



Programme de la formation

SWISS
TRIATHLON

Contenu

| | | |
|----------|--|----------|
| 1 | SWISS TRIATHLON..... | 4 |
| 1.1 | Principes généraux..... | 4 |
| 1.2 | Formation auprès de Swiss Triathlon | 4 |
| 1.3 | Objectifs..... | 4 |
| 1.4 | Public cible | 5 |
| 1.4.1 | Les entraîneurs | 5 |
| 1.4.2 | Les coachs J+S | 5 |
| 1.4.3 | Les experts J+S..... | 5 |
| 1.4.4 | Technical Officials | 5 |
| 1.4.5 | Athletes..... | 5 |
| 1.5 | Partenaire | 6 |
| 1.5.1 | Office fédéral du Sport..... | 6 |
| 1.5.2 | Fédérations des divers disciplines sportives..... | 6 |
| 1.5.3 | Société Suisse de Sauvetage..... | 6 |
| 1.5.4 | Les cantons | 6 |
| 1.5.5 | L'armée | 6 |
| 2 | FORMATION DE BASE ET CONTINUE POUR LES ENTRAÎNEURS | 7 |
| 2.1 | Généralités | 7 |
| 2.1.1 | Critères d'éligibilité..... | 7 |
| 2.1.2 | Sport pour enfants J+S | 7 |
| 2.1.3 | 1418coach..... | 7 |
| 2.1.4 | Présentation de la structure de la formation des entraîneurs | 8 |
| 2.1.5 | Planification de carrière et formation..... | 9 |
| 2.2 | Formation de base..... | 9 |
| 2.2.1 | Généralités..... | 9 |
| 2.2.2 | Objectifs | 9 |
| 2.2.3 | Cours de base..... | 10 |
| 2.2.4 | Cours d'introduction pour entraîneurs de triathlon avec un diplôme étranger | 10 |
| 2.2.5 | Cours d'introduction pour les moniteurs J + S des sous-disciplines (natation, cyclisme, course à pied) | 10 |
| 2.2.6 | Qualifikation..... | 10 |
| 2.3 | Formation continue 1 | 12 |
| 2.3.1 | Généralités..... | 12 |
| 2.3.2 | Objectifs | 12 |
| 2.3.3 | Module obligatoire « comprendre le triathlon »..... | 12 |
| 2.3.4 | Modules complémentaires à choix | 13 |
| 2.3.5 | Qualifications | 13 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 2.4 | Formation continue 2 | 13 |
| 2.4.1 | Généralités | 13 |
| 2.4.2 | Objectifs..... | 13 |
| 2.4.3 | Compétences..... | 14 |
| 2.4.4 | Examen | 14 |
| 2.4.5 | Qualifications..... | 14 |
| 2.5 | Formation continue 2 Sport de compétition..... | 14 |
| 2.5.1 | Généralités | 14 |
| 2.5.2 | Objectifs..... | 15 |
| 2.5.3 | Introduction au sport de compétition, 1ère partie..... | 15 |
| 2.5.4 | Introduction au sport de compétition, 2ème partie | 15 |
| 2.5.5 | Portfolio | 15 |
| 2.5.6 | Qualification | 16 |
| 2.6 | Entraîneur sport de compétition..... | 16 |
| 2.7 | Entraîneur sportif de haut niveau | 16 |
| 2.8 | Equivalences | 17 |
| 3 | EXPERT J+S..... | 18 |
| 3.1 | Généralités | 18 |
| 3.2 | Objectifs..... | 18 |
| 3.3 | Cours expert, 1 ^{ère} partie..... | 18 |
| 3.4 | Cours expert, 2 ^{ème} partie | 19 |
| 3.5 | Qualifications..... | 19 |
| 4 | COACH J+S..... | 20 |
| 4.1 | Généralités | 20 |
| 4.2 | Objectifs..... | 20 |
| 4.3 | Cours coach J+S..... | 20 |
| 4.4 | Qualifications | 20 |
| 5 | TECHNICAL OFFICIALS | 21 |
| 5.1 | Généralités | 21 |
| 5.2 | Objectifs..... | 21 |
| 5.3 | Regional Technical Official 1 – RTO 1 | 21 |
| 5.4 | Regional Technical Official 2 – RTO 2..... | 21 |
| 5.5 | National Technical Official Level 1 – NTO (WT Level 1) | 22 |
| 5.6 | Continental Technical Official – CTO (WT Level 2) & International Technical Official – ITO (WT Level 3) | 22 |
| 6 | ANNEXE..... | 23 |
| 6.1 | Modèle FTEM..... | 23 |

Pour des raisons de lisibilité, seule la forme masculine a été choisie dans ce document ; néanmoins, les informations concernent les membres de tous les genres.

1 Swiss Triathlon

1.1 Principes généraux

Swiss Triathlon est la fédération suisse regroupant les sports d'endurance multisports tels que le triathlon, le duathlon, l'aquathlon, le triathlon d'hiver ainsi que tous les autres sports d'endurance multidisciplinaires, résumés ci-dessous sous le terme triathlon. Swiss Triathlon est membre de World Triathlon, Europe Triathlon et Swiss Olympic. Nous sommes ouverts aux nouvelles tendances et à l'évolution. Notre objectif principal est de rendre plus accessible et de promouvoir les sports de la fédération susmentionnés et d'accroître leur statut auprès du public. Nous voulons créer des conditions optimales pour la pratique des sports de la fédération autant au niveau populaire, que chez les jeunes et dans le haut niveau. Nous prônons l'éthique sportive et le fair-play et sommes strictement contre l'utilisation de substances dopantes. Nous prenons position sur les questions et problèmes sociaux, politiques et économiques qui ont un impact direct sur la pratique et le développement des sports en relation avec la fédération.

1.2 Formation auprès de Swiss Triathlon

Nous promovons le triathlon aux travers de formations de base et continues pertinentes et attrayantes pour les entraîneurs, les coachs, les experts, les technical officials et les athlètes. Cela est réalisé en étroite collaboration avec nos partenaires. Les différentes formations possibles ainsi que leurs objectifs et contenus sont expliqués dans cet explicatif de formation.

1.3 Objectifs

Swiss Triathlon, en collaboration avec ses partenaires, vise à offrir une formation de haute qualité à tous les niveaux. Liée au modèle FTEM (sport et développement de l'athlète) elles couvrent tous les niveaux de la base à la maîtrise.

Afin d'atteindre ces objectifs, Swiss Triathlon s'engage à ...

- ... garantir la pratique du sport dans l'environnement le plus sûr possible.
- ... toujours adhérer aux principes de conduite de jeunesse et sport (J+S), à la charte éthique de Swiss Olympic, ainsi qu'au code de conduite de la fédération.
- ... concevoir l'offre de formation selon le modèle FTEM.
- ... utiliser des experts J + S bien formés et actifs dans toutes les offres de formation.
- ... intégrer les dernières découvertes scientifiques au programme.
- ... remettre en question la formation de manière critique et mettre en œuvre des changements rapidement.

1.4 Public cible

1.4.1 Les entraîneurs

Le public cible principal de la formation sont les entraîneurs. Des entraîneurs de club qui initient les enfants de la région au triathlon au niveau de base, aux entraîneurs qualifiés qui s'occupent d'athlètes de niveau Élite voir Jeux Olympiques. Une formation ou un soutien significatif doit donc être garanti. En raison des exigences très différentes de chaque entraîneur, le système de formation est lié à différents niveaux. Selon le niveau et le palier atteint, des diplômes différents tels que entraîneur C, entraîneur B et entraîneur A sont attribués par la fédération. Les titres d'entraîneur sportif professionnel et d'entraîneur sportif de haut niveau sont des certificats fédéraux qui peuvent également être obtenus aux travers de la formation.

1.4.2 Les coaches J+S

Les Coachs J+ S sont les interlocuteurs des moniteurs J+S et la liaison avec l'office cantonal des sports ainsi que les conseillers, coordinateurs et initiateurs d'innovations. Dans les clubs formateurs, ils assument l'importante tâche de coordination avec J+S. Ils gèrent les offres du club dans la base de données J+S, vérifient l'inscription des participants à la formation ainsi que les offres de formation. Les coaches J+S guident, conseillent et accompagnent les entraîneurs au sein des clubs. À cet égard, il est important que qu'ils soient toujours informé des nouvelles options proposées. La planification de carrière des entraîneurs de club est l'une de leurs compétences de base.

1.4.3 Les experts J+S

Les experts J+S forment les moniteurs J+S. L'équipe d'experts travaille activement ensemble et améliore continuellement l'offre de formation. Dans la formation spécifique au sport dont ils s'occupent et dans la formation continue, ils élargissent les compétences des moniteurs J+S et contribuent à transmettre les principes de J+S et de la fédération.

1.4.4 Technical Officials

Les Technical Officials (TOs) constituent un pilier fondamental au succès des événements ainsi qu'au développement du sport. Les TOs contribuent à garantir la sécurité et le fair-play dans les compétitions et à créer des conditions idéales pour tous les athlètes.

1.4.5 Athletes

Le développement des athlètes est essentiellement la tâche des clubs. Swiss Triathlon soutient le développement d'athlètes à partir d'un certain niveau de performance à travers des camps juniors, des activités d'équipe, le centre national de performance, l'envoi de délégations aux compétitions internationales et autres. Le modèle FTEM explique à quel niveau quel accompagnement est possible. Un bon entraînement est très important pour que les athlètes puissent devenir des ambassadeurs du triathlon dans toute la Suisse. Avec leur vaste expérience dans le sport, ils ont de bonnes conditions préalables en tant que futurs entraîneurs

potentiels. Swiss Triathlon s'efforce d'inclure des athlètes actifs ou retraités dans la formation afin qu'ils puissent transmettre leurs connaissances.

1.5 Partenaire

1.5.1 Office fédéral du Sport

Dans le domaine de la formation, Swiss Triathlon collabore avec l'Office fédéral du sport (BASPO) et ses programmes de financement. Affilié au modèle FTEM, il s'agit du domaine Fondation et Talent dans la tranche d'âge de 5 à 20 ans J+S. La Trainer Education Switzerland propose des cours supplémentaires après la formation d'entraîneur à travers J + S. Il est possible de passer l'examen professionnel pour devenir entraîneur sportif professionnel avec un brevet fédéral. L'offre est orientée vers le niveau talent et l'élite.

1.5.2 Fédérations des divers disciplines sportives

Swiss Triathlon travaille en collaboration avec les fédérations des trois sous-disciplines afin de pouvoir garantir un entraînement de haute qualité. Il s'agit notamment de Swiss Aquatics, Swiss Cycling et Swiss Athletics. Des cours conjoints sont organisés à chaque niveau pour promouvoir la collaboration et l'échange de connaissances.

1.5.3 Société Suisse de Sauvetage

Swiss Triathlon entretient un bon partenariat et des relations étroites avec la Société Suisse de Sauvetage (SLRG). Une grande importance est accordée à la sécurité des activités nautiques. Dans un projet pilote, la formation SLRG pour la piscine Brevet Plus et - si possible - le module lac seront intégrés au cours de base.

1.5.4 Les cantons

Les cantons font une offre de formation au niveau de la formation de base. En coopération avec l'association, ils organisent des cours dans les régions linguistiques respectives et permettent l'entrée dans la formation de triathlon.

1.5.5 L'armée

L'armée est un partenaire essentiel dans la mesure où elle permet la formation de directeurs sportifs militaires à l'école de recrue des athlètes d'élite. Après avoir terminé la formation de directeur sportif militaire, les jeunes recrues peuvent demander une équivalence au moniteur J+S triathlon via l'office cantonal des sports.

2 Formation de base et continue pour les entraîneurs

2.1 Généralités

2.1.1 Critères d'éligibilité

Pour suivre une formation J + S et une formation d'entraîneur en Suisse, les critères suivants doivent être remplis :

- Âge minimum de 18 ans (exception pour les offres 1418coach)
- Résidant en Suisse, dans la Principauté de Liechtenstein ou travaillant au sein d'un club en Suisse
- Premières expériences et connaissance du sport
- Obligation de travailler régulièrement en tant que moniteur J + S
- Inscription ou recommandation par votre propre club ou par Swiss Triathlon

Chaque cours ou module a également des critères d'admission spécifiques. Ceux-ci sont mentionnés dans la description du cours ou du module concerné.

2.1.2 Sport pour enfants J+S

Dans le cadre du sport pour enfants (5-10 ans), J+S propose divers stages. Les modules sont interdisciplinaires. L'association recommande de suivre d'abord le cours de base de triathlon dans la formation des jeunes puis de suivre un cours d'initiation au sport pour enfants J+S

2.1.3 1418coach

Dans plusieurs cantons, 1418coach offre la possibilité aux jeunes de 14 à 18 ans de se former en tant qu'assistants moniteur. Les 1418 coachs peuvent alors suivre une formation au sein du club sous la supervision d'un moniteur J+S et acquérir déjà une première expérience d'entraîneur. Cela permet une transition optimale d'athlète à moniteur. Selon les cantons, ces activités déclenchent des subventions supplémentaires pour le club. La participation s'effectue actuellement via un cours « Autres sports » dans le cadre du programme 1418coach. Vous trouverez de plus amples informations sur www.1418coach.ch

2.1.4 Présentation de la structure de la formation des entraîneurs



Si les critères d'admission au cours sont remplis, la formation de base débute avec le cours de base ou les cours d'introduction au niveau « Fondation » 1 + 2. La formation continue 1 va élargir les connaissances de manière significative et donnera aux entraîneurs la possibilité d'approfondir leurs connaissances dans certains domaines spécifiques. Si le module obligatoire et deux autres modules au choix sont

réussis, le diplôme d'entraîneur C est attribué. Dans le cadre du talent 1, la formation continue 2 permet aux entraîneurs d'élargir leurs connaissances spécialisées ainsi que de tester leurs connaissances lors un examen oral et écrit. S'ils réussissent, le diplôme d'entraîneur B leur sera attribué ainsi que la possibilité de suivre une formation d'expert ou une formation complémentaire dans le sport de compétition. Lors de. Cette formation, la première partie est complétée au sein d'un cours cross-sport. La partie « observation » au niveau Talent 2 lors de la deuxième partie du cours permet d'apprendre directement auprès d'entraîneurs formés et de développer son propre style. Après avoir réussi ce niveau de formation, le diplôme d'entraîneur A est décerné. La Trainer Education Switzerland propose désormais une formation d'entraîneur sportif professionnel avec un brevet fédéral de niveau Talent 3. Le cours d'entraîneur avancé à partir du niveau 4 contenant les cours et l'examen technique supérieur complètent l'offre.

2.1.5 Planification de carrière et formation

Une planification de carrière durable est essentielle. A ce titre, deux personnes de contact sont disponibles : le coach J+S du club et le responsable formation du club. La planification de carrière est, au même titre que l'éthique, un élément central de tous les cours. En principe, tous les diplômes J+ S doivent être renouvelés tous les deux ans. Une formation complémentaire au même niveau ou à un niveau supérieur étend le statut du moniteur J + S actif. Chaque entraîneur formé a la responsabilité de s'inscrire régulièrement aux modules de formation avancée.

2.2 Formation de base

2.2.1 Généralités

FOUNDATION 1+2

Formation de base (4-6 jours)
Moniteur J+S Triathlon sport de jeunes

| | |
|--|---|
| Cours de moniteurs J+S incl. SSS Brevet Plus Pool 5-6 jours | Cours d'introduction pour moniteurs J+S natation, cyclisme et athlétisme 2+2 jours |
| | Cours d'introduction pour entraîneurs étrangers 2+2 jours |

Conditions d'admission
 BLS/AED ou cours de sauveteur SSS Brevet Plus Pool, BLS/AED ou cours de sauveteur

2.2.2 Objectifs

La formation de base comporte les objectifs d'apprentissage et de conduite suivants : Après avoir réussi le niveau de formation de base, le formateur a...

- ... les compétences et les connaissances nécessaires pour concevoir et diriger des entraînements pour les enfants et les jeunes jusqu'au niveau « Fondation ».
- ... connaissance des principes de conduite dans la formation et la formation continue.
- ... connaissance de la conception J+S sur la formation.
- ... une compréhension du sport du triathlon et de son enseignement.
- ...connaissance des différentes formes et des facteurs d'entraînement ainsi que de leur développement.

... connaissance des aspects de sécurité pertinents spécifiques au sport et peut diriger un groupe en toute sécurité.

... connaissances de Swiss Triathlon ainsi que de sa structure de formation, y compris la planification de la carrière.

2.2.3 Cours de base

Le cours de base, également appelé cours moniteur J + S, constitue le début de la formation d'entraîneur. Au cours d'un cours de cinq à six jours, les futurs moniteurs J + S apprennent à concevoir et animer des entraînements pour les enfants et les jeunes au niveau de la Fondation 1 + 2. Dans la théorie, les sujets tels que les principes de conduite et la compréhension de la formation constituent le point de départ. Les domaines de la transmission, de la promotion, de l'innovation et du maintien de l'environnement accompagnent les participants en théorie et en pratique. Les différents types d'entraînement dans le triathlon doivent être mis en évidence et spécifiquement intégrés à l'entraînement. Les normes de sécurité sont transmises et les connaissances sont appliquées 1:1 dans la pratique avec les enfants et les adolescents.

2.2.4 Cours d'introduction pour entraîneurs de triathlon avec un diplôme étranger

Pour les entraîneurs de triathlon qualifiés avec un diplôme étranger, il y a la possibilité d'une admission plus facile. Au cours d'un cours de deux jours, vous apprendrez à connaître le système sportif suisse, le concept d'entraînement J + S et la structure d'entraînement. Pendant deux jours supplémentaires, les dernières informations sur la fédération et le triathlon en Suisse seront transmises. Avec la réussite du cours d'introduction, le titre de moniteur de triathlon J + S est décerné, de manière analogue au cours de base. Si un formateur a déjà effectué des études supérieures à l'étranger, il peut introduire auprès de l'association une demande pour obtenir une reconnaissance supérieure.

2.2.5 Cours d'introduction pour les moniteurs J + S des sous-disciplines (natation, cyclisme, course à pied)

Les titulaires d'une formation de moniteur J + S d'une des sous-discipline peuvent être intégrés au système de formation triathlon. Au cours d'un cours d'introduction de deux jours, vous développerez une compréhension du sport du triathlon. Pendant deux jours supplémentaires, les dernières informations sur la fédération et le triathlon seront transmises.

2.2.6 Qualifikation

Après avoir terminé le cours de base ou d'introduction, le titre de moniteur J + S Triathlon Youth Sports est décerné. Le diplôme permet d'animer des stages auprès d'enfants et de jeunes de 10 à 20 ans selon les normes J+S au sein d'un club. En s'inscrivant aux cours et en comptabilisant les heures des participants, des subventions peuvent être réclamées via J + S. Pour animer un groupe d'enfants (de

cinq à dix ans) un cours d'initiation supplémentaire aux sports pour enfants J+S est requis.

2.3 Formation continue 1

2.3.1 Généralités

La formation continue niveau 1 propose aux entraîneurs un approfondissement du cours de base ainsi qu'un élargissement des connaissances vers le niveau Fondation 3. L'objectif est d'approfondir les aspects spécifiques du triathlon ainsi que les éléments techniques de chacun des trois sous-sports. Tous les moniteurs J + S triathlon ayant un statut valide ou non valide sont admis aux modules de formation continue 1. Le module « Comprendre le triathlon » doit être suivi en tant que module obligatoire, les autres modules à choix sont élaborés par l'entraîneur lui-même en fonction de ses intérêts. L'ordre des modules est libre.



2.3.2 Objectifs

Pour la formation continue 1, les objectifs d'apprentissage et de conduite sont les suivants : Après avoir terminé avec succès le niveau de formation, l'entraîneur a ...

... les compétences et les connaissances pour s'occuper d' enfants et de jeunes de la Fondation 3.

... une connaissance approfondie des sous-disciplines.

... connaissance des différences pertinentes entre le triathlon et les trois disciplines individuelles.

... connaissance du parcours FTEM pour les athlètes ainsi que des tests de sélection PISTE qui y sont associés.

... la capacité de créer des variations d'entraînement ciblées pour des groupes hétérogènes.

2.3.3 Module obligatoire « comprendre le triathlon »

Dans le module obligatoire de quatre jours « Comprendre le triathlon », les participants découvrent les particularités du triathlon et ont un aperçu du principe de sélection des espoirs. L'objectif est d'élargir les connaissances et d'aborder spécifiquement les disciplines individuelles. Le parcours de l'athlète du niveau de base au niveau talent est illustré et le modèle FTEM est appliqué dans la pratique.

2.3.4 Modules complémentaires à choix

Les modules optionnels complémentaires offrent aux entraîneurs la possibilité d'approfondir leurs connaissances dans divers domaines. Le transfert des connaissances doit également être garanti par la coopération avec les autres fédérations. Dans le domaine de la natation, grâce à la collaboration avec Swiss Aquatics, les modules technique de natation, eau libre et analyse vidéo peuvent être suivis. Dans le domaine du cyclisme, il est possible d'assister au module technique et tactique de Swiss Cycling. Swiss Athletics propose le cours « Moyenne / Longue distance » qui peut être compté comme un module optionnel. La gamme des modules optionnels est complétée par la « sous-discipline vélo » et la « sous-discipline course à pied » de Swiss Triathlon.

2.3.5 Qualifications

Après avoir réussi le module obligatoire « Comprendre le triathlon » et au moins deux autres modules, le formateur reçoit le diplôme C. Il a maintenant tous les outils pour s'occuper des athlètes de niveau Fondation.

2.4 Formation continue 2

2.4.1 Généralités

La formation continue 2 est la prochaine étape logique dans la formation d'un entraîneur. L'objectif est d'approfondir les connaissances spécialisées et d'être capable d'encadrer un athlète en tenant compte du modèle FTEM au niveau Talent 1. Les entraîneurs ayant suivi avec succès la formation continue 1 et ayant obtenu le diplôme de entraîneur C sont admis à la formation.



2.4.2 Objectifs

Pour la formation continue 2, les objectifs d'apprentissage et de conduite sont les suivants : Après avoir accompli avec succès le niveau de formation, l'entraîneur a ...

- ... la compétence et les connaissances nécessaires pour accompagner et orienter de manière optimale des jeunes vers la performance au niveau 1.
- ... élargi ses compétences dans les domaines de la planification de l'entraînement, des méthodes et des contrôles.
- ... la possibilité de créer un plan d'entraînement et de saison aux niveaux Fondation et Talent 1 pour un athlète ou un groupe.

- ... connaissance des indicateurs clés de performance (KPI), du profil d'exigence psychologique et physique.
- ... un aperçu des diagnostics de performance et du contrôle d'entraînement associé.
- ... une connaissance approfondie des types d'entraînements spécifiques au triathlon et de leur mise en œuvre dans la pratique.

2.4.3 Compétences

Le module compétences professionnelles se déroule sur un total de quatre jours. Lors de ce module, l'entraîneur approfondit encore ses connaissances spécialisées en triathlon. Les entraîneurs sont formés pour entraîner des athlètes au niveau talent. L'évaluation d'un diagnostic de performance ainsi que la création d'un plan saisonnier sont enseignés. Tant pour un athlète individuel que pour un groupe d'entraînement.

2.4.4 Examen

L'examen sert de contrôle de connaissance et de norme de qualité. Divisés en une épreuve pratique et une épreuve théorique, les entraîneurs doivent démontrer leurs connaissances spécialisées dans le domaine du triathlon.

2.4.5 Qualifications

L'examen est considéré comme réussi si au moins la note 2 (échelle 1-4) est obtenue. Une visite lors d'un entraînement (au sein des structures du club du formateur) suivie d'un retour d'expérience complète l'entraînement au niveau 2. Si l'entraînement est jugé au moins suffisant et que l'examen est évalué comme réussi, l'entraîneur reçoit le diplôme d'entraîneur B. Avec les connaissances acquises, l'entraîneur peut soutenir les athlètes jusqu'au niveau 1.

2.5 Formation continue 2 Sport de compétition

2.5.1 Généralités

Pour les entraîneurs qui souhaitent travailler dans le sport de compétition, ce niveau de formation offre cette option. L'objectif de la formation est d'élargir les compétences de l'entraîneur spécifiquement dans le domaine du sport de compétition. L'admission à la formation continue 2 sport de compétition est possible après avoir réussi le niveau 2 et l'obtention, par conséquent, du diplôme d'entraîneur B.



2.5.2 Objectifs

Pour la formation continue 2 sports de compétition les objectifs d'apprentissage et de conduite sont les suivants : Après avoir terminé avec succès le niveau de formation, l'entraîneur a ...

... la compétence et les connaissances nécessaires pour accompagner et orienter de manière optimale des jeunes talents orientés vers la performance au niveau 2 en triathlon.

... assisté à des formations d'entraîneurs actuellement actifs dans le sport de compétition, connaît la philosophie d'entraînement de Swiss Triathlon et a eu une réflexion personnelle sur les exemples vécus.

... acquis une auto-compétence approfondie et a établi son propre style en tant d'entraîneur.

... la capacité de faire des planifications de carrière à long terme pour ses athlètes.

2.5.3 Introduction au sport de compétition, 1ère partie

Dans un module approfondissement du sport, les participants approfondissent leurs compétences dans le domaine des sports de compétition. Le dispositif de soutien des jeunes talents est mis en avant ainsi que l'encouragement des talents FTEM et le concept de promotion de la fédération.

2.5.4 Introduction au sport de compétition, 2ème partie

Dans la deuxième partie de la formation, les participants observent divers entraînements d'entraîneurs actuels dans le domaine du sport de compétition et écrivent un compte rendu à leur sujet. Les entraîneurs en formation s'entraînent avec des athlètes de compétition et sont encadrés par un expert. Ils reçoivent également des conseils sur la conduite de leurs propres cours. Au cours de ce processus, ils développent leur propre style de coaching.

2.5.5 Portfolio

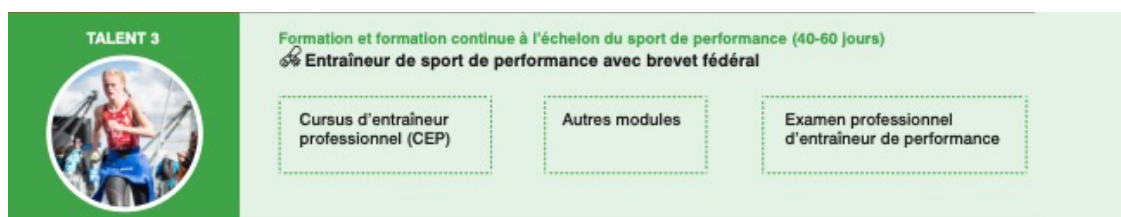
Le portfolio complète la formation sport de compétition niveau 2. Lors de cette partie du cours les entraîneurs sont amenés à réfléchir sur leur propre style et à renforcer leur personnalité d'entraîneur.

2.5.6 Qualification

Après avoir effectué avec succès les différentes parties du cours, l'entraîneur reçoit le diplôme d'entraîneur A. Les talents de niveau 2 qui confirment leur potentiel et s'engagent dans le sport de compétition peuvent être encadrés par un entraîneur avec cette formation.

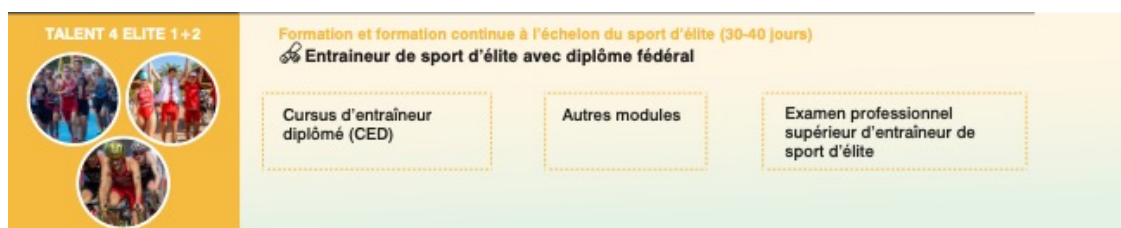
2.6 Entraîneur sport de compétition

Après avoir obtenu le diplôme Entraîneur A et terminé la formation complémentaire 2 sport de compétition, le Trainer Training Switzerland propose une offre complémentaire au niveau Talent 3. Le parcours de formation modulaire et interdisciplinaire offre une grande flexibilité, mais nécessite une bonne planification. Dans le cadre du parcours d'entraîneur professionnel, la coopération avec un coach développeur de l'association est indispensable. Une consultation et une planification minutieuses entre le futur entraîneur sportif professionnel, le formateur d'entraîneurs, la formation suisse des entraîneurs et la fédération est essentielle. Après la réussite l'examen professionnel, l'entraîneur se verra attribué le titre d'entraîneur sportif professionnel avec certificat fédéral.



2.7 Entraîneur sportif de haut niveau

Le dernier niveau, après avoir terminé la formation d'entraîneur sportif de compétition, est la formation d'entraîneur sportif de haut niveau (à partir du niveau talent 4). Le parcours de formation modulaire et interdisciplinaire offre une grande flexibilité, mais nécessite une bonne planification. La coopération avec un coach développeur de l'association est indispensable dans le cadre du cursus d'entraîneur diplômé. Une consultation et une planification minutieuses entre le futur entraîneur sportif de haut niveau, le formateur d'entraîneurs, la formation suisse des entraîneurs et la fédération est essentielle. Après avoir réussi l'examen technique supérieur, le titre d'entraîneur pour le sport de haut niveau avec un diplôme fédéral est décerné.



2.8 Equivalences

Les entraîneurs titulaires d'un « bachelor/master en sport », d'une « formation étrangère dans le triathlon » ou d'une très « longue expérience internationale » peuvent déposer une candidature à l'examen de reconnaissance des compétences approprié. Swiss Triathlon vérifie les documents entrants et les transmet à Trainer Education Switzerland. Ces derniers procèdent au contrôle de la reconnaissance des qualifications deux fois par an. Les coûts correspondants sont indiqués dans le règlement des frais divers en annexe.

3 Expert J+S

3.1 Généralités

Toute personne souhaitant transmettre ses connaissances dans le domaine du triathlon et former des entraîneurs selon les directives J + S peut acquérir les compétences nécessaires lors de la formation expert J + S. L'admission n'est accordée qu'en cas d'adéquation et, si nécessaire, après concertation avec la fédération. L'objectif de la formation est de préparer les participants à enseigner les cours J + S. L'entrée en formation d'expert est possible après avoir réussi la formation avancée 2 (aucune formation avancée 2 sport de compétition n'est requise). L'inscription d'expert a lieu en accord avec la fédération. Les deux partenaires conviennent d'un plan d'implication du futur expert dans la formation des entraîneurs. Suite à cette planification, l'expert est inscrit à la formation.

3.2 Objectifs

Pour la formation d'expert, les objectifs d'apprentissage et de comportement sont les suivants: Après avoir terminé avec succès le niveau de formation, l'expert a ...

- ... conscience du rôle qu'il doit exercer en tant qu'expert.
- ... des connaissances dans le domaine de la formation d'adultes.
- ... préparé et réalisé quelques leçons de la formation d'entraîneur.
- ... observé et réfléchi sur les leçons du cours de base.
- ... acquis des compétences sociales, de communication et méthodologiques approfondies.
- ... connaissance de la planification et de la mise en œuvre des cours de moniteur J + S.
- ... les compétences et les connaissances pour former les futurs moniteurs J + S.

3.3 Cours expert, 1^{ère} partie

La première partie du cours expert est proposée sous forme de module interdisciplinaire avec d'autres sports. Une introduction aux compétences requises d'un expert J+S est donnée. Le futur expert est accompagné par le responsable de la formation de la fédération. Une leçon est planifiée à l'avance et réalisée avec les autres participants pendant le cours. Un retour sur la leçon est donné ce qui permet au futur expert d'améliorer la leçon pour la deuxième partie du cours d'expert. La

mise en oeuvre dans la deuxième partie de la formation est également discutée et planifiée.

3.4 Cours expert, 2^{ème} partie

Dans la deuxième partie de la formation d'expert, le futur expert est actif dans une ou plusieurs formations. Il est encadré par un expert formé, apprend le métier d'expert et anime lui-même les cours.

3.5 Qualifications

Après avoir terminé avec succès la deuxième partie du cours, Le niveau d'expert J + S est atteint. Il est donc possible d'être employé dans le cadre des cours J + S et de travailler en tant que membre actif de l'équipe d'experts sur le développement ultérieur de l'entraînement et du sport.

4 Coach J+S

4.1 Généralités

Les coachs J+S sont les interlocuteurs des moniteurs J+S, le point de liaison avec l'office cantonal des sports ainsi que les conseillers, coordinateurs et initiateurs d'innovations. Dans les clubs formateurs, ils assument l'importante tâche de coordination avec J + S. Ils gèrent les offres du club chez J+S, vérifient l'inscription des participants aux formations et enfin s'occupent des offres de formation.

4.2 Objectifs

Pour la formation de coach les objectifs d'apprentissage et de conduite sont les suivants : Après avoir terminé avec succès le niveau de formation, l'entraîneur a ...

... la possibilité d'enregistrer tous les stages, camps et stages proposés par le club dans la base de données J+S.

... la compétence pour consulter et compléter la liste de présence aux formations.

... sait soutenir la planification de carrière des entraîneurs et des athlètes.

... la capacité de faire le lien entre le club, la fédération et J+S.

4.3 Cours coach J+S

Le cours de coach J+S pour un sport déterminé, est assuré par l'office cantonal et dure au moins trois heures. Le rôle du coach J+S ainsi que le système J+S y sont expliqués.

4.4 Qualifications

Après avoir réussi le cours, le titre de coach J+S est décerné. Le nouveau coach est habilité à diriger une équipe de direction J+S au sein de la base de données J+S. La comptabilisation des offres J+S (formations, stages, camps) ainsi que l'inscription des nouveaux stages se font via le coach J+S du club respectif.

5 Technical Officials

5.1 Généralités

Le rôle des Technical Officials (TO) est un élément fondamental au succès des événements et de la croissance de la discipline sportive. Les TO contribuent à garantir des compétitions justes et sûres et créent ainsi des conditions-cadres idéales pour tous les athlètes. Les cinq niveaux du programme de formation s'appuient les uns sur les autres. Ainsi, pour accéder au niveau supérieur, il est impératif d'avoir compété le niveau précédent



5.2 Objectifs

Pour la formation TO, les objectifs d'apprentissage et de conduite sont les suivants :
Après avoir terminé avec succès le niveau de formation, le TO a ...

... connaissance des facteurs de sécurité

... connaissance du règlement de la compétition et peut l'utiliser de manière cohérente

... les compétences pour être employé en tant qu'arbitre lors de compétitions de triathlon

5.3 Regional Technical Official 1 – RTO 1

Les TO de niveau RTO-1 peuvent être employés en tant qu'assistants TO lors de tous les événements nationaux. De plus, ils peuvent être employés en tant que chefs TO lors d'événements locaux, de clubs et de la Regio League.

5.4 Regional Technical Official 2 – RTO 2.

Après au moins deux ans au niveau RTO-1, les TO peuvent s'inscrire à la formation RTO-2. Après l'avoir terminée avec succès, ils peuvent être employés en tant que chef TO lors de tous les événements nationaux. Là, ils assument la responsabilité d'une sous-zone, comme, par exemple, la zone de transition.

5.5 National Technical Official Level 1 – NTO (WT Level 1)

Le niveau NTO est également le premier niveau pour les TO de l'Union Internationale de Triathlon. C'est le niveau de base pour les compétitions internationales. Un NTO peut servir d'arbitre en chef ou de délégué technique adjoint dans toutes les compétitions nationales. De plus, ils peuvent travailler en tant que délégué technique lors d'événements régionaux. Ainsi, ils prennent en charge le domaine principal de compétitions. Par exemple, le Head Referee est responsable de toutes les décisions réglementaires finales

5.6 Continental Technical Official – CTO (WT Level 2) & International Technical Official – ITO (WT Level 3)

Les deux niveaux les plus élevés représentent également les niveaux les plus élevés de l'ITU. Par conséquent, cette formation ne peut être effectuée que via l'ETU resp. l'ITU.

Après avoir terminé leur formation, les TO de ces niveaux peuvent être utilisés comme Technical Delegates (délégués techniques) dans toutes les compétitions nationales. Ce faisant, ils assument la responsabilité de tous les domaines techniques et agissent en tant que conseillers auprès de l'organisateur. Les Technical Delegates sont également responsables de la coordination des TO lors de l'événement.

6 Annexe

6.1 Modèle FTEM

| | Foundation 1 | Foundation 2 | Foundation 3 | Talent-1 | Talent-2 | Talent-3 | Talent-4 | Elite 1 | Elite 2 | MASTERY |
|---|---|---|--|--|---|---|--|--|---|---|
| Niveau d'apprentissage et de performance | Découvrir et explorer les formes de base du mouvement | Appliquer et varier les formes de mouvements de base | Engagement et compétition en sport | Démontrer le potentiel | Confirmer le potentiel | Engagement et méditation en sport | Prendre et être récompensé | Prendre la Suisse à l'étranger | Succéder au niveau international | Dominer au niveau international |
| Caractéristiques | Éducation polytechnique liée à l'âge | Continuer et affiner les mouvements dans l'eau et sur terre | Engagement des trois disciplines de triathlon, préparation et participation aux compétitions | Engagement en triathlon, participation aux tests des autres et aux compétitions nationales | Confirmer le potentiel | Orientation vers un niveau de performance international | Le sport à la plus haute performance, associé avec les autres nationalités | Triathlon au niveau international (niveau WTC) | Atteindre une place sur podium aux championnats internationaux | Participation régulière et couronnée de succès aux Jeux Olympiques |
| Niveau de cadre | | | | Cadre régional (14 - 19 ans) | Cadre national de la relève (14 - 19 ans) | Cadre national de la relève (14 - 19 ans) | Cadre C (20 - 26 ans) | Cadre B (20 ans) | Cadre A (20 ans) | Cadre A (20 ans) |
| Ordonne de sélection (Cadre) | | | | FINTE | FINTE | FINTE | Top 15 (F) / Top 20 (M) / 20 World Ranking | Top 50 / 20 World Ranking | Top 10 / 20 World Ranking | Top 10 / 20 World Ranking |
| École/Formation/Profession | Groupes de jeu d'école École enfantine École primaire | École enfantine École primaire | École primaire École secondaire | École secondaire École pour sportifs | École pour sportifs Apprentissage au sein d'une entreprise favorable au sport de performance. | École pour sportifs Apprentissage au sein d'une entreprise favorable au sport de performance. | Programme d'études ou un emploi à temps partiel (travail ou formation) lié au sport. | Programme d'études ou un emploi à temps partiel (travail ou formation) lié au sport. | Achève professionnel | Achève professionnel |
| Charge liée à l'école et au travail | 100% | 100% | 100% | 100% | 10% | 50% | 60% | 10% | | |
| Soutien de la Fédération | | | | Journées d'entraînement et camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Juniors ou le Regio Coach | Journées d'entraînement et camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Juniors ou le Regio Coach | Journées d'entraînement et camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Juniors ou le Regio Coach | Camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Elite/023 | Camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Elite/023 | Camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Elite/023 | Camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Elite/023 |
| Environnement de développement et d'entraînement | Famille Juniors Offres sportives locales Club de natation | Famille Juniors Offres sportives locales Club de natation | Famille Juniors Offres sportives locales Club de natation | Club de formation labellisé Centre d'entraînement régional ou national | Club de formation Arganz/OC Centre d'entraînement régional ou national | Club de formation Arganz/OC Centre d'entraînement régional ou national | Centre d'entraînement national | Centre d'entraînement national Groupe d'entraînement international | Centre d'entraînement national Groupe d'entraînement international | Centre d'entraînement national Groupe d'entraînement international |
| Instrument de promotion | Juniors et Sport Sport (des enfants) | Juniors et Sport Sport (des enfants) | Juniors et Sport (Canton) | Juniors et Sport Swiss Olympic Event, Card Régionale Swiss Olympic | Juniors et Sport Swiss Olympic Talent Card Régionale ou National Swiss Olympic Partenariat de l'Atèle Sportive | Juniors et Sport Swiss Olympic Swiss Olympic Card Régionale Nationale, Brevet Partenariat de l'Atèle Sportive | Swiss Olympic Card Elite/ Brevet Aide Sportive | Swiss Olympic Card Elite/ Brevet Aide Sportive | Swiss Olympic Card Elite/ Brevet Aide Sportive | Swiss Olympic Card Arganz/OC Aide Sportive |
| Caractéristique des phases d'entraînement | Polylinéaire comme base dans l'eau et sur terre | Formation préalable polylinéaire Entrer dans l'entraînement de triathlon | Entraînement polylinéaire au triathlon | Entraînement spécifique au triathlon | Entraînement spécifique au triathlon | Entraînement spécifique au triathlon Entraînement via l'éducation physique complète | Entraînement adapté individuellement à l'athlète | Entraînement adapté individuellement à l'athlète | Entraînement adapté individuellement à l'athlète | Entraînement adapté individuellement à l'athlète |
| Volumes d'entraînement /An | 100 - 130 | 100 - 180 | 180 - 450 | 180 - 450 | 180 - 450 | 180 - 720 | 800 - 1200 | 1000 - 1200 | 1100 - 1200 | 1200 |
| Volume /An | 20 - 35 | 30 - 45 | 50 - 60 | 50 - 60 | 50 - 60 | 50 - 60 | 50 - 60 | 50 - 60 | 50 - 60 | 50 - 60 |
| Entraînement de base et complémentarité /An | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 |
| Unité/semaine | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 | 10 - 15 |
| Formation de l'entraîneur | Juniors et Sport Cours de base Sport des enfants Cours de base Sport des jeunes | Juniors et Sport Cours de base Sport des enfants Cours de base Sport des jeunes | Juniors et Sport Cours de base Sport des jeunes Entraîneur Swiss Triathlon | Entraîneur Swiss Triathlon | Entraîneur Swiss Triathlon | Entraîneur de sport de haut niveau Swiss Triathlon | Entraîneur de sport d'élite Swiss Triathlon | Entraîneur de sport d'élite Swiss Triathlon | Entraîneur de sport d'élite Swiss Triathlon | Entraîneur de sport d'élite Swiss Triathlon |
| Heures de l'entraîneur /An | 100 | 100 | 100 - 350 | 200 - 500 | 400 - 700 | 600 - 1000 | 800 - 1400 | 1000 - 1500 | 1000 - 1500 | 2000 |
| Compétitions nationales | | Regio Cup Youth League Tri Circuit School Experience | Youth League National League | NATIONAL League | NATIONAL League | NATIONAL League | NATIONAL League | NATIONAL League | NATIONAL League | NATIONAL League |
| Compétitions internationales | | | Youth European Championship Triathlon Europe Junior | Youth Olympic Games (YOG) Triathlon Europe Junior | Triathlon Europe Junior | Triathlon Europe Junior | Triathlon Europe Junior | Triathlon Europe Junior | Triathlon Europe Junior | Triathlon Europe Junior |
| Distances de compétition | 85/1/0/3 - 0/2/1/1/25 | 82/1/1/25 - 0/2/1/0/1/5 | 82/1/1/3 8/1/2/0/1/5 | 82/1/2/0/1/5 | 82/1/2/0/1/5 | 82/1/2/0/1/5 | 82/1/2/0/1/5 | 82/1/2/0/1/5 | 82/1/2/0/1/5 | 82/1/2/0/1/5 |
| Nombre de compétitions | 4 - 8 | 4 - 12 | 4 - 12 | 4 - 12 | 4 - 12 | 4 - 12 | 4 - 12 | 4 - 12 | 4 - 12 | 4 - 12 |