

30^e

TRIATHLON LAUSANNE

24-25 AOÛT 2024



Inscriptions
www.trilausanne.ch

VAUD

FONDS
DU SPORT
VAUDOIS



LAUSANNE
CAPITALE OLYMPIQUE

MUSÉE
OLYMPIQUE

Clinique de
La Source

GROUPE
VIDYMED

tibits

GUIDE DES ATHLETES

Découverte – Version du 23.08.2024

1. Introduction

Ce document a pour but de vous renseigner et de répondre à vos éventuelles questions quant à votre participation 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. Dans le cas d'une première participation à un triathlon, vous pouvez bien évidemment prendre part à l'épreuve en maillot de bain. Les femmes sont autorisées à participer en maillot de bain une pièce, en zone de transition vous pouvez bien évidemment vous vêtir d'un short et/ou t-shirt par-dessus votre maillot de bain. Pour les hommes, il est interdit de participer à torse nu pour le cyclisme et la 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 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. Un élastique peut être pris lors de la remise de votre dossard pour fixer votre dossard à la taille.

3. Horaires

Samedi 24 août

13h00-15h00	Remise des dossards de la distance Découverte
13h30-15h00	Check-in en zone de transition sur la place de Bellerive
15h10	Ouverture de la rampe d'accès au départ
15h20	Briefing d'avant course au départ natation
15h30	Départ Découverte Hommes – Rolling Start
15h33	Départ Découverte Femmes – Rolling Start
15h36	Départ Découverte Tous – Rolling Start
16h40	Temps limite pour terminer l'épreuve vélo
16h55	Temps limite pour passer la ligne d'arrivée
17h10 – 18h30	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 45 min. avant le départ de votre épreuve. Idéalement comptez 1h15 – 1h30.

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 numéro de dossard et éventuellement de votre confirmation d'inscription (mail ou papier) facilitera le travail des bénévoles lors de la remise des dossards.

Dans l'enveloppe qui vous sera 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
- Votre autocollant vélo doit être placé sous la selle.
- Un bonnet de natation

Le prix souvenir pourra également être retiré aux dossards sur présentation du coupon qui est attaché au dossard. Votre prix souvenir pourra également être retiré au stand.

Vous pouvez prendre un élastique lors de la remise des dossards afin de pouvoir attacher votre dossard à la taille pour les épreuves de cyclisme et de course à pied.

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. L'accès à la zone de transition est nommé check-in dans le milieu du triathlon.

Conditions 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.
- Votre autocollant vélo doit être placé sous la selle.

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.

En zone de transition, vous pouvez mettre une serviette par terre pour vous sécher les pieds après la natation.

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 la rampe à côté du quai du Vent-Blanc, voir plan ci-dessous.

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. L'accès sera ouvert dès 15h10. Vous devez être au départ à 15h20 afin d'être présent-e 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-e de prendre le départ avec votre vague de départ.

Le départ est donné sous forme de Rolling Start, soit 5 athlètes partent en même temps toutes les 5 secondes. Il y aura un départ sous forme de Rolling Start pour les hommes, ensuite celui des femmes, puis un dernier départ en Rolling Start pour toutes et tous. Il s'agit là d'un départ mixte qui vous permet de prendre le départ avec votre conjoint-e, entre amis ou avec un membre de votre famille, par exemple.

L'épreuve de natation est sécurisée. La distance à parcourir est de 200 m en une boucle. Le dossard ne doit pas être porté lors de l'épreuve natation.

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 votre propre ravitaillement sur votre vélo.

Nous vous remercions de ramener vos déchets en zone de transition sous peine de disqualification.

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.

A l'issue de vos deux boucles, 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 5km parcourue 2x, soit 10km.

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.

Le demi-tour pour effectuer la deuxième boucle se fera sur le Quai du Vent blanc. Il y a un ravitaillement sur la boucle.

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, sur le Quai du Vent blanc bifurquer à gauche pour rallier l'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.

L'épreuve est chronométrée, mais il n'y a pas de classement.

6.5 Check-out

Une fois votre course terminée, vous êtes invité-es à aller rapidement libérer votre place en zone de transition, ceci s'appelle le check-out.

L'accès à la zone de transition se fait sur présentation de **votre puce de chronométrage** et de votre dossard visible. Lorsque vous libérez votre place en zone de transition, soyez attentif-ve car des courses seront en cours.

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 strictement interdit sur l'épreuve Découverte.

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.

En cas de drafting, une pénalité de temps de 2 minutes est ajoutée au temps final de l'athlète. Un arbitre présentera un carton bleu à l'athlète pour lui signaler sa pénalité.

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 Ravitaillement

Un ravitaillement en 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.

7.4 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.

7.5 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.

7.6 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.

7.7 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.

7.8 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.

7.9 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.

7.10 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

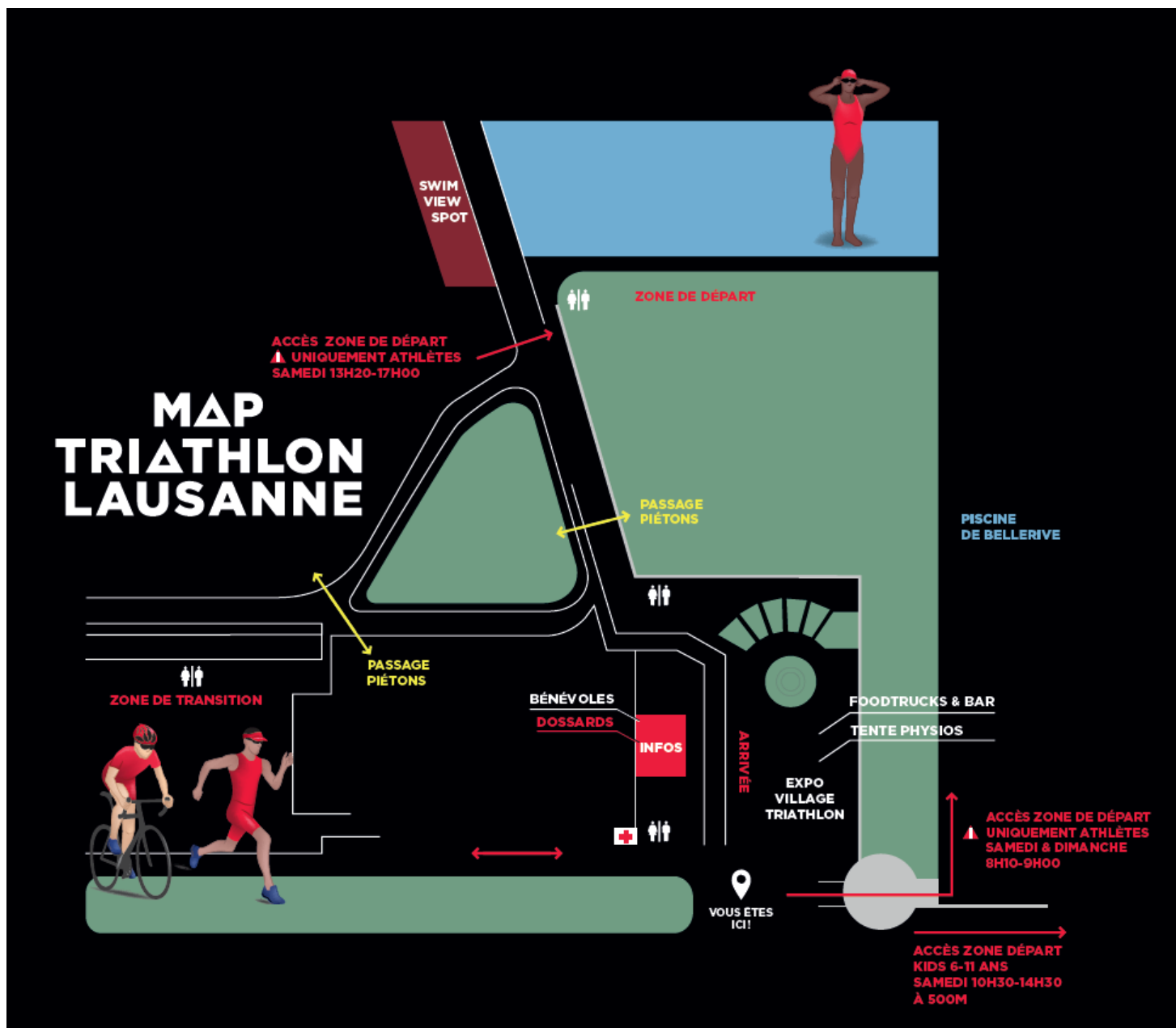
24 - 25 AOÛT 2024

DÉCOUVERTE
SAMEDI 24 AOÛT
DÉPART:
H 15H30 ROLLING START
F 15H33 ROLLING START
ALL 15H36 ROLLING START

-  NATATION  1 X 200 M
-  VÉLO  2 X 10 KM
-  COURSE À PIED  2 X 2.5 KM
-  CUT OFF TIME 16H55

-  VILLAGE EXPO
-  DÉPART
-  ARRIVÉE
-  PREMIER SECOURS

-  TRANSITION
-  RAVITAILLEMENT
-  VESTIAIRES BELLERIVE
-  MÉTRO OUCHY



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