



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 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	Équipe nationale / Cadre A	Équipe nationale / Cadre A	Équipe nationale	Équipe nationale	Équipe nationale
	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 conventionnelle / formation / charge de travail	École conventionnelle / formation / charge de travail	École conventionnelle / formation / charge de travail	École conventionnelle / formation / charge de travail	École conventionnelle / formation / charge de travail	École conventionnelle / formation / charge de travail	École de sport / formation conciliant le sport / employeur aimant le sport	École de sport / formation conciliant le sport / employeur aimant le sport	École de sport / études à distance / réduction du travail	École de sport / études à distance / réduction du travail	École de sport / études à distance / réduction du travail
Entourage pour un développement personnel optimal		Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / encadrement
Entraînement Volume et gestion	Heures d'entraînement hebdomadaire en club	2	2	2	2	2	2	4	4	5	5	5
	Tactique / mental				0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1	1	1
	Force athlétique / endurance				1	1	1	2	2	3	3	3
	Régénération / activités polysportives		1	1	2	2	2	2	2	2	2	2
	Cours de cadre				2	2	2	3	3	3.5	3.5	3.5
	Nbre total d'heures par sem.	2	3	3	7.5	7.5	7.5	11.5	11.5	14.5	14.5	14.5
Compétition	Système de compétition				1. Participation (partielle) au championnat national	1. Participation (partielle) au championnat national	Participation constante au championnat national, premiers tournois internationaux interclubs, premières apparitions dans les tournois de l'équipe nationale	Participation constante au championnat national, premiers tournois internationaux interclubs, premières apparitions dans les tournois de l'équipe nationale	Divers tournois interclubs nationaux et intern. et participation partielle dans l'équipe nationale aux CE-B ou A	Joueur titulaire en CE-B / joueur constant voire titulaire en CE-A	Joueur titulaire CE-A / CM	Joueur titulaire CE-A / CM
	Fréquence des compétitions (CS inclu)				3-5	3-5	3-5	6-8	6-8	8+	8+	8+
	Compétitions à titre et tournois hebdomadaires							1	1	2	2	2
Soutien de la fédération Sport suisse en fauteuil roulant (SSFR)	Méd. du sport / CNP				EMS / Test de performance 1x par an	EMS / Test de performance 1x par an	Testing Days CNP 1x par an	Testing Days CNP 1x par an	Testing Days CNP 1x par an	Testing Days CNP 1x par an	Testing Days CNP 1x par an	Testing Days CNP 1x par an
	Consultation sportive	Offre de conseil pendant la rééducation	Offre de conseil pendant la rééducation	Offre de conseil pendant la rééducation	Commission technique / entraîneur	Académie du sport / CNP / manager du sport / commission technique / entraîneur	Académie du sport / CNP / manager du sport / commission technique / entraîneur	Académie du sport / CNP / manager du sport / commission technique / entraîneur	Académie du sport / CNP / manager du sport / commission technique / entraîneur	Académie du sport / CNP / manager du sport / commission technique / entraîneur	Académie du sport / CNP / manager du sport / commission technique / entraîneur	Académie du sport / CNP / manager du sport / commission technique / entraîneur
	Fédération / club	1. Rééducation-rugby	1. Rééducation-rugby	1. Rééducation-rugby	Entraînement de la relève	Entraînement de la relève	Entraînement de la relève et du cadre	Entraînement de la relève et du cadre, entraînement musculaire dirigé	Entraînements du cadre, entraînements musculaires dirigés, entraînement mental	Entraînements du cadre, entraînements musculaires dirigés, entraînement mental	Entraînements du cadre, entraînements musculaires dirigés, entraînement mental	Entraînements du cadre, entraînements musculaires dirigés, entraînement mental
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	CEP / FED	CEP / FED	CEP / FED
	SSFR				Entraîneur SSFR 1 / Module de formation Rugby	Entraîneur SSFR 1 / Module de formation Rugby	Entraîneur SSFR 1 / Module de formation Rugby	Entraîneur SSFR 2 / 3 et module de formation Rugby	Entraîneur SSFR 2 / 3 et module de formation Rugby	Entraîneur SSFR 4	Entraîneur SSFR 4	Entraîneur SSFR 4
Soutien de Swiss Olympic (SO) et de tiers	Aide sportive				Parrainage	Parrainage	Parrainage	Parrainage	Contribution d'encouragement et au mérite	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 fauteuil de sport (75%)	Financement partiel du fauteuil de sport (75%)	Financement partiel du fauteuil de sport (75%)	Financement partiel du fauteuil de sport (85%)	Financement partiel du fauteuil de sport (85%)	Financement partiel du fauteuil de sport (85%)	Financement partiel du fauteuil de sport (85%)	Financement partiel du fauteuil de sport (85%)	Financement partiel du fauteuil de sport (85%)	Financement partiel du fauteuil de sport (85%)	Financement partiel du fauteuil de sport (85%)
	Bedarf	Test du fauteuil de rugby (du club)	Test du fauteuil de rugby (du club)	Test du fauteuil de rugby (du club)	1. A son propre fauteuil de rugby	1. A son propre fauteuil de rugby	1. A son propre fauteuil de rugby	Optimiser / adapter le fauteuil roulant de rugby Nouvelles acquisitions	Optimiser / adapter le fauteuil roulant de rugby Nouvelles acquisitions	Optimiser / adapter le fauteuil roulant de rugby Nouvelles acquisitions	Optimiser / adapter le fauteuil roulant de rugby Nouvelles acquisitions	Optimiser / adapter le fauteuil roulant de rugby Nouvelles acquisitions