

TRIATHLON LAUSANNE



VAUDE



LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE



Inscriptions
www.trilausanne.ch

GUIDE DES ATHLETES

Catégories U16

Version du 18.08.2023

1. Introduction

Ce document a pour but de vous renseigner et de répondre à vos éventuelles questions quant à votre participation ou la participation de votre enfant à la 29^{ème} édition du Triathlon de Lausanne. Ce document s'adresse tant aux néophytes qu'aux triathlètes plus expérimenté-e-s.

2. Equipement

La tenue la plus adaptée pour participer à un triathlon est une combinaison trifonction qui vous permet de nager, faire du vélo et courir sans vous changer. Dans le cas où vous n'auriez pas cette combinaison, les femmes sont autorisées à participer en maillot de bain une pièce. Pour les hommes, il est interdit de participer à torse nu **pour les épreuves vélo et course à pied.**

La décision du port ou non de la combinaison néoprène le jour J est du ressort des arbitres. L'information sera affichée au départ et annoncée par le speaker. [Le règlement de compétition Swiss Triathlon](#) fait foi pour toutes les catégories. Si la combinaison néoprène est obligatoire (eau à moins de 15.9°), elle doit couvrir la totalité des bras et des jambes. Si la température de l'eau est égale ou supérieur à 22°, la combinaison de natation est interdite.

Le vélo doit respecter le [règlement de compétition de Swiss Triathlon](#).

Pour les autres équipements autorisés le [règlement de compétition de Swiss Triathlon](#) fait foi.

Tant pour l'épreuve vélo que course à pied, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture adéquate pour attacher votre dossard à la taille. Le dossard doit être porté dans le dos lors de l'épreuve cycliste et devant pour la course à pied. Dans le cas où vous n'auriez pas de ceinture, des élastiques sont à disposition lors de la remise des dossards.

3. Horaires

Samedi 10 septembre

12h00-14h15	Remise des dossards Youth U16 (14-15ans)
12h45-14h15	Check-in zone de transition
14h30	Ouverture de la rampe d'accès au départ
14h40	Briefing d'avant course au départ de la natation
14h45	Départ Youth U16H
14h47	Départ Youth U16F
15h50	Podium
16h00-17h00	Check-out zone de transition

4. Remise des dossards

Prévoyez suffisamment de temps pour retirer votre dossard et vous installer en zone de transition. Aussi, il faudra retirer votre dossard au plus tard 45min avant le départ de votre épreuve.

La remise des dossards se fera sous la tente au village du triathlon qui se situera sur le parking de la piscine de Bellerive. La présentation de votre confirmation d'inscription (mail ou papier) ainsi que votre numéro de dossard facilitera le travail des bénévoles lors de la remise des dossards.

Dans l'enveloppe qui vous est remise avec votre dossard, vous trouverez :

- La puce de chronométrage à placer à votre cheville gauche
- 3 autocollants à placer sur votre casque, un de chaque côté et un devant
- Un grand autocollant à placer sous la selle du vélo
- Un bonnet de natation

Le prix souvenir pourra également être retiré aux dossards sur présentation du coupon qui est attaché au dossard. **Vous aurez également la possibilité de retirer votre prix souvenir au stand info et au bar.**

Vous pouvez retirer le dossard d'un tiers sur présentation de sa carte d'identité.

5. Accès à la zone de transition (parc de change)

Une fois en possession de votre dossard et de votre puce de chronométrage vous donnant accès au site de la manifestation, vous pouvez accéder à la zone de transition qui se trouve sur la place de Bellerive.

Condition d'accès à la zone de transition :

- Portez votre puce de chronométrage à la cheville gauche
- L'entrée se fait avec le casque (avec les 3 autocollants collés) attaché sur la tête pour que les arbitres puissent contrôler qu'il soit bien réglé.
- Vous devez également présenter votre dossard de façon visible.
- Votre autocollant doit être placé sous la selle du vélo

Une fois en zone de transition, prenez le temps nécessaire pour installer votre matériel. Visualisez votre emplacement et votre cheminement depuis la sortie natation ainsi que depuis la ligne de marquage au sol à l'entrée de la zone de transition pour l'épreuve vélo. Prendre un point de repère peut vous aider afin de ne pas perdre du temps lors de la phase de transition.

6. Déroulement de l'épreuve

6.1 Natation

Le départ de l'épreuve natation sera donné depuis la plage (vers la pataugeoire des enfants de la piscine de Bellerive). L'accès se fera par la rampe à côté du quai du Vent-Blanc, voir plan ci-dessous. Celui-ci sera ouvert 10 minutes avant le briefing d'avant course, soit dès 14h30.

L'accès sera autorisé uniquement aux participant.e-s en possession de la puce à la cheville gauche ainsi que du bonnet remis avec votre dossard. Prévoyez 10 minutes depuis la zone de transition pour accéder au départ. Vous devez être au départ à 14h40 au plus tard afin d'être présent lors du briefing d'avant course.

Le bonnet de natation doit obligatoirement être porté lors de cette épreuve. Votre vague de départ aura une couleur de bonnet spécifique qui sera appelée par le speaker. Vous êtes obligé de prendre le départ avec votre vague de départ.

L'épreuve de natation est sécurisée. La distance à parcourir est de 200m en une boucle

L'échauffement dans les bassins de la piscine de Bellerive est interdit sous peine de disqualification immédiate.

Les spectatrices et spectateurs peuvent prendre place sur le quai du vent blanc, à l'arrière de la zone de transition pour suivre l'épreuve de natation

Accès à la zone de départ catégorie Découverte



6.2 Vélo

Il n'y a pas de ravitaillement fourni par l'organisateur sur cette épreuve. Vous êtes autorisé-e à avoir votre gourde et ainsi votre propre ravitaillement sur votre vélo. Nous vous remercions de ramener vos déchets en zone de transition sous peine de disqualification.

Une fois en zone de transition, mettez votre dossard autour de votre taille, attachez votre casque, mettez vos lunettes et vos chaussures. Courrez à côté de votre vélo jusqu'à la ligne de sortie du parc de change, une fois avoir franchi cette ligne, vous pouvez monter sur votre vélo.

Le parcours vélo est entièrement sécurisé, nous vous recommandons tout de même d'être prudent-e puisqu'il s'agit d'un parcours urbain et vallonné comportant quelques passages techniques comme la descente de la Vallée de la Jeunesse.

Une fois les boucles en vélo effectuées, n'oubliez pas de descendre de votre vélo juste avant la ligne de marquage au sol. Après cette ligne poussez votre vélo jusqu'à votre place en zone de transition. Ne décrochez votre casque qu'après avoir posé votre vélo à votre place en zone de transition.

Le parcours vélo s'étend sur une boucle de 5 km **à parcourir 2x**, D+ 24m/tour

6.3 Course à pied

Une fois votre vélo posé en zone de transition, mettez vos baskets et ressortez de la zone de transition pour débiter votre parcours de course à pied. Vous allez parcourir 2x une boucle pour un total de 2.5km.

N'hésitez pas à demander à votre famille et vos ami-es de venir prendre place dans les gradins pour vous encourager à la fin du premier tour et vous voir passer la ligne d'arrivée. Le public pourra mettre une belle ambiance dans ce stadium d'arrivée lausannois.

Pensez à courir avec votre dossard à l'avant.

Vous êtes responsable de compter vos tours.

6.4 Arrivée

A la fin de votre 2^{ème} tour de course à pied, continuer sur le tapis noir pour rallier l'arrivée au lieu d'effectuer le demi-tour au pied du palmier.

Après la ligne d'arrivée, vous aurez un ravitaillement boisson et les 1^{er} secours. La sortie de la zone d'arrivée est définitive, vous ne pourrez pas y retourner.

6.5 Check-out

Pensez à aller chercher rapidement votre équipement en zone de transition.

L'accès à la zone de transition se fait sur présentation de **votre puce de chronométrage**.

En sortant de la zone de transition avec votre vélo, pensez à rendre votre puce de chronométrage, sans quoi celle-ci vous sera facturée

7. Informations diverses

7.1 Drafting

Le drafting est autorisé sur l'épreuve Youth U16.

Le drafting consiste pour un cycliste à rouler derrière un/des autre(s) cycliste(s) suffisamment près de manière à bénéficier du phénomène aérodynamique d'aspiration et permet au cycliste d'avoir une économie d'énergie.

7.2 Ravitaillement

Un ravitaillement eau et boisson isotonique sera sur le parcours course à pied ainsi qu'à l'arrivée.

Vous trouverez au village du triathlon de quoi vous ravitailler et faire le débriefing d'après course avec vos ami-e-s et votre famille.

7.3 Equipement illégal

Les athlètes ne porteront en aucun cas tout système de type oreillettes, écouteurs, casques audio ou tout autre appareil reproducteur de son susceptible de limiter l'attention et de diminuer l'écoute, sous peine de disqualification.

Les récipients en verre ne sont pas autorisés.

7.4 Service technique vélos

Un stand pour la réparation des vélos, tenu par Hood Cycles, sera ouvert le samedi et le dimanche dans la zone de transition sur la place de Bellerive. Le service sera offert (boîte à tips à votre bon cœur ☺), mais les pièces de rechange seront à payer comptant.

7.5 Douches

Des douches sont à disposition des athlètes dans l'enceinte de la piscine de Bellerive.

L'entrée à la piscine est à 50% pour les triathlètes, soit CHF 3.-.

Sur votre dossard, vous trouverez un coupon à présenter aux caisses de la piscine de Bellerive pour pouvoir bénéficier de cette réduction.

7.6 Accès et parking

Les automobilistes sont priés de respecter la signalisation routière.

Voici les différentes possibilités de parking :

- Av. des Figuiers et Av. de Cour, accessibles depuis le giratoire de la Maladière ;
- Parking du Bourget, accessible depuis la Rte de Chavanne - Chemin du Bois-de-Vaux - Route de Vidy ;
- Parking du Bourget Nord, accessible depuis la Route Cantonale - Route de Vidy ;
- Avenue Edouard Dapples ;
- Parking P+R Lausanne Vennes et descente à Ouchy en M2 ;
- Parking de l'UNIL, puis venue en vélo sur le site ;
- Parking souterrain d'Ouchy, attention à la hauteur, accès très limité.

TRIATHLON LAUSANNE 26 - 27 AOÛT 2023

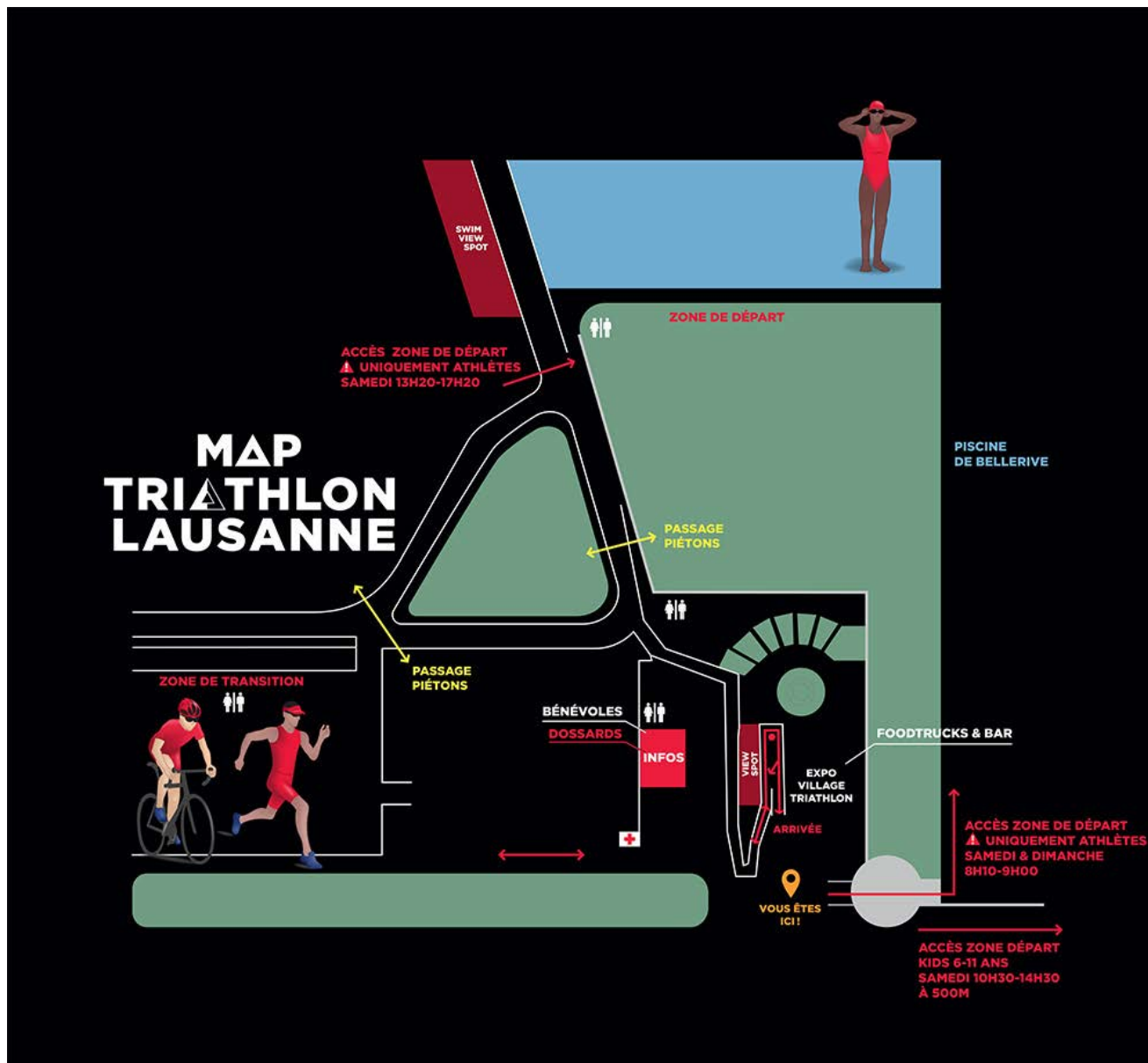
YOUTH U16
SAMEDI 26 AOÛT
DÉPART:
G 14H45 MASS START
F 14H47 MASS START

 **NATATION**  **1 X** 200 M
 **VÉLO**  **2 X** 10 KM
 **COURSE À PIED**  **2 X** 2.5 KM

 **VILLAGE EXPO**
 **DÉPART**
 **ARRIVÉE**
 **PREMIER SECOURS**

 **TRANSITION**
 **RAVITALEMENT**
 **VESTIAIRES
BELLERIVE**

 **MÉTRO
OUCHY**



Le comité d'organisation vous souhaite
une bonne course et beaucoup de plaisir !