



TRIATHLON
VALLÉE DE JOUX

**Dimanche
30 juin
2024**

**women
friendly**



**Guide
du
triathlète**

CSVJ Centre Sportif
Vallée de Joux

Cher ami triathlète,

Quelle joie de t'accueillir ce dimanche 30 juin pour la 24ème édition du triathlon Vallée de Joux !

Tu trouveras dans ce document toutes les informations nécessaires au bon déroulement de la manifestation.

Cette journée est un succès uniquement grâce à l'investissement des bénévoles, un grand merci à eux !

Belle course à toi !

SOMMAIRE

• Informations primordiales.....	3
• Travaux - Triathlon is fun - Women friendly... ..	4
• Adresse - Parking.....	6
• Plan du site - Récompenses.....	7
• Déroulé de ton weekend.....	9
• Zone de transition - Table de troc.....	10
• Parcours natation.....	12
• Parcours vélo.....	13
• Parcours course à pied.....	15
• Relais.....	16

INFORMATIONS PRIMORDIALES

- Cette course est placée sous le signe de la sobriété, aucun bonnet de bain n'est distribué. Chaque athlète doit apporter son bonnet de bain.
- Les trains sont en circulation lors du Triathlon :

SI LORS DE TA COURSE TU RENCONTRES DES BARRIÈRES FERMÉES, INTERDICTION FORMELLE DE PASSER

- Tu peux venir en train via la gare du Pont qui est située proche du site ou en covoiturage.
- Restauration possible sur place
- 3 zones de propreté sont installées le long des parcours pour y jeter les déchets. Tout concurrent vu en train de jeter ses déchets en dehors des zones devra les ramasser et sera pénalisé. Si ces deux mesures ne sont pas respectées : disqualification.



► TRAVAUX



ATTENTION TRAVAUX AU SENTIER PUIS AU LIEU LORS
DE LA PARTIE VÉLO, MERCI DE RALENTIR ET DE
RESPECTER LES CONSIGNES DES PLANTONS.

Mieux vaut être en retard ici qu'en avance là-haut!

► TRIATHLON IS FUN

Tous(tes) les participants(tes) au relais du Triathlon Vallée de Joux vont pouvoir participer au concours «Triathlon is FUN ! » Avec le bracelet numéroté reçu lors de la remise des dossards, il est possible de gagner un StartPass gratuit, une réduction de 30% sur le StartPass ou une paire de chaussures On Cloud.

Les détails sur le concours :

<https://swisstriathlon.ch/fr/triathlon-is-fun-fr/>

► WOMEN FRIENDLY

Un triathlon pour
tous(tes) et plus
spécialement
Women Friendly



Le voilà, le **compagnon sportif** qui vous suit dans toutes vos activités.



Retrouvez tous nos abonnements sur notre site internet : centresportif.ch



ADRESSE

Le 24ème Triathlon Vallée de Joux se déroule aux Charbonnières, l'adresse est la suivante :

Les Crettets, 1343 Les Charbonnières.

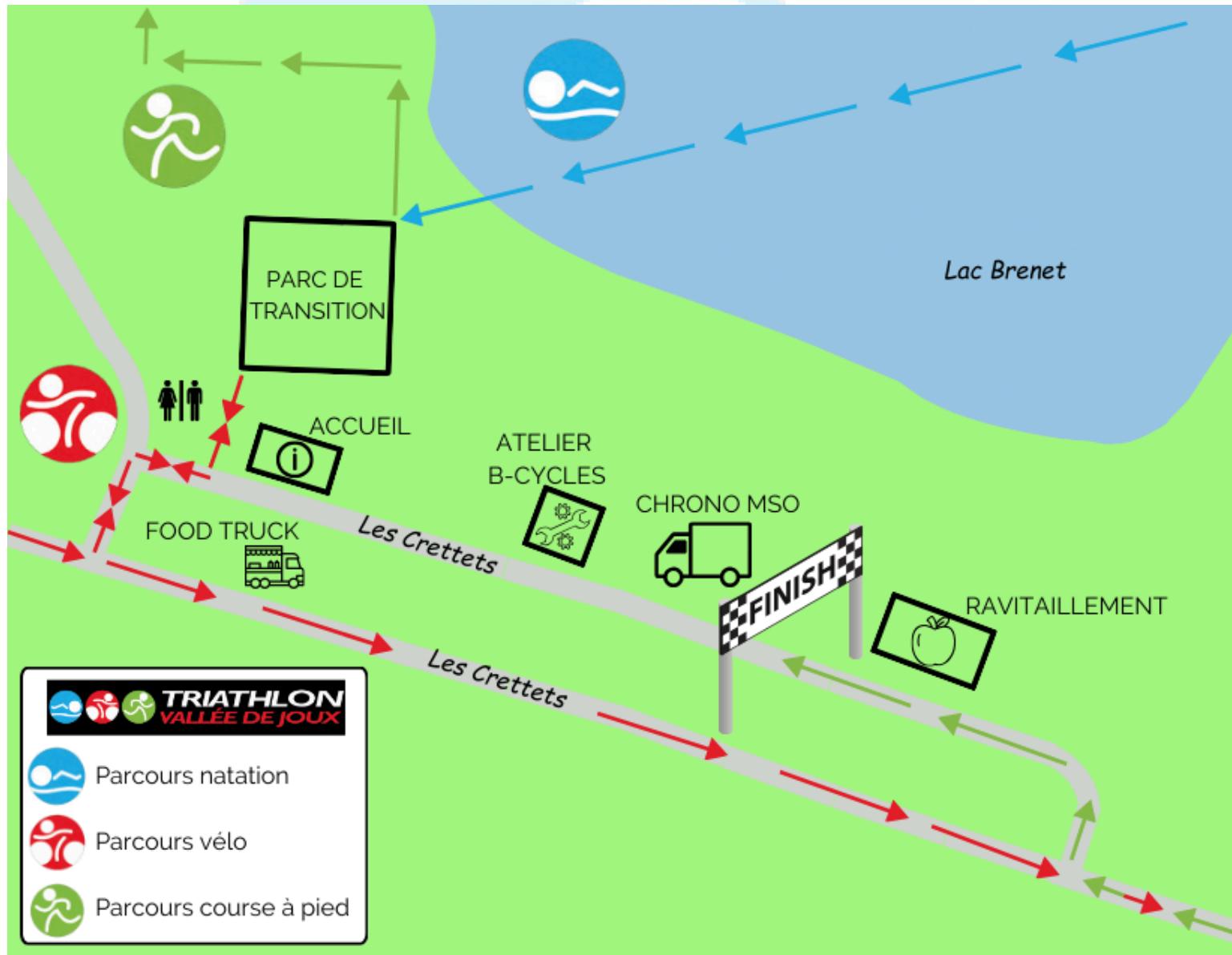
PARKING

Le dimanche, tu dois te garer sur la partie GAUCHE de la route en montant (en blanc sur le plan). La route est fermée uniquement dans le sens Mouthe -> Les Charbonnières et sert de parking pour les coureurs.

SEUL PARKING AUTORISÉ : A GAUCHE DE LA ROUTE EN DIRECTION DE MOUTHE (MONTÉE)



PLAN DU SITE



LES VÉLOS PEUVENT ÊTRE RÉCUPÉRÉS DÈS LA COURSE TERMINÉE

RÉCOMPENSES

Podium dès la fin des courses afin de récompenser les vainqueurs de chaque catégorie.

Peu importe que vous arriviez en 178e position.

Vous serez toujours en tête de nos préoccupations.



Venez nous voir

Agence Le Sentier
François Martinet · Agent général
Grand-Rue 26 · 1347 Le Sentier
T 021 845 66 47
vaudoise.ch

Vous nous inspirez.

 vaudoise
Assurances



DÉROULÉ DE TON WEEKEND

HOMMES TOUTES CATÉGORIES

1

Remise des dossards samedi de 16h à 18h ou dimanche de 7h30 à 9h15

2

Rentrée au parc dès 8h00

3

Dernière sortie du parc 9h10

4

Briefing 9h10

5

DÉPART 9H25

FEMMES TOUTES CATÉGORIES ET RELAIS

1

Remise des dossards samedi de 16h à 18h ou dimanche de 10h00 à 13h10

2

Rentrée au parc dès 12h00

3

Dernière sortie du parc 13h10

4

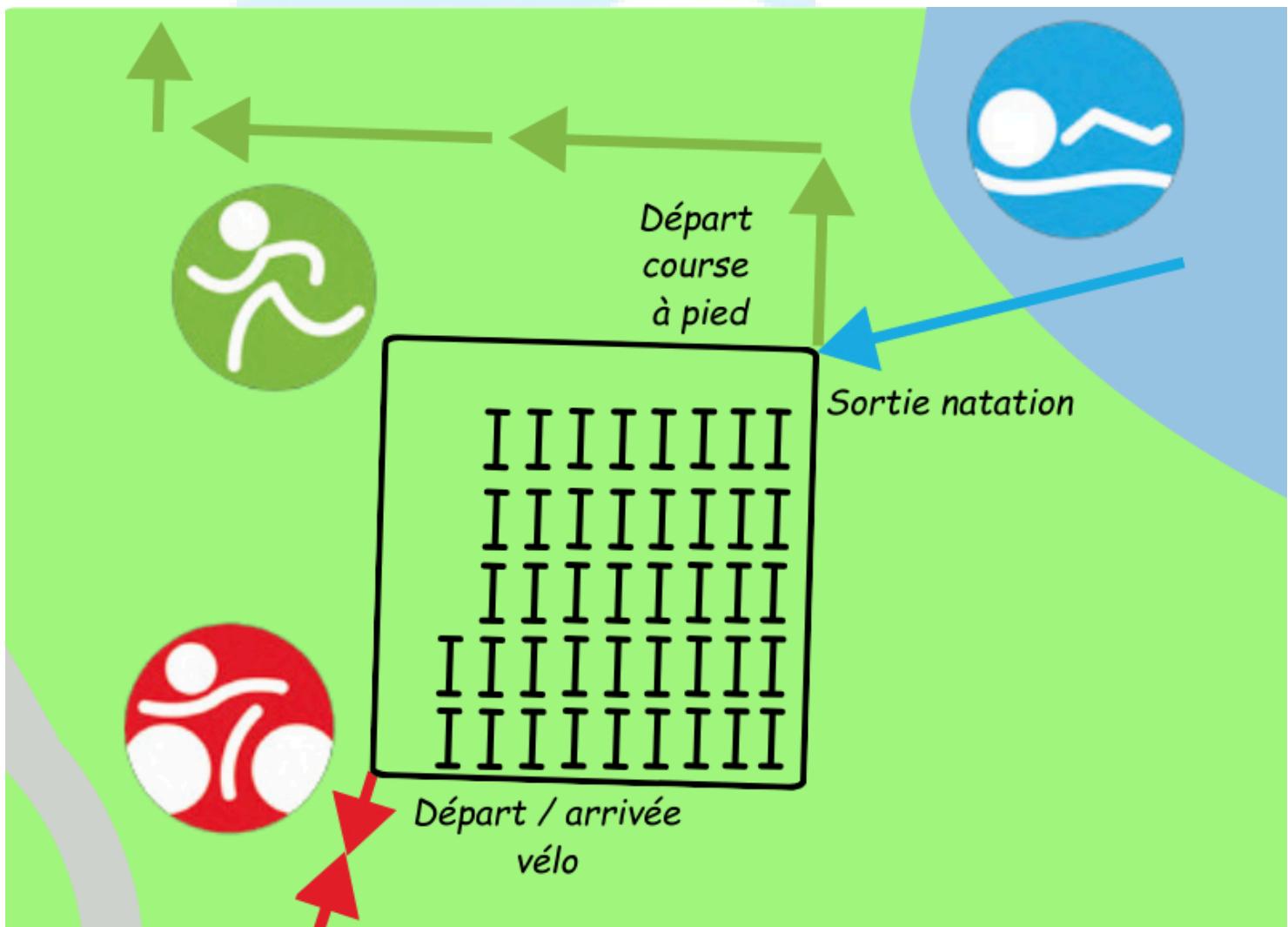
Briefing 13h10

5

DÉPART 13H22

ATTENTION, IL FAUT 5MN POUR SE RENDRE SUR LA PLAGE DE DÉPART DEPUIS LE PARC DE TRANSITION.

ZONE DE TRANSITION



IL EST OBLIGATOIRE D'ÊTRE PIED À TERRE JUSQU'À LA SORTIE DU PARC DE TRANSITION. DES ARBITRES SERONT PRÉSENTS DANS CETTE ZONE AFIN DE VEILLER À L'APPLICATION DE CETTE RÈGLE.

TABLE DE TROC

La table de troc est de retour ! Le principe est simple, trouves au fond de tes placards une paire de chaussure que tu as acheté trop petite, cette selle de vélo que tu as en double, ce t-shirt de course à pied que tu n'as jamais porté... Viens le déposer sur cette table et prends un autre objet en échange !



AUDEMARS PIGUET
Le Brassus

SEEK BEYOND

SHAPED IN GOLD,
REVEALED BY LIGHT

INTRODUCING THE ROYAL OAK SELFWINDING
FLYING TOURBILLON OPENWORKED IN AN ELUSIVE
NEW ALLOY NAMED SAND GOLD.

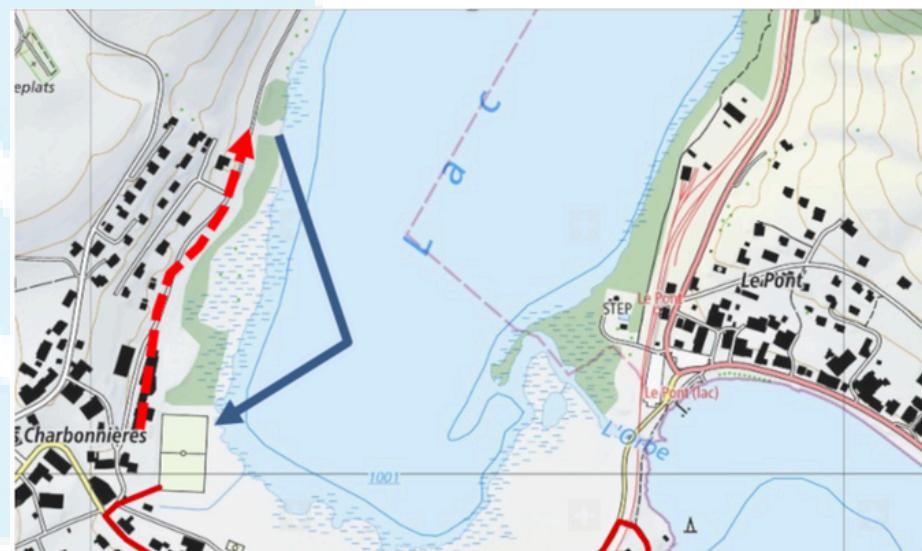




PARCOURS NATATION

500m de natation
dans le Lac Brenet.

Si la température de l'eau
est inférieure à 16°:
combinaison de natation
obligatoire et remplacement
par une course à pied si la
température est inférieure à
12°.



Mardi 25 juin, la température du lac est de 15,9°

ATTENTION, IL FAUT 5MN POUR SE RENDRE SUR LA PLAGE DE
DÉPART DEPUIS LE PARC DE TRANSITION.

▶▶▶ LES CONSEILS DU COACH

- Preparer ses articulations avant le départ et faire quelques pompes et flexions.
- Selon le niveau de natation, choisir correctement sa place de départ dans sa vague : les meilleurs se positionnent à l'avant, les moins expérimentés optent généralement pour l'arrière ou les côtés.

LES INDISPENSABLES



TRIFONCTION
OU MAILLOT DE BAIN



COMBINAISON
NÉOPRÈNE



BONNET
DE PISCINE



LUNETTES
DE PISCINE



CRÈME
ANTI-
FROTTEMENT

LES INTERDITS



PALMES



PLAQUETTES



TUBA



PULL BUOY



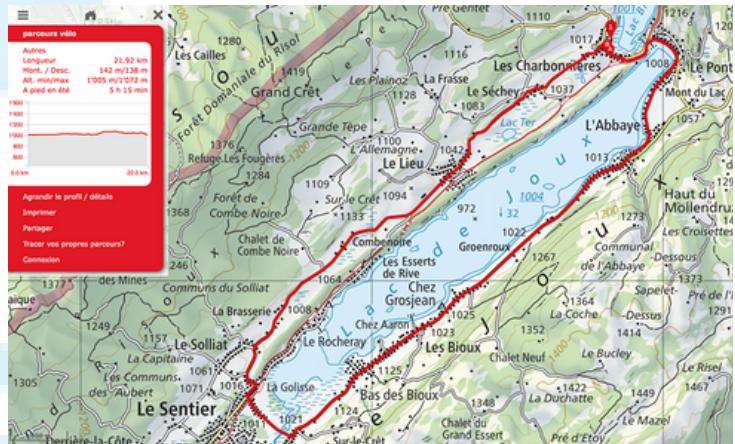
PARCOURS VÉLO

23 km autour du Lac de Joux

Le parcours se fait dans le sens des aiguilles d'une montre, sur route ouverte, respect obligatoire des règles de circulation.

DRAFTING INTERDIT !

INTERDICTION DE JETER DES DÉCHETS SUR LA ROUTE SOUS PEINE DE DISQUALIFICATION.



<https://map.schweizmobil.ch/?lang=fr&bgLayer=pk&season=summer&resolution=12.65&E=2511548&N=1165729&logo=yes&photos=yes&detours=yes&trackId=3326621>

1 - Départ et arrivée..., NaN m
2'400
2'200
2'000
1'800
1'600
1'400
1'200
1'000
800
600
400
200
0
Longueur 21.92 km | Alt. min/max 1'005 m / 1'072 m
Mont. / Desc. 142 m / 138 m | A pied en été 5 h 15 min

LES CONSEILS DU COACH

- Partir avec des bidons remplis.
- Prévoir du ravitaillement scotché sur le vélo pour la course (gels, barres...).
- Penser à s'hydrater toutes les 10 minutes.
- Prendre son vélo et sortir du parc. Monter dessus seulement la ligne franchie.
- S'entraîner à changer une chambre à air avant la course.
- Apprendre à mettre son casque correctement et rapidement.

TRAVERSÉE DU SENTIER PUIS DU LIEU : UTILISATION DU PROLONGATEUR INTERDITE SOUS PEINE DE CARTON



LES INDISPENSABLES

VÉLO	MATÉRIEL DE RÉPARATION CREVAISON	TRIFONCTION OU MAILLOT DE BAIN	BARS, GELS	CEINTURE PORTE DOSSARD (OU ÉPINGLES FOURNIES)	GANTS
CASQUE DE VÉLO	CHAUSSURES DE VÉLO (OU BASKETS)	GORDE	PROLONGATEUR	CHAUSSETTES	LUNETTES DE SOLEIL

LES INTERDITS

	ASSISTANCE ELECTRIQUE
	FIXIE (VÉLO SANS FREIN)
	TELEPHONE



**TOUJOURS
PLUS PROCHE
DE VOUS**

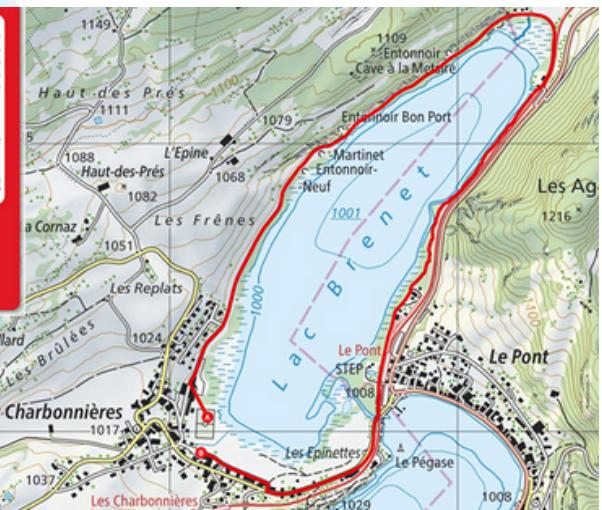
Tél. 021 845 15 00
cmvsa.ch



PARCOURS COURSE À PIED

4,5 km de course à pied autour du Lac Brenet.

Le parcours se fait dans le sens des aiguilles d'une montre.

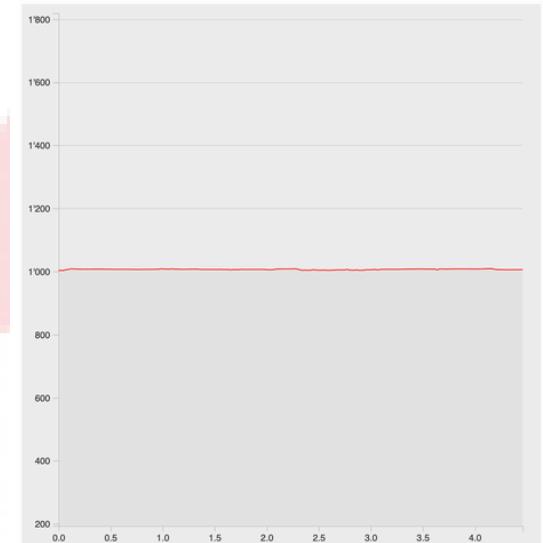


<https://map.schweizmobil.ch/?lang=fr&bgLayer=pk&season=summer&resolution=3.09&E=2514704&N=1169616&logo=yes&photos=yes&detours=yes&trackId=5619772>

INTERDICTION DE JETER DES DÉCHETS SUR LA ROUTE SOUS PEINE DE DISQUALIFICATION.

▶▶▶ LES CONSEILS DU COACH

- Ouvrir les chaussures au maximum et mettre du talc afin de faciliter la glisse du pied.
- Penser à s'hydrater régulièrement durant la course.
- Ne pas oublier de rendre la puce à l'arrivée.
- Commencer par une allure souple pour habituer les jambes au nouvel effort.



Longueur: 4,40 km | Alt. min/max: 1'003 m / 1'009 m
Mont. / Desc.: 37 m / 34 m | A pied en été: 1 h 4 min

LES INDISPENSABLES



CASQUETTE



TRIFONCTION
OU MAILLOT DE BAIN



CEINTURE
PORTE DOSSARD
(OU EPINGLES
FOURNIES)



CHAUSSURES
DE RUNNING



CHAUSSETTES



LUNETTES
DE SOLEIL

RELAIS

Un nageur, un cycliste, un coureur à pied.

La transition s'effectue dans le parc à vélo, c'est la PUCE / TRANSPONDEUR qu'on se transmet entre équipiers pour que le temps soit pris en compte et que vous ayez le détail des temps intermédiaires.

Il est possible qu'un athlète effectue 2 épreuves sur 3.

1ÈRE TRANSITION : NATATION - VÉLO

- Le cycliste attend le nageur dans la zone de transition.
- Le nageur transmet la puce au cycliste qui l'accroche à sa cheville gauche.

2ÈME TRANSITION VÉLO - COURSE À PIED

- Le coureur attend le cycliste dans la zone de transition.
- Le cycliste transmet la puce au coureur qui l'accroche à sa cheville gauche.



IL EST IMPORTANT DE BIEN PASSER LA PUCE À SON COÉQUIPIER À CHAQUE TRANSITION CAR ELLE SERT DE TÉMOIN. LA PUCE ÉLECTRONIQUE SERA À RESTITUER À L'ARRIVÉE, Y COMPRIS EN CAS D'ABANDON. DANS LE CAS CONTRAIRE, ELLE SERA FACTURÉE.

Toute l'équipe du Triathlon Vallée de Joux
espère que tes derniers préparatifs se
déroulent pour le mieux et te donne rendez-
vous dimanche 30 juin !

Pour toute question supplémentaire, merci de
s'adresser à info@centresportif.ch

Consultez notre site web pour toutes les mises
à jour : www.valleedejouxitteam.ch



JAEGER-LECOULTRE



REVERSO



**Nager pour s'élancer,
rouler pour s'affirmer,
courir pour s'envoler,
enchainer pour triompher !**

