



Description des phases selon le modèle FTEM		FOUNDATION				TALENT				ELITE		MASTER
Phase		F0	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Années d'entraînement (cours du temps = très individuel)		1 an	1 an	1 an	1 an	2 ans	2 ans	3-5 ans	5-7 ans	5-7 ans	7-10 ans	10+ ans
Développement sportif dans le programme d'entraînement à long terme		Essayer, faire connaissance, susciter l'intérêt	Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base	Appliquer et varier les mouvements de base	Engagement spécifique à un sport et / ou pour les compétitions	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel lors de compétitions nationales	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse au niveau international	Succès au niveau international	Dominer dans une spécialité sportive
Objectifs		Tu découvres le tennis de table et fais tes premières expériences	Tu acquiesces et consolides les mouvements de base au tennis de table	Tu élargis tes compétences et tes capacités motrices en appliquant et en variant les mouvements de base.	Tu t'engages désormais dans le tennis de table en entraînant des compétences qui peuvent t'aider à participer aux compétitions.	Tu es reconnu comme talent en raison de tes compétences et tes capacités particulières dans les domaines physique et mental.	Tu intensifies ton entraînement et fais preuve d'un plus grand engagement pour atteindre des objectifs plus élevés.	Tu intensifies ton entraînement et fais preuve d'un plus grand engagement pour atteindre des objectifs plus élevés.	Tu parviens à rejoindre l'élite nationale et tu t'imposes au niveau international face à la concurrence.	Tu réalises des performances exceptionnelles pour parvenir à rejoindre l'élite internationale.	Tu participes avec succès aux compétitions internationales et tu remportes des médailles.	Tu remportes un succès international constant et tu domines ta discipline.
Statut de l'athlète	Cadre				Cadre de la relève	Cadre de la relève	Cadre de la relève	Cadre de la relève	Cadre A	Cadre A	Cadre national	Cadre national
	Échelon de promotion				Basic Rolli	Basic Rolli	Future Rolli	Future Rolli	Para Talent / Para Top Potential	Para Talent / Para Top Potential	Para Top Athlete	Para Top Athlete
	Swiss Olympic Card				Swiss Olympic Talent Card (SOTC) locale	Swiss Olympic Talent Card (SOTC) régionale	Swiss Olympic Talent Card (SOTC) nationale	Swiss Olympic Talent Card (SOTC) nationale	Swiss Olympic Talent Card (SOTC) nationale	SOC élite, bronze, argent, or	SOC élite, bronze, argent, or	SOC élite, bronze, argent, or
Formation (école, apprentissage, études)		Charge de travail normale au travail et à l'école	Charge de travail normale au travail et à l'école	Charge de travail normale au travail et à l'école	Charge de travail normale au travail et à l'école	Charge de travail normale au travail et à l'école	Charge de travail légèrement réduite au travail et à l'école de sport	Charge de travail légèrement réduite au travail et à l'école de sport	Charge de travail légèrement réduite au travail et à l'école de sport	Charge de travail fortement réduite	Charge de travail fortement réduite	Charge de travail fortement réduite / Sportif professionnel
Entourage pour un développement personnel optimal		Famille / amis / CFR / CTT	Famille / amis / CFR / CTT	Famille / amis / CFR / CTT	Famille / amis / CFR / CTT / club / entraîneur de la relève / entraîneur personnel	Famille / amis / CFR / CTT / club / entraîneur de la relève / entraîneur personnel	Famille / amis / CFR / CTT / club / entraîneur de la relève / entraîneur personnel	Famille / amis / CFR / CTT / club / entraîneur de la relève / entraîneur personnel	Famille / amis / CFR / CTT / club / entraîneur de la relève / entraîneur personnel	Famille / amis / CFR / CTT / club / entraîneur de l'élite / entraîneur personnel	Famille / amis / CFR / CTT / club / entraîneur de l'élite / entraîneur personnel	Famille / amis / CFR / CTT / club / entraîneur de l'élite / entraîneur personnel
Entraînement Volume et gestion	Swiss Ping	Maillot	Balle blanche / CityPing	Balle orange / WaterPing	Raquette de bronze / MountainPing	Balle orange	Bronze	Argent	Or	Niveau atteint à partir de T4	Niveau atteint à partir de T4	Niveau atteint à partir de T4
	Athlétisme		0-0.5	0-0.5	1	1	2-4	2-4	2-4	3-5	3-5	3-5
	Technique		1-3	1-3	3-4	3-4	3-6	3-6	3-6	5-9	5-9	5-9
	Mental		0-0.5	0-0.5	1	1	2-4	2-4	2-4	3-6	3-6	3-6
	Nbre total d'heures par sem.		1-4	1-4	5-6	5-6	7-14	7-14	7-14	11-20	11-20	11-20
Système de compétition Fréquence des compétitions	Compétitions nationales		CS / CSE	CS / CSE	CS (obligatoire) CSE	CS (obligatoire) CSE	CS (obligatoire) CSE	CS (obligatoire) CSE	CS (obligatoire) CSE	CS (obligatoire) CSE	CS (obligatoire) CSE	CS (obligatoire) CSE
	Compétitions internationales		Tournois de la Coupe d'Allemagne (DPT)	Tournois de la Coupe d'Allemagne (DPT)	Tournois de la Coupe d'Allemagne (obligatoire) / Tournois de classement mondial F20	Tournois de la Coupe d'Allemagne (obligatoire) / Tournois de classement mondial F20	Tournois de la Coupe d'Allemagne / Tournois de classement mondial F20 / 40 (obligatoire)	Tournois de la Coupe d'Allemagne / Tournois de classement mondial F20 / 40 (obligatoire)	Tournois de classement mondial F20 / 40 (obligatoire) / CE	Tournois de classement mondial F20 / 40 (obligatoire) / CE	Tournois de classement mondial (obligatoire) / CE / CM / Paralympics	Tournois de classement mondial (obligatoire) / CE / CM / Paralympics
	Compétitions par an		0-2	0-2	2-4	2-4	3-5	3-5	4-7	4-7	5-8	5-8
Soutien de la fédération Sport suisse en fauteuil roulant (SSFR)	Méd. du sport / CNP				EMS / Test de performance 1 x par an	EMS / Test de performance 1 x par an	Testing Days CNP 2 x par an	Testing Days CNP 2 x par an	Testing Days CNP 2 x par an	Testing Days CNP 2 x par an	Testing Days CNP 2 x par an	Testing Days CNP 2 x par an
	Consultation sportive	Offre de conseil pendant la rééducation	Offre de conseil pendant la rééducation	Offre de conseil pendant la rééducation	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / entraîneur perso.	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / entraîneur perso.	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / entraîneur perso.	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / entraîneur perso.	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / entraîneur perso.	CNP / manager du sport / CT / entraîneur perso.	CNP / manager du sport / CT / entraîneur perso. / agent	CNP / manager du sport / CT / entraîneur perso. / agent
	Fédération / club	Offre de sport pour tous en été / en hiver / Offre pour enfants et ados	Offre de sport pour tous en été / en hiver / Offre pour enfants et ados	Offre de sport pour tous en été / en hiver / Offre pour enfants et ados / Camp de sport move on	Cours de sport / entraînements du cadre	Cours de sport / entraînements du cadre	Cours de sport / entraînements du cadre	Cours de sport / entraînements du cadre	Entraînements du cadre	Entraînements du cadre	Entraînements du cadre	Entraînements du cadre
	RSC / TTC (STT)	Entraînements du club dans diverses disciplines / Offre partielle de tennis de table	Entraînements du club dans diverses disciplines / Offre partielle de tennis de table	Entraînements du club dans diverses disciplines / Offre partielle de tennis de table	Entraînement de tennis de table en club	Entraînement de tennis de table en club	Entraînement de tennis de table en club	Entraînement de tennis de table en club	Entraînement de tennis de table en club	Entraînement de tennis de table en club	Entraînement de tennis de table en club	Entraînement de tennis de table en club
Formation des entraîneurs et responsabilité des entraîneurs	J+S / OFSPO	Formation de base J+S	Formation de base J+S	Formation de base J+S	J+S FC 1 et module Sport et santé SSFR	J+S FC 1 et module Sport et santé SSFR	J+S Formation continue 2 Sport de compétition	J+S FC 2 Sport de compétition	Entraîneur professionnel (CEP) / diplômé (CED)	Entraîneur professionnel (CEP) / diplômé (CED)	Entraîneur professionnel (CEP) / diplômé (CED)	Entraîneur professionnel (CEP) / diplômé (CED)
	SSFR	Entraîneur SSFR 1	Entraîneur SSFR 2	Entraîneur SSFR 2	Entraîneur SSFR 3	Entraîneur SSFR 3	SSFR 4	Entraîneur SSFR 4	Entraîneur SSFR 4	Entraîneur SSFR 4	Entraîneur SSFR 4	Entraîneur SSFR 4
Soutien de Swiss Olympic (SO) et de tiers	Aide sportive						Parrainage	Parrainage	Parrainage	Contribution d'encouragement et au mérite	Contribution d'encouragement et au mérite	Contribution d'encouragement et au mérite
	Militaire							École de recrues pour sportifs d'élite	CR soldat sport	CR soldat sport	CR soldat sport	Militaires contractuels