



GUIDE DES ATHLETES

Course Famille
Version du 08.08.2024

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 30^{ème} édition du Triathlon de Lausanne. Il 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. Les femmes sont autorisées à participer en maillot de bain une pièce. Pour les hommes, il est interdit de participer à torse nu lors des 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.

Pour l'épreuve de cyclisme, il suffit d'être en possession d'un vélo et d'un casque. Les VTT sont acceptés.

Tant pour l'épreuve vélo que course à pied, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture adéquate pour attacher votre dossard à la taille, si vous en avez une. Si ce n'est pas le cas, des épingles à nourrice sont suffisantes, pensez à les prendre à la remise de votre dossard. Des élastiques seront également à disposition pour fixer votre dossard. Le dossard doit être porté dans le dos lors de l'épreuve cycliste et devant pour la course à pied.

3. Horaires

Samedi 24 août

15h00-16h30	Remise des dossards Familles
15h15-16h45	Ouverture de la zone de transition sur la place de Bellerive
16h40	Ouverture de la rampe d'accès au départ
16h50	Briefing d'avant course au départ natation
17h00	Départ des familles
17h45	Temps limite pour terminer l'épreuve vélo pour les familles
18h00	Temps limite pour rallier l'arrivée pour les familles
18h00-18h30	Check-out de la zone de transition pour les familles
19h00	Fermeture de la 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 sera remise avec vos 3 à 5 dossards, vous trouverez :

- La puce de chronométrage à placer à la cheville gauche de l'athlète qui fait les 3 épreuves
- 2x3 autocollants à placer sur les casques des deux relayeurs vélo, un de chaque côté et un devant
- 2x un grand autocollant à placer sur votre câble de frein sous les selles des deux vélos des relayeurs-ses
- 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.

Le membre de la famille qui participe aux 3 épreuves devra porter un dossard et la puce à la cheville. Le second membre de la famille qui participe à l'épreuve de vélo et course à pied portera le second dossard et les coureurs porteront le dossard neutre.

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 les casques (avec les 3 autocollants collés) attachés sur vos têtes pour que les arbitres puissent contrôler qu'ils soient bien réglés.
- Vous devez également présenter vos dossards.
- Vos vélos doivent avoir les autocollants collés sur le câble de frein.

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 de la piscine de Bellerive. L'accès se fera par l'entrée par la rampe à côté du quai du Vent-Blanc, voir plan ci-dessous.

L'accès sera autorisé uniquement aux participant-e-s membre de la famille en possession soit de la puce à la cheville gauche ainsi que du bonnet de natation ou du dossard. Prévoyez 10 minutes depuis la zone de transition pour accéder au départ. La rampe d'accès ouvrira à

16h40. Vous devez être au départ à 16h50 afin d'être présent-e-s lors du briefing d'avant course, nous recommandons à la famille au complet d'être présente lors du briefing d'avant course.

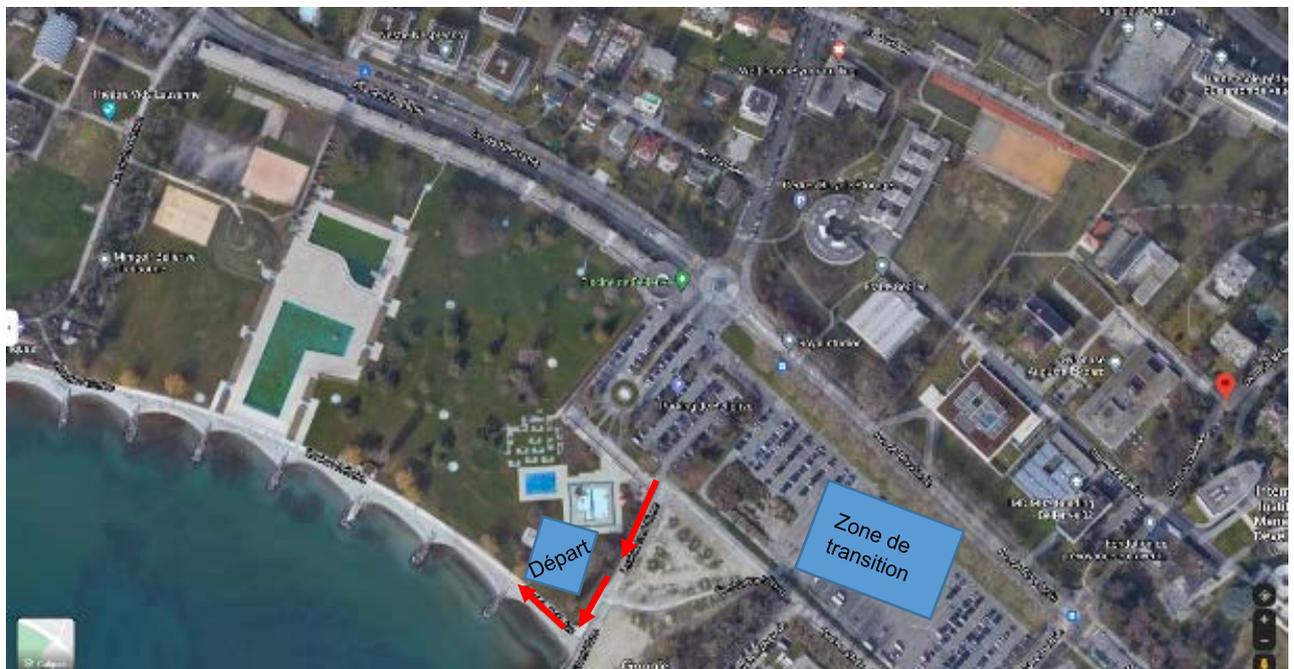
Le bonnet de natation doit obligatoirement être porté lors de cette épreuve. Votre départ sera appelé par le speaker.

Départ du relais sous forme de mass start, c'est-à-dire que tous les participant-e-s prennent le départ ensemble.

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

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

Accès à la zone de départ catégorie Famille



6.2 Vélo

Tous les types de vélos sont autorisés pour l'épreuve.

Une fois en zone de transition, le-la nageur met son dossard autour de sa taille, attache son casque, met ses lunettes et ses chaussures.

Il court avec le-la second-e relayeur-se à côté des vélos jusqu'à la ligne de sortie du parc de change, une fois avoir franchi cette ligne, vous pouvez monter sur votre vélo. L'idéal est de rouler avec votre partenaire.

Le parcours vélo est entièrement sécurisé.

A l'issue des deux boucles vélos, bifurquez à droite sur l'Avenue de Rhodanie, pour entrer dans la zone de transition, soyez prudent-e. 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 2km parcourue 2x, soit 4 km.

6.3 Course à pied

Une fois votre vélo posé en zone de transition, mettez vos baskets et ressortez de la zone de transition accompagné de tous les membres de la famille pour débiter votre parcours de course à pied.

Pensez à courir avec votre dossard à l'avant.

La distance à parcourir est de 1.2 km en une boucle

6.4 Arrivée

A la fin de votre tour de course à pied, empruntez le tapis noir pour rallier la ligne d'arrivée.

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, celle-ci ferme à 19h00. L'accès à la zone de transition se fait sur présentation de **vosre 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 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.

7.2 Prix souvenir et médailles

Comme chaque année, un prix souvenir vous sera offert. Il sera à retirer soit au moment du retrait de votre dossard, ou au stand info. Pour cette édition anniversaire une médaille vous sera tout spécialement offerte une fois la ligne d'arrivée franchie !

7.3 Douches et vestiaires

Des douches et vestiaires sont à disposition des athlètes dans l'enceinte de la piscine de Bellerive de 09h30 à 18h30. L'entrée se fait par un accès réservé aux triathlètes le long de l'Av. de Rhodanie.

L'accès est possible uniquement sur présentation de votre dossard. Veuillez vous munir d'un cadenas si vous souhaitez utiliser un casier.

7.4 Objets en zone de départ

Dans le cas où vous auriez laissé des objets dans la zone de départ, dans l'enceinte de la piscine de Bellerive, ceux-ci pourront être récupérés via l'entrée réservée aux triathlètes le long de l'Av. de Rhodanie. L'accès est possible sur présentation de votre dossard entre 09h30 et 18h30.

7.5 Massages

Un service de massages vous est offert par La Clinique de La Source et le Groupe Vidymed. Rendez-vous au village Tri Expo pour vous faire masser avant ou après votre course.

7.6 Puces de chronométrage

Le retour des puces de chronométrage se fera au moment du check-out en zone de transition. Votre puce devra être déposée lorsque vous quitterez la zone de transition avec tout votre matériel.

7.7 Accès et parking

Les automobilistes sont priés de respecter la signalisation routière.

Voici les différentes possibilités de parking :

- Av. des Figuiers accessible 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

24 - 25 AOÛT 2024

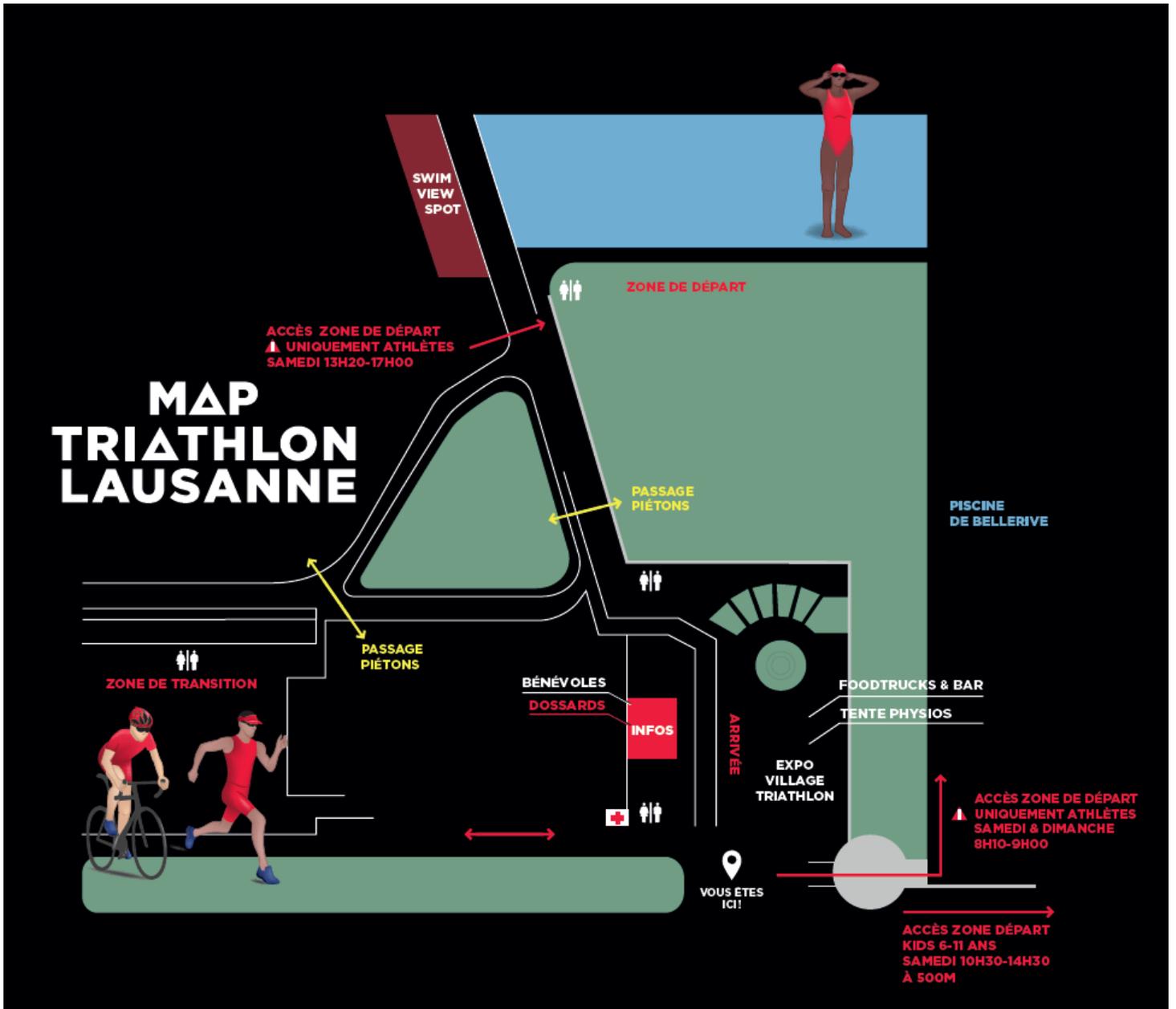
FAMILLE
SAMEDI 24 AOÛT
DÉPART:
MIXTE 17H00

-  NATATION 1 X 200 M
-  VÉLO 2 X 4 KM
-  COURSE À PIED 1 X 1,2 KM

-  VILLAGE EXPO
-  DÉPART
-  ARRIVÉE

-  TRANSITION
-  PREMIER SECOURS
-  VESTIAIRES
BELLERIVE

-  MÉTRO
OUCHY



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