

PISTE Test 14.03 – 15.03.2026

Athlete Guide

Merci de lire attentivement ce document avant les journées de course. Les questions seront traitées lors des briefings des entraîneurs le samedi et le dimanche.

Désinscriptions jusqu'au jeudi 12.03.2025 à 12h00 par e-mail à reinhard.standke@swisstriathlon.ch **et** oskar.tiex@swisstriathlon.ch

Horaire*

Samedi, 14.03.2026 – 2011, 2012, 2013, 2014

8h40 – 9h30	Check In	Campus Sursee, devant l'entrée Piscine couverte
8h40 – 9h30	Mirwald Measure girls	Campus Sursee Vestiaires de la salle de sport
8h40 – 9h30	Mirwald Measure boys	Campus Sursee Vestiaires de la salle de sport
9h00 – 10h00	Input Nutrition Parents	Salle de séminaire Sportarena
9h30 – 9h45	Briefing Coaches	Campus Sursee
9h45 – 10h25	Echauffement individuel	Campus Sursee aquatique
10h30	Départ Test de natation 50m	Campus Sursee aquatique
11h00	Départ Test de natation 200m / 400m	Campus Sursee aquatique
<i>Transfert individuel vers Nottwil</i>		
à partir de 13h10	Echauffement individuel	track&field stadium SPZ Nottwil
13h20 – 13h30	Briefing Coaches	SPZ Nottwil, sous le grand chapiteau
env. 13h40	Départ Test de transition	track&field stadium SPZ Nottwil
env. 15h30	Départ Test en course à pied 1000m (2013/2014)	track&field stadium SPZ Nottwil
env. 16h00	Départ Test en course à pied 1500m (2011/2012)	track&field stadium SPZ Nottwil
env. 16h30	Adieu (facultatif)	track&field stadium SPZ Nottwil

Dimanche, 15.03.2026 – 2007 et plus âgé, 2008, 2009, 2010

8h40 – 9h30	Check In	Campus Sursee, devant l'entrée Piscine couverte
8h40 – 9h30	Mirwald Mesure boys 2010	Campus Sursee Vestiaires de la salle de sport
9h30 – 9h45	Briefing Coaches	Campus Sursee
9h45 – 10h25	Echauffement individuel	Campus Sursee aquatique
10h30	Départ Swim Test 50m	Campus Sursee aquatique
11h00	Départ Swim Test 400m	Campus Sursee aquatique
<i>Transfert individuel vers Nottwil</i>		
à partir de 13h15	Echauffement individuel	track&field stadium SPZ Nottwil
13h20 – 13h30	Briefing Coaches	SPZ Nottwil, sous le grand chapiteau
env. 13h40	Départ Test de transition	track&field stadium SPZ Nottwil
env. 15h00	Départ Test en course à pied 3000m (2008, 2009, 2010)	track&field stadium SPZ Nottwil
(env. 15h30)	Départ Test en course à pied 3000m (2007 et plus âgé)	track&field stadium SPZ Nottwil
env. 16h00	Adieu (facultatif)	track&field stadium SPZ Nottwil

**Il peut y avoir de petits ajustements le jour de la compétition*

Check In

Tous les athlètes doivent s'enregistrer lors de l'enregistrement.

Mirwald

Les mesures Mirwald ont lieu sur le Campus de Sursee, dans les vestiaires de la salle de sport. Les athlètes qui doivent effectuer les mesures se présentent à l'heure indiquée dans le planning, vêtus d'un T-shirt et d'un short de sport. Les différents postes de mesure sont signalés. Des postes de mesure séparés sont prévus pour les filles et pour les garçons.

Natation

La douche est obligatoire avant la natation. La répartition des courses pour les tests de natation sera recalculée à la fin de la fenêtre d'enregistrement en cas d'un nombre plus élevé d'abandons et sera alors affichée. Les temps seront chronométrés à l'aide d'un chronomètre automatique. Un:e entraîneur:e pour 6 athlètes autour du bassin est autorisé.

Tenue de natation : Seule la matière textile (pas de néoprène ou de combinaison de vitesse) est autorisée et ne doit pas être recouverte d'une matière améliorant la performance (les combinaisons FINA sont interdites). Seuls les maillots de bain "classiques" ou les maillots dits "d'entraînement" sont autorisés. Un maillot de bain une pièce triathlon est autorisé (règles mondiales du triathlon).

- Hommes : maillot de bain une pièce uniquement
- Femmes : Maillot de bain une pièce ou deux pièces

Les athlètes doivent se présenter dans la Call Room (zone de pré-départ) au plus tard 5 minutes avant leur propre départ. Une assistante de Swiss Triathlon les aidera dans cette procédure. Les athlètes sont responsables de leur arrivée.

La procédure de départ :

- Plusieurs coups de sifflet courts, suivis d'un long coup de sifflet – les athlètes se placent sur le ponton
- « You are now in the starter's hands » – les athlètes se mettent en position de départ. Le signal de départ est donné dans les 5 secondes suivantes
- Signal de départ – les athlètes sautent à l'eau

La règle du départ unique s'applique - cela signifie qu'un faux départ ne sera pas sifflé. Nous renonçons à une disqualification et appliquons une pénalité de temps aux athlètes qui provoquent un faux départ :

50 m : 0,5 seconde

400 m : 2 secondes

Erreur de virage au 200/400 m : 2 secondes.

Si le départ a lieu délibérément bien avant le signal de départ afin d'obtenir un avantage évident, le jury de natation délibérera sur une DSQ pour comportement antisportif.

Transitiontest

Il s'agit du règlement de compétition de Swiss Triathlon (V17).

Sur l'ensemble du site de compétition, le port du casque est obligatoire. Cela concerne également l'échauffement (*Warm-up*) ainsi que tout déplacement à vélo en dehors de la course. Les athlètes âgés de 12 et 13 ans doivent obligatoirement utiliser un VTT (MTB), tandis que les catégories plus âgées doivent rouler exclusivement avec un vélo de route (*Rennvelo*). Les vélos de route doivent, dans toutes les catégories, répondre aux critères

Member



Sponsor



des courses avec drafting conformément au règlement de compétition, voir page 24, 7.2 b.) (iii). Les prolongateurs et extensions de guidon (Aerobars, etc.) sont interdits selon le règlement de compétition, page 27, 7.2 d.) (i). Cette règle s'applique également aux catégories Elite, U23, Juniors et Jeunesse depuis le 01.01.2023.

Dans le *Transitiontest*, le port de chaussures est obligatoire sur les deux sections de course à pied. Il est autorisé d'utiliser deux paires de chaussures différentes. Les athlètes doivent se présenter à la ligne de départ avec leur bonnet de bain et leurs lunettes de natation sur la tête. Le test débute par une course de 200 m (pour les 12 et 13 ans) ou de 400 m sur la piste. Après la première transition, ils effectuent 2 tours (12 et 13 ans) ou 5 tours dans le sens inverse des aiguilles d'une montre sur un parcours autour de la piste. Après la deuxième transition, ils courent 100 m.

Le drafting n'est pas autorisé. Toute infraction au règlement sur le drafting sera sanctionnée, signalée aux athlètes et immédiatement pénalisée de 3 secondes. Pour chaque infraction supplémentaire, une pénalité de 6 s, 9 s, 12 s, etc., sera ajoutée. Par exemple, trois infractions au drafting entraîneront une pénalité de temps de 18 secondes ($3 + 6 + 9 \text{ s} = 18 \text{ s}$).

Pour chaque autre erreur (hors drafting), 2 secondes seront ajoutées au temps final.

Erreurs possibles:

- Conduite sans casque sur le site de la compétition (compte également en dehors des compétitions)
- Mount Line / Dismount line
- Choses en dehors de la boîte de transition
- Casque pas fermé avant de toucher le vélo
- Vélo non accroché de manière conforme dans la transition 2
- Pas dans les chaussures au début du 2ème tour
- Drafting :
 - o 1ère infraction = +3 s
 - o Chaque infraction supplémentaire = +6 s, +9 s, +12 s ...

Figure 1 - Zone de draft pour TOUS les athlètes



Standard and shorter distances: 10m

Il y a 8 athlètes par course. Les courses seront communiquées sur place. Dans la zone de transition, il y a 16 places pour que les athlètes puissent se préparer une course avant la leur. Les athlètes portent le dossard à l'arrière et la puce de chronométrage au pied gauche pendant la course.

Test	N° de départ	Puce	Procédure de démarrage	Chronométrage	Remise de la puce
Transition			• Pré-départ 4 m avant la ligne de départ • On your mark -> vers la ligne de départ • Coup de départ/bip	Temps à partir du signal de départ	Non, après la course

Test de course à pied

Les puces de chronométrage sont distribuées directement à Nottwil. Les athlètes les rendront après la course. Si la puce n'est pas rendue, des frais de perte de 100 CHF seront facturés. Les règles du World Triathlon s'appliquent au choix des chaussures. Le parcours choisi au départ ne doit pas être respecté.

En cas de faux départ, des secondes de pénalité sont ajoutées :

- 5 secondes pour 1000m
- 5 secondes pour 1500m
- 10 secondes pour 3000m
- 10 secondes pour 5000m Départ

1000m/1500m : maximum 12 athlètes par course.

3000/5000m : départ en masse femmes, départ en masse hommes.

Les heures de départ seront communiquées sur place. Les athlètes portent le dossard à l'avant et la puce de chronométrage au pied gauche.

Test	N° de départ	Puce	Procédure de démarrage	Chronométrage	Remise de la puce
Course		 	• Pré-départ 4 m avant la ligne de départ • On your mark -> vers la ligne de départ • Coup de départ/bip	Temps à partir du signal de départ	Dans l'aire d'arrivée après la course

Amusez-vous bien et bonne chance !