

CONCEPT DE SÉLECTION

Cadres de la relève de Swiss Triathlon 2023

Version mise à jour le 4 avril 2022

1. PRÉSENTATION DES CADRES DE LA RELÈVE	4
1.1. CADRE NATIONAL DE LA RELÈVE 2023 (ANNEE DE NAISSANCE 2004 À 2006).....	4
RENCONTRES DU CADRE NATIONAL DE LA RELÈVE	4
1.2. LE CADRE RÉGIONAL 2023 (ANNEE DE NAISSANCE 2004 À 2008)	4
RENCONTRES DES MEMBRES DU CADRE RÉGIONAL	5
1.3. TALENT LOCAL.....	5
2. PRÉREQUIS POUR LA SÉLECTION	5
3. CRITÈRES DE SÉLECTIONS	7
3.1. PERFORMANCES LORS DE COMPÉTITIONS.....	7
3.2. TESTS DE PERFORMANCES (PISTE).....	8
3.2.1. CONTENU DU TEST DE PERFORMANCE PISTE	8
3.3. ÉVALUATION DU POTENTIEL	8
3.4. DÉVELOPPEMENT BIOLOGIQUE	9
4. COMMISSION DE SÉLECTION	10
4.1. COMMISSION DE SÉLECTION DE LA RELÈVE	10
ANNEXES	11
4.1. PONDÉRATION DES DIFFÉRENTS FACTEURS	11

TABLEAU PONDÉRATION FILLES.....	11
TABLEAU PONDÉRATION GARÇONS.....	11
4.2. COMPÉTITIONS.....	12
4.2.1. OVERALL RANKING NATIONAL LEAGUES	12
4.2.2. BEST RESULT	13
RANKING SWISS CHAMPIONSHIPS.....	13
NATIONAL LEAGUE BEST RESULT SINGLE RACE	14
ETYCF	14
JUNIOR EUROPEAN CUP	15
JUNIOR EUROPEAN CUP / 30 ATHLETES AU DÉPART	15
JUNIOR EUROPEAN CUP / 45 ATHLETES AU DÉPART	15
JUNIOR EUROPEAN CUP / 60 ATHLETES AU DÉPART	16
JUNIOR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS FILLES.....	16
JUNIOR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS GARÇONS.....	17
JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS FILLES	17
JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS GARÇONS	18
4.3. TESTS DE PERFORMANCE PISTE.....	19
4.3.1. REGLEMENT TEST DE NATATION	19
4.3.2. TEST NATATION 50M POOL FILLES.....	20
4.3.3. TEST DE NATATION 50M POOL GARÇONS.....	20
4.3.4. TEST DE NATATION 400M FILLES	22
4.3.5. TEST DE NATATION 400M GARÇONS.....	23
4.3.6. REGLEMENT TEST TRANSITION.....	23
4.3.6.1. TEST TRANSITION FEMMES.....	25
4.3.6.2. TEST TRANSITION HOMMES.....	25
4.3.7. REGLEMENT TEST COURSE À PIED	27
4.3.8. TEST DE COURSE À PIED 1500M FILLES	27
4.3.9. TEST DE COURSE A PIED 1500M GARÇONS	29
4.3.10. TEST DE COURSE A PIED 3000M FILLES	30
4.3.11. TEST DE COURSE A PIED 3000M GARÇONS	31
4.4. ESTIMATION DU POTENTIEL	32
4.5. DÉVELOPPEMENT BIOLOGIQUE	32

4.6.	TABLEAUX TOTAUX	32
4.6.1.	FILLES.....	32
4.6.2.	GARÇONS.....	32

1. PRÉSENTATION DES CADRES DE LA RELÈVE

Swiss Triathlon souhaite accompagner et encourager les jeunes triathlètes dans leurs carrières sportives. Swiss Triathlon propose 2 cadres pour soutenir les athlètes de la relève dans leurs développements et leurs carrières sportives. De plus, les athlètes n'ayant pas encore le niveau pour les cadres régionaux sont reconnus par Swiss Triathlon et peuvent recevoir le statut de talent local.

1.1. CADRE NATIONAL DE LA RELEVÉ 2023 (ANNEE DE NAISSANCE 2004 A 2006)

Le cadre national de la relève est destiné aux jeunes athlètes entre 17 et 19 ans qui disposent du potentiel, de l'environnement personnel et de la force mentale nécessaires qui, selon toute probabilité, leur permettront d'être sélectionnés dans le cadre d'élite et d'entamer une carrière internationale.

Coach national de la relève : Nicolas Montavon

nicolas.montavon@swisstriathlon.ch

RENCONTRES DU CADRE NATIONAL DE LA RELEVÉ

- Possibilités d'entraînement au centre national NLZ à Sursee
- 4 journées d'entraînement à Macolin avec tests de performance et examen médico-sportif
- Camp d'entraînement d'hiver
- Camp d'entraînement de printemps
- Camp 3T, Tenero

1.2. LE CADRE REGIONAL DE LA RELEVÉ 2023 (ANNEE DE NAISSANCE 2004 A 2008)

Le cadre régional est destiné aux athlètes âgés de 15 à 19 ans. Les athlètes présentent un certain niveau de performance et de technicité qui permet d'envisager, pour les plus doués d'entre eux, le passage au cadre national.

Le cadre régional de Swiss Triathlon est organisé en 3 régions. Chaque région est gérée par un coach régional qui propose un accompagnement et un soutien aux athlètes du cadre. 50 athlètes au total peuvent être sélectionnés dans le cadre régional.

- Suisse Romande : coach régional : Joël Maillefer
joel.maillefer@swisstriathlon.ch
- Suisse Centrale & Tessin : coach régional : Ivan Minini
ivan.minini@swisstriathlon.ch
- Suisse Orientale : coach régional : Patrick Niklaus
patrick.niklaus@swisstriathlon.ch

RENCONTRES DES MEMBRES DU CADRE REGIONAL

- 4 à 5 jours dans la région
- Camps d'entraînement d'été Davos : 23 au 30 juillet 2022

1.3. TALENT LOCAL 2023

Les athlètes ne faisant pas les critères pour les cadres régionaux mais montrant un haut potentiel sont considérés comme talent local. Ils reçoivent une carte Swiss Olympic (Talent Card) qui leur permet selon leurs cantons de recevoir des subventions et de justifier d'allégements scolaires. Cette carte est aussi une reconnaissance de leur entraînement et une motivation à s'entraîner pour atteindre le cadre régional l'année d'après. Swiss Triathlon observe l'évolution de ces athlètes.

2. PRÉREQUIS POUR LA SÉLECTION

Afin qu'un athlète soit pris en compte dans le processus de sélection, les prérequis suivants doivent être remplis :

Compétitions et performances

- Participation aux journées de tests PISTE (19 et 20 mars 2022, Campus Sursee. Jour de réserve 24 septembre 2022)
- Athlètes de 14 et 15 ans : Participation à toutes les courses de la Youth League sauf une course.
- Athlètes de 16 ans et plus : Participation à toutes les courses de la National League sauf une course.

Administratif

- Être membre d'un club affilié à Swiss Triathlon
- StartPASS annuel valable
- Tenue du journal d'entraînement de Swiss Triathlon (TTB) :

Les athlètes qui participent aux sélections pour la première fois tiennent un journal d'entraînement au plus tard à partir de la date d'inscription à la sélection des cadres. Les documents seront disponibles sur le site internet.

- Renvoi des questionnaires d'estimation de potentiel complétés (un pour l'athlète, un pour l'entraîneur) avant fin août. Les documents seront disponibles sur le site internet et vous seront envoyés par mail.
- Éventuel entretien avec Swiss Triathlon

3. CRITÈRES DE SÉLECTIONS

Le concept pour les cadres de la relève a été établi conformément aux exigences PISTE de Swiss Olympic (Évaluation pronostique, intégrative et systématique de la part de l'entraîneur).

Le concept PISTE de Swiss Olympic est une philosophie de sélection : Ce ne sont pas les meilleurs athlètes d'aujourd'hui qui sont soutenus, mais les meilleurs athlètes de demain. Par conséquent, non seulement les performances en compétition comptent, mais aussi les performances du test PISTE, l'estimation du potentiel ainsi que l'état de développement biologique.

La commission de sélection peut, à tout moment, revoir sa décision de sélection si elle considère qu'un sportif n'est plus en mesure de disputer la compétition dans des conditions optimales en raison de blessure, maladie ou autre.

3.1. PERFORMANCES LORS DE COMPETITIONS

Pour la sélection, les performances lors des compétitions suivantes sont prises en considération :

- Le résultat final à la Youth League 2022 (14, 15 ans), National League 2022 (16 ans et plus).
- Le meilleur résultat de compétition obtenu par l'athlète durant la saison 2022 dans les courses suivantes :

Année de naissance	Compétitions
2007, 2008	• Courses de la Youth League • Championnat Suisse M16
2005, 2006	• Courses de la National League • Championnat Suisse M18 • Coupe d'Europe juniors • European Triathlon Youth Championships Festival • Championnats d'Europe Junior • Championnats du Monde Junior
2004	• Courses de la National League • Championnat Suisse M20 • Coupe d'Europe junior • Championnats d'Europe Junior • Championnats du Monde Junior

3.2. TESTS DE PERFORMANCES (PISTE)

Les tests seront effectués de manière centralisée par tous les athlètes durant 2 jours au Campus de Sursee le **19 et 20 mars 2022.**

Une absence à une journée de test ne peut être excusée que dans le cas d'une blessure ou de maladie. Swiss Triathlon doit en être informé par e-mail ou courrier, respectivement par téléphone dans le cas d'un désistement de dernière minute. Un certificat médical devra ensuite être envoyé. Les absences liées au COVID seront regardées individuellement. Dans le cas où un athlète ne pourrait pas participer à une journée de tests pour une autre raison exceptionnelle, Swiss Triathlon doit également en être informé dans les plus brefs délais, et une requête doit être envoyée. La commission de sélection décide si la requête est recevable.

La date réserve en cas de blessure ou de maladie pour les tests de performance PISTE est le 24 septembre 2022, à Sursee.

Contact : Frédérique Rol, frederique.rol@swisstriathlon.ch, 079 423 13 98

3.2.1. CONTENU DU TEST DE PERFORMANCE PISTE

Le sport du triathlon est en pleine évolution avec notamment l'introduction du Mixed Relay aux Jeux Olympiques de Tokyo 2021. Pour répondre à ses changements, les athlètes ont besoin d'être performants sur de plus courtes distances.

C'est pourquoi Swiss Triathlon a adapté les distances des tests de performance PISTE.

Les tests à effectuer sont les suivants :

	2008	2007	2006	2005	2004
Natation	50m	50m	50m	50m	50m
	400m	400m	400m	400m	400m
Transition	Test de transition	Test de transition	Test de transition	Test de transition	Test de transition
Course à pied	1500m	1500m	3000m	3000m	3000m

3.3. ÉVALUATION DU POTENTIEL

Afin de pouvoir évaluer au mieux le potentiel des athlètes, les athlètes et leurs entraîneurs remplissent un questionnaire.

A travers ce questionnaire, les entraîneurs et les athlètes informent Swiss Triathlon des facteurs suivants.

- Conditions d'entraînement de l'athlète

- Années d'entraînement
- Volume d'entraînement
- Environnement de l'athlète
- Motivation de l'athlète
- Développement de la performance de l'athlète

Afin de compléter ces informations, certains athlètes seront également invités pour un entretien avec Swiss Triathlon :

- Athlètes qui n'ont encore appartenu à aucun cadre de Swiss Triathlon
- Athlètes dont le passage à une autre catégorie de cadre est imminent
- Athlètes avec lesquels Swiss Triathlon aimerait éclaircir certains points.

Les points de potentiel seront répartis selon l'évaluation des coachs régionaux, du questionnaire de l'athlète ainsi que du questionnaire de l'entraîneur.

3.4. DEVELOPPEMENT BIOLOGIQUE

Des athlètes de même âge chronologique peuvent présenter un développement biologique différent. De nombreux éléments-clés de la capacité de performance physique (comme la taille, la force, la rapidité et l'endurance) dépendent de l'état du développement biologique.

L'état du développement biologique influence d'autres critères d'évaluation, notamment le développement de la performance et la performance actuelle. Prendre en compte cet état permet d'opérer des sélections équitables.

Afin de compenser cette différence de croissance, un athlète dit tardif reçoit plus de points qu'un athlète dit précoce. Les points sont attribués sur la base de la mesure Mirwald lors des journées de test à Sursee.

Les mesures Mirwald sont effectués avec les athlètes de 2008, 2007 et les garçons de 2006.

4. COMMISSION DE SÉLECTION

4.1. COMMISSION DE SELECTION DE LA RELEVÉ

La commission de sélection de la relève est constituée des personnes citées ci-dessous.

1. Frédérique Rol (Responsable de la relève)
2. Tamara Mathis (Chef du sport d'élite)
3. Christoph Mauch (Comité directeur sport)
4. Nicolas Montavon (National Coach Juniors)
5. Patrick Niklaus (Regio Coach Suisse de l'Est)
6. Ivan Minini (Regio-Coach Central/Ticino)
7. Joël Maillefer (Regio-Coach Romandie)

Consultant :

8. Boris Gojanovic (médecin de fédération)

ANNEXES

4.1. PONDERATION DES DIFFERENTS FACTEURS

TABLEAU PONDERATION FILLES

		Best result	Youth/National League	test swim 50m	test swim 400m	test run 1500	test run 3000	transition	potential estimation	biological development	
2008	14	25	20	10	10	10	0	10	10	5	100
2007	15	25	20	10	10	10	0	10	10	5	100
2006	16	27	25	10	10	0	10	8	10	0	100
2005	17	34	28	9	9	0	9	6	5	0	100
2004	18	34	28	9	9	0	9	6	5	0	100

TABLEAU PONDERATION GARÇONS

		Best result	Youth/National League	test swim 50m	test swim 400m	test run 1500	test run 3000	transition	potential estimation	biological development	
2008	14	25	20	10	10	10	0	10	10	5	100
2007	15	25	20	10	10	10	0	10	10	5	100
2006	16	30	25	8	8	0	8	6	10	5	100
2005	17	34	28	9	9	0	9	6	5	0	100
2004	18	34	28	9	9	0	9	6	5	0	100

4.2. COMPETITIONS

4.2.1. OVERALL RANKING NATIONAL LEAGUES

	National			Youth	
Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100					
95					1
90	1		1		2
85	2	1	2	1	3
80	3	2	3	2	4
75	4	3	4	3	5
70	5	4	5	4	6
65	6	5	6	5	7
60	7	6	7	6	8
55	8	7	8	7	9
50	9	8	9	8	10
45	10	9	10	9	11
40	11	10	11	10	12
35	12	11	12	11	13
30	13	12	13	12	14
25	14	13	14	13	15
20	15	14	15	14	16
15	16	15	16	15	17
10	17	16	17	16	18
5	18	17	18	17	19

4.2.2. BEST RESULT

RANKING SWISS CHAMPIONSHIPS

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100					
95	1		1		1
90	2	1	2	1	2
85	3	2	3	2	3
80	4	3	4	3	4
75	5	4	5	4	5
70	6	5	6	5	6
65	7	6	7	6	7
60	8	7	8	7	8
55	9	8	9	8	9
50	10	9	10	9	10
45	11	10	11	10	11
40	12	11	12	11	12
35	13	12	13	12	13
30	14	13	14	13	14
25	15	14	15	14	15
20	16	15	16	15	16
15	17	16	17	16	17
10	18	17	18	17	18
5	19	18	19	18	19

NATIONAL LEAGUE BEST RESULT SINGLE RACE

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100					
95					
90					
85					1
80	1		1	1	2
75	2	1	2	2	3
70	3	2	3	3	4
65	4	3	4	4	5
60	5	4	5	5	6
55	6	5	6	6	7
50	7	6	7	7	8
45	8	7	8	8	9
40	9	8	9	9	10
35	10	9	10	10	11
30	11	10	11	11	12
25	12	11	12	12	13
20	13	12	13	13	14
15	14	13	14	14	15
10	15	14	15	15	16
5	16	15	16	16	17

ETYCF

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100					
95		top 5	top 10	top 15	
90		top 10	top 15	top 20	
85		top 15	top 20	top 30	
80		top 20	top 30	B final top 5	
75		top 30	B final top 5	B final top 10	
70		B final top 5	B final top 10		
65					
60					

JUNIOR EUROPEAN CUP

L'attribution des points dépendant du nombre d'athlètes au départ.

JUNIOR EUROPEAN CUP / 30 ATHLETES AU DÉPART

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	1	top 2	top 3		
95	2	top 3	top 5		
90	3	top 5	top 6		
85	top 5	top 6	top 8		
80	top 6	top 8	top 10		
75	top 8	top 10	top 12		
70	top 10	top 12	top 15		
65	top 12	top 15	top 18		
60	top 15	top 18	top 20		
55					
50					

JUNIOR EUROPEAN CUP / 45 ATHLETES AU DÉPART

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	top 3	top 5	top 8		
95	top 5	top 10	top 12		
90	top 10	top 12	top 15		
85	top 12	top 15	top 20		
80	top 15	top 20	top 22		
75	top 20	top 22	top 25		
70	top 22	top 25	top 28		
65	top 25	top 28	top 30		
60					
55					

JUNIOR EUROPEAN CUP / 60 ATHLETES AU DÉPART

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	top 5	top 8	top 10		
95	top 8	top 10	top 15		
90	top 10	top 12	top 20		
85	top 12	top 15	top 25		
80	top 15	top 20	top 30		
75	top 20	top 25	top 35		
70	top 25	top 30	top 38		
65	top 30	top 35	top 40		
60	top 35	top 38			
55					
50					

JUNIOR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS FILLES

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	top 5	top 8	top 10		
95	top 8	top 10	top 15		
90	top 10	top 15	top 20		
85	top 15	top 20	top 25		
80	top 20	top 25	top 30		
75	top 25	top 30	top 35		
70	top 30	top 35	top 40		
65	top 35	top 40	top 45		
60	top 40	top 45	top 50		
55	top 45	top 50	top 55		
50					
45					

JUNIOR EUROPEAN CHAMPIONSHIPS GARÇONS

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	top 8	top 10	top 15		
95	top 10	top 15	top 20		
90	top 15	top 20	top 25		
85	top 20	top 25	top 30		
80	top 25	top 30	top 35		
75	top 30	top 35	top 40		
70	top 35	top 40	top 45		
65	top 40	top 45	top 50		
60	top 45	top 50	top 55		
55	top 50	top 55	top 60		
50					
45					

JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS FILLES

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	top 10	top 15	top 20		
95	top 15	top 20	top 25		
90	top 20	top 25	top 30		
85	top 25	top 30	top 35		
80	top 30	top 35	top 40		
75	top 35	top 40	top 45		
70	top 40	top 45	top 50		
65	top 45	top 50	top 55		
60	top 50	top 55	top 60		
55					
50					

JUNIOR WORLD CHAMPIONSHIPS GARÇONS

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	top 15	top 20	top 25		
95	top 20	top 25	top 30		
90	top 25	top 30	top 35		
85	top 30	top 35	top 40		
80	top 35	top 40	top 45		
75	top 40	top 45	top 50		
70	top 45	top 50	top 55		
65	top 50	top 55	top 60		
60	top 55	top 60	top 65		
55					
50					

4.3. TESTS DE PERFORMANCE PISTE

4.3.1. REGLEMENT TEST DE NATATION

La douche est obligatoire avant de rentrer dans le bassin.

Les temps sont enregistrés avec un chronométrage automatique.

Un entraineur pour 6 athlètes est autorisé autour du bassin.

Maillots de bain :

Matière textile seulement (Néoprène et speedsuit interdite) et non recouvert d'une matière permettant d'augmenter la performance (les combinaisons FINA sont interdites). Seuls les maillots de bain «classiques» ou dits «d'entraînement» sont autorisés.

Trifonction autorisée (règles World Triathlon)

- Hommes: maillot 1 pièce seulement.
- Femmes: maillot 1 pièce ou 2 pièces.

La procédure de départ:

Merci aux athlètes de se présenter 5 minutes avant le départ dans la zone de départ.

- Plusieurs coups de sifflet brefs - l'athlète se tient à côté du bloc.
- Un long coup de sifflet - l'athlète se tient debout sur le bloc.
- "On your marks" - l'athlète prend sa position de départ.
- Signal de départ - l'athlète saute dans l'eau

La règle du départ unique s'applique. Un faux départ ne sera pas sifflé en retour. Cependant, nous nous abstenons d'une disqualification et imposons une pénalité de temps à l'athlète qui a fait un faux départ :

- 50m : 0,5 seconde
- 400m : 4 secondes
- Pour le 400m, il y a une pénalité de temps de 2 secondes pour un virage incorrect.

4.3.2. TEST NATATION 50M POOL FILLES

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	29.7	30.2	30.7	31.7	32.7
95	30.0	30.5	31.0	32.1	33.1
90	30.3	30.8	31.3	32.5	33.5
85	30.6	31.1	31.6	32.9	33.9
80	30.9	31.4	31.9	33.3	34.3
75	31.2	31.7	32.2	33.7	34.7
70	31.5	32.0	32.5	34.1	35.1
65	31.8	32.3	32.8	34.5	35.5
60	32.1	32.6	33.1	34.9	35.9
55	32.4	32.9	33.4	35.3	36.3
50	32.7	33.2	33.7	35.7	36.7
45	33.0	33.5	34.0	36.1	37.1
40	33.3	33.8	34.3	36.5	37.5
35	33.6	34.1	34.6	36.9	37.9
30	33.9	34.4	34.9	37.3	38.3
25	34.2	34.7	35.2	37.7	38.7
20	34.5	35.0	35.5	38.1	39.1
15	34.8	35.3	35.8	38.5	39.5
10	35.1	35.6	36.1	38.9	39.9
5	35.4	35.9	36.4	39.3	40.3

4.3.3. TEST DE NATATION 50M POOL GARCONS

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	26.7	27.1	28.1	29.1	30.3
95	27.0	27.4	28.4	29.5	30.7
90	27.3	27.7	28.7	29.9	31.1
85	27.6	28.0	29.0	30.3	31.5
80	27.9	28.3	29.3	30.7	31.9
75	28.2	28.6	29.6	31.1	32.3
70	28.5	28.9	29.9	31.5	32.7
65	28.8	29.2	30.2	31.9	33.1
60	29.1	29.5	30.5	32.3	33.5
55	29.4	29.8	30.8	32.7	33.9
50	29.7	30.1	31.1	33.1	34.3
45	30.0	30.4	31.4	33.5	34.7
40	30.3	30.7	31.7	33.9	35.1
35	30.6	31.0	32.0	34.3	35.5

30	30.9	31.3	32.3	34.7	35.9
25	31.2	31.6	32.6	35.1	36.3
20	31.5	31.9	32.9	35.5	36.7
15	31.8	32.2	33.2	35.9	37.1
10	32.1	32.5	33.5	36.3	37.5
5	32.4	32.8	33.8	36.7	37.9

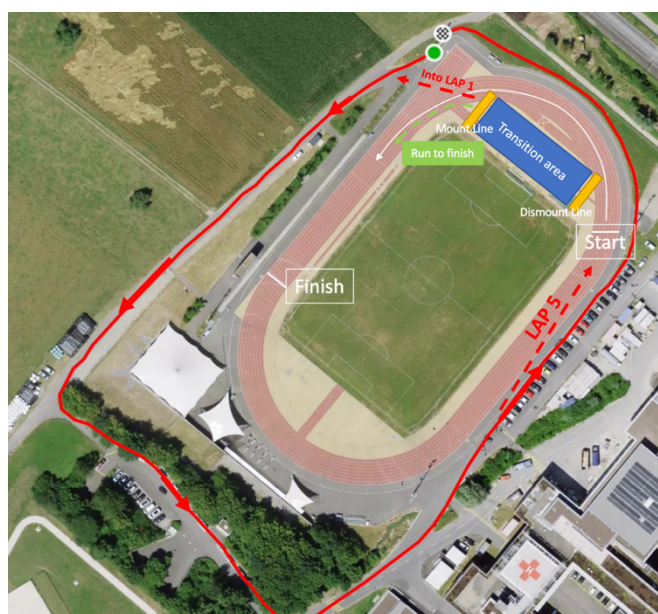
4.3.4. TEST DE NATATION 400M FILLES

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	04:40.0	04:46.0	04:52.0	05:02.0	05:10.0
95	04:46.0	04:50.0	04:56.0	05:06.0	05:14.0
90	04:50.0	04:54.0	05:00.0	05:10.0	05:18.0
85	04:54.0	04:58.0	05:04.0	05:14.0	05:22.0
80	04:58.0	05:02.0	05:08.0	05:18.0	05:26.0
75	05:02.0	05:06.0	05:12.0	05:22.0	05:30.0
70	05:06.0	05:10.0	05:16.0	05:26.0	05:34.0
65	05:10.0	05:14.0	05:20.0	05:30.0	05:38.0
60	05:14.0	05:18.0	05:24.0	05:34.0	05:42.0
55	05:18.0	05:22.0	05:28.0	05:38.0	05:46.0
50	05:22.0	05:26.0	05:32.0	05:42.0	05:50.0
45	05:26.0	05:30.0	05:36.0	05:46.0	05:54.0
40	05:30.0	05:34.0	05:40.0	05:50.0	05:58.0
35	05:34.0	05:38.0	05:44.0	05:54.0	06:02.0
30	05:38.0	05:42.0	05:48.0	05:58.0	06:06.0
25	05:42.0	05:46.0	05:52.0	06:02.0	06:10.0
20	05:46.0	05:50.0	05:56.0	06:06.0	06:14.0
15	05:50.0	05:54.0	06:00.0	06:10.0	06:18.0
10	05:54.0	05:58.0	06:04.0	06:14.0	06:22.0
5	05:58.0	06:02.0	06:08.0	06:18.0	06:26.0

4.3.5. TEST DE NATATION 400M GARÇONS

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	04:22.0	04:28.0	04:35.0	04:45.0	04:55.0
95	04:26.0	04:32.0	04:39.0	04:49.0	04:59.0
90	04:30.0	04:36.0	04:43.0	04:53.0	05:03.0
85	04:34.0	04:40.0	04:47.0	04:57.0	05:07.0
80	04:38.0	04:44.0	04:51.0	05:01.0	05:11.0
75	04:42.0	04:48.0	04:55.0	05:05.0	05:15.0
70	04:46.0	04:52.0	04:59.0	05:09.0	05:19.0
65	04:50.0	04:56.0	05:03.0	05:13.0	05:23.0
60	04:54.0	05:00.0	05:07.0	05:17.0	05:27.0
55	04:58.0	05:04.0	05:11.0	05:21.0	05:31.0
50	05:02.0	05:08.0	05:15.0	05:25.0	05:35.0
45	05:06.0	05:12.0	05:19.0	05:29.0	05:39.0
40	05:10.0	05:16.0	05:23.0	05:33.0	05:43.0
35	05:14.0	05:20.0	05:27.0	05:37.0	05:47.0
30	05:18.0	05:24.0	05:31.0	05:41.0	05:51.0
25	05:22.0	05:28.0	05:35.0	05:45.0	05:55.0
20	05:26.0	05:32.0	05:39.0	05:49.0	05:59.0
15	05:30.0	05:36.0	05:43.0	05:53.0	06:03.0
10	05:34.0	05:40.0	05:47.0	05:57.0	06:07.0
5	05:38.0	05:44.0	05:51.0	06:01.0	06:11.0

4.3.6. REGLEMENT TEST TRANSITION



Avant le départ, le développement maximal est vérifié (max 6m10). Les prolongateurs sur les vélos sont interdits pour des raisons de sécurité. Il n'y a pas de service mécanique pour régler le vélo sur place.

Les chaussures sont obligatoires sur les deux parties course à pied du test de transition. Les règles de World Triathlon s'appliquent. Il est autorisé d'avoir deux paires de chaussures différentes.

Au départ, les athlètes ont bonnet et lunettes de natation sur la tête.

Le drafting est interdit.

En cas de fautes, 2 secondes seront ajoutées au temps final.

Fautes possibles :

- Mount Line / Dismount line
- Affaires hors de la box
- Casque pas fermé avant de toucher le vélo
- Vélo pas parqué conformément dans la transition 2 (conforme : par la selle ou sur les 2 cocottes)
- Pas dans les chaussures de vélo au début du 2ème tour
- Drafting :
 - 1er avertissement : 2sec pénalité
 - 2ème avertissement : disqualification

Figure 1 - Zone de draft pour TOUS les athlètes



Standard and shorter distances: 10m

Test	Dossard	Puces	Procédure de départ	Chronométrage	Retour des puces
Transition		 	- Alignement 4m avant la ligne - On your mark : sur la ligne - Coup d'envoi	Départ dès le coup d'envoi	Non, après la course à pied

4.3.6.1. TEST TRANSITION FEMMES

points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	06:50	07:00	07:10	07:35	08:00
95	06:55	07:05	07:15	07:40	08:05
90	07:00	07:10	07:20	07:45	08:10
85	07:05	07:15	07:25	07:50	08:15
80	07:10	07:20	07:30	07:55	08:20
75	07:15	07:25	07:35	08:00	08:25
70	07:20	07:30	07:40	08:05	08:30
65	07:25	07:35	07:45	08:10	08:35
60	07:30	07:40	07:50	08:15	08:40
55	07:35	07:45	07:55	08:20	08:45
50	07:40	07:50	08:00	08:25	08:50
45	07:45	07:55	08:05	08:30	08:55
40	07:50	08:00	08:10	08:35	09:00
35	07:55	08:05	08:15	08:40	09:05
30	08:00	08:10	08:20	08:45	09:10
25	08:05	08:15	08:25	08:50	09:15
20	08:10	08:20	08:30	08:55	09:20
15	08:15	08:25	08:35	09:00	09:25
10	08:20	08:30	08:30	08:55	09:20
5	08:25	08:35	08:35	09:00	09:25

4.3.6.2. TEST TRANSITION HOMMES

points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	06:15	06:25	06:35	07:00.0	07:25.0
95	06:20	06:30	06:40	07:05.0	07:30.0
90	06:25	06:35	06:45	07:20.0	07:35.0
85	06:30	06:40	06:50	07:25.0	07:40.0
80	06:35	06:45	06:55	07:30.0	07:45.0
75	06:40	06:50	07:00	07:35.0	07:50.0
70	06:45	06:55	07:05	07:40.0	07:55.0
65	06:50	07:00	07:10	07:45.0	08:00.0
60	06:55	07:05	07:15	07:50.0	08:05.0
55	07:00	07:10	07:20	07:55.0	08:10.0
50	07:05	07:15	07:25	08:00.0	08:15.0
45	07:10	07:20	07:30	08:05.0	08:20.0
40	07:15	07:25	07:35	08:10.0	08:25.0
35	07:20	07:30	07:40	08:15.0	08:30.0

30	07:25	07:35	07:45	08:20.0	08:35.0
25	07:30	07:40	07:50	08:25.0	08:40.0
20	07:35	07:45	07:55	08:30.0	08:45.0
15	07:40	07:50	08:00	08:35.0	08:50.0
10	07:45	07:55	08:05	08:40.0	08:55.0
5	07:50	08:00	08:10	08:45.0	09:00.0

4.3.7. REGLEMENT TEST COURSE A PIED

Les règles World Triathlon s'appliquent pour les chaussures.

Au signal de départ, les athlètes peuvent directement se rabattre sur la ligne 1. Il n'y a pas de distance minimale à courir avant.

En cas de faux départ, une pénalité sera ajoutée au temps final.

- 5 secondes pour 1500m
- 10 secondes pour 3000m
- 10 secondes pour le 5000m

Départ 1500m : série de maximale 12 athlètes

Départ 3000m : départ groupé femmes, départ groupé hommes

Test	Dossard	Puces	Procédure de départ	Chronométrage	Retour des puces
Course 1500/3000m		 	• Alignement 4m avant la ligne • On your mark - > sur la ligne • Coup d'envoi	Départ dès le coup d'envoi	Dans la zone d'arrivée

4.3.8. TEST DE COURSE A PIED 1500M FILLES

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100				05:08	05:12
95				05:13	05:17
90				05:18	05:22
85				05:23	05:27
80				05:28	05:32
75				05:33	05:37
70				05:38	05:42
65				05:43	05:47
60				05:48	05:52
55				05:53	05:57
50				05:58	06:02
45				06:03	06:07
40				06:08	06:12
35				06:13	06:17
30				06:18	06:22

25				06:23	06:27
20				06:28	06:32
15				06:33	06:37
10				06:38	06:42
5				06:43	06:47

4.3.9. TEST DE COURSE A PIED 1500M GARÇONS

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100				04:34.0	04:40.0
95				04:39.0	04:45.0
90				04:44.0	04:50.0
85				04:49.0	04:55.0
80				04:54.0	05:00.0
75				04:59.0	05:05.0
70				05:04.0	05:10.0
65				05:09.0	05:15.0
60				05:14.0	05:20.0
55				05:19.0	05:25.0
50				05:24.0	05:30.0
45				05:29.0	05:35.0
40				05:34.0	05:40.0
35				05:39.0	05:45.0
30				05:44.0	05:50.0
25				05:49.0	05:55.0
20				05:54.0	06:00.0
15				05:59.0	06:05.0
10				06:04.0	06:10.0
5				06:09.0	06:15.0

4.3.10. TEST DE COURSE A PIED 3000M FILLES

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	10:15.0	10:20.0	10:25.0		
95	10:23.0	10:28.0	10:33.0		
90	10:31.0	10:36.0	10:41.0		
85	10:39.0	10:44.0	10:49.0		
80	10:47.0	10:52.0	10:57.0		
75	10:55.0	11:00.0	11:05.0		
70	11:03.0	11:08.0	11:13.0		
65	11:11.0	11:16.0	11:21.0		
60	11:19.0	11:24.0	11:29.0		
55	11:27.0	11:32.0	11:37.0		
50	11:35.0	11:40.0	11:45.0		
45	11:43.0	11:48.0	11:53.0		
40	11:51.0	11:56.0	12:01.0		
35	11:59.0	12:04.0	12:09.0		
30	12:07.0	12:12.0	12:17.0		
25	12:15.0	12:20.0	12:25.0		
20	12:23.0	12:28.0	12:33.0		
15	12:31.0	12:36.0	12:41.0		
10	12:39.0	12:44.0	12:49.0		
5	12:47.0	12:52.0	12:57.0		

4.3.11. TEST DE COURSE A PIED 3000M GARCONS

Points	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
100	08:55.0	09:00.0	09:05.0		
95	09:03.0	09:08.0	09:13.0		
90	09:11.0	09:16.0	09:21.0		
85	09:19.0	09:24.0	09:29.0		
80	09:27.0	09:32.0	09:37.0		
75	09:35.0	09:40.0	09:45.0		
70	09:43.0	09:48.0	09:53.0		
65	09:51.0	09:56.0	10:01.0		
60	09:59.0	10:04.0	10:09.0		
55	10:07.0	10:12.0	10:17.0		
50	10:15.0	10:20.0	10:25.0		
45	10:23.0	10:28.0	10:33.0		
40	10:31.0	10:36.0	10:41.0		
35	10:39.0	10:44.0	10:49.0		
30	10:47.0	10:52.0	10:57.0		
25	10:55.0	11:00.0	11:05.0		
20	11:03.0	11:08.0	11:13.0		
15	11:11.0	11:16.0	11:21.0		
10	11:19.0	11:24.0	11:29.0		
5	11:27.0	11:32.0	11:37.0		

4.4. ESTIMATION DU POTENTIEL

Le maximum de chaque catégorie est de 10 points. Les points sont répartis à l'aide des questionnaires, de l'évaluation des coachs régionaux ainsi que des entretiens.

	18 years	17 years	16 years	15 years	14 years
Conditions d'entraînement					
Années d'entraînement					
Volume d'entraînement					
Environnement					
Motivation					
Développement de la performance					
Max	60	60	60	60	60

4.5. DEVELOPPEMENT BIOLOGIQUE

	16 years	15 years	14 years
Développement précoce	50	40	40
Développement normal	70	60	60
Développement tardif	90	80	80

4.6. TABLEAUX TOTAUX

4.6.1. FILLES

	Points maximum	Talent local	Cadre régional	Cadre national de la relève
14	9275	4637.5	5565	
15	9200	4600	5520	
16	9650	4825	5790	7720
17	9080	4540	5448	7264
18	9220	4610	5532	7376

4.6.2. GARÇONS

	Points maximum	Talent local	Cadre régional	Cadre national de la relève
14	9275	4637.5	5565	
15	9200	4600	5520	
16	9300	4650	5580	7440
17	9080	4540	5448	7264
18	9220	4610	5532	7376