

FTEM		Foundation			Talent				Elite		Mastery	
Phase		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
Phases de développement		Découverte avec plaisir, apprendre et pratiquer des formes élémentaires de mouvements et de jeux	Découvrir différents sports et adopter un mode de vie actif.	S'engager dans une discipline sportive spécifique	Montrer son potentiel	Confirmer son potentiel	S'entraîner et atteindre ses objectifs	Réussir à percer et être récompensé	Représenter la Suisse (Int.)	Avoir des succès internationaux	Dominer son sport	
Structure d'encouragement	Tranche d'âge Catégories (chemin d'athlète optimal)	U8	U10	U12	U14	U16	U18	U20	U23	> 24	> 24	
	Compétitions locales, régionales et nationales	éventuellement premières compétitions locales	Premières compétitions locales	Compétitions locales et régionales	Régional / HNT / Champ. Suisse	Régional / HNT / Champ. Suisse	FIS / Champ. Suisse	FIS / Champ. Suisse	FIS / Champ. Suisse	FIS / Champ. Suisse	FIS / Champ. Suisse	
	Compétitions internationales					OPA Spiele	OPA Spiele / EYOF / YOG / COC / JWM	COC / JWM	U23 WM / FIS / COC / WC / WM / OS	COC, Weltcup, WM, OS	COC, Weltcup, WM, OS	
	Points Swiss-Ski			Aux compétitions HNT	Aux compétitions HNT	Aux compétitions HNT						
	Points FIS						< 100	< 60	< 35	< 20	< 5	
	Organe responsable	Parents	Parents/Club	Parents/Club	Club/CRP	Club/CRP/AR/Ecole de sport	Club/CRP/AR/Ecole de sport	Club/CRP/AR/Ecole de sport	CNP Elite	CNP Elite	CNP Elite	
Cartes SO / Structure de cadre									Argent/Or – EN, cadre A (depuis 23)			
									Bronze/Argent – Cadre A/B (ab 23)			
									Elite/Bronze – Cadre U23 (21-23)			
									Nationale – Candidats (17-18)			
									Nationale – Candidats (17-18)			
									Régionale – Cadre régional et centre (13-20)			
									Locale – Cadre régional et centre (13-18)			
Focus de développement		Développer la tolérance à l'effort physique: Activité physique au quotidien = axée sur le volume, l'expérience (ludique), la diversité & le défi			Entraînement de base: Endurance de base, VO2 max, stabilité du corps			Entraînement de performance: VO2 max, volume d'entraînement, développement de la force spécifique		Entraînement de haut niveau: aspect individuelle		
Volume d'entraînement	h / par année	300h	350h	400h	450h	545h	645h	730h	830h	960h	1060h	
	h / par semaine	6h	7h	8h	9h	11h	13h	15h	17h	19h	20h	
Contenus d'entraînement n	Endurance	Activité physique variée au quotidien, en famille	Activité physique variée au quotidien, en famille et en club	2h marche avec bâtons / 45 min de course en une seule fois / 1000 m en 4 min	♀ 3000 m: 12.40-12.10 ♂ 3000 m: 11.30-11.05	♀ 3000 m: 12.04-11.40 ♂ 3000 m: 10.41-10.19	♀ 3000 m: 11.24-11.05 ♂ 3000 m: 10.00-9.43	♀ 3000 m: 10.53-10.39 ♂ 3000 m: 9.28-9.15	♀ 3000 m: 10.27-10.03 ♂ 3000 m: 9.05-8.44	♀ 3000 m: < 10.00 ♂ 3000 m: < 8.30		
	Force	développer de manière ludique les capacités de force générales de base, en particulier la stabilité du tronc et de l'axe des jambes			Force avec son propre poids du corps, exercices préparatoires aux haltères 1-2 x / semaine		Force avec charges supplémentaires Exercices d'entraînement aux haltères 2 x / semaine		Développer la force maximale et la force-endurance Exercices de performance aux haltères 2-3 x / semaine			
	Technique	Se déplacer de manière sûre et autonome avec les skis de fond sur un terrain facile	Se déplacer le plus efficacement possible en technique classique & skating	Se déplacer le plus rapidement possible en technique classique & skating	Se déplacer le plus rapidement possible en technique classique & skating		Se déplacer le plus rapidement possible avec grande impulsion en technique classique & skating	Se déplacer le plus rapidement possible avec grande impulsion possible avec grande impulsion sur une longue durée en technique classique & skating	Développer une technique individuelle, adaptée au corps et aux conditions préalables		Répondre aux tendances internationales	Fixer des tendances
	Psyché	Se familiariser de manière ludique avec les techniques psychologiques de base Contrôle des mouvements par des images (métaphores)			Apprendre des techniques psychologiques de base et les appliquer à l'entraînement et en compétition. (visualisation, dialogue avec soi-même, techniques de respiration) Fixer des objectifs mesurables Identification de son propre état de performance optimal		Apprendre et appliquer d'autres techniques psychologiques (par ex. relaxation musculaire progressive ou entraînement autogène). Objectifs à long terme Différenciation entre objectifs de résultats et objectifs de processus Atteindre l'état de performance optimal dans différentes situations de compétition		Consolidation & optimisation des techniques psychologiques Objectifs à long terme Objectifs détaillés de résultats & de processus (technique, athlétique, mental, matériel, ...) Atteinte constante de l'état de performance optimal dans différentes situations de compétition			
	Polysport / autres associations	En plus de l'entraînement du ski-club, il est recommandé de pratiquer une activité dans un autre club: gymnastique pour enfants, football, unihockey, vélo, ...			En complément de l'entraînement au sein du ski club, il est recommandé de pratiquer une activité dans un autre club: Les compétences en matière de course à pied sont soutenues par les sports tels que le unihockey ou le football. Force et coordination générale		Sports divers pratiqué de manière individuelle ou encore au sein d'une autre association.					
Compétitions	Été	1-3 compétitions course à pied/vélo		2-4 compétitions course à pied/vélo	6-10 compétitions, juin – novembre course à pied / ski roues 1-2 par mois.		Env. 7-10 compétitions juin – novembre course à pied / ski roues 1-2 par mois		Env. 7-10 compétitions juin – novembre course à pied/ski à roulettes 1-2 par mois			
	Hiver	4-10 compétitions		6-12 compétitions / 1-2 par semaine, mais un weekend libre par mois	8-14 compétitions / 1-2 par semaine, mais un weekend libre par mois	16-20 compétitions / 1-2 par semaine, mais un weekend libre par mois		24-28 compétitions / 1-3 par semaine, 2 weekend libre par saison		30-35 compétitions par saison d'hiver		
Camps d'entraînement / Journées d'entraînement / Weekend			1-2 weekend par été	1 semaine en été	10-20 jours	20-30 jours	30-40 jours	50-70 jours	70-90 jours et entraînement CNP			
Matériel	Été	Baskets de course Vélo Inline	Baskets de course Vélo Inline Bâtons de marche	Baskets de course VTT Bâtons de marche Bâtons de marche Skis roues classique (combi)	Baskets de course VTT Bâtons de marche 1x ski roues skating 1x ski roues classique	Baskets de course Vélo de route/VTT Bâtons de marche 1x ski roues skating 1x ski roues classique	Baskets de course Vélo de route/VTT Bâtons de marche 1x ski roues skating 1x ski roues classique	Baskets de course Vélo de route / VTT Bâtons de marche 2x ski roues skating 2x ski roues classique	Baskets de course Vélo de route / VTT Bâtons de marche 2x ski roues skating 2x ski roues classique			
	Hiver	1x ski classique (ski à peau)	1x ski à peau classique 1x ski de skating 1x chaussure mixte (CL & SK)	1x ski classique (ski à peau) 1x ski skating 1x chaussures mixte (CL & SK)	1x ski classique à farter (1x ski à peau optionnel) 1x ski skating 1x chaussures classique 1x chaussures skating	2x skis classique à farter (1x ski à peau optionnel) 2x ski skating 1x chaussures classique 1x chaussures skating	3x skis de classique 3x ski skating 1x chaussures classique 1x chaussures skating	4-5x skis classique 4-5x ski skating 1x chaussures classique 1x chaussures skating	8-10x skis classique 8-10x ski skating 2x chaussures classique 2x chaussures skating			
Personnalité	Encouragement de la créativité: laisser chercher ses propres solutions (de mouvement) Encourager l'autonomie: arriver à l'entraînement à l'heure et avec un équipement complet			Développer un état d'esprit dynamique Responsabilité personnelle: respect des règles, autonomie Assumer la coresponsabilité de certaines tâches au sein de l'équipe			Renforcer l'état d'esprit dynamique Gérer le succès et l'échec Gérer les défis personnels (école, relations, santé, ...) Orientation scolaire & professionnelle		Fixer des priorités (sportives, sociales, professionnelles / scolaires) Organiser son environnement de manière autonome (sportif, social, professionnel / scolaire) Planification de carrière / fin de carrière?			
Éthique & droit	Traiter toutes les personnes de manière égale											
	Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social											
	Renforcer le partage des responsabilités											
	Respecter pleinement les sportifs au lieu des les surmener											
	Eduquer à une attitude juste envers les autres et la nature S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement											
	S'opposer au dopage et à la drogue											
Renoncer au tabac et à l'alcool pendant le sport												
S'opposer à toute forme de corruption												
Documentation d'entraînement	Anzahl Intensitätszonen			3	3	5	5	5	5	5	5	
	Trainingstagebuch (TTB)				Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	
Santé / diagnostique de performance	Test laboratoire							Test d'effort par paliers avec mesure de la lactatémie	Test d'effort par paliers avec mesure de la lactatémie et autres tests sur le tapis			
	Test sur piste							3000 m et autres	3000 m, Nordic Weekend et autres			
	PISTE (outil de sélection de Swiss Olympic)							PISTE – Swiss-Ski Power Test				
Formation d'entraîneur	Niveau de formation	Formation de base J+S		Entraîneur de Club Swiss-Ski		Entraîneur de la relève Swiss-Ski		Entraîneur régional Swiss-Ski		Entraîneur national Swiss-Ski		
	Modules de formation continue	FC1 (méthodologie, physis Foundation, skis roues)		FC2-P (technique, physis Talent, introduction au sport de performance)		Modul FER Swiss-Ski, cours à choix formation des entraîneurs Suisse		Forum des entraîneurs de Swiss-Ski, Nordic Weekend, (Forum CNP)		Cours à choix formation des entraîneurs Suisse		
	Réseaux de perfectionnement	MP canton, Coach Point association régionale/Swiss-Ski		Nordic Weekend, (Forum CNP)		Forum des entraîneurs de Swiss-Ski, Nordic Weekend, (Forum CNP)		Forum des entraîneurs de Swiss-Ski, Nordic WE				