



FTEM
PARCOURS DE L'ATHLÈTE

CURLING



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 mouvements 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 Entraînement avancé	Représenter la Suisse à un niveau international prestigieux Entraînement de compétition	Succès prestigieux au niveau international Entraînement de compétition	Dominer dans une spécialité sportive Entraînement de compétition	
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	
	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 spéciale ou classe ordinaire / profession 80-100%	École conventionnelle / formation / charge de travail	École spéciale ou classe ordinaire / profession 80-100%	École spéciale ou classe ordinaire / profession 80-100%	École spéciale ou classe ordinaire / profession 80-100%	École de sport / employeur aimant le sport / profession 40-60%	École de sport / employeur aimant le sport / profession 40-60%	École de sport / employeur aimant le sport / profession 40-60%	École de sport / études à distance / réduction du travail à 20-30% / joueur professionnel	École de sport / études à distance / réduction du travail à 20-30% / joueur professionnel	École de sport / études à distance / réduction du travail à 20-30% / joueur professionnel	
Entourage pour un développement personnel optimal		Famille et amis	Famille et amis	Famille / amis / équipe / encadrement	Famille / amis / équipe / entraîneur du club / fédération sportive / communauté sportive	Famille / amis / équipe / entraîneur du club / fédération sportive / communauté sportive	Famille / amis / équipe / entraîneur du club / fédération sportive / communauté sportive	Famille / amis / équipe / entraîneur du club / fédération sportive / communauté sportive	Famille / amis / équipe / entraîneur du club / fédération sportive / communauté sportive	Famille / amis / équipe / entraîneur du club / fédération sportive / communauté sportive	Famille / amis / équipe / entraîneur du club / fédération sportive / communauté sportive	Famille / amis / équipe / entraîneur du club / fédération sportive / communauté sportive	
Entraînement Volume et gestion	On Ice	Tactique et mental (spécifique à la discipline sportive)	2	2	4	4	5	6	8	8	10	12	15
		Athlétisme (spécifique à la discipline sportive)			1	2	3	3	4	4	5	5	5
		Polysport / physio sportive / régénération	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	Off Ice	Médias / sponsoring								1	1	1	1
		Taktik-Analyse / Mentalcoaching							1	1	2	2	3
Nbre total d'heures par sem.		4	4	7	8	10	11	15	17	21	23	27	
Compétition	Système de compétition	Formes de jeu à l'entraînement / tournois internes	Formes de jeu à l'entraînement / tournois internes	Formes de jeu à l'entraînement / tournois internes	Championnats en salle / tournois nationaux / championnat de Suisse	Championnats en salle / tournois nationaux / championnat de Suisse	Championnats en salle / tournois nationaux / championnat de Suisse / tournois internationaux	Championnats en salle / tournois nationaux / championnat de Suisse / tournois internationaux	Championnats en salle / tournois nationaux / championnat de Suisse / tournois internationaux	Championnats en salle / tournois nationaux / championnat de Suisse / tournois internationaux / WCF Events / Paralympics	Championnats en salle / tournois nationaux / championnat de Suisse / tournois internationaux / WCF Events / Paralympics	Championnats en salle / tournois nationaux / championnat de Suisse / tournois internationaux / WCF Events / Paralympics	
	Tournois par saison / Jours de tournoi par saison				2 tournois / 6 jours de tournoi par an	2 tournois / 6 jours de tournoi par an	4 tournois / 10-15 jours de tournoi par an	4 tournois / 10-15 jours de tournoi par an	4 tournois / 10-15 jours de tournoi par an	7-10 tournois / 25-40 jours de tournoi par an	7-10 tournois / 25-40 jours de tournoi par an	7-10 tournois / 25-40 jours de tournoi par an	
Soutien de la fédération Sport suisse en fauteuil roulant (SSFR)	Méd. du sport / CNP				Testing Days CNP 1x par an	Testing Days CNP 1x par an	Testing Days CNP 2x par an	Testing Days CNP 2x par an	Testing Days CNP 2x par an	Testing Days CNP 2x par an	Testing Days CNP 2x par an	Testing Days CNP 2x par an	
	Consultation sportive	Offre de conseil pendant la rééducation	Offre de conseil pendant la rééducation	Offre de conseil pendant la rééducation	Commission technique PEsp / manager du sport / Académie du sport / CNP	Commission technique PEsp / manager du sport / Académie du sport / CNP	Commission technique PEsp / manager du sport / Académie du sport / CNP	Académie du sport / CNP / manager du sport / commission technique / entraîneur	Commission technique PEsp / manager du sport / Académie du sport / CNP	Commission technique PEsp / manager du sport / Académie du sport / CNP	Commission technique PEsp / manager du sport / Académie du sport / CNP	Commission technique PEsp / manager du sport / Académie du sport / CNP	
	Fédération / club	Cours de sport (cadre + invités) Offre de curling été / hiver pour débutants	Cours de sport (cadre + invités) Offre de curling été / hiver pour débutants	Cours de sport (cadre + invités) Offre de curling été / hiver pour débutants	Move on	Camp d'entraînement CT-relève	Camp d'entraînement CT-relève	Camp d'entraînement CT-relève	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	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	Entraîneur SSFR 4	Entraîneur SSFR 4	Entraîneur 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	Parrainage	CR soldat sport	CR soldat sport	Militaires contractuels	
	Militaire							École de recrues pour sportifs d'élite	CR soldat sport				
Soutien matériel et autre	Fondation suisse pour paraplégiques												
	Médias / sponsoring						Apprendre à se comporter avec les médias Essayer de rechercher des sponsors	Apprendre à se comporter avec les médias Essayer de rechercher des sponsors	Relations publiques / Attirer des sponsors / entretenir les relations avec les sponsors	Relations publiques / Attirer des sponsors / entretenir les relations avec les sponsors	Relations publiques / Attirer des sponsors / entretenir les relations avec les sponsors		

Glossar: SSFR = Sport suisse en fauteuil roulant CNP = Centre national pour le sport en fauteuil roulant 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 OFSPO = Office fédéral du sport J+S = Jeunesse et sport FC = Formation continue SOTC = Swiss Olympic Talent Card SOC = Swiss Olympic Card