



# **YOTTA<sup>XP</sup><sub>CANNES</sub>**

## **BOOK PARTICIPANTS**

### 2025

[WWW.YOTTAXP.COM](http://WWW.YOTTAXP.COM)



# VOTRE GUIDE

## BIENVENUE À LA 1<sup>re</sup> ÉDITION DE LA YOTTA XP À CANNES

Toute l'équipe de la YOTTA XP vous souhaite la bienvenue sur cette édition 2025 à Cannes ! Nous vous remercions pour la confiance que vous nous accordez sur ce nouveau concept d'aquathlon imaginé par Sacha Rosenthal et son coach Éric 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 28 septembre 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.

Pour cette édition si spéciale, vous aurez la chance d'être les premiers à passer la ligne d'arrivée au-dessus de la mer sur la jetée Guillaume Apollinaire. Vous courrez sur la baie au bord de l'eau...

Nous avons hâte de vous accueillir sous le soleil de Cannes et de partager avec vous cette passion pour les sports enchaînés. Profitez aussi du village YOTTA XP. 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 28 septembre pour une course pleine d'émotions...

**DARE TO WIN AGAIN...**

**YOTTA<sup>XP</sup>**





# SOMMAIRE

- 1** ➤ Les formats
- 2** ➤ Prize Money
- 3** ➤ Les spécificités YOTTA XP
- 4** ➤ Quoi faire à Cannes
- 5** ➤ Témoignages
- 6** ➤ Check list
- 7** ➤ Programmation
- 8** ➤ Transitions
- 9** ➤ After Finish / Suivis de la course



# LES FORMATS



## YOTTA<sup>XP</sup>M



400 M



4 KM



X 5

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.

## YOTTA<sup>XP</sup>M RELAIS



400 M



4 KM



X 5

Sur les même 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.

YOTTA<sup>XP</sup>

## YOTTA<sup>XP</sup>S



200 M



2 KM



X 5

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.

## YOTTA<sup>XP</sup>S RELAIS



200 M



2 KM



X 5

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.

## YOTTA<sup>XP</sup>JUNIOR



200 M



1 KM



X 5

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.

## YOTTA<sup>XP</sup>KIDS



300 M - 650 M



X 3

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 !



**PARCOURS : XP S 200M 2KM**  
**XP JUNIOR 200M 1KM**



**PROGRAMMATION**

**YOTTA XP S / JUNIOR**

**07:45 OUVERTURE PARC DE TRANSITION**

**08:30 DÉPART DE LA COURSE**

**10:35 FIN DE LA COURSE**

**11:40 PODIUM**





# PARCOURS 400M 4KM



## PROGRAMMATION

**12:00** OUVERTURE PARC DE TRANSITION

**12:52** DÉPART COURSE FEMMES

**13:00** DÉPART COURSE HOMMES ET RELAIS

**16:20** FIN DE COURSE

**16:30** PODIUM





# YOTTA KIDS

## 1 KILO KIDS



6-9 ANS : 1'45  
10-15 ANS : 3'30

## 2 MEGA KIDS



6-9 ANS : 1'25  
10-15 ANS : 2'45

## 3 GIGA KIDS



 COURSE À PIED  
6-9 ANS : 300M  
10-15 ANS : 650M

 RÉCUPÉRATION 2'30 ENTRE CHAQUE BOUCLE POUR LES 6-9 ANS  
RÉCUPÉRATION 3' ENTRE CHAQUE BOUCLE POUR LES 10-15 ANS

## PARCOURS YOTTA KIDS : 300M À 650M



## PROGRAMMATION

10 : 45 RDV ENTRÉE AIRE TRANSITION 6-9 ANS

11 : 00 DÉPART DE LA COURSE 6-9 ANS

11 : 05 RDV ENTRÉE AIRE TRANSITION 10-15 ANS

11 : 20 DÉPART DE LA COURSE 10-15 ANS

11 : 35 FIN DE LA COURSE

11 : 40 PODIUM



# PRIZE MONEY

HOMMES ET FEMMES

## YOTTA XP M

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 1ER | → | 5 000€ |
| 2E  | → | 2 500€ |
| 3E  | → | 2 000€ |
| 4E  | → | 1 750€ |
| 5E  | → | 1 500€ |
| 6E  | → | 1 250€ |
| 7E  | → | 1000€  |
| 8E  | → | 750€   |
| 9E  | → | 500€   |
| 10E | → | 375€   |

## YOTTA XP S

|     |   |      |
|-----|---|------|
| 1ER | → | 500€ |
| 2E  | → | 300€ |
| 3E  | → | 200€ |



# 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.

## PLAQUETTES ET PULL BUOYS

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

## 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".

## XP M (solo ou en relais)



42 mn F 0 mn  
40 mn H 0 mn



38 mn F 4 mn  
36 mn H 4 mn



34 mn F 8 mn  
32 mn H 8 mn



30 mn F 12 mn  
28 mn H 12 mn



1<sup>ère</sup> arrivée  
1<sup>er</sup> arrivé

## XP S (solo ou en relais)



25 mn 0mn



21 mn 4mn



17 mn 8mn

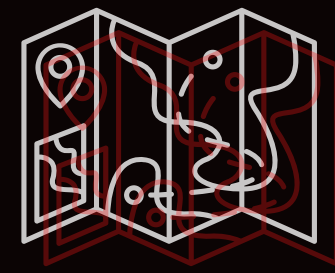


13 mn 12mn



1<sup>ère</sup> arrivée  
1<sup>er</sup> arrivé

# QUOI FAIRE À CANNES



## BAR

## RESTAURANT

## ACTIVITÉ



- Le Byron

- Pizza Cresci / Italian café

- Palais des festivals, le Suquet, la Croistte



# TEMOIGNAGES VICHY



**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<sup>XP</sup>**



**GEMINITRICKET**  
**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 2025, 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.”





# CHECK LIST



## NUTRITION

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

## PROTECTIONS

Crème solaire  
Casquette  
Lunettes

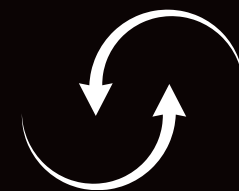


## NATATION

Combinaison néoprène interdite si eau > 20°C  
Plaquettes (sauf YOTTA XP S)  
Pull Buoy, (sauf YOTTA XP S)  
Lunettes de natation  
Maillot de bain ou trifonction  
Serviette de bain  
Bonnet offert

## COURSE

Chaussures de running  
Manchon de compression  
Chaussettes



## AIRE DE TRANSITION

Serviette à disposer au sol  
Gourde remplie



# PROGRAMMATION



## SAMEDI 27

### OUVERTURE **VILLAGE**

14:00 Ouverture village  
19:00 Retrait des dossards

## DIMANCHE 28

### YOTTA XP **S** / **S** RELAIS

07:00 Retrait des dossards XP **S**  
07:45 Ouverture aire de transition  
08:30 Départ de la course  
10:35 Fin de course  
11:00 Podium XP **S**

### YOTTA **KIDS**

8 : 30 Retrait des dossards  
10:45 Ouverture aire de transition  
11:00 Départ de la course  
11:23 Fin de course  
11:45 Podium KIDS

### YOTTA XP JUNIORS

08:30 Retrait des dossards  
12:00 Ouverture aire de transition  
12:30 Départ de course  
13:30 Fin de course  
13:45 Podium XP **Juniors**

### YOTTA XP **M** / **M** RELAIS

08:30 Retrait des dossards  
13:45 Ouverture aire de transition  
12h52 Départ femmes  
13h00 Départ hommes  
16h20 Fin de course  
18h30 Podium XP **M** et **M** Relais



# TRANSITIONS

- **Boissons PowerBar**
- **Gel PowerBar**
- **Barres énergétiques**
- **Ravitaillement entre chaque boucle**





# AFTER **FINISH**



**Zone de restauration**



**Ravitaillements Sucré / Salé**

# SUIVRE LA **COURSE**



**En live sur la chaine Twitch :**

**[https://www.twitch.tv/yotta\\_sports](https://www.twitch.tv/yotta_sports)**



**Les resultats de la course seront disponibles en direct sur le site :**

**<https://yottaxp.com/>**



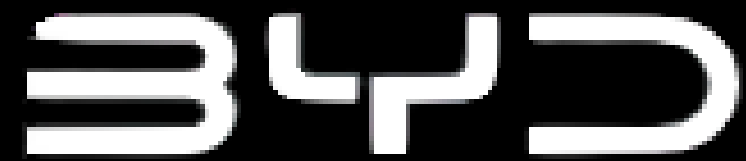
**27-28 SEPTEMBRE**

***1ÈRE EDITION***

**CANNES**



# MERCI À NOS PARTENAIRES







**X'OTTAXP<sup>®</sup>**  
**CANNES**

**CHAQUE BOUCLE EST UNE VICTOIRE**