



# 30<sup>e</sup>

## TRIATHLON LAUSANNE

24-25 AOÛT 2024



Inscriptions  
[www.trilausanne.ch](http://www.trilausanne.ch)

VAUDE

FONDS  
DU SPORT  
VAUDOIS



LAUSANNE  
CAPITALE OLYMPIQUE

MUSÉE  
TTT OLYMPIQUE

Clinique de  
La Source

GROUPE  
VIDYMED

tibits

# GUIDE DES ATHLETES

Relais-mixte Short & Classic

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 à la 30<sup>ème</sup> 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. Les femmes sont autorisées à participer en maillot de bain une pièce. Pour les hommes, il est interdit de participer à torse nu lors du vélo et de 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.

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.

Le vélo type contre-la-montre est autorisé sur les courses sans drafting, cette épreuve est sans drafting.

Tant pour l'épreuve vélo que course à pied, nous vous recommandons d'utiliser une ceinture adéquate pour attacher votre dossard à la taille. Pour les relais, des épingles à nourrice sont suffisantes. Elles seront à votre disposition aux dossards. Le dossard doit être porté dans le dos lors de l'épreuve cycliste et devant pour la course à pied.

## 3. Horaires

### Vendredi 23 août

16h30-19h00 Remise des dossards de la distance Short et Short relais mixte

### Samedi 24 août

06h45-08h30 Remise des dossards relais mixte Short

08h10 Ouverture de l'accès à la zone de départ, (entrée principale piscine de Bellerive) Accès réservé uniquement aux athlètes

07h00-08h15 Ouverture de la zone de transition sur la place de Bellerive pour le check-in relais mixte Short

09h00 Briefing d'avant course au départ natation

09h04 Départ Short relais mixte

09h30 Temps limite pour terminer l'épreuve natation

10h45 Temps limite pour terminer l'épreuve vélo

11h20	Temps limite pour passer la ligne d'arrivée
10h50-13h15	Check-out zone de transition
11h15	Podium de l'épreuve Relais

### **Dimanche 25 août**

06h45-08h45	Remise des dossards Classic relais-mixte
07h00-09h00	Ouverture de la zone de transition sur la place de Bellerive pour le Classic relais mixte
08h10	Ouverture de l'accès à la zone de départ,(entrée principale piscine de Bellerive) Accès réservé uniquement aux athlètes
09h05	Briefing d'avant course au départ natation
09h15	Départ course Classic relais mixte
10h00	Temps limite pour terminer l'épreuve natation
12h00	Temps limite pour terminer l'épreuve vélo
13h15	Temps limite pour passer la ligne d'arrivée
13h15	Podium de l'épreuve Classic relais mixte

## **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.

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.

Vous pouvez venir seul ou en équipe retirer votre dossard.

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

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

Le prix souvenir (un par participant·e) pourra également être retiré aux dossards sur présentation du coupon qui est attaché au dossard après votre course ou au stand info d'ici 14h30.

## **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 le parking de Bellerive.

Conditions d'accès à la zone de transition :

- Portez la puce de chronométrage à la cheville gauche du·de la nageur·se
- 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.

## **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 fait à l'entrée principale de la piscine de Bellerive. Veuillez suivre les indications des bénévoles sur place et de la signalétique. L'accès est réservé aux athlètes uniquement.

Seul le·la relayeur·euse de la natation doit se présenter au départ. 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 09h00 le samedi pour le Short relais mixte et à 09h05 le dimanche pour le Classic relais mixte 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 du relais se donnera sous forme de mass start, c'est-à-dire que tous les athlètes prennent le départ ensemble.

L'épreuve de natation est sécurisée et la distance à parcourir est de 500 m pour le Short relais et de 1.5 km pour le Classic relais 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

## 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.

**Attention**, le parcours vélo a été quelque peu modifié par rapport au parcours de 2023. Prenez le temps de reconnaître le parcours sur la carte en fin de document. Celui-ci 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 l'Avenue des Bains et le virage au bas de cette même avenue. Nous attirons également votre attention sur la descente de la Vallée de la Jeunesse ainsi que le virage en bas de l'Avenue de Denantou.

**Pour des raisons de sécurité, il est strictement interdit d'être en position sur les prolongateurs dans l'Avenue des bains sous peine d'une disqualification immédiate.**

A l'issue de votre 2<sup>ème</sup> boucle pour le Short relais mixte et à l'issue de votre 4<sup>ème</sup> boucle pour le Classic relais mixte, 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 Short relais s'étend sur une boucle de 10km parcourue 2x, soit 20km.

Le parcours vélo Classic relais s'étend sur une boucle de 10km parcourue 4x, soit 40km.

## 6.3 Course à pied

Une fois le vélo posé en zone de transition, transmettez votre puce au-à la dernier-ère relayeur-se qui va ressortir de la zone de transition pour débiter le parcours de course à pied.

Par rapport à 2023, le parcours a été modifié. Cette année, le parcours emprunte la route et plus les quais. Vous allez effectuer 2 fois la boucle pour un total de 5km pour le Relais Short et 3 fois la boucle pour un parcours total de 10km pour le Relais Classic. A la fin de votre troisième tour, sur le Quai du Vent Blanc peu après la rampe de la sortie d'eau, vous bifurquerez à gauche pour rejoindre l'arrivée.

Il y a deux ravitaillements sur le parcours.

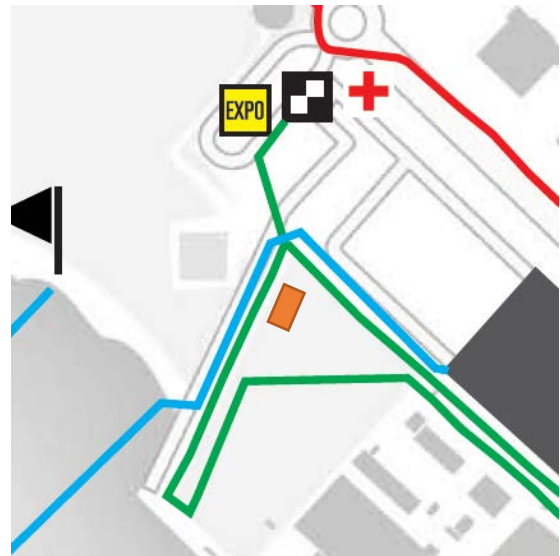
Pensez à courir avec votre dossard à l'avant. Vous êtes responsable de compter vos tours.

## 6.4 Arrivée

A la fin de votre dernier tour de course à pied, continuer sur le tapis noir pour rallier l'arrivée.

Si vous le souhaitez, vous avez la possibilité de passer la ligne d'arrivée les 3 relayeurs ensemble. Pour ce faire, les deux premiers-ères relayeurs-ses devront attendre le-la dernier-ère relayeur-se dans la zone prévue à cette effet (rectangle orange sur le plan). Les derniers mètres seront à courir ensemble pour passer la ligne.

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



## 6.5 Passage du témoin

En relais, la puce électronique (transpondeur) fournie par Datasport doit faire les trois parcours. Chaque athlète devra donc la transmettre à l'athlète suivant-e à votre place numérotée en zone de transition. L'idéal est de vous organiser dans l'équipe pour que celui qui n'a pas de discipline enlève la puce à celui qui finit et la remet à celui qui part.

## 6.6 Check-out

Pensez à aller chercher rapidement votre équipement en zone de transition après la course. L'accès à la zone de transition se fait sur présentation de **vosre 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 les épreuves relais.

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 1 minute 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 jusqu'à 14h00. Pour cette édition anniversaire une médaille vous sera tout spécialement offerte une fois la ligne d'arrivée franchie !

### 7.3 Ravitaillement

Deux ravitaillements eau et boisson isotonique seront sur le parcours course à pied ainsi qu'à l'arrivée. Un troisième ravitaillement sera placé 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 07h00 à 09h30, l'entrée se fait via l'entrée principale de la piscine de Bellerive. Dès 09h30 et jusqu'à 18h30 le samedi et 14h15 le dimanche, l'entrée se fait par un accès réservé aux triathlètes le long de l'Av. de Rhodanie. L'accès est possible 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 de 09h30 à 18h30 le samedi et 14h15 le dimanche.

### 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

**SHORT RELAIS MIXTE  
SAMEDI 24 AOÛT  
DÉPART:  
MIXTE 9H04 MASS START**

-  NATATION  1 X 0.5 KM
-  VÉLO  2 X 20 KM
-  COURSE À PIED  2 X 5 KM

-  CUT OFF TIME 09H30
-  CUT OFF TIME 10H45
-  CUT OFF TIME 11H20

-  VILLAGE EXPO
-  DÉPART
-  ARRIVÉE

-  TRANSITION
-  PREMIER SECOURS
-  RAVITAILLEMENT

-  VESTIAIRES  
BELLERIVE
-  MÉTRO  
OUCHY



# TRIATHLON LAUSANNE 24-25 AOÛT 2024

**CLASSIC RELAIS MIXTE**  
**DIMANCHE 25 AOÛT**  
**DÉPART:**  
**MIXTE 9H15**

 NATATION  
1 X 1.5 KM

 VÉLO  
4 X 40 KM

 COURSE À PIED  
3 X 10 KM

 CUT OFF TIME 10H00

 CUT OFF TIME 12H00

 CUT OFF TIME 13H15

 VILLAGE EXPO

 DÉPART

 ARRIVÉE

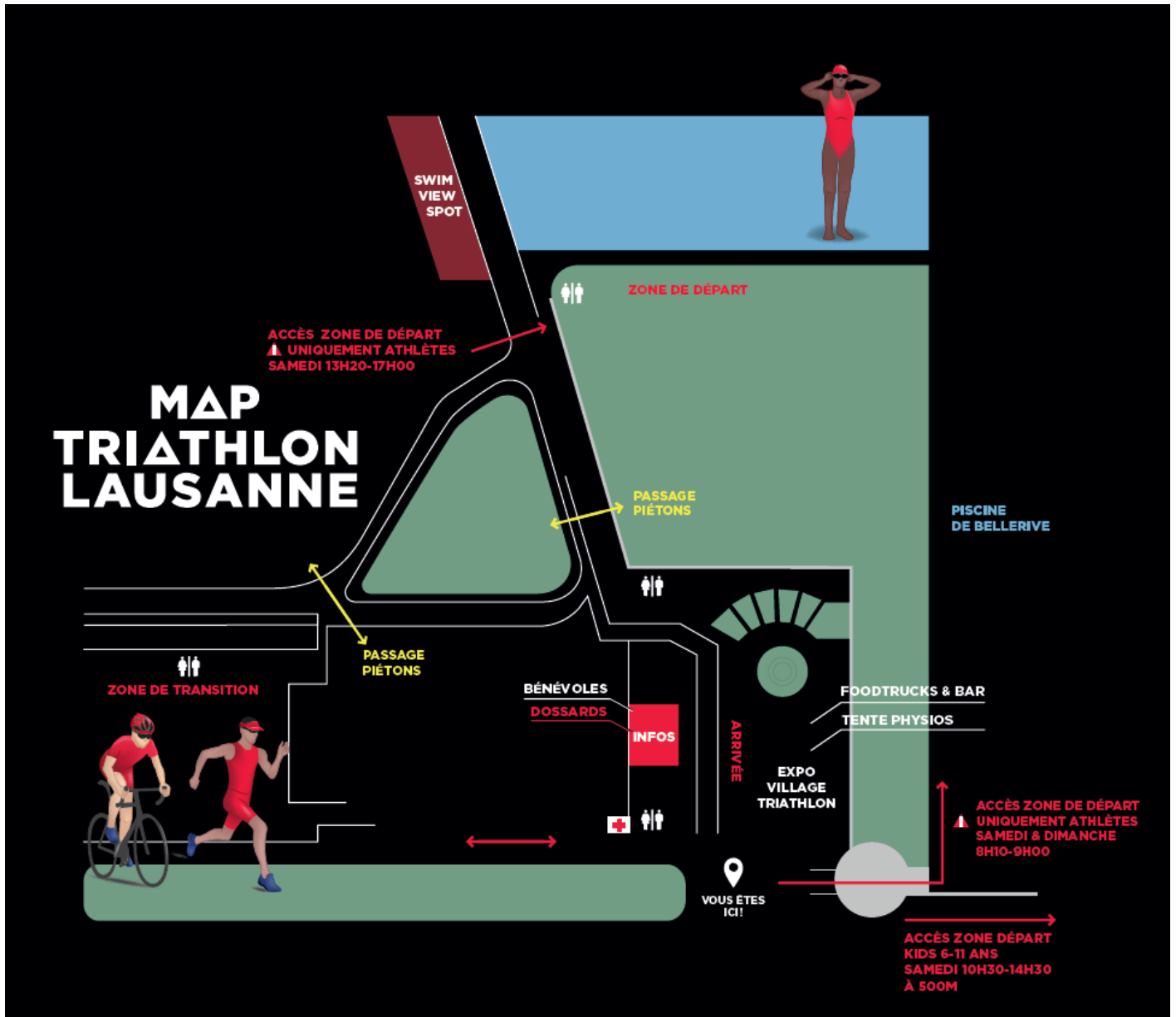
 TRANSITION

 PREMIER SECOURS

 RAVITAILLEMENT

 VESTIAIRES  
BELLERIVE

 MÉTRO  
OUCHY



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