînement natation-course à pied** conditionnera votre rendement des premiers kilomètres. Augmentez vos battements de jambes dans les derniers mètres de natation afin de préparer votre corps à la transition.

Course à pied **5 km – 1 boucle**

Une fois à votre place dans le parc de change, mettez votre dossard autour de la taille qui doit être visible sur votre ventre, mettez vos lunettes et vos chaussures. Pas de torse nu, ceci même s'il fait très chaud. Dirigez-vous ensuite vers l'arche Valiant ([voir zone « 2 » sur le plan](#)) pour **sortir de la zone de change** afin d'emprunter le parcours de course à pied. Partez sur la droite dès la sortie de l'enceinte.

3 ravitaillements en boissons sont à votre disposition sur la boucle de 5 km : un juste après la sortie du parc de change et deux passages au ravitaillement se trouvent au milieu du parcours.





Arrivée

Une fois dans le stade, vous passerez la ligne d'arrivée et devrez rendre votre puce à un bénévole. Un **ravitaillement complet** vous sera proposé côté Jura du parc de change.

Reposez-vous, récupérez avant d'aller **reprendre vos affaires** dans le parc de change et **libérer votre place**.

La **sortie du parc de change** se fait via le couloir dédié à cet effet ([voir zone « B » sur le plan](#)) qui passe sous l'arche Toyota. Vous devez obligatoirement tout emporter car la sortie est définitive.

Règles pour la course

Pour toutes les catégories, le [règlement de compétition de Swiss Triathlon](#) fait foi. Pour d'autres informations merci de visiter [notre page FAQ](#) ainsi que le [règlement du Triathlon de Nyon](#).

Le plan du parcours et celui de la natation se trouvent sur trinyon.ch/aquathlon.

