Carrière de l’athlète de Swiss Triathlon

Concept FTEM, du débutant à l’élite mondiale

SWISS TRIATHLON

SWISS TRIATHLON
Haus des Sports / Talgut-Zentrum 27 / 3063 Ittigen bei Bern / Switzerland
PH +41 31 359 72 82 / info@swisstriathlon.ch / www.swisstriathlon.ch

clixx.ch

SWISS TRIATHLON

swiss olympic | MEMBER

		Foundation 1	Foundation 2	Foundation 3	Talent 1	Talent 2	Talent 3	Talent 4	Elite 1	Elite 2	MASTERY
Athlète	**Niveau d'apprentissage et de performance**	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base	Elargir les formes fondamentales de mouvements et de jeux,les approfondir en les adaptant au triathlon	S'engager spéciquement en triathlon	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	Entraînement et réalisation des objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse (au niveau international)	Succès au niveau international	Domination au niveau international
	Caractéristiques	Acquisation d'une base large et variée d'aptitudes et de compétences motrices	Formation polysportive orinetée spécifiquement our le triathlon	Entraînement spécifique au triathlon (dans le trois disciplines), préparation et participation à des competitions.	Engagement en triathlon, participation aux tests des cadres et aux compétitions nationales	Engagement pour le sport de haut niveau, augmentation de la charge d'entraînment	Orientation vers un niveau de performance international	Le sport à la plus haute priorité, jonction avec le top national (élite)	Etablissement au niveau international (niveau WTS)	Atteindre une place sur un podium aux championnats internationaux	Participation répétée et couronnée de succès aux Jeux Olympiques
	Niveau du cadre				Cadre régional (15 – 19 ans)	Cadre régional (15 – 19 ans) Cadre national de la relève (17 – 19 ans)	Cadre régional (15 – 19 ans) Cadre national de la relève (17 – 19 ans)	Cadre C (20 – 26 ans)	Cadre B (≥ 20 ans)	Cadre A (≥ 20 ans)	Cadre A (≥ 20 ans)
	Critères de sélection (Cadre)				PISTE	PISTE	PISTE	Top 175 (F)/Top 200 (H) ITU World Ranking	Top 50 ITU World Ranking	Top 50 ITU World Ranking	Top 15 ITU World Ranking
	École/Formation/Profession	**Groupe de jeu** **Crèche** **Ecole enfantine** **Ecole primaire**	**Ecole enfantine** **Ecole primaire**	**Ecole primaire** **Ecole secondaire**	**Ecole secondaire** **Ecole pour sportif**	**Ecole pour sportif** **Apprentissage** au sein d'une entreprise favorable au sport de performance.	**Ecole pour sportif** **Apprentissage** au sein d'une entreprise favorable au sport de performance.	**Programme d'études** ou un **emploi à temps partiel** (travail ou formation) axé sur le sport	**Programme d'études** ou un **emploi à temps partiel** (travail ou formation) axé sur le sport	**Athlète professionnel**	**Athlète professionnel**
	Charge liée à l'école et au travail	100 %	100 %	100 %	100 %	90 %	80 %	60 %	40 %	Le sport en tant que profession	Le sport en tant que profession
	Soutien de la fédération				Journées d'entraînement et camps d'entraînement Encadrement par le Regio Coach	Journées d'entraînement et camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national juniors ou le Regio Coach Diagnostic de performance, examen médico-sportif Soutien médical et psychologique	Journées d'entraînement et camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national juniors ou le Regio Coach Diagnostic de performance, examen médico-sportif Soutien médical et psychologique	Camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Elite/U23 Diagnostic de performance, examen médico-sportif Soutien médical et psychologique Soutien financier	Camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Elite/U23 Diagnostic de performance, examen médico-sportif Soutien médical et psychologique Soutien financier	Camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Elite/U23 Diagnostic de performance, examen médico-sportif Soutien médical et psychologique Soutien financier	Camps d'entraînement Encadrement par l'entraîneur national Elite/U23 Diagnostic de performance, examen médico-sportif Soutien médical et psychologique Soutien financier
Entraînement	**Environnement de développement et d'entraînement**	Famille Jeu libre Offres sportives locales Ecole de natation	Famille Jeu libre Offres sportives locales Club de formation Club de natation	Famille Jeu libre Offres sportives locales Club de formation Club de natation Club d'athlétisme	Club de formation labellisé Centre d'entraînement régional Sport scolaire	Club de formation Argent/Or Centre d'entraînement régional ou national	Club de formation Argent/Or 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	Jeunesse et Sport (Sport des enfants)	Jeunesse et Sport (Sport des enfants)	Jeunesse et Sport (Canton)	Jeunesse et Sport PR Swiss Olympic Talent Card Régionale Swiss Olympic	Jeunesse et Sport PR Swiss Olympic Talent Card (Régionale ou Nationale) Swiss Olympic Parrainage de l'Aide Sportive	Jeunesse et Sport PR Swiss Olympic Swiss Olympic Card (Régionale, Nationale, Bronze) Parrainage de l'Aide Sportive	Swiss Olympic Card Elite/ Bronze Aide Sportive Armée, ER pour sport d'élite, CR	Swiss Olympic Card Elite/ Bronze Aide Sportive Armée, ER pour sport d'élite, CR	Soutien financier (en fonction du cadre) Swiss Olympic Card Argent/Or Aide Sportive Armée, CR, militaire contractuel	Swiss Olympic Card Argent/Or Aide Sportive Armée, CR, militaire contractuel
	Caractéristique des phases d'entraînement	**Polyvalence comme base dans l'eau et sur terre.**	**Formation préalable polyvalente** Entrée dans l'entraînement de natation	**Entraînement polyvalent en triathlon**	**Entraînement spécifique au triathlon**	**Entraînement spécifique au triathlon**	**Entraînement spécifique au triathlon** L'entraînement vise l'éducation d'un athlète complet	**Entraînement adapté individuellement à l'athlète**	**Entraînement adapté individuellement à l'athlète**	**Entraînement adapté individuellement à l'athlète**	**Entraînement adapté individuellement à l'athlète**
	Volume d'entraînement h/an			200 – 330	380 – 450	500 – 590	670 – 720	800 – 1000	1000 – 1100	1100 – 1200	≥ 1200
	Natation h/an			110 – 180	210 – 230	260 – 270	290 – 300	320 – 350	350 – 360	360 – 380	≥ 380
	Vélo h/an			20 – 35	50 – 60	90 – 120	150 – 165	190 – 270	270 – 320	320 – 360	≥ 360
	Course h/an			20 – 45	70 – 100	80 – 120	150 – 165	180 – 240	240 – 270	270 – 310	≥ 310
	Entraînement de base et complémentaire h/an			50 – 70	50 – 60	70	80 – 90	110 – 140	140 – 150	140 – 150	≥ 150
	Unités/semaine	1 – 3	2 – 5	6 – 10	10 – 12	10 – 12	12 – 14	14 – 16	16 – 18	16 – 20	16 – 20
	Formation de l'entraîneur	Cours de moniteurs J+S Triathlon (Cours de moniteurs J+S grouple cible des enfants)	Cours de moniteurs J+S Triathlon	Cours de moniteurs J+S Triathlon Formation continue 1 J+S Entraîneuer C Swiss Triathlon	Formation continue 2 J+S Entraîneuer B Swiss Triathlon	Formation continue 2 J+S sport de performance Entraîneuer A Swiss Triathlon	Entraîneur de sport de haut niveau	Entraîneur de sport d'élite Entraîneur de sport de haut niveau	Entraîneur de sport d'élite Formation continue (nationale et internationale)	Entraîneur de sport d'élite Formation continue (nationale et internationale)	Master Coach Programm Formation continue (nationale et internationale)
	Heures de l'entraîneur h/an	100	100	100 – 350	200 – 500	400 – 700	600 – 1000	800 – 1400	1000 – 1800	2000	≥ 2000
Compétition	**Compétitions nationales**		**Open Race Regio League** **Pho3nix Kids Triathlon by Nicola Spirig** **Triathlons pour enfants** **Compétitions d'autres sports**	**Regio League 10/11** **Regio League 12/13** **Regio League Team** **Triathlons pour les jeunes**	**Youth League** **National League**	**National League**	**National League**	**National League**	**National League**	**National League**	**National League**
	Compétitions internationales					Youth European Championship Festival, Coupe d'Europe Junior	Youth Olympic Games (YOG) CM Junior, CE Junior Coupe d'Europe Junior	CM U23, CE U23, (CM-CISM/ WUC), Coupe d'Europe	CE Elite, CM U23, CE U23, (CM-CISM),WTS, Coupe du Monde, Coupe d'Europe	JO, WTS, CE, (CM-CISM/WUC), Coupe du Monde	JO, WTS, CE, (CM-CISM), Coupe du Monde
	Distances de compétition		0.05/1/0.3 – 0.2/5/1.25	0.2/5/1.25 – 0.75/20/5	0.5/13/3.5 0.75/20/5	0.75/20/5	0.75/20/5 1.5/40/10	0.75/20/5 1.5/40/10	0.75/20/5 1.5/40/10	0.75/20/5 1.5/40/10	0.75/20/5 1.5/40/10
	Nombre de compétitions		5 – 8	8 – 12	10 – 14	10 – 14	12 – 16	12 – 16	12 – 16	12 – 16	12 – 16

Transferts de talents: Divers sports d'endurance → Aquabike → Wintertriathlon → Aquathlon → Duathlon → Cross Triathlon → Triathlon longue distance (Natation)

S'engager toute une vie dans le sport: Entraîneurs → Fonctionnaires → Arbitres (officiel technique et délégué technique) → Volontaires → Aides bénévoles