

TRIATHLON LAUSANNE



26-27 AOÛT 2023

VAUDE+



LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE



Inscriptions
www.trilausanne.ch

GUIDE DES ATHLETES

Relais Famille

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. 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. Le dossard doit être porté dans le dos lors de l'épreuve cycliste et devant pour la course à pied.

3. Horaires

Samedi 26 août

15h00-17h00	Remise des dossards Familles
15h15-17h15	Ouverture de la zone de transition sur la place de Bellerive
17h10	Ouverture de la rampe d'accès au départ
17h20	Briefing d'avant course au départ natation
17h30	Départ des familles
18h15	Temps limite pour terminer l'épreuve vélo pour les familles
18h30	Temps limite pour rallier l'arrivée pour les familles
18h30-19h00	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 est remise avec vos 3 à 5 dossards, vous trouvez :

- La puce de chronométrage à placer à la cheville gauche de l'athlète qui fait les 3 épreuves
- 2x3 autocollants à placer sur vos casques, 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 bar et 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 17h10. Vous devez être au départ à 17h20 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·se 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 roulé 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 **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 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 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.

7.3 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

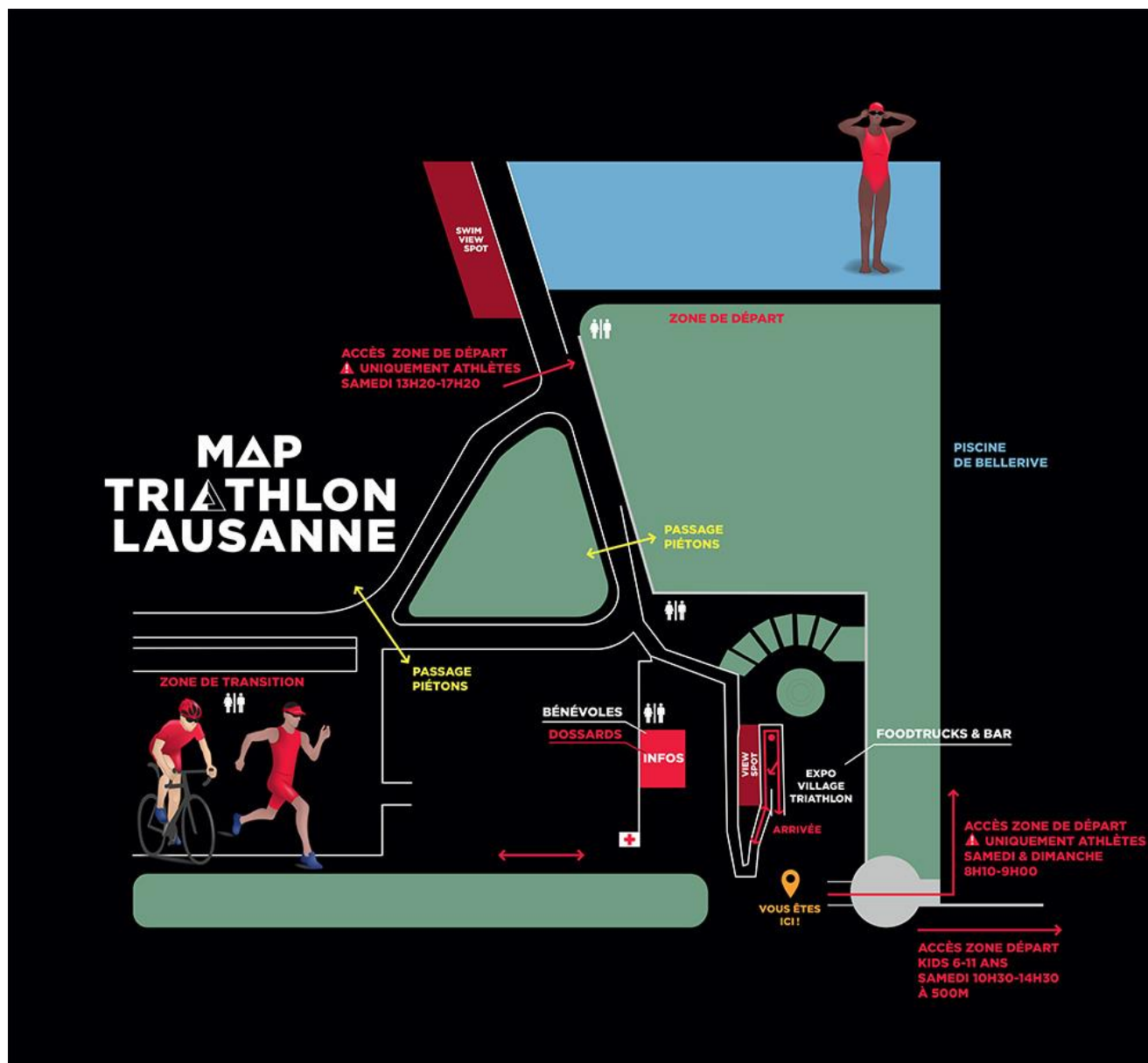
FAMILLE
SAMEDI 26 AOÛT
DÉPART:
MIXTE 17H30

 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 !**