



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 lors de 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
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 Talent / Para Top Athlete	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)		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 duale / école de sport / profession 40-60%	Formation duale / école de sport / profession 40-60%	Formation duale / profession 40-60%	Sportif professionnel / profession et formation continue 20-40%	Sportif professionnel / profession et formation continue 20-30%	Sportif professionnel / profession et formation continue 20-30%
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. / responsable de la relève	Famille / amis / CFR / employeur / centres de formation / entraîneur perso. / responsable de la relève / entraîneur national / communauté d'athlètes	Famille / amis / CFR / employeur / centres de formation / entraîneur perso. / responsable de la relève / entraîneur national / communauté d'athlètes	Famille / amis / CFR / employeur / centres de formation / entraîneur perso. / responsable de la relève / entraîneur national / communauté d'athlètes	Famille / amis / CFR / employeur / centres de formation / entraîneur perso. / responsable de la relève / entraîneur national / communauté d'athlètes	Famille / amis / CFR / employeur / centres de formation / entraîneur perso. / responsable de la relève / entraîneur national / communauté d'athlètes	Famille / amis / CFR / employeur / centres de formation / entraîneur perso. / responsable de la relève / entraîneur national / communauté d'athlètes
Entraînement <small>Volume et gestion de l'entraînement</small> <small>Le volume d'entraînement indiqué se réfère à la classe MH4, les autres volumes d'entraînement se trouvent dans le PEC.</small>	Coordination	1	1	1	1							
	Endurance	1	1.5	2	4.5	6.5	8.5	11.5	14.5	16.5	18	19
	Force (avec prévention pour les épaules)	0.5	1	2	2	3	3	3	3	4	4	4
	Mental / tactique				0.5	0.5	1	1	1	1	1.5	1.5
Nbre total d'heures par sem.		2.5	3.5	5	8	10	12.5	15.5	18.5	21.5	23.5	24.5
Compétition	Système de compétition	Uniquement formes de jeu en entraînement	Courses régionales et nationales	Courses régionales et nationales	Courses régionales et nationales	Courses jusqu'à C1	Courses jusqu'à C1	Courses jusqu'à Coupe du monde	Courses jusqu'à Coupe du monde, CM	Courses jusqu'à Coupe du monde, CM, Paralympics	Courses jusqu'à Coupe du monde, CM, Paralympics	Courses jusqu'à Coupe du monde, CM, Paralympics
	Fréquence des compétitions	pas de courses	1-3 courses	3-4 courses	4-6 courses	6-9 courses	7-10 courses	10-14 courses	12-16 courses	10-14 courses	10-14 courses	10-14 courses
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 2 x par an	Testing Days CNP 2 x par an	Testing Days CNP 2 x par an	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	Académie du sport / CNP / Manager du sport / CT	Académie du sport / CNP / Manager du sport / CT	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / entraîneur	Académie du sport / CNP / manager du sport / CT / entraîneur	CNP / manager du sport / CT / entraîneur	CNP / manager du sport / CT / entraîneur	CNP / manager du sport / CT / entraîneur / agent	CNP / manager du sport / CT / entraîneur / agent
	Fédération / club		Move on / Orthotec Handbike-Day Offre de sport pour tous en été / en hiver; offre pour enfants et ados	Move on / Orthotec Handbike-Day Offre de sport pour tous en été / en hiver; offre pour enfants et ados	Camp d'entraînement CT-relève	Camp d'entraînement CT-relève	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 4	SSFR 4	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	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	Fondation suisse pour paraplégiques	Financement partiel du handbike (75%)	Financement partiel du handbike (75%)	Financement partiel du handbike (75%)	Financement partiel du handbike (85%)	Financement partiel du handbike (85%)	Financement partiel du handbike (85%)	Financement partiel du handbike (85%)	Financement partiel du handbike (85%)	Financement partiel du handbike (85%)	Financement partiel du handbike (85%)	Financement partiel du handbike (85%)
	Médias / sponsoring				Développer les compétences médiatiques	Développer les compétences médiatiques	Développer les compétences médiatiques	Consolidation des compétences médiatiques, recherche individuelle de sponsors	Consolidation des compétences médiatiques, recherche individuelle de sponsors	Consolidation des compétences médiatiques, recherche individuelle de sponsors	Propre responsabilité financière et médiatique pour la carrière	Propre responsabilité financière et médiatique pour la carrière