



Tri Kids & Team Famille

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

Samedi 10 août 2024

- Dès 07h30 : inscription et distribution des dossards jusqu'à 45 min. avant le départ de la catégorie
- Dès 14h00 : ouverture du parc de change TriKids sur le parking du côté lac avant l'entrée de la piscine (au fur et à mesure des catégories)
- 15h00 : départ Mini Kids garçons et filles (2019)
- 15h20 : départ Kids 1 garçons (2017-2018)
- 15h25 : départ Kids 1 filles (2017-2018)
- 15h40 : départ Kids 2 garçons (2015-2016)
- 15h55 : départ Kids 2 filles (2015-2016)
- 16h15 : remise des prix pour Mini Kids, Kids 1 et Kids 2
- 16h15 : départ Écoliers 1 garçons (2013-2014)
- 16h25 : départ Écoliers 1 filles (2013-2014)
- 16h35 : départ Écoliers 2 garçons (2011-2012)
- 16h50 : départ Écoliers 2 filles (2011-2012)
- Dès 17h25 : départ Team Famille et Unified Event Special Olympics
- 18h05 : remise des prix pour Écoliers(ères) 1 et 2 & Team famille

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 → r o i de Nyon

10 - 11 août 2024

info@trinyon.ch - www.trinyon.ch

Triathlon de Nyon - 1260 Nyon



Nyon



valiant



Accès au parc de change

Un bracelet sera donné pour les catégories Mini Kids, Kids 1 et Kids 2. Ce bracelet donne le droit à un adulte d'accompagner l'enfant dans les parcs de change. Pour les autres catégories, seul l'athlète a le droit d'entrer dans les parcs de change. Des bénévoles seront présents pour aider les enfants dans ces zones.

- ▶ Attention ! Pour toutes les catégories il y a **deux parcs de change**. Le parc de change « natation-vélo » se trouve à la sortie de l'eau sur le parking qui est vers l'entrée de la piscine. Le parc de change « vélo-course à pied » se trouve dans le stade. Il permet de déposer le casque et le vélo avant de s'élancer sur le parcours de course à pied.

Une fois retiré le dossard, pensez à coller l'autocollant du n° de dossard sur le vélo pour accéder au **parc de change « vélo-course à pied »** et faciliter la récupération du vélo à l'issue de la course.



35e Triathlon de Nyon

10 - 11 août 2024

info@trinyon.ch - www.trinyon.ch

Triathlon de Nyon - 1260 Nyon



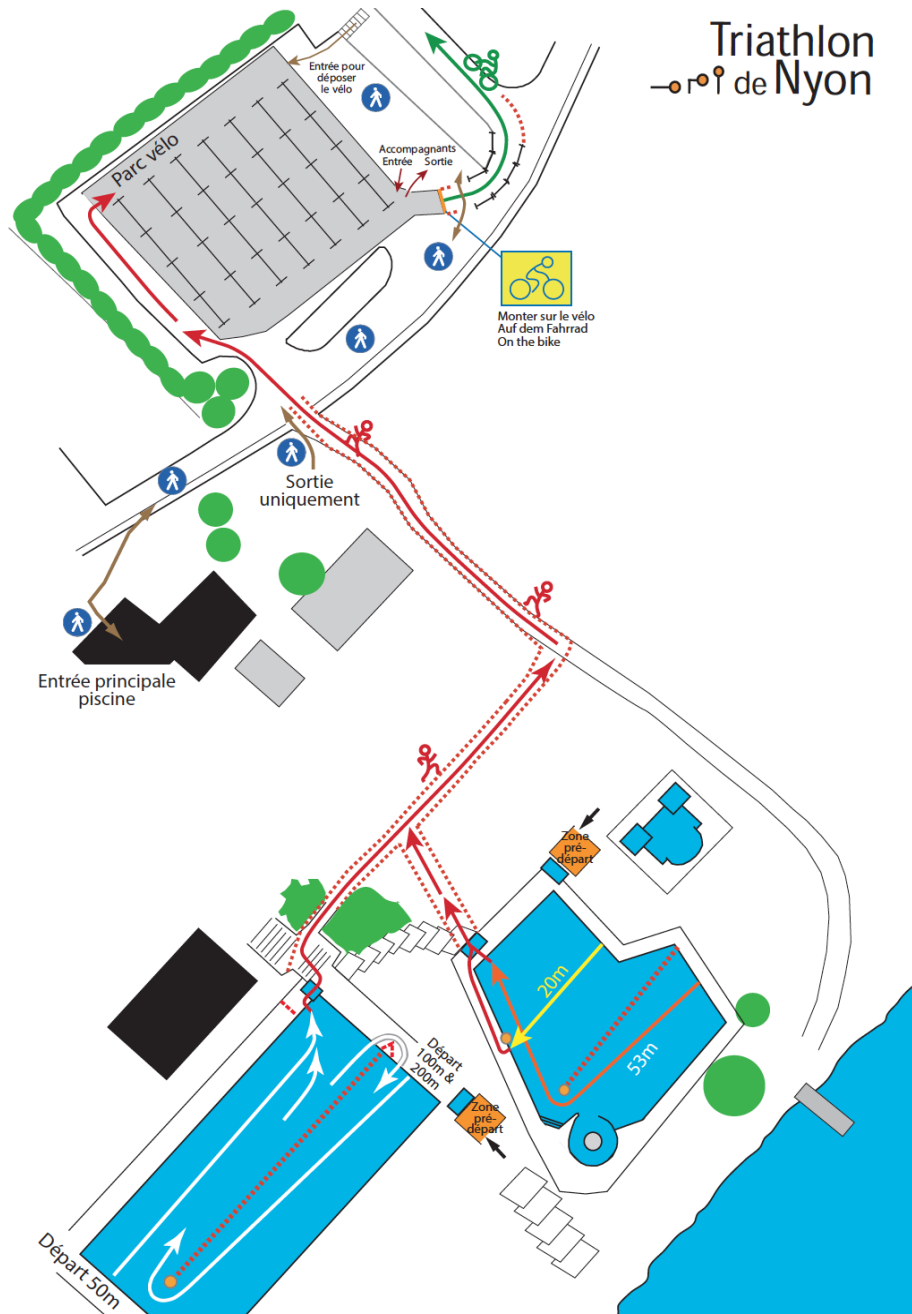
Nyon



valiant



Vous pouvez ensuite accéder au **parc de change « natation-vélo »** pour préparer votre matériel. L'entrée se trouve côté lac de la route de Genève sur le parking qui précède celui de la piscine. Chaque catégorie est symbolisée par un animal visible sur le dossard. À chaque animal correspond un départ spécifique.



Triathlon de Nyon



LAKEPROD.





Mise en place du matériel

Une fois dans le parc de change « natation-vélo », dirigez-vous vers votre emplacement. Des panneaux affichant les animaux, se trouvant sur votre dossard, sont fixés au début de chaque rangée afin de vous aider à trouver votre emplacement. 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.

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.

Natation

Un échauffement fait par Kenzen Centre est proposé 5 minutes avant chaque départ au bord du bassin.

Profondeur de l'eau et type de bassin selon la catégorie :

- ▶ Mini kids et kids 1 : entre 20 et 50cm | petit bassin
- ▶ Kids 2 : entre 20 et 90cm | petit bassin
- ▶ Écoliers 1 et 2 & Team Famille : entre 210 et 240 cm | grand bassin

Vous devez être prêts au départ au bord de la piscine 20 minutes avant. Pensez donc à prévoir le temps de déplacement pour être suffisamment à l'heure au bord du bassin.

La puce de chronométrage doit être mise à votre cheville gauche et portée tout au long de la course.

Vélo

Une fois à votre place dans le parc de change « natation-vélo », mettez votre dossard autour de la taille (numéro de dossard visible par l'arrière), enfiler votre casque, attachez la jugulaire, vos chaussures et vos lunettes si vous le souhaitez. Pas de torse nu, ceci même s'il fait très chaud. Dirigez-vous ensuite vers la sortie du parc de change.





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.

- Une partie du parcours vélo passe sur un chemin en gravier. Les vélos de course munis de pneus fins peuvent y circuler sans risque majeur de crevaison, bien que cela ne soit pas recommandé.

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.

Course à pied

Une fois votre vélo posé dans le parc de change « vélo-course à pied » tournez 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.

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 les parcs de change et **libérer votre place**. Des bénévoles aideront les enfants à récupérer leur vélo et les accompagneront vers le lieu de retrouvailles avec les parents.

- Attention ! Aucun parent peut accéder à la zone d'arrivée ou aller dans le parc de change pour récupérer son enfant.

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. Pensez à récupérer vos affaires dans le parc de change « natation-vélo » également.

L'ensemble des plans des parcours sont disponibles sur trinyon.ch/tri-kids-amp-team-famille.

