



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	5-17 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 au niveau international 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 de la relève	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 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 à l'école ou au travail	Charge de travail normale à l'école ou au travail	Charge de travail normale à l'école ou au travail	Charge de travail normale à l'école ou au travail	Charge de travail normale à l'école ou au travail	Réduction du travail / école de sport / études de sport etc.	Réduction du travail / école de sport / études de sport etc.	Réduction du travail / école de sport / études de sport etc.	Charge de travail très réduite / sportif professionnel	Charge de travail très réduite / sportif professionnel	Charge de travail très réduite / sportif professionnel
Entourage pour un développement personnel optimal			Rééducation / famille / amis	Famille / amis / école / travail / club de tir	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / école / travail / club de tir	Famille / amis / école / travail / club de tir	Famille / amis / études / profession / fédération sportive	Famille / amis / études / profession / fédération sportive	Famille / amis / études / profession / fédération sportive	Famille / amis / études / profession / fédération sportive	Famille / amis / études / profession / fédération sportive	Famille / amis / études / profession / fédération sportive
Entraînement Volume et gestion	Généralités	Athlétisme et régénération											
		Mental	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		Contrôle et maîtrise			0.5	1.5	2.5	1	1	1	1	2	2
	Modèle de base	Technique de tir		1.5	3.5	3.5	4	7.5	13	13	17	17	17
		Maniement du pistolet et/ou de l'arme	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1	1	1	1	1
Nbre total d'heures par sem.		1.5	3	8	9	11.5	13.5	19	19	28	28	28	
Compétition			Compétitions internes au club de tir 1-3	Compétitions internes au club de tir 1-3	Régionales et nationales 6-10	Régionales et nationales 6-10	Régionales et nationales 8-12	Régionales et nationales 10-14	Internationales / CE / CM 10-16	Internationales / CE / CM 12-18	Internationales / CM / CE / CM / JP 14-20	Internationales / CM / CE / CM / JP 14-20	Internationales / CM / CE / CM / JP 10-15
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 1 x pro Jahr	Testing Days CNP 1 x pro Jahr	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	CNP / académie du sport / manager du sport / entraîneur	CNP / académie du sport / manager du sport / entraîneur	CNP / académie du sport / manager du sport / entraîneur	CNP / académie du sport / manager du sport / entraîneur	CNP / académie du sport / manager du sport / entraîneur	CNP / académie du sport / manager du sport / entraîneur	CNP / académie du sport / manager du sport / entraîneur / agent	CNP / académie du sport / manager du sport / entraîneur / agent
	Fédération / club		Cours d'initiation	Offre de sport pour tous en été / en hiver / Offre pour enfants et ados	Cours de sport (cadre et invités) Camp de sport move on	Camp d'entraînement CT-relève	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	Entraînements du cadre	Entraînements du cadre
	Clubs de tir sportif CTS			Entraînements au club CTS	Entraînements au club CTS	Entraînements au club CTS	Entraînements au club CTS	Entraînements au club CTS	Entraînements au club CTS	Entraînements au club CTS	Entraînements au club CTS	Entraînements au club CTS	Entraînements au club CTS
Formation des entraîneurs et responsabilité des entraîneurs	J+S / OFSPO				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		Entraîneur SSFR 1	Entraîneur SSFR 1	Entraîneur SSFR 2	Entraîneur SSFR 3	Entraîneur SSFR 3	SSFR 3	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
Soutien matériel et autre			Financement partiel de l'arme de sport (75%)	Financement partiel de l'arme de sport (75%)	Financement partiel de l'arme de sport (75%)	Financement partiel de l'arme de sport (75%)	Financement partiel de l'arme de sport (85%)	Financement partiel de l'arme de sport (85%)	Financement partiel de l'arme de sport (85%)	Financement partiel de l'arme de sport (85%)	Financement partiel de l'arme de sport (85%)	Financement partiel de l'arme de sport (85%)	

Glossar: SSFR = Sport suisse en fauteuil roulant CNP = Centre national pour le sport en fauteuil roulant EMS = Examen médico-sportif FTS = Fédération de tir sportif CTS = Club de tir sportif PEC = Plan d'entraînement cadre CE = Championnats d'Europe CM = Championnats du monde CS = Championnats de Suisse CT = Commission technique (Sport suisse en fauteuil roulant) EN = Équipe nationale ER = École de recrue CR = Cours de répétition (militaire)
CEP = Entraîneur professionnel CED = Entraîneur diplômé J+S = Jeunesse et sport OFSPO = Office fédéral du sport FC = Formation continue SOTC = Swiss Olympic Talent Card SOC = Swiss Olympic Card