



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)		0 ans	0 ans	0-1 ans	1-2 ans	2-4 ans	3-6 ans	4-8 ans	5-10 ans	6-12 ans	7-14 ans	8-20 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 de la relève	Cadre de la relève	Cadre de la relève	Cadre de la relève	Cadre A ou de la relève	Cadre A ou Cadre national	Cadre national	Cadre national
	Échelon de promotion				Basic Rolli	Future 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) régionale	Swiss Olympic Talent Card (SOTC) nationale	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	École classique ou de sport	École classique ou de sport Académie du sport (sportif) Apprentissage	École classique ou de sport Académie du sport (sportif) Apprentissage	Profession / études à temps partiel	Profession / études à temps partiel	Profession / études à temps partiel / Professionnel
Entourage pour un développement personnel optimal			Famille / CFR / groupe Peer	Famille / CFR / groupe Peer	Famille / CFR / groupe Peer	Famille / CFR / groupe Peer	Famille / club en fauteuil roulant international / entraîneur personnel / groupe Peer	Famille / club en fauteuil roulant international / entraîneur personnel / groupe Peer	Famille / club en fauteuil roulant international / entraîneur personnel du cadre / groupe Peer	Entourage aimant le sport / entraîneur personnel / coach national	Entourage aimant le sport / entraîneur personnel / coach national	Entourage aimant le sport / entraîneur personnel / coach national
Entraînement Volume et gestion	Description		sans nbre fixe de semaines 1-2 entraînements hebdomadaires	env. 40 semaines par an 1-2 entraînements par semaine	env. 40-44 semaines par an 1-2 entraînements par semaine	42-46 semaines par an 2-3 entraînements par semaine Speed Tools	42-46 semaines par an 3-5 entraînements par semaine Journal d'entraînement (JE) Outils de vitesse et de fréquence cardiaque	44-48 semaines par an 5-6 entraînements par semaine JE numérique Outils de vitesse et de fréquence cardiaque	44-48 semaines par an 6-8 entraînements par semaine (partiellement en 2 phases au début) JE numérique Outils de vitesse, de fréquence cardiaque et d'accélération	48 semaines par an 8-12 entraînements par semaine, JE numérique Outils de vitesse, de fréquence cardiaque et d'accélération	48 semaines par an 10-12 entraînements par semaine, JE numérique Outils de vitesse, de fréquence cardiaque et d'accélération	≈ 48 semaines par an ≈ 10-12 entraînements par semaine, JE numérique Outils de vitesse, de fréquence cardiaque et d'accélération
	Technique	1	2	2-3	2-3	3	3	3	2.5	2	1.5	
	Tactique					1	1	1	2	2	2.5	
	Athlétisme					1	2	2.5	3.5	6	7	
	Mental							0.5	2	1.5	2	
	Nbre total d'heures par semaine	1	2	2-3	2-3	5	6	7	10	11.5	13	
Compétition	Système de compétition et fréquence des compétitions		Pas encore de compétitions prévues	1-2 jours de compétition Habilité pour les plus courtes distances	3-5 jours de compétition Piste: 100 m-800 m Route jusqu'à 6 km	8-12 jours de compétition Piste: 100 m-1500 m Route jusqu'à 10 km	< 20 jours de compétition Piste: 100 m-5000 m Route: jusqu'au semi-marathon	Nbre très individuel de jours de compétition Piste: 100 m-5000 m Route: jusqu'au marathon	Nbre très individuel de jours de compétition Piste: 100 m-5000 m Route: jusqu'au marathon	Nbre très individuel de jours de compétition Piste: 100 m-5000 m Route: jusqu'au marathon	Nbre très individuel de jours de compétition Piste: 100 m-5000 m Route: jusqu'au marathon	Nbre très individuel de jours de compétition Piste: 100 m-5000 m Route: jusqu'au marathon
	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	Académie du sport / entraîneur / manager du sport	Académie du sport / CNP / entraîneur / manager du sport	CNP / entraîneur / manager du sport	CNP / entraîneur / manager du sport	CNP / entraîneur / manager du sport / Agent	CNP / entraîneur / manager du sport / agent
	Consultation sportive	Offre de conseil pendant la rééducation / physio sportive	Offre de conseil pendant la rééducation / physio sportive	Offre de conseil pendant la rééducation / physio sportive	Académie du sport / entraîneur / manager du sport	Académie du sport / entraîneur / manager du sport	Camp d'entraînement de la relève	Camp d'entraînement de la relève	Camp d'entraînement de la relève / Entraînements du cadre	Entraînements du cadre	Entraînements du cadre	Entraînements du cadre
	Fédération	Cours d'initiation au CFR / sport en fauteuil roulant / cours de sport / move on / offre de sport pour tous	Cours d'initiation au CFR / sport en fauteuil roulant / cours de sport / move on / offre de sport pour tous	Cours d'initiation au CFR / sport en fauteuil roulant / cours de sport / move on / offre de sport pour tous / camp d'entraînement de la relève	CFR / sport en fauteuil roulant / cours de sport / move on / offre de sport pour tous / camp d'entraînement de la relève	CFR / sport en fauteuil roulant / cours de sport / move on / offre de sport pour tous / camp d'entraînement de la relève	J+S FC 1 et module Sport et santé SSFR	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)
	Formation des entraîneurs et responsabilité des entraîneurs	Entraîneur SSFR 1	Entraîneur SSFR 1	Entraîneur SSFR 2	Entraîneur SSFR 3	Entraîneur SSFR 4	SSFR 4	SSFR 4	SSFR 4	Contribution d'encouragement et au mérite	Contribution d'encouragement et au mérite	Contribution d'encouragement et au mérite
	Soutien de Swiss Olympic (SO) et de tiers	Aide sportive					Parrainage	Parrainage	École de recrues pour sportifs d'élite	CR soldat sport	CR soldat sport	Militaires contractuels
	Militaire											
Développement psychologique soutien moral			Orienté sur le jeu et le plaisir de jouer / offre de conseil pendant la rééducation / CFR / apprendre en équipe / en famille / à l'école et à l'entraînement	Orienté sur le jeu et le plaisir de jouer / offre de conseil pendant la rééducation / CFR / apprendre en équipe / en famille / à l'école et à l'entraînement	Orienté sur le jeu et le plaisir de jouer / offre de conseil pendant la rééducation / CFR / apprendre en équipe / en famille / à l'école et à l'entraînement	De plus en plus orienté vers le progrès / apprendre en équipe; apprendre à l'école / soutien de l'entraîneur	De plus en plus orienté vers le progrès / apprendre en équipe; apprendre à l'école / soutien de l'entraîneur	De plus en plus orienté vers la compétition / soutien de l'entraîneur du psychologue sportif	De plus en plus orienté vers le succès / auto-gestion / soutien (CNP ou privé) d'un psychologue du sport	De plus en plus orienté vers le succès / auto-gestion / soutien (CNP ou privé) d'un psychologue du sport	De plus en plus orienté vers le succès / auto-gestion / soutien (CNP ou privé) d'un psychologue du sport	De plus en plus orienté vers le succès / auto-gestion / soutien (CNP ou privé) d'un psychologue du sport
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 (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%)
	Besoins personnels en matériel		Fauteuil roulant de course (position assise) prêt de gants souples	Fauteuil roulant de course (position assise / agenouillée) prêt de gants souples	Fauteuil roulant de course (position assise / agenouillée) prêt de gants souples	Prêt d'un fauteuil roulant de course ou fauteuil roulant de course personnel (position optimisée) / passage aux gants en plastique	Fauteuil de course personnel et gants individuels / soutien matériel d'usure CFR / entretien du matériel par Orthotec pour les membres du cadre	Fauteuil de course personnel et gants individuels / soutien matériel d'usure CFR / entretien du matériel par Orthotec pour les membres du cadre	Fauteuil de course personnel et gants individuels / soutien matériel d'usure CFR / entretien du matériel par Orthotec pour les membres du cadre	Fauteuil d'entraînement et de course personnel, divers gants individuels / soutien matériel d'usure CFR / entretien du matériel par Orthotec pour les membres du cadre; sponsoring	Fauteuil d'entraînement et de course personnel, divers gants individuels / soutien matériel d'usure CFR / entretien du matériel par Orthotec pour les membres du cadre; sponsoring	Fauteuil d'entraînement et de course personnel, divers gants individuels / soutien matériel d'usure CFR / entretien du matériel par Orthotec pour les membres du cadre; sponsoring