



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 formes de mouvement	Engagement spécifique à un sport et / ou pour les compétitions	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel en compétitions internationales	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
Ranking		Aucun classement	Aucun classement	Classement national	Classement national	Classement national Dames: N3 Messieurs: N4, premier classement international WT	Classement national Dames: N3, Messieurs: N3, Dames WT 150, Messieurs WT 350, Quad WT 90	Classement national Dames: N2, Messieurs: N3, Dames WT 100, Messieurs WT 250, Quad WT 80	Classement national Dames: N2, Messieurs: N2, Dames WT 70, Messieurs WT 170, Quad WT 60	Classement national Dames: N1, Messieurs: N1, Dames WT 40; Messieurs WT 100, Quad WT 35	Classement national Dames: N1, Messieurs: N1 Dames, Messieurs & Quad WT 15	Classement national Dames: N1, Messieurs: N1, Dames, Messieurs & Quad WT 1-4
Statut de l'athlète		Cadre		Cadre de la relève		Cadre de la relève		Cadre A		Cadre national		Cadre national
Échelon de promotion				Basic Rolli		Future Rolli		Para Talent / Para Top Potential		Para Talent / 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		SOC élite, bronze, argent, or		SOC élite, bronze, argent, or
Formation (école, apprentissage, études)		Formation classique / Profession 80-100%	Formation classique / Profession 80-100%	Formation classique / Profession 80-100%	Formation classique / Profession 80-100%	Formation classique / Profession 80-100%	Formation classique / Profession 80-100%	Formation classique / Profession 80-100%	Formation classique / Profession 80-100%	Formation classique / Profession 80-100%	Formation classique / Profession 80-100%	Formation classique / Profession 80-100%
Entourage pour un développement personnel optimal		Famille / amis / CFR	Famille / amis / CFR	Famille / amis / CFR	Famille / amis / CFR / entraîneur perso.	Famille / amis / CFR / entraîneur perso.	Famille / amis / CFR / entraîneur perso. / employeur / centres de formation / entraîneur national / communauté d'athlètes	Famille / amis / CFR / entraîneur perso. / employeur / centres de formation / entraîneur national / communauté d'athlètes	Famille / amis / CFR / entraîneur perso. / employeur / centres de formation / entraîneur national / communauté d'athlètes	Famille / amis / CFR / entraîneur perso. / employeur / centres de formation / entraîneur national / communauté d'athlètes	Famille / amis / CFR / entraîneur perso. / employeur / centres de formation / entraîneur national / communauté d'athlètes	Famille / amis / CFR / employeur / centres de formation / entraîneur perso. / responsable de la relève / entraîneur national / communauté d'athlètes
Entraînement Volume et gestion		Tennis (technique et tactique)		Athlétisme		Entraînement mental		Régénération et alimentation		Polysport		Nbre total d'heures par sem.
		2	2	3	4	5	7	10	10	12	12	15
			1	1	2	3	4	5	5	6	6	6
					1	1	2	2	2	2	2	2
				1	1	1	2	2	3	3	4	4
		2	2	2	1	1	1	1	1	1		
		4	5	7	9	11	16	20	21	24	25	29
Compétition		Système de compétition		Fréquence des compétitions		Soutien de la fédération Sport suisse en fauteuil roulant (SSFR)		Méd. du sport / CNP		Consultation sportive		Fédération / club
		Entraînement aux matches		Entraînement aux matches / tournois nationaux		Tournois nationaux, WT 25/50		Tournois nationaux, WT 25/50, WT Cup		Tournois nationaux, WT 25/50/100, WT Cup		Tournois nationaux, WT 50/100/175/250/500, WT Cup
		1-2 tournois		M/W 3-4 t., Q 2-4 t.		M/W 5-7 t., Q 4-6 t.		M/W 6-8 t., Q 5-7 t.		M/W 8-10 t., Q 6-8 t.		M/W 13-18 t., Q 9-14 t.
		EMS / Test de performance 1 x par an		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
		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.
		Offre de sport pour tous en été / en hiver; offre pour enfants et ados / Cours de sport		Offre de sport pour tous en été / en hiver; offre pour enfants et ados / Cours de sport		Cours de sport / camp de sport move on		Camp d'entraînement CT PEsp / cours de sport		Camp d'entraînement CT PEsp / cours de sport		Camp d'entraînement CT PEsp / cours de sport
		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 Sport de compétition
		Entraîneur SSFR 1		Entraîneur SSFR 1		Entraîneur SSFR 2		Entraîneur SSFR 3		Entraîneur SSFR 4		Entraîneur SSFR 4
								Parrainage		Parrainage		Parrainage
										École de recrues pour sportifs d'élite		CR soldat sport
		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%)
								Développer les compétences médiatiques		Développer les compétences médiatiques		Apprendre à se comporter avec les médias, recherche individuelle de sponsors
										Consolidation des compétences médiatiques, recherche individuelle de sponsors		Propre responsabilité financière et médiatique pour la carrière