



# YOUTH LEAGUE

SWISS + TRIATHLON

## Manual 2023

Member

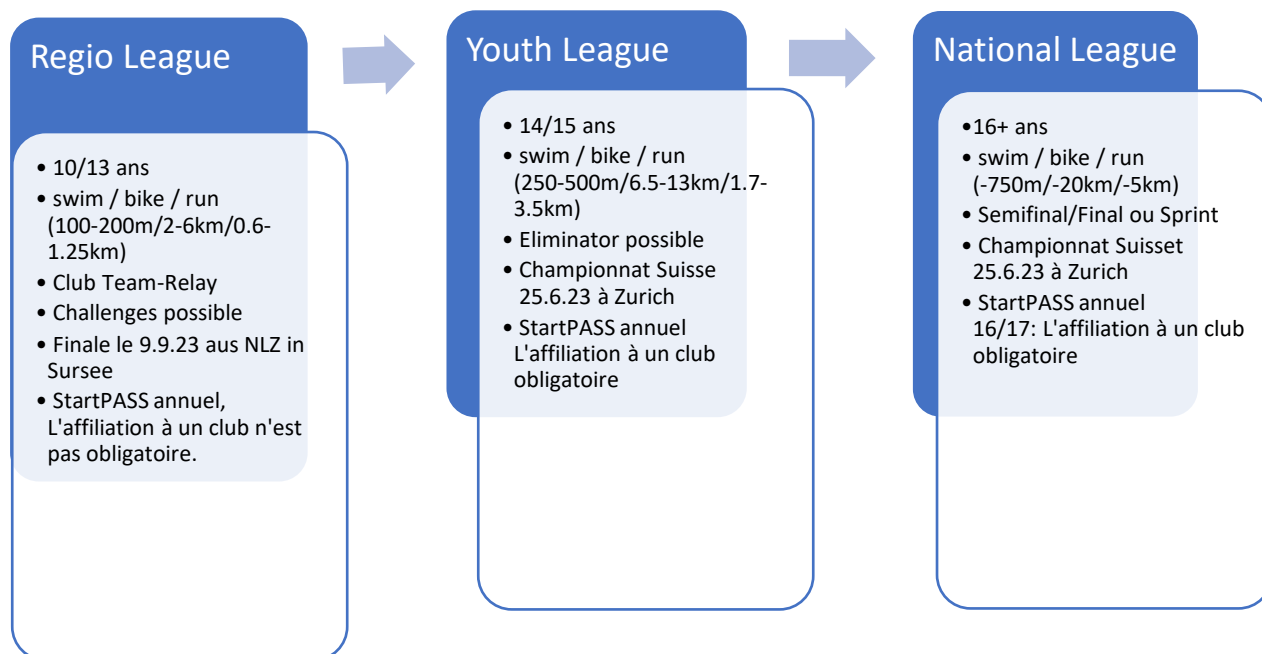


Sponsor



## Bienvenue la Youth League

La Youth League est la série nationale de courses pour les 14 et 15 ans. Tu affrontes des athlètes de toute la Suisse dans le cadre de 5 compétitions. Celles-ci te permettent d'apprendre beaucoup de choses, par exemple des tactiques de conduite lors de courses de drafting.



### 1. Compétitions

La Youth League comprend 5 compétitions. Les compétitions de triathlon se déroulent sur la distance supersprint, principalement en format drafting. Lors du Zurich City Triathlon, le 25 juin 2023, les titres de champion suisse dans ta catégorie seront décernés en même temps. Tu trouveras des informations sur la série et les compétitions [ici](#).

Datum	Anlass	Distanz
3 juin 2023	Zytturm Triathlon	Supersprint
25 juin 2023	Zurich City Triathlon *	Supersprint
2 juillet 2023	Linthathlon	Supersprint
5 août 2023	Triathlon de Nyon	Supersprint
3 septembre 2023	Triathlon 'Yverdon	Supersprint (Semifinal/Final)

- Championnat Suisse

### 2. Catégories

Désignation	Âge	Classement
Youth 14-15 h/f	14-15*	14-15

\*âge au 31 décembre de l'année des compétitions.

Les filles et les garçons prennent le départ séparément.

### 3. Conditions de participation / inscription

- Le [Règlement de Compétition de Swiss Triathlon](#) s'applique.
- Pour les athlètes résidant en Suisse, les éléments suivants sont requis :
  - [StartPASS](#) valide de Swiss Triathlon
  - le [Code de Conduite](#) (voir ci-dessous) doit être approuvé au moyen d'un [formulaire en ligne](#).
  - être membre d'un club de triathlon affilié à Swiss Triathlon (le club doit confirmer l'adhésion au moyen du logiciel de gestion des membres Fairgate en attribuant l'affiliation de membre de la fédération "Membre actif Swiss Triathlon".)
- Les athlètes étrangers doivent disposer d'une licence annuelle de leur pays.
- Les athlètes s'inscrivent **exclusivement via le portail de Swiss Triathlon**.
- La date limite d'inscription est toujours 10 jours **avant** chacune des compétitions (Mercredi 24h00).
- Le développement maximal ne doit pas dépasser 6,10 m.
- Le port d'une combinaison en néoprène est autorisé, conformément au Règlement de Compétition.

### 4. Mode de classement et points

Pour être admis(e) au classement de la série Youth League, il est nécessaire d'avoir participé avec succès à au moins trois manifestations. Tu peux réaliser jusqu'à 4 résultats. En cas de participation couronnée de succès à 5 compétitions, les 4 meilleurs classements sont pris en compte (1 résultat est ignoré).

En cas d'égalité,

- la priorité numéro une est le meilleur résultat biffé,
- **en deuxième priorité, le plus petit nombre de compétitions effectuées**
- la troisième priorité est le plus grand nombre de meilleurs placements (comparaison direct).

Pour les athlètes titulaires d'un StartPASS annuel de Swiss Triathlon, les points pour le classement général ne seront crédités que si toutes les conditions de départ, y compris la confirmation de l'affiliation au club par le club, sont remplies dans Fairgate.

#### Système de points pour la Youth League

Place	Points	Place	Points	Place	Points	Place	Points
1	200	11	117	21	89	31	70
2	180	12	114	22	87	...	...
3	165	13	111	23	85	...	...
4	155	14	108	24	83	...	...
5	145	15	105	25	81	...	...
6	140	16	102	26	79	...	...
7	135	17	99	27	77	...	...
8	130	18	96	28	75	...	...
9	125	19	93	29	73	...	...
10	120	20	91	30	71	80	21

Le système de notation est différent en fonction du sexe (garçons/filles).

## 5. Remise des prix

Après chaque course, les gagnants du jour se voient remettre leur prix. Après la dernière course de la saison, la remise des prix aux meilleurs athlètes aura lieu dans le cadre de la fête multisports de Swiss Triathlon le 9 septembre 2023 sur le campus de Sursee.

### Prix

Burgerstein est le sponsor de la Youth League et mettra à disposition différents bons et prix pour la finale du 9 septembre.

Pour chacune des 5 compétitions de la Youth League, Burgerstein offrira aux 3 premières filles et aux 3 premiers garçons des bons d'une valeur de 100 CHF pour le 1er rang, 75 CHF pour le 2e rang et 50 CHF pour le 3e rang.

Au classement général, Burgerstein versera aux 3 premières filles et aux 3 premiers garçons un prix de 300 CHF pour le 1er rang, de 200 CHF pour le 2e rang et de 100 CHF pour le 3e rang.

## 6. Qu'est-ce qui t'attend lors de la Youth League ?

### Distances de compétition

Lors de la distance du super sprint, tu parcourras, selon la compétition, des distances allant jusqu'à 400 m de course à pied, 10 km de vélo et 2,5 km de course à pied ou moins. Ton entraînement doit être axé sur ta capacité à parcourir ces distances.

### Zone de transition

Lors de la mise en place de la zone de transition, tu dois accrocher ton casque - et éventuellement tes lunettes de cyclisme - au guidon de ton vélo. Si un dossard est prévu pour la compétition, tu dois également accrocher celui-ci au guidon de ton vélo. À la place qui t'est réservée, une boîte est installée à côté de ton vélo. Tu dois déposer devant celle-ci tes chaussures de course, éventuellement ta casquette de course et/ou tes lunettes. Tu devras ensuite déposer dans cette boîte l'ensemble de l'équipement que tu as utilisé durant la compétition. Après la natation, ton bonnet de natation, tes lunettes de natation et éventuellement ta combinaison en néoprène ; après la course cycliste, ton casque et tes lunettes. Si tu ne laisses pas tes chaussures de cyclisme accrochées aux pédales, tu dois également les déposer dans la boîte.

## Penalty

Si tu commets une erreur durant la course, tu te vois attribuer un « penalty », c-à-d. une pénalité de temps. Celle-ci est attribuée par exemple si un coureur monte sur son vélo trop tôt ou s'il en redescend trop tard quand il arrive dans la zone de transition. Un penalty est également attribué lorsque des parties de l'équipement de compétition manquent dans la boîte. Familiarise-toi préalablement le mieux possible avec le parcours et les règles, et reste concentré(e) durant la compétition. Cela t'aidera à vivre une expérience positive de la compétition.

## Penalty board et penalty box

Les pénalités sont déposées dans la penalty box. Celle-ci se trouve sur le parcours. Si un athlète reçoit une pénalité, son numéro de dossard est inscrit sur le penalty board qui se trouve juste avant la penalty box. L'athlète est donc tenu de consulter le penalty board et d'aller éventuellement voir dans la penalty box. Là, il communique à l'arbitre son numéro, son nom et le nombre des pénalités qu'il a reçu. Pour la distance en supersprint, tu dois attendre 10 secondes lorsqu'un penalty t'est attribué.

## Natation

La plupart des compétitions ont lieu en eau libre. Cela signifie que tu dois être en mesure de t'orienter toi-même. Il est donc préférable que tu ne t'entraînes pas uniquement dans des piscines mais aussi dans des cours d'eau ou un lac. Pour ce faire, tu peux chercher une bouée ou un repère bien visible sur la rive (par exemple une maison ou un grand arbre) et tu essaies ensuite de nager vers ce repère.

## Vélo

Dans le cadre de la Youth League, le drafting est en général autorisé. Pour être en mesure de rouler efficacement au sein du groupe, tu ne dois pas travailler seulement ton endurance mais également dès le début ton habilité et la maîtrise de ton vélo. Si tu as déjà participé à la Regio Cup, tu t'es déjà familiarisé avec les exercices et tu devrais passer rapidement et correctement du VTT au vélo de course. Le règlement n'impose pas le port de chaussures de cyclisme, mais nous te le recommandons pour ta formation sportive ultérieure. Un dernier conseil : avant de prendre le départ, observe attentivement lors d'une course de la Youth League l'endroit exact où tu peux monter sur ton vélo et celui où tu dois en redescendre, pour ne pas risquer une pénalité de temps.



## Courir

Après avoir correctement rangé ton vélo et déposé toutes tes affaires dans la boîte, tu peux passer à la discipline suivante. Il est important que tu répartisses tes forces et que tu penses à regarder sur le penalty board. Celui-ci est en général situé un peu avant la ligne d'arrivée. Le mieux est que tu repères où se trouve le penalty board et la penalty box lors de l'échauffement. Et bien sûr, tu dois connaître ton numéro de dossard.

## Code de Conduite

Swiss Triathlon veut promouvoir l'idée d'équité chez les jeunes athlètes ! En signant le Code de conduite, l'athlète s'engage à adopter un comportement équitable et conforme aux règles.



### Partage tes expériences

Tu as vécu une course passionnante et tu as apprécié la compétition ? N'hésite pas à partager tes expériences sur les réseaux sociaux grâce aux tags suivants: @swisstriathlon, #swisstriathlonyouthleague. Nous attendons avec impatience de te lire.

## Amuse-toi bien lors de la

# YOUTH LEAGUE

SWISS + TRIATHLON

Member



Sponsor

