



Short Distance – Relais

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

Natation	Vélo	Course à pied
500m	21km	5km

Samedi 10 août 2024

- ▶ Dès 07h30 : inscription et distribution des dossards jusqu'à 45 min. avant le départ de la catégorie
- ▶ 08h00 : ouverture du parc de change à la piste d'athlétisme du centre sportif
- ▶ 09h30 : 1^{er} départ du Short Distance (course individuelle et en relais)
- ▶ 12h15 : remise des prix
- ▶ 13h00 : fermeture du parc de change – tout doit être récupéré

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
- ▶ 13h30 : 1^{er} départ du Short Distance (course individuelle et en relais)
- ▶ 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.



35^e Triathlon de Nyon

10 - 11 août 2024

info@trinyon.ch - www.trinyon.ch

Triathlon de Nyon - 1260 Nyon



VAUD



Nyon



valiant



Plan détaillé de la zone de change



35^e Triathlon
-oroi de Nyon

10 - 11 août 2024

info@trinyon.ch - www.trinyon.ch
Triathlon de Nyon - 1260 Nyon



Nyon



valiant



Accès au parc de change

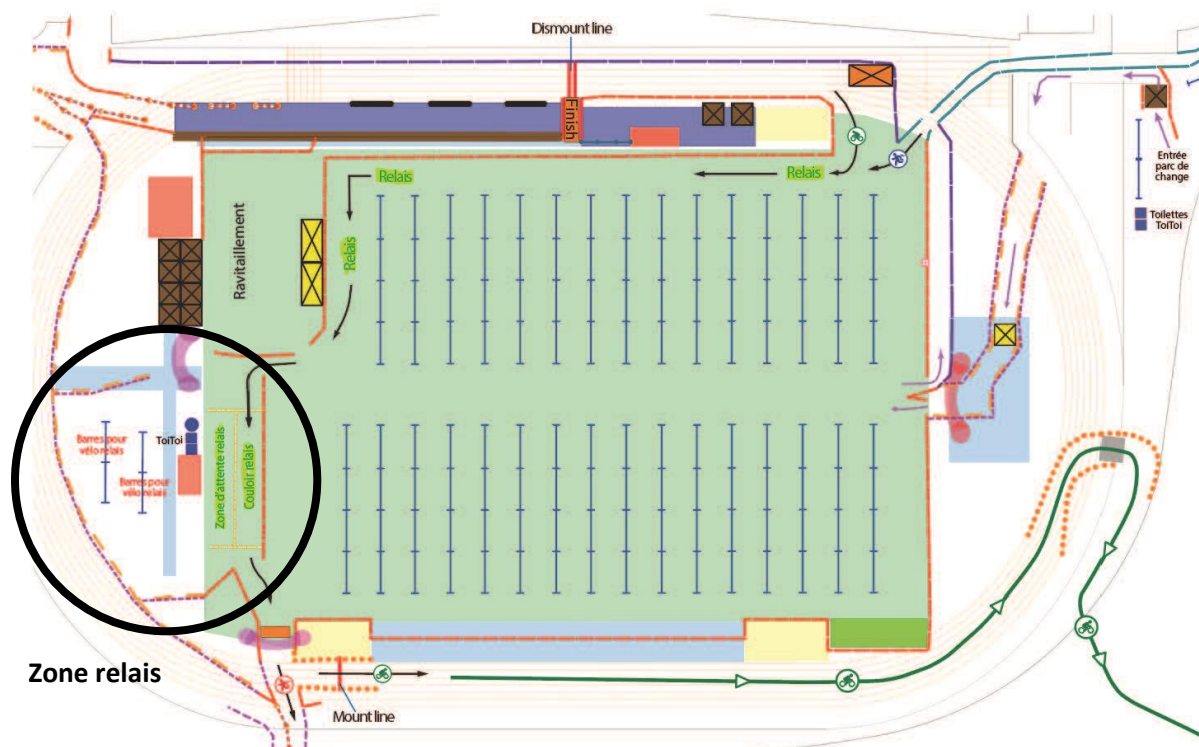
Vous pouvez ensuite accéder au parc de change pour préparer votre matériel. L'entrée se trouve en face de la sortie du Village direction la piste d'athlétisme (voir zone « A » sur le plan). Un premier contrôle à lieu sous la tente « Check-in » et un deuxième sous la tente « Check équipement ».

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

Le casque doit être attaché et porté sur la tête pour que l'organisateur puisse contrôler s'il est bien réglé. Les autocollants fournis avec le dossard sont à placer comme suit : trois sur le casque (un de chaque côté et un devant) le plus grand à placer sur le câble de frein, sous la selle du vélo. Ils doivent être collés avant d'accéder au parc de change.

Mise en place du matériel

Une fois dans le parc de change, dirigez-vous vers votre emplacement. Des panneaux affichant les numéros de dossards sont fixés au début de chaque rangée afin de vous aider à trouver votre emplacement. Le numéro de dossard est étiqueté sur les barrières. 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 ensuite votre matériel dans l'**ordre logique des disciplines** (natation, vélo et course à pied) :

- ▶ **Dossard** prêt à enfiler autour de votre taille (on ne nage pas avec)
- ▶ **Lunettes** de soleil ouvertes sur le casque et posées à l'envers
- ▶ **Gourde** remplie sur votre vélo
- ▶ **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.

Passage du témoin

La puce de chronométrage fait office de témoin et doit parcourir les trois parcours. Chaque athlète doit donc la transmettre au relayeur suivant à l'endroit de passation du relais dans la zone de change.

- ▶ Organisez-vous pour que celui qui est en pause, enlève la puce à celui qui finit et la remet à celui qui part (exemple : après la natation, le coureur enlève la puce et la met au cycliste).
- ▶ Choisissez, avant votre départ, l'endroit où vous vous donnerez le relais. Il y aura d'autres équipes, répartissez-vous sur toute la longueur à disposition pour un meilleur confort.

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. Chaque vague de départ aura une couleur de bonnet spécifique qui sera appelée par le speaker. Il est donc **obligatoire de nager avec le bonnet fourni par l'organisateur** et dans le bloc de départ choisi au moment de l'inscription. Le parcours est sécurisé et encadré par des sauveteurs.



35^e Triathlon
de Nyon

10 - 11 août 2024

info@trinyon.ch - www.trinyon.ch
Triathlon de Nyon - 1260 Nyon



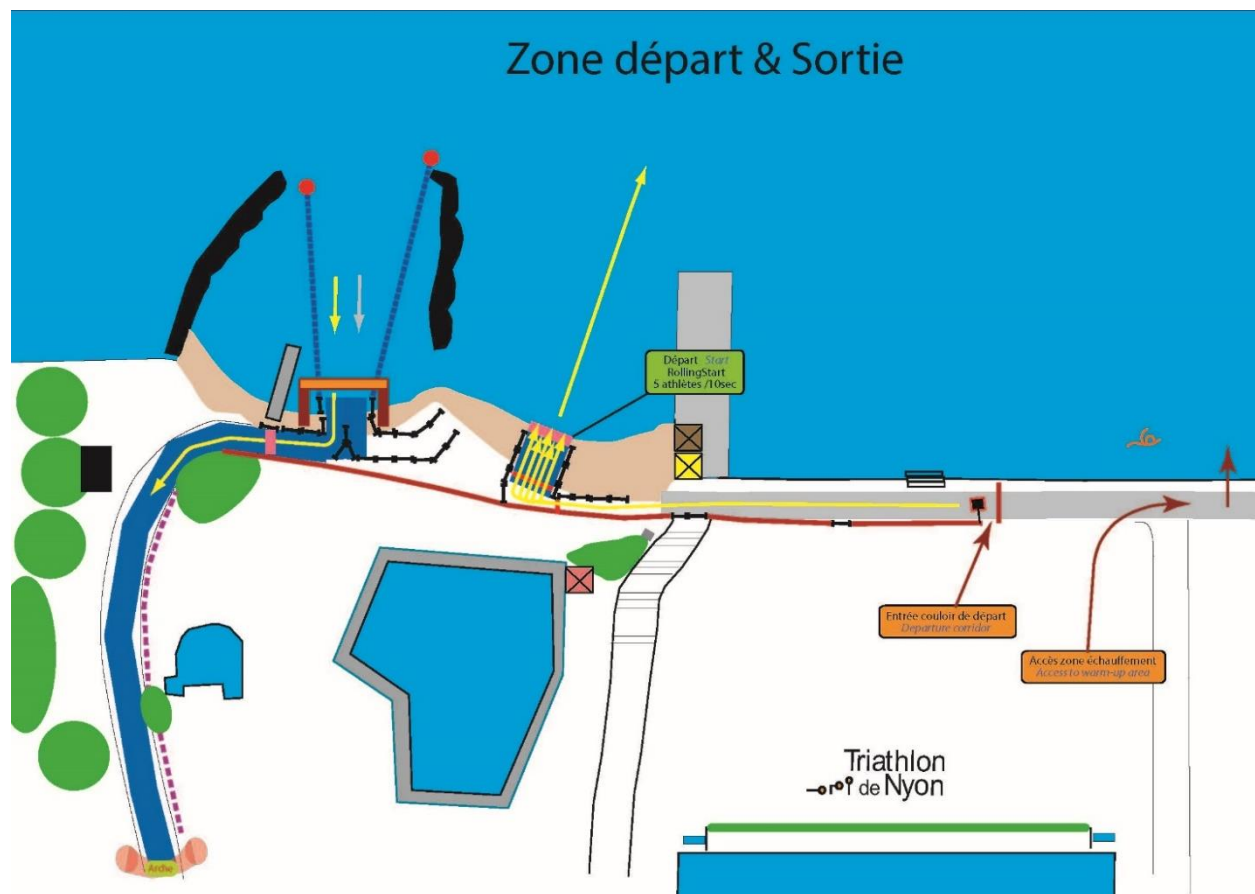
valiant



Nyon



Le départ se fait en **rolling start**, 5 personnes toutes les 10 secondes. Ce type de départ permet d'avoir une course agréable et ne pas partir tous en même temps.



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.

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-vélo** 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.



LAKEPROD.





valiant



Vélo 21 km – 2 tours de 10.5 km

Une fois à votre place dans le parc de change et la puce de chronométrage fixée autour de votre cheville gauche, mettez votre dossard autour de la taille (numéro de dossard visible par l'arrière), enfiler votre casque, attachez la jugulaire, 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 vélo.

Le vélo peut être enfourché qu'après avoir dépassé la **mount line** à la sortie du parc de change, vous devez donc courir en poussant votre vélo jusqu'à cette ligne indiquée par des bénévoles.



Veillez à bien gérer votre allure. N'oubliez pas de boire, même à titre préventif. N'attendez pas d'avoir soif pour boire car il y a encore une autre discipline qui vous attend. Il n'y a **pas de ravitaillement sur le parcours vélo**. Cependant, des zones déchets sont disponibles. Nous vous demandons de les respecter rigoureusement afin de garder propre le parcours vélo.

Le parcours vélo est fermé à la circulation (quelques véhicules peuvent cependant circuler par moment), la prudence reste de mise et vous invitons à **respecter les lois de la circulation** routière suisse.

À l'issue de votre 2^e tour, environ 300m avant d'arriver au centre sportif de Colovray, vous devrez monter sur le trottoir à votre droite et **passer sous l'arche « Fin du vélo »** qui vous amènera au stade.





Nyon



valiant



Une fois dans le stade, vous devrez descendre de votre vélo avant la **dismount line**. Cette ligne, indiquée par des bénévoles, se trouve à la hauteur de l'arche d'arrivée. Ensuite, vous devez courir en poussant votre vélo jusqu'à votre place dans le parc de change. Le casque peut être décroché après avoir posé le vélo à votre place sur la barrière.

L'**enchaînement vélo-course à pied** conditionnera votre rendement des premiers kilomètres. Pensez à mouliner dans les 500 derniers mètres avant la transition. Cela redonnera un peu d'élasticité à vos muscles.

Course à pied **5 km – 1 boucle**

Une fois votre vélo posé et la puce électronique fixée autour de votre cheville gauche mettez l'élastique pour que votre dossard soit 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, vélo compris, car la sortie est définitive. Si besoin, un parc sécurisé pour les vélos est à disposition à côté du Village.

- Il est possible de passer la ligne d'arrivée avec ses coéquipiers. L'équipe peut courir ensemble lors des derniers 200m.

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/short-distance.



LAKEPROD.

