



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		Découvrir, faire connaissance, essayer, susciter l'intérêt, comparer	Découvrir, acquérir et consolider les mouvements	Appliquer et varier les formes de mouvement / plaisir du sport au premier plan entraînement de base	Engagement pour les entraînements et les compétitions dans une spécialité sportive Style de vie actif Entraînement de base	Démontrer le potentiel Entraînement de base	Confirmer le potentiel en compétitions nationales Entraînement avancé	S'entraîner et atteindre les objectifs nationaux Entraînement avancé	Percer et être récompensé S'entraîner pour rejoindre l'élite	Représenter la Suisse à un niveau international prestigieux Entraînement de haut niveau	Succès prestigieux au niveau international Entraînement de haut niveau	Domination d'une spécialité sportive Entraînement de haut niveau
Statut de l'athlète	Cadre			Cadre d'observation	Cadre d'observation / Cadre de la relève	Cadre de la relève	Cadre de la relève	Cadre A	Cadre A	Cadre national	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)		École classique	École classique	École classique	École classique	Formation conciliant le sport / profession	Formation conciliant le sport / profession	Réduction de la charge de travail / études à distance / école de sport	Réduction de la charge de travail / études à distance / école de sport	Réduction de la charge de travail / études à distance / école de sport	Sportif professionnel	Sportif professionnel
Entourage pour un développement personnel optimal		Famille / amis / prof. de ski / club	Famille / amis / prof. de ski / club	Famille / amis / prof. de ski / entraîneur sur site / club	Famille / amis / prof. de ski / entraîneur sur site / club	Famille / amis / entraîneur sur site / fédération / entraîneur perso.	Famille / amis / entraîneur sur site / fédération / entraîneur perso.	Famille / amis / entraîneur sur site / fédération / entraîneur perso.	Famille / amis / entraîneur sur site / fédération / entraîneur perso.	Famille / amis / fédération / entraîneur perso. / Paralympics	Famille / amis / fédération / entraîneur perso. / Paralympics	Famille / amis / fédération / entraîneur perso. / Paralympics
Entraînement Volume et gestion	Neige	En été		.. 2-4	10-15	15-20	25	25	60	60-70	60-80	60-80
		En hiver	. 12	. 12	. 12	15-20	25	35	60	80-90	80-100	80-100
		Nbre total de jours par an	. 12	. 12	. 14-16	25-35	40-45	60	120	140-160	140-180	140-180
	Athlétisme	Coordination	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4
	Force / endurance	■ 5	■ 5	■ 5	■ 5	■ 8	■ 8	■ 10	■ 10	■ 10	■ 10	■ 10
	Nbre total d'heures par sem.	■ 7	■ 7	■ 7	■ 7	■ 13	■ 13	■ 13	■ 14	■ 14	■ 14	■ 14
Compétition	Système de compétition		Swiss Disable Cup	Swiss Disable Cup	Swiss Disable Cup / World Para Alpine Skiing	World Para Alpine Skiing / Europa Cup	World Para Alpine Skiing / Europa Cup	Coupe d'Europe / Coupe du monde / championnats du monde	Coupe d'Europe / Coupe du monde / championnats du monde / Jeux Paralympiques	Coupe d'Europe / Coupe du monde / championnats du monde / Jeux Paralympiques	Coupe d'Europe / Coupe du monde / championnats du monde / Jeux Paralympiques	Coupe d'Europe / Coupe du monde / championnats du monde / Jeux Paralympiques
	Fréquence des compétitions		6 Jours par an	6 Jours par an	10-12 Jours par an	10-12 Jours par an	10-20 Jours par an	15-25 Jours par an	20-30 Jours par an	30-40 Jours par an	30-40 Jours par an	30-40 Jours par an
Soutien de la fédération Sport suisse en fauteuil roulant (SSFR)	Méd. du sport / CNP				EMS / test de performance 1 x par an / Testing Days CNP sur demande	EMS / test de performance 1 x par an / Testing Days CNP sur demande	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 / information pour l'athlète et les parents	Offre de conseil pendant la rééducation / information pour l'athlète et les parents	Offre de conseil pendant la rééducation / information pour l'athlète et les parents	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / Paraworks	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / Paraworks	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / Paraworks	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / Paraworks	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / Paraworks	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / Agent	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / Agent	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / Agent
	Fédération / club	Cours d'initiation et cours de 3 jours (enfants et adultes)	Cours d'initiation et cours de 3 jours (enfants et adultes)	Cours d'initiation et cours de 3 jours (enfants et adultes)	Camp d'entraînement CT-relève	Camp d'entraînement CT-relève	Camp d'entraînement CT-relève	Camp d'entraînement CT-relève / Entraînements du cadre	Entraînements du cadre de la CT	Entraînements du cadre de la CT	Entraînements du cadre de la CT	Entraînements du cadre de la CT
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 FC 2	J+S FC 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)
	SSFR	Experts: Prof. de ski formé aux Disabled Sports (Sitting Alpine Autonomous) Entraîneur SSFR 1	Experts: Prof. de ski formé aux Disabled Sports (Sitting Alpine Autonomous) Entraîneur SSFR 1	Experts: Prof. de ski formé aux Disabled Sports (Sitting Alpine Autonomous) Entraîneur SSFR 2	Disabled Sports (Sitting Alpine Autonomous) / Entraîneur SSFR 3	Disabled Sports (Sitting Alpine Autonomous) Entraîneur SSFR 3	Disabled Sports (Sitting Alpine Autonomous) Entraîneur SSFR 4	Entraîneur SSFR 4	Entraîneur SSFR 4	Entraîneur SSFR 4 / CEP	Entraîneur SSFR 4 / CEP	Entraîneur SSFR 4 / CEP
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
Soutien matériel et autre	Fondation suisse pour paraplégiques		Financement partiel du skibob (75%)	Financement partiel du skibob (75%)	Financement partiel du skibob (75%)	Financement partiel du skibob (85%)	Financement partiel du skibob (85%)	Financement partiel du skibob (85%)	Financement partiel du skibob (85%)	Financement partiel du skibob (85%)	Financement partiel du skibob (85%)	Financement partiel du skibob (85%)