





7	TEM Biathlon	1 17 1			. 1. 1.		<b>±</b> SV	viss	1ember	CIA/IC	sski	
	Concept cadre pou	r le dévelor	opement du	sport et de	es athlètes			olympic		SVVIS		
	(parcours optimal de l'athlète)	Foundation F1	F2	F3	Talent	T2	тз	T4	Elite E1	E2	Mastery M	
Phases  Phase de développement		Découverte avec plaisir, apprendre et pratiquer des		S'engager dasn une discipline sportive spécifique, intérêt	"			Réussir à percer et être			M	
		formes élémentaires de mouvements et de jeux, intérêt – Eveiller le plaisir du biathlon	Découvrir différents sports et adopter un mode de vie actif	- plaisir de se mesurer, la compétition – le biathlon devient un hobby en devenir	Montrer son potentiel	Confirmer son potentiel, passe du hobby à la passion	S`entraîner et atteindre ses objectifs	récompensé, le biathlon devient un «travail à temps partiel»	Représenter la Suisse (int.), le biathlon devient un «métier»	Avoir des succès internationaux	Dominer son sport	
Structure d'encouragement	Catégories	Bambini (5-7)	F11, M11 (8-10)	F13, M13 (11–12)	F15, M15 (13–14)	Jeunesse I (15–16)	Jeunesse II (17–18)	Juniors (19-20)	Juniors (21)	Femmes, Hommes (>22)	Femmes, Hommes	
	Carabine	Pas de carabine	Carabine à air comprimé : couché appuyé	Carabine à air comprimé : couché bras franc	Carabine à air comprimé : couché & debout libre	Petit calibre	Petit calibre	Petit calibre	Petit calibre	Petit calibre	Petit calibre	
	Compétitions locales, régionales & nationales  Compétitions internationales	Bambini	Kids	Challenger, comparatif, CS  Comparaison internationale	Comparaison internationale	Swiss Cup, CS  Coupe des Alpes	Swiss Cup, CS  Coupe des alpes, IBU Junior Cup, FOJE, JOJ, YJWM	Swiss Cup, CS  Coupe des alpes, IBU Junior Cup, JEM, YJWM	Swiss Cup, CS Coupe des Alpes, IBU Junior Cup, IBU Cup, Championnats d'Europe Junior, Championnats d'Europe, YJWM, (Championnats du Monde, Coupe du Monde)	IBU Cup, Championnats d>Europe, Championnats du Monde, Coupe du Monde, JOH	Coupe du Monde, Championnat du Monde, JOH	
	Organe responsable	Parents/(club)	Club/(parents)	Club/CRP	Club/CRP	Club/AR/CRP/école de sport	Club/AR/CRP/école de sport	Club/AR/CRP/école de sport	CNP élite	CNP élite	CNP élite	
	Formation scolaire et professionnelle	École enfantine, primaire	École p	orimaire	Niveau supérieur, classe sportive	Enseignement favorable	au sport, gymnase sportif	Sport d'élite ER	OFD	F, militaires contractuels ou alter	natives	
	SO Cards/Structure de cadre								Bronze/Arge Elite /Bronze-cadre M23 (22-25	ent – cadre A/B	r-EN, cadre A	
								National-cadre C (18-21)				
					Lo	Régional – Cadres rég cal – Cadre régionaux et centre (1	ionaux et centre (15-20)	ndidats (16-18)				
Focus de développement		Entraînement de base : acquérir des capacités de coordination et des séquences de nouvements. Mouvement quotidien = orienté vers bampleur, bexpérience (ludique), la diversité et le défi.		Entraînement de renforcement : Développer la tolérance physique à l'effort, préparer le corps aux entraînements et aux compétitions à venir		Entraînement à la performance : Trainingsvolumen und VO2 max erhöhen, spezifische Kraftentwicklung		Entraînement de haut niveau : aspect individuel				
Volume d'entraînement	h/par année au total (physique & tir)	270 h	340 h	420 h	510 h	650 h	780 h	870 h	1020 h	1025 h	1070 h	
	h/par année physique (45 semaines) h/par semaine	6 h	315 h 7 h	360 h 8 h	405 h 9 h	450 h 10 h	450 h 10 h	630 h 14 h	720 h 16 h	765 h 17 h	810 h	
	h/par semaine spécifique, athlétique, sport en général	2-0-4	3-1-3 emaines	4-1-3 emaines	4.5-1.5-3 amaines	6.5-1.5-2 amaines	8-2.5-1.5 semaines	10-2.5-1.5 emaines	12-3-1 amaines	14-3-1 emaines	16-3-1 emaines	
	Nombre de tirs		2,000 72,20	4'000 30 56	5'000-6'000 3056	7,000-8,000 MO 26	8,000-10,000 hoze	9,000-10,000 MO ge	11'000-13'000 WOSE	12'000-15'000 LO SE	12'000-15'000 k <sup>0</sup> 56	
	Unités/par semaine : Tir de base, complexe h/semaine : Tirs / TT		1-/1	1.5/0	2-/1 2.5/0.5	3-/2 3.5/1	2-/3 2.5/2	3-/3 3.5/2	3-/4 4.0/3	3-/5 4.0/2	4.0/2	
Contenu d'entraînement	Ski de fond	Découvrir la neige avec plaisir et se déplacer de manière ludique sur les skis de fond	Se déplacer de manière sûre et autonome en ski classique et en skating sur un terrain facile		Se déplacer efficacement en technique classique et en skating	Se déplacer rapidement et avec une impulsion de force dans la technique classique et skating	Se déplacer rapidement et avec pendant toute la durée de la te		Développer une technique individuelle adaptée à son corps et aux conditions extérieures	Répoondre aux tendances internationales	Créer une tendance	
	Tir	Découvrir avec plaisir et de manière ludique différents éléments du biathlon	Apprendre les règles de sécurité. Se positionner de manière autonome en position couvhée. Tirer en toute sécurité et obtenir des tirs groupés	Agir en toute sécurité à tout moment sur l'installation de biathlon. Amorcer et exécuter la ligne de tir de manière standardisée et adaptée à la situation actuelle	Se positionner de manière autonome en position debout. Tirer sur les cinq cibles en fournissant un effort physique	Régler le matériel de manière individuelle et adaptée. Consolider et standardiser les	Augmenter la vitesse des compétences techniques de tir. Stabiliser les performances de tir dans des conditions de compétition. Atteindre la meilleure performance de tir possible à tout moment		Maximiser la vitesse des	Répondre aux tendances internationales	Créer une tendance	
	Endurance	Pratiquer une activité physique variée quotidiennement et en famille	Activité physique variée au quotidien et avec la famille et le club	2h de course avce bâton/45min de course/1000m 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: 10.00-09.43	\$ 3000 m: 10.53-10.39 \$ 3000 m: 09.28-09.15	\$ 3000 m: 10.27-10.03 \$ 3000 m: 09.05-08.44		9 3000 m: < 10.00 3 3000 m: < 08.30	
	Force	Développer de manière ludique les capacités de forces générales de base, en particulier la stabilité du tronc et l'axe des jambes			Force avec le propre poids du corps, exercices de traction avec haltères 1-2x/semaine	ction Exercices avec haltères laine 1–2x/semaine			Développer la force maximale et la force endurance. Exercices de performance avec haltères long 2-3x/semaine, à adapter individuellement.			
	Test de précision 30/30 (cible de 10)  Test de tirs Test Swisstest					400 points	450 points 350 points	490 points 420 points	500 points 500 points	510 points 510 points	530 points 520 points	
	Test complexe 60 coups (12×5)				Annrendre des techniques	50 psychologiques de base et les	54 Apprendre et appliquer daut	55 res techniques psychologiques e progressive ou l'entraînement	56	58	59	
	Psyché	Se familiariser de manière ludique avec les techniques psychologiques de base. Contrôle des mouvements par des images (métaphores)			appliquer à l'entraînement et à la conpétition (visualisation, monologue intérieur, régulation de la respiration). Fixer des objectifs		autogéré). Objectifs à long terme. Différencier les objectifs de résultat et de processus. Atteindre l'état de performance optimal dans différentes situations de compétition. Réaliser 100% du travail d'entraînement lors de la 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 complément de l'entraîne	ment du ski-club, il est recomman	dé de pratiquer une activité dans autres.	s un autre club : gymnastique, at	un autre club : gymnastique, athlétisme, sport de balle, vélo et Maintenir un sport de compensation			ndépendante ou active dans une autre association. En particulier dans des sports qui me permettent de progresser en biathlon.			
Compétitions	Autres, biathlon d'été, biathlon d'hiver, ski de fond	2-2-0-2 2-2-4-3 2-2-8-3			Dévelopment état d'aggit de paris de la constant de			3-2-20-2	3-6-20-1 3-6-25-1 2-6-30-0			
Personnalité			: laisser chercher ses prorpres so iver à l'entraînement à l'heure et :		personnelle : respecter les règles, être autonome. Assumer la co-responsabilité de certaines tâches au sein de l'équipe. Impliquer les athlètes dans les objectifs.							
					Traiter toutes les personnes de manière égales  Promouvoir l'harmonie du sport avec l'environnement social  Renforcer le partage des responsabilités							
Ethique et vel-			Respecter pleinement les sportifs au lieu de les surmener									
Ethique et valeurs		Eduquer à une attitude juste envers les autres et la nature  S'opposer à la violence, à l'exploitation et au harcèlement										
					Renoncer au tabac et à	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	Nombre de zone d'intensité	Aucune	Aucune	3	3	5	S'opposer à toute	forme de corruption 5	5	5	5	
d'entraînement	Journal d'entraînement (TTB) Test laboratoire	Non	Non	Non	Oui, accompagné	Oui	Oui Test de niveau de lactate	Oui	Oui  Test de niveau de lactate e	Oui et autres test sur tapis roulant	Oui	
santé/ diagnostique de performance	Test sur terrain		1000 m		30001	m et plus		300	0 m, Nordic Weekend et d>autre			
	PISTE (outil de sélection selon Swiss Olympic) Niveau de formation	Formation de base J+S Entraîneur de club Swiss-Ski			PIST Entraîneur de la relève Swiss-Ski		TE Entraîneur régional Swiss-Ski		Entraîneur nationale Swiss-Ski			
Formation des entraîneurs	Modules de formation continue	FC 1 (méthodologie, Physis Foundation, ski roues)			FC 2-L (Technique, Physis Talent, intro. au sport de performance)		Swiss-Ski Module FER, cours à option Formmation Entraîneurs Suisse		Cours à choix Formation Entraîneur Suisse			
	Réseau de perfectionnement	MP région ou canton Coach Point, MP Associations régionales					Forum des entraîneurs Swiss-Ski, Nordic Weekend, Forum CNP		Forum des entraîneurs de Swiss-Ski. Nordic Weekend			