

REGIO LEAGUE

SWISS + TRIATHLON

Manuel 2026

Informations pour les enfants et les parents



Nouveautés/amendements 2026 en vert

Member



Sponsor



Chères/chers athlètes de la relève,

Regio League Swiss Triathlon ? Seras-tu de l'aventure?

La Regio League de Swiss Triathlon entame sa saison 2026. Ici, il n'est pas seulement question d'endurance, mais aussi de concentration, de vitesse et d'habileté. Seul ou avec tes coéquipiers, c'est l'occasion de prouver tes compétences.

Objectifs

Tu as entre 10 et 13 ans et tu as décidé de participer à des entraînements de triathlon dans ton club et de prendre part à des compétitions. Tu aimes bouger et tu as envie de te mesurer à des personnes de ton âge dans la joie et la bonne humeur!

La formation de la relève n'est pas la même que la formation des adultes. Même si ton endurance et ta technique de crawl sont déjà assurées et que tu peux maîtriser parfaitement les distances de compétition, tu dois pratiquer beaucoup de choses différentes à l'entraînement qui te permettront d'en profiter plus tard.

Lorsqu'on est jeune, il est par exemple beaucoup plus facile d'apprendre une bonne technique ou d'améliorer sa vitesse et ses capacités de coordination.

Dans le langage de la Regio League, cela signifie : **apprendre les bases !**

Tout ce que tu as appris à l'entraînement, tu peux le montrer à la Regio League dans des conditions de compétition. Pour ne pas uniquement se concentrer sur l'endurance, nous proposons des Challenges dans de nombreuses Regio Leagues, où ta concentration est requise et où tu peux prouver tes capacités de coordination, de vitesse et de force ou simplement ta capacité à nager dans une position particulière.

Nous cherchons en outre à **promouvoir l'esprit d'équipe!**

A chaque Regio League, il y a une compétition par équipe pour que tu puisses faire l'expérience du sport avec les collègues de ton club ! Il n'y a pas encore suffisamment d'athlètes de la relève dans ton club? Pas de souci, tu peux former une équipe avec des athlètes d'un autre club, rencontrer de nouveaux jeunes et ensemble, vous pourrez montrer ce que vous avez déjà appris.

Nous nous réjouissons déjà de ta participation !

Régions et compétitions

La Regio League se déroule dans trois régions :

- Suisse orientale (ZH, SH, TG, SG, AR/AI, GL, GR)
- Suisse centrale & Tessin Tessin (BS, BL, SO, AG, ZG, LU, SZ, UR, NW, OW, BE, TI, Wallis)
- Suisse romande (GE, VD, NE, JU, Valais, FR)

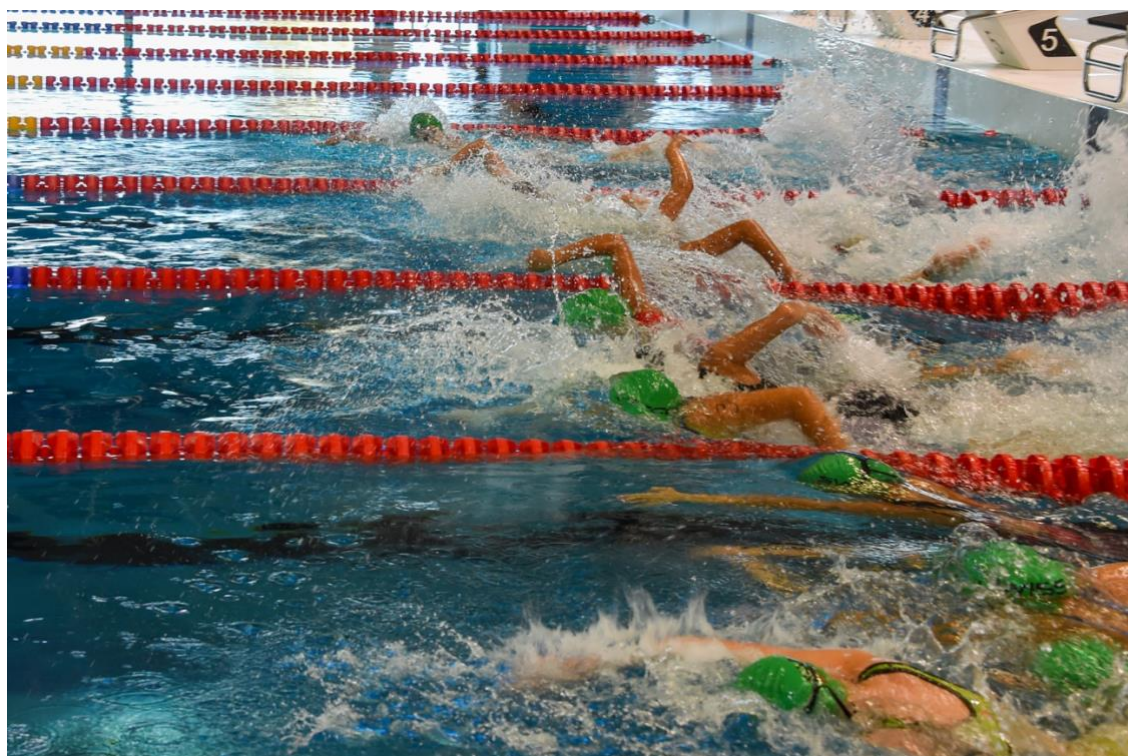
4 compétitions sont organisées dans chaque région. Différents formats sont proposés :

- Challenge Aquathlon
- Challenge Duathlon
- Challenge Triathlon
- Triathlon

De plus, depuis 2025, une compétition nationale Regio League est organisée pour toutes les régions (voir ci-dessous).

Les participants provenant d'autres régions ne sont pas admis aux compétitions régionales.

Tu trouveras le calendrier des compétitions de ta région et toutes les informations sur les compétitions individuelles (format, Challenges, horaires, itinéraires, etc.) sur notre [SITE INTERNET](#).



Swiss Triathlon StartPASS écoliers et affiliation à un club

Pour participer aux compétitions de la Regio League et être classé dans la série, tu as besoin d'un StartPASS annuel pour écoliers de Swiss Triathlon, qui comprend également les frais d'inscription aux compétitions.

Le mieux est de te préparer à la participation à la Regio League dans un club de formation affilié à Swiss Triathlon. En tant que membre du club, tu trouveras les informations sur le StartPASS (100.- CHF) et sur la commande en cliquant [ICI](#).

Le StartPASS annuel peut également être [acheté](#) sans être membre du club. Pour la participation à la finale de la Regio League, le StartPASS annuel avec adhésion au club est toutefois nécessaire. En cas d'adhésion à un club en cours de saison, la différence de prix (50 CHF) du StartPASS sera remboursée (délai pour la confirmation du club d'accueil via Fairgate : 15 août 2026).

Code de conduite et affiliation à un club

Nous attachons une importance particulière au fairplay ! Nous voulons que toi et tes parents en soient conscients. C'est pourquoi nous te demandons en plus de la licence d'adhérer à notre [code de conduite](#). Le consentement est intégré dans l'achat du StartPass annuel.

Catégories

Les catégories d'âge sont déterminées par l'âge de l'athlète au 31 décembre de l'année de compétition.

Catégorie individuelle Regio League (StartPASS obligatoire)

écoliers F10-11
écoliers M10-11
écoliers F12-13
écoliers M12-13

Catégorie Team Regio League (StartPASS obligatoire)

écoliers T 10-11
écoliers T 12-13

- Chaque équipe est constituée de 3 enfants différents (filles et/ou garçons) du même club.
- Chaque enfant ne peut être engagé qu'une seule fois dans une équipe le jour de la compétition et ne peut participer que dans l'une des deux catégories d'équipe.
- Les écoliers de la catégorie T10-11 sont autorisés à prendre le départ dans la catégorie T12-13.
- Dans la catégorie T10-11 seuls les écoliers de cette catégorie sont autorisés à prendre le départ. Les enfants plus jeunes ou plus âgés ne sont pas autorisés à prendre le départ !

Droit de participation en team en tant qu'invité

Pour les athlètes issus de petits clubs dans lesquels moins de 3 PASSES de départ pour la Regio League ont été achetés pour former une équipe ou pour les athlètes qui ne sont pas membres d'un club, il est possible de demander un droit de participation en tant qu'invité pour un autre club dans leurs teams.

La demande est soumise par le club pour lequel l'athlète souhaite participer aux compétitions par équipes. Ce droit est valable pour l'ensemble de la saison. La demande doit être adressée à Swiss Triathlon au moins 10 jours avant la première épreuve (reinhard.standke@swisstriathlon.ch). Le club auprès duquel l'athlète a sa licence doit également y consentir.

Équipes mixtes

Pour permettre au plus grand nombre possible de concurrents individuels de participer également en équipe à la Regio League, il est possible pour les athlètes de différents clubs de former une équipe mixte sur place le jour de la compétition. Les équipes mixed figurent dans le classement du jour, mais ne reçoivent pas de points pour le classement général. Il n'y a pas d'équipes mixtes en finale.

Inscription

Les responsables de la relève des clubs de formation inscrivent eux-mêmes leurs athlètes et leurs équipes pour la Regio League, pour les athlètes non affiliés à un club, les parents doivent se connecter au portail de Swiss Triathlon pour la compétition concernée. Veille à faire savoir en temps voulu si tu participes ou non. L'inscription se termine le mercredi soir 10 jours avant le weekend de chaque compétition.

Tu trouveras les listes de départ et de classement de la Regio League sur notre [SITE INTERNET](#).

Open Race

(StartPASS non obligatoire, course ouverte à tous les enfants)

De nombreuses manifestations Regio League proposent une Open Race. Placée sous le signe du divertissement, cette compétition s'adresse aux nouveaux membres du club qui ne remplissent pas encore toutes les conditions requises pour la Regio League, mais aussi aux amis, frères et sœur, en général à tous les enfants qui souhaitent participer à un triathlon "just for fun". Différentes catégories sont proposées selon l'organisateur.

Un StartPASS annuel n'est pas nécessaire pour participer à une Open Race. Les participants disposant d'un StartPass peuvent être classés par l'organisateur comme "hors concours" ou, le cas échéant, dans un classement séparé.

Pour l'Open Race, tu peux t'inscrire directement auprès de chaque organisateur.

Classement

Classement journalier catégorie Regio League individuel

Lors de chaque compétition de la Regio League, un classement journalier est établi pour les athlètes dont le club est situé dans la région concernée ou qui y sont domiciliés. En fonction de leur rang, les athlètes reçoivent un certain nombre de points (voir tableau).

Rang 1	40 points	Rang 11	20 points	Rang 21	10 points
Rang 2	35 points	Rang 12	19 points	Rang 22	9 points
Rang 3	32 points	Rang 13	18 points	Rang 23	8 points
Rang 4	29 points	Rang 14	17 points	Rang 24	7 points
Rang 5	27 points	Rang 15	16 points	Rang 25	6 points
Rang 6	25 points	Rang 16	15 points	Rang 26	5 points
Rang 7	24 points	Rang 17	14 points	Rang 27	4 points
Rang 8	23 points	Rang 18	13 points	Rang 28	3 points
Rang 9	22 points	Rang 19	12 points	Rang 29	2 points
Rang 10	21 points	Rang 20	11 points	Rang 30	1 point

Classement journalier catégorie Regio League par équipe

Comme pour le classement individuel, chaque équipe d'un club est classée dans le classement journalier lors du départ dans sa propre région et reçoit également un nombre de points sur la base du rang obtenu. Un club peut inscrire plusieurs équipes. Une équipe porte le nom du club, s'il y a plusieurs équipes, on ajoute l'extension 1,2,3 etc. Lors de chaque épreuve de la Regio League, les points de la meilleure équipe du club sont attribués à l'équipe A, les points de la deuxième meilleure équipe à l'équipe B, et ainsi de suite.

Les équipes mixtes ne reçoivent pas de points pour le classement général.

Rang 1	25 points	Rang 8	13 points	Rang 15	6 points
Rang 2	22 points	Rang 9	12 points	Rang 16	5 points.
Rang 3	19 points	Rang 10	11 points	Rang 17	4 points
Rang 4	17 points	Rang 11	10 points	Rang 18	3 points
Rang 5	16 points	Rang 12	9 points	Rang 19	2 points
Rang 6	15 points	Rang 13	8 points	Rang 20	1 point
Rang 7	14 points	Rang 14	7 points		

Evenement National Regio League

“ Battle of the Regions ”

Pour renforcer l'esprit d'équipe au sein des régions, un « événement national de la Regio League » sera organisé. A cette occasion, des points peuvent être obtenus pour le classement général de sa propre région selon les extraits de classement pour les trois régions (individuel et équipe).

L'inscription se fait via un portail de Swiss Triathlon (comme pour les compétitions dans les régions). La date limite d'inscription est également fixée au mercredi, 10 jours avant l'événement.

Il est possible de former des équipes mixtes sur place, mais celles-ci ne recevront pas de points pour le classement général des régions.

En plus du classement journalier individuel et par équipe, un classement sera établi dans la « Battle of the Regions ». Chacune des trois régions peut alors obtenir des points du classement individuel et par équipe.

Le classement suivant peut être adapté à la date de clôture des inscriptions pour l'événement national si le nombre d'inscriptions le rend nécessaire (par exemple, trop peu d'équipes).

Individuel

- Les 5 premiers athlètes de chaque région dans chacune des 4 catégories reçoivent des points selon le tableau ci-dessous (classement « ajusté », 6e, 7e etc. intermédiaires). Les athlètes d'une région ne reçoivent pas de points
- Ensuite, les points sont additionnés pour chaque région

Équipes

- Les 5 premières équipes de chaque région dans chacune des 2 catégories reçoivent le double de points du tableau ci-dessous (classement « ajusté », 6e, 7e etc. intermédiaires). Les équipes d'une région ne reçoivent pas de points).
- Ensuite, les points de chaque région sont additionnés

Le gagnant est la région qui a obtenu le plus de points en additionnant les points individuels et les points d'équipe.

Attribution des points Top 5 athlètes individuels/top 5 équipes dans le classement ajusté

Rang 1	40 points	Rang 11	20 points	Rang 21	10 points
Rang 2	35 points	Rang 12	19 points	Rang 22	9 points
Rang 3	32 points	Rang 13	18 points	Rang 23	8 points
Rang 4	29 points	Rang 14	17 points	Rang 24	7 points
Rang 5	27 points	Rang 15	16 points	Rang 25	6 points
Rang 6	25 points	Rang 16	15 points	Rang 26	5 points
Rang 7	24 points	Rang 17	14 points	Rang 27	4 points
Rang 8	23 points	Rang 18	13 points	Rang 28	3 points
Rang 9	22 points	Rang 19	12 points	Rang 29	2 points
Rang 10	21 points	Rang 20	11 points	Rang 30	1 point

Classement général

Regio League catégorie « individuel » et par équipe

Pour le classement général Regio League, les 4 meilleurs résultats obtenus sur 5 courses (événement national inclus) dans la région d'où tu viens sont pris en considération, ou les 3 meilleurs résultats sur 4 courses. Les points des classements journaliers sont totalisés.

En cas d'égalité, le meilleur résultat bifé est décisif.

La dernière compétition d'une région est aussi la finale régionale. En plus des gagnants du jour, les gagnants du classement général sont également désignés. Si possible, cela se fait lors de la compétition finale de la région, sinon lors de la finale de la Regio League.

Finale Regio League

A la fin de la saison se déroule la finale de la Regio League, pour laquelle les athlètes et les équipes de la région doivent se qualifier. Pour participer, il faut être titulaire d'un StartPASS annuel et membre d'un club.

Regio League individuel

Les **4** meilleurs athlètes de la catégorie «individuelle» de chaque région sont qualifiés. 6 places supplémentaires seront attribuées aux régions en fonction du nombre de participants. Pour participer à la finale, l'athlète doit avoir été classé au minimum dans 4 Regio Leagues dans sa région (pour 5 compétitions organisées ; resp. au moins 3 compétitions sur 4 épreuves organisées).

La finale est axée sur les Challenges. Les athlètes auront peut-être la chance de remporter le titre de «Champion Suisse du Challenge».

Regio League par équipe

Les **3** meilleures équipes de chaque région sont qualifiées. 6 places supplémentaires seront attribuées aux régions en fonction du nombre de participants. Pour participer à la finale, l'équipe doit avoir été classée au minimum dans **4** Regio Leagues dans sa région (pour 5 compétitions organisées ; resp. au moins 3 compétitions sur 4 épreuves organisées).

La course par équipe représente en même temps le Championnat suisse par équipes pour les écoliers.

Nombre de places de départ par région et catégorie :

Catégorie	Région Romandie	Région Centrale & Tessin	Région Est	Place supplémentaire *	Total **
écoliers F10-11	4	4	4	6	18
écoliers M10-11	4	4	4	6	18
écoliers F12-13	4	4	4	6	18
écoliers M12-13	4	4	4	6	18
équipes T10-11	3	3	3	6	15
équipes T12-13	3	3	3	6	15

* Sont attribués en fonction du nombre de participants dans les régions

** En cas de désistement d'athlètes/d'équipes qualifiés, il n'y a pas de « roll down ».

La répartition des places de départ par région, calculée en fonction du nombre de participants, sera publiée d'ici fin juillet sur [le site web de la Regio League](#).

Prix

Les athlètes individuels classés dans le top 3 de chaque catégorie ainsi que les membres des équipes classées dans le top 3 du classement général final dans les régions et lors de la finale de la Regio League reçoivent chacun une médaille.

Lors de la finale de la Regio League, les athlètes individuels classés dans le top 10 de chaque catégorie reçoivent en outre un prix en nature.

Règlement Regio League

Distances

Catégorie «individuel»

Les courses individuelles de la Regio League peuvent revêtir plusieurs formes. Il y a des compétitions d'intérieur, d'aquathlon, de duathlon et de triathlon. Certaines compétitions commencent par un ou plusieurs challenges et enchaînent après une pause avec une compétition d'aquathlon, de duathlon ou de triathlon (départ avec un handicap). Une autre possibilité est que les challenges soient « intégrées » dans la compétition.

Les distances maximales dépendent du règlement des compétitions de Swiss Triathlon.

Catégorie «équipe»

Les distances en course par équipe sont relativement courtes pour que la compétition reste captivante et qu'il n'y ait pas d'intervalles trop importants entre les équipes.

Open Race

Les distances de l'Open race sont déterminées par l'organisateur et sont conformes au règlement des compétitions de Swiss Triathlon.

Règles générales Regio League

- Le règlement officiel de compétition Swiss Triathlon s'applique.
- Seuls les athlètes de la région qui ont commandé le StartPASS annuel de Swiss Triathlon sont autorisés à participer.
- Le parcours vélo se fait sur des chemins fermés à la circulation, des routes, des terrains de sport ou des pelouses.
- L'athlète a besoin d'un **VTT** et d'un casque.
- En cas de comportement inadéquat, les Technical Officials (arbitres) ou les bénévoles officiels peuvent imposer à l'athlète un arrêt de courte durée (Stop & Go). On peut leur demander de corriger l'erreur commise avant de poursuivre la compétition. L'arbitre peut exclure de la course un athlète si sa sécurité ou celle des autres athlètes est menacée.
- Les recours auprès de l'arbitre peuvent être déposés par l'équipe/le responsable de club ou des parents pour les athlètes non affiliés à un club au plus tard 15 minutes après la course.
- Un responsable du club ou les parents pour les athlètes non affiliés à un club assiste au briefing. Le briefing est obligatoire.

Entraînement et préparation pour la Regio League

Afin d'être bien préparé pour la Regio League, tu dois axer l'entraînement avec ton club sur l'endurance, la vitesse, la force, la coordination et la technique.

Pour la partie cyclisme, il est important de bien maîtriser son vélo. Pour cela, il est essentiel que le vélo te convienne, c'est-à-dire qu'il ne soit ni trop grand ni trop petit. Entraîne-toi à l'équilibre, aux virages serrés et à la conduite respectueuse, fais des exercices avec tes partenaires, etc. Tu auras besoin de ces compétences plus tard, lorsque tu participeras à une course avec drafting avec de nombreux athlètes et que vous devrez par exemple rouler en peloton serré.

Afin d'entraîner ta technique de pédalage et ta fréquence de mouvement sur le vélo, tu ne devrais pas rouler trop "lourd", même sans limitation officielle du développement maximal.

Dès que les documents pour ta prochaine Regio League sont publiés sur le site Internet de Swiss Triathlon, tu peux préparer les exercices de façon ciblée avec tes collègues du club. Plus ton «sac à dos» est rempli de compétences telles que la coordination, la technique, etc., plus la tâche sera facile.

Prévention et fairplay

Il nous tient à cœur que vous fassiez de l'exercice dans un environnement sportif sain et propre. Lors des manifestations, des espaces non-fumeurs sont aménagés dans les zones réservées aux spectateurs et dans les zones boisées.

L'expérience au-delà du résultat

Le projet vise à rappeler que le plaisir du sport doit primer sur le résultat.

Ce ne sont pas des championnats du monde, vous êtes des enfants et nous espérons que vous prendrez...

**BEAUCOUP DE PLAISIR EN
PARTICIPANT À LA REGIO LEAGUE !**