



YOTTA XP[®]
VICHY

BOOK PARTICIPANTS

2025

WWW.YOTTAXP.COM

VOTRE GUIDE

BIENVENUE À LA 4E ÉDITION DE LA YOTTA XP À VICHY

Toute l'équipe de la YOTTA XP vous souhaite la bienvenue sur cette édition 2025 à Vichy ! Nous vous remercions pour la confiance que vous nous donnez sur ce nouveau concept d'aquathlons imaginé par Sacha Rosenthal et son coach Eric Villena. Cette course est partie d'une simple idée et tend à devenir un incontournable dans les calendriers des triathlètes. En tant que passionnés, on espère que la YOTTA XP vous convaincra autant que nous.

Ce 19 et 20 Juillet vous allez vous challenger sur un parcours et un système de boucles exigeant qui vous mettra à l'épreuve... Le but ? Respecter le Cut off dégressif et passer à la boucle suivante.

Vous serez sur le site du CIS, votre natation se déroulera dans l'Allier, et votre course à pieds sur fera sur une boucle de 4km dans le parc.

Nous avons hâte de vous accueillir à Vichy et de partager avec vous cette passion pour les sports enchainés. Profitez aussi du village YOTTA XP en retirant vos dossards et tout au long du week-end. Et nous remercions évidemment nos bénévoles pour leur soutien et leur aide sur ce week-end qui s'annonce inoubliable.

Merci à tous pour votre confiance. On se retrouve le 18, 19 et 20 Juillet pour une course pleine d'émotions...

DARE TO WIN AGAIN...



SOMMAIRE



- 1** ➤ Les formats
- 2** ➤ Les spécificités YOTTA
- 3** ➤ Quoi faire à Vichy
- 4** ➤ Témoignages
- 5** ➤ Nos Elites
- 6** ➤ Check list
- 7** ➤ Programmation
- 8** ➤ Transitions
- 9** ➤ After Finish / Suivis de la course
- 10** ➤ Site / Exposants
- 11** ➤ YOTTA XP Cannes

LES FORMATS



Tu veux te lancer un défi ? Tu es au bon endroit !
Ce format te permet de commencer ta course sur la même ligne que des athlètes Elites. Avec un départ toutes les 60 min pour les hommes et 64 min pour les femmes. Tente de faire les 5 boucles avec un cut-off dégressif de 4 min pour passer à la boucle suivante !



Parfaite pour découvrir le concept et pour ceux qui veulent se lancer dans l'aventure. Un départ de boucle toutes les 25 min (hommes / femmes). Une arche sera dédiée aux femmes. Avec un cut-off dégressif de 4 min pour passer à la boucle suivante. Les pull buoys et les plaquettes ne sont pas autorisés sur la XP S.



Le format YOTTA XP M, au-delà du chrono, c'est aussi une ambiance unique qui te portera : le public, les encouragements... Tout est réuni pour te faire vibrer à chaque boucle. Avec des départs toutes les 42min pour les femmes et 40min pour les hommes et un cut-off dégressif de 4min pour passer à la boucle suivante.



Sur les mêmes distances que la XP M, la YOTTA XP M RELAIS, c'est l'occasion de vivre une aventure intense à deux. Chaque relais est un moment de transition rempli d'encouragements et de fun. Un nageur, un coureur, un départ toutes les 40 min, et un cut-off dégressif de 4 min pour passer à la boucle suivante.



On prépare la relève ! Les enfants aussi peuvent participer et tenter de compléter jusqu'à 5 boucles. Un départ toutes les 12 minutes avec un cut-off dégressif de 45 sec pour passer à la boucle suivante.



Une initiation sportive qui célèbre le plaisir de bouger, de se dépasser et de partager des émotions fortes ! En commençant par le circuit de run. Les distances sont adaptées selon l'âge et le cut-off dégressif passe à 20 sec par boucle !

NOS SPÉCIFICITÉS

STRATÉGIE

Le concept de la YOTTA XP, est de compléter un maximum de boucles, en respectant le cut-off dégressif !

LE CUT OFF C'EST QUOI

Tu dois faire 4 min de moins par boucle mais le départ reste fixe. Tu dois donc être de plus en plus rapide, mais tu as de plus en plus de temps de pause entre chaque boucle.

XP Elite



XP M (solo ou en relais)



XP S



DÉPARTS YOTTA XP ELITES

Le départ des 4 premières boucles se fait en Mass start. Tandis que le départ de la 5^{ème} boucle est en poursuite. Chaque athlète part en fonction de son classement. Le but étant de rattraper les premiers !

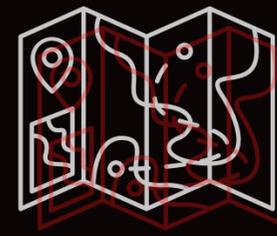
DÉPART XP S, XP M, XP M RELAIS

Pour tous les autres formats le départ se fera en mass start. Et pour le départ de la XP S les femmes auront une arche qui leur sera "dédiée".

PLAQUETTES ET PULL BUOYS

Les plaquettes et pull buoys sont autorisés sur tout les formats sauf sur la YOTTA XP S

QUOI FAIRE À VICHY



BAR



- LE CHILL
- Le Tahiti plage

RESTAU



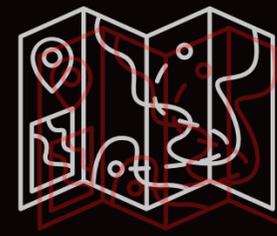
- La Rotisserie
- Le bistrot de Pierrot : Restaurant traditionnel Vichy

ACTIVITÉ



- Le Pal

QUOI FAIRE À VICHY



CASINO



- Le casino

ACTIVITÉ



- L'Accro'Sioule

TEMOIGNAGES



DELCOMBEL
XP S 2024

J'ai découvert la YOTTA un peu par hasard l'année dernière. J'ai de suite trouvé le concept intéressant. Je suis entraîneur dans un club d'athlétisme, et j'ai trouvé dans le format YOTTA XPS RELAIS une très belle opportunité de partager un moment unique avec mon père. Lui étant plus à l'aise en natation, je suis resté sur ma discipline de prédilection. Nous avons réussi à passer toutes les boucles. Au fil des boucles, nous avons ressenti de plus en plus d'excitation. Je trouve que le format YOTTA XPS RELAIS offre la possibilité à tout type de sportifs de participer à la YOTTA. Bien évidemment, je reviens en 2025, mais avec un nouveau binôme de natation.

YOTTA^{XP}



GEMINIRICKET
XP S 2022

Je pense que je peux me considérer plus comme un runner qu'un nageur. Je cours régulièrement et il m'arrive d'aller nager en piscine de temps à autre pour le plaisir de faire quelques longueurs. J'aime découvrir de nouvelles disciplines, être assez ouvert d'esprit pour me challenger. Une fois le concept de la YOTTA assimilé, j'ai vite accroché et me suis fixé un objectif de prendre un max de plaisir. J'ai déjà mis des dossards sur des courses, mais un événement de cette envergure, je n'avais jamais fait. En 2023, je reviendrai avec pour ambition de valider la 3ème boucle. Il va falloir s'entraîner un peu, mais je crois que c'est un peu cela le concept de la YOTTA : se dépasser pour faire mieux l'année prochaine. Ce qui est plutôt sympa je trouve, c'est que même en étant éliminé, nous pouvions encore profiter du spectacle.



JULIETTE TITOTTO-MERLOT
XP S 2023

« C'est une épreuve atypique. Les nageurs et coureurs ont enfin une épreuve faite pour eux. C'est aussi très stratégique. C'est un effort auquel nous ne sommes pas habitués. Tout le monde est dans le dur et on finit grâce au mental. Les gens ont envie de moments comme ça. »

JULIE IEMMOLO
XP M 2024

« La YOTTA XP est une course unique. C'est presque du longue distance à vitesse de courte distance. Les multi-enchaînements la rendent différente. Ça pousse à nager et à courir bien plus vite que si la distance était parcourue en une seule fois. Ça devient stratégique car il faut être capable de tenir sur la durée. »

TEMOIGNAGES

EMILIE MORIER



La YOTTA XP est autant mentale que physique, comment t'étais-tu préparée ?

“Je ne m'étais pas trop préparée car je faisais des halves et ce n'est pas mal compatible. La YOTTA XP est aussi un bon entraînement pour les Ironman et les courses d'enchaînements. Il y a un aspect stratégique plus présent dû au fait qu'il y ait une boucle à faire 5 fois. C'est intéressant pour s'entraîner à redescendre sa fréquence et se remobiliser pour chaque manche.”

Quel rôle ont joué les autres participants, l'organisation, les spectateurs dans ton expérience ?

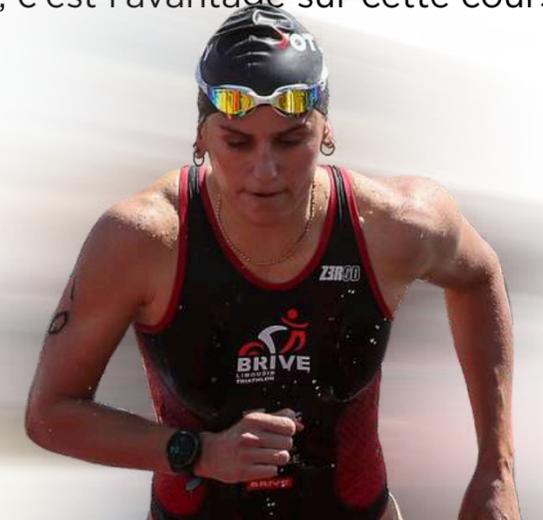
“C'était grandiose, il y avait un speaker, des estrades, des écrans géants, l'arrivée aussi donnait vraiment envie. Pour les amateurs, c'est super : ça donne une expérience de pro avec une super ambiance. Je pense que le cadre de Cannes sera d'autant plus impressionnant.”

Le concept de cut-off et de boucles répétitives est nouveau, que penses-tu de ce format ?

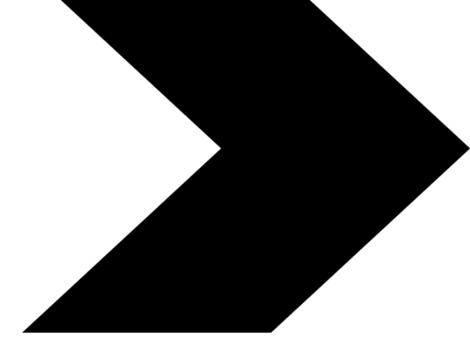
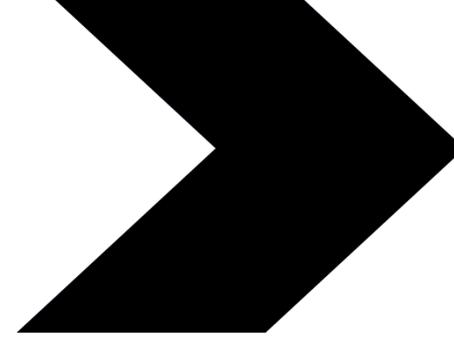
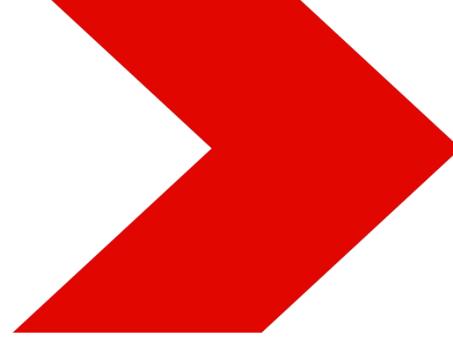
“C'est bien car chacun se fixe son objectif. Quand tu participes une première fois, ça crée un engouement pour l'année d'après, tu veux faire mieux, c'est motivant. Chez les pros, on se bat contre les autres, mais en amateurs, ce qui est bien, c'est de se battre contre soi-même. Ce n'est pas juste une course, et ce concept permet de se lancer plus facilement. Le fait qu'il n'y ait pas la partie vélo rend la course plus accessible. Il y a des gens qui aiment moins le vélo. Pour les femmes, cela peut aussi être un frein, et donc la YOTTA XP est une course plus « ouverte ». Ce format peut aussi être une bonne transition pour rentrer dans le monde du triathlon. Le vélo peut faire peur et cette course permet de découvrir les sports de transition sans le stress du vélo.”

Quels conseils pourrais-tu donner à un(e) athlète qui voudrait participer à la YOTTA XP pour la première fois ?

“Que ce soit pour les pros ou les amateurs, chaque manche est importante. Il ne faut pas partir avec trop de prudence sur la première boucle. Pour les pros, je dirais de prendre plus de combinaisons en néoprène et de pull buoys, plaquettes car c'est une course stratégique, c'est l'avantage sur cette course.”



LES ELITES



Julie Lemmolo



Clément Mignon



Marjolaine Pierré



Denis Chevrot



Margot Garabedian



William Mennesson



Jeanne Collonge



Cyril Viennot



Menno Koolhaas



Jolanda Annen



Arnaud De lustrac



Thomas Sayer



Jerome Gueguen



Pablo Isotton



Ivana Kuriackova



Désirée Andersson



Laura Moreau



William Even



Clea Lelievre



Jonathan Wayaffe



Sabina Rapelli



Emilie Morier



Bence Lehmann



Aurelien Raphael



Hugo Tormento



Pierre Delulstrua



Hanna Skarbratt // // //



Martin Laurent // // //



Meghan Bazire // // //



Nathan Lessmann // // //



Thomas Teofili // // //



Gaspard Tharreau // // //



Rafael Montoya // // //



Manon Taurin // // //



Emma Ducreux // // //



Axel Hamon // // //

CHECK LIST



NUTRITION

GELS, bars énergétiques
Compotes de fruits
Tablettes électrolyte
Boissons énergisantes
Eau



NATATION

Combinaison néoprène si température $<16^{\circ}$
Plaquettes (sauf YOTTA XP S)
Pull Buoy, (sauf YOTTA XP S)
Lunettes de natation
Maillot de bain ou trifonction
Serviette de bain
Bonnet offert



PROTECTIONS

Crème solaire
Casquette
Lunettes



COURSE

Chaussures de running
Manchon de compression
Chaussettes



AIRE DE TRANSITION

Serviette à disposer au sol
Gourde remplie

PROGRAMMATION



VENDREDI 18

CHALLENGE ENTREPRISE

- 14 : 00 Ouverture village
- 14 : 00 Retrait des dossards
- 19 : 00 Départ de la course
- 20 : 40 Fin de la course
- 20 : 45 Podium / Barbecue

8H - 19H RETRAIT DES DOSSARDS TOUTES LES COURSES

SAMEDI 19

YOTTA XP ELITE

- 7 : 00 Retrait dossards élite
- 7 : 15 Ouverture aire de transition
- 8 : 10 Départ course femmes
- 8 : 30 Départ course hommes
- 13 : 30 Fin course
- 14 : 00 Podium XP Elites

YOTTA XP M

- 8 : 00 Retrait des dossards
- 14 : 00 Ouverture aire transition
- 14 : 52 Départ course femmes
- 15 : 00 Départ course hommes
- 18 : 20 Fin de course
- 18 : 45 Podium XP M

DIMANCHE 20

YOTTA XP JUNIOR

- 7 : 00 Retrait dossards Cadet / Junior
- 7 : 15 Ouverture aire de transition
- 8 : 00 Départ course
- 9 : 00 Fin course
- 9 : 15 Podium JUNIOR

YOTTA XP S

- 8 : 00 Retrait des dossards
- 9 : 15 Ouverture aire de transition
- 10 : 00 Départ course
- 12 : 05 Fin de course
- 13 : 00 Podium XP S

YOTTA KIDS

- 8 : 00 Retrait des dossards
- 12 : 15 Départ course
- 12 : 55 Fin course
- 13 : 00 Podium KIDS

YOTTA XP M RELAIS

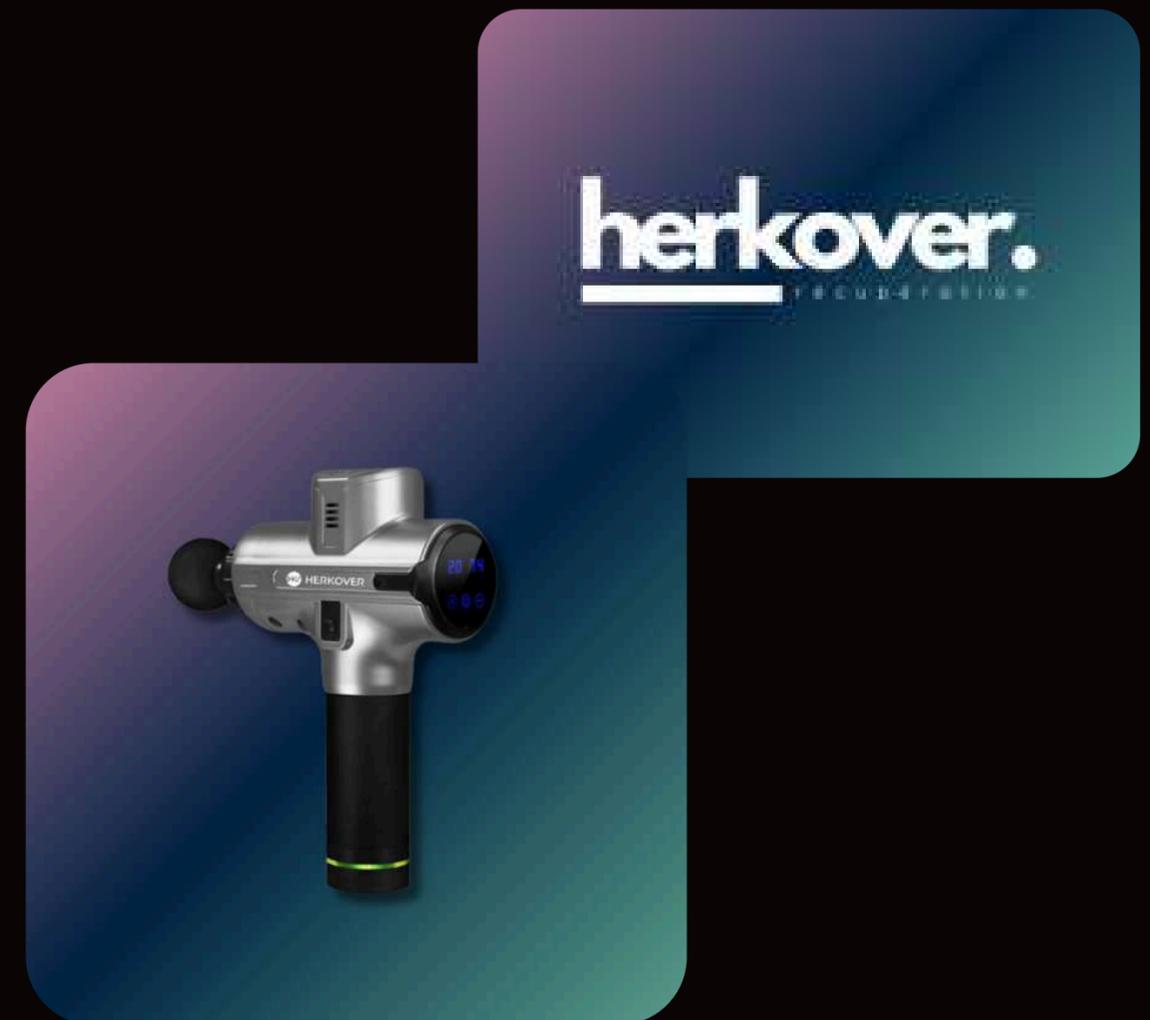
- 8 : 00 Retrait des dossards
- 13 : 00 Ouverture aire de transition
- 14 : 00 Départ course
- 17 : 20 Fin course
- 17 : 45 Podium XP Relais

TRANSITIONS

- **Boissons PowerBar**
- **Gel PowerBar**

- **Barres énergétiques**
- **Ravitaillement entre chaque boucle**

- **Pistolet de massage à disposition**



AFTER FINISH



Zone de restauration au Palais du Lac



Ravitaillements Sucré / Salé

SUIVRE LA COURSE



En live sur la chaine Twitch : https://www.twitch.tv/yotta_sports



La course Elite sera disponible sur le live "L'équipe"

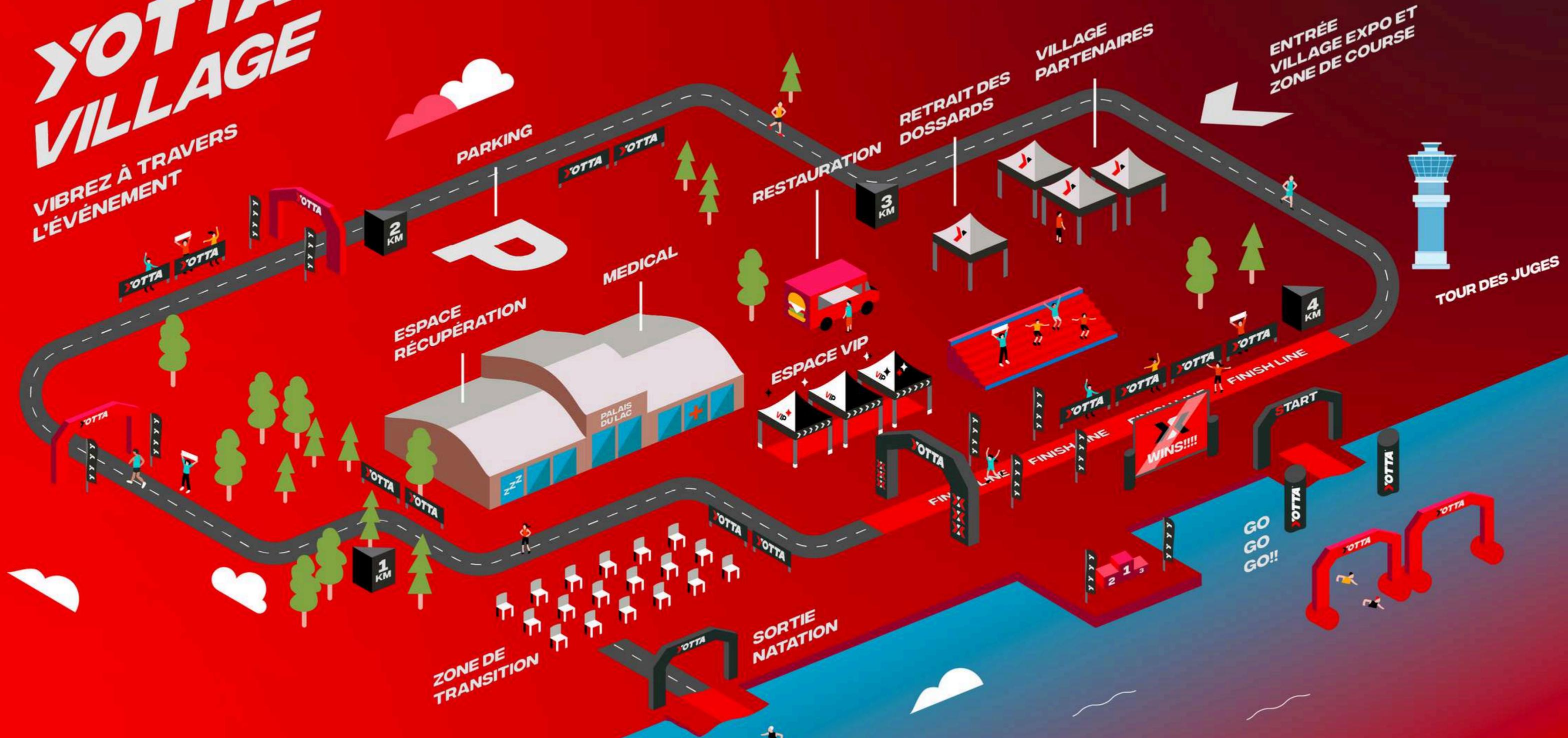


Les resultats de la course seront disponibles en direct sur le site : <https://yottaxp.com/>



YOTTA VILLAGE

VIBREZ À TRAVERS L'ÉVÉNEMENT



PARKING

ESPACE RÉCUPÉRATION

MEDICAL

PALAIS DU LAC

ESPACE VIP

RESTAURATION

RETRAIT DES DOSSARDS

VILLAGE PARTENAIRES

ENTRÉE VILLAGE EXPO ET ZONE DE COURSE

TOUR DES JUGES

1 KM

2 KM

3 KM

4 KM

ZONE DE TRANSITION

SORTIE NATATION

GO GO GO!!

FINISH LINE

FINISH LINE

START

WINS!!!

2 1 3

EXPOSANTS

- **LA MAGIE DU VELO**
- **STEAMESCAPE**
- **LA CHA CREATIVE**
- **LIFETRI**
- **GIGA FIT**
- **BOMOLET**
- **VISION +**
- **SHAKA3**
- **CAV CLUB AVIRON**



28 **SEPTEMBRE**

1ER EDITION

CANNES

MERCI À NOS PARTENAIRES



HÉLI-MOTORS





> OTTA XP[®] **VICHY**

CHAQUE BOUCLE EST UNE VICTOIRE