

Projet FT (Fondation / Talent)

Rapport intermédiaire, 2022

Les jeunes sont notre avenir. La meilleure façon de prédire l'avenir est de le façonner soi-même. Il s'agit donc de tout mettre en œuvre afin de pouvoir les soutenir au mieux.

Le projet FT a pour objectifs stratégiques d'optimiser le cadre permettant aux talents d'atteindre le sommet et d'assurer les transitions. Ce projet a été réalisé en parallèle et collaboration avec le projet smart competition de Swiss Olympic / OFSPO. Ce document présente la version 2022/23 et explique le déroulement du projet.

| | |
|--|----|
| 1. Introduction | 2 |
| 2. Objectif | 2 |
| 3. Groupe de projet | 2 |
| 4. Milestones - le plan du projet | 3 |
| 5. Output - les opportunités que nous voyons | 4 |
| 6. Mesures 2023 | 10 |

1. Introduction

Le triathlon est un sport en plein développement. L'évolution internationale du triathlon s'oriente vers des distances plus courtes, la distance standard n'a plus le même poids que par le passé. La distance standard est désormais complétée par l'importance croissante des relais mixtes, des courses sprint et du format Eliminator. Les athlètes doivent désormais axer leur entraînement sur les exigences des distances de super sprint et de sprint.

De plus, une professionnalisation des structures des coachs est nécessaire. Les structures des clubs suisses sont également en train de changer et il s'agit d'examiner comment le soutien et la collaboration avec la fédération peuvent être optimisés.

Les phases de la FTEM allant de "s'engager dans une discipline sportive spécifique" (F3) à "s'entraîner et atteindre ses objectifs" (T3) sont passées en revue afin de garantir une mise à niveau pour continuer à se développer avec l'élite mondiale.

2. Objectif

L'objectif est d'améliorer à long terme le développement des athlètes en optimisant les structures actuelles de la relève. Pour ce faire, Swiss Triathlon met en avant et renforce les aspects positifs du triathlon en coopérant avec ses clubs et ses LOC (local organization committee). Une systématique allant du cadre local au cadre national est renforcée. Une large base est encouragée. De plus, la relève doit être développée de manière continue dans l'ensemble du sport : Participation, Personnalité, Performance.

3. Groupe de projet

Le modèle [FTEM](#) a été utilisé pour le choix des différents thèmes. Les domaines sur lesquels nous pouvons agir ont été traités dans différents groupes de travail. Pour ce faire, ils ont été répartis en deux grands groupes :

STRUCTURE : Structure des cadres / École / Solutions d'entraînement / Soutien de la fédération

COMPÉTITION : Contenu / Sélection / PISTE / Testing

D'autres souhaits des clubs ont été recueillis puis intégrés. Pour l'analyse, nous avons travaillé avec des groupes de travail afin de pouvoir intégrer les expertises et les perspectives de nos partenaires. L'équipe de projet est composée de

- Frédérique Rol (Responsable de la relève Swiss Triathlon / Co-direction du projet)
- Tamara Mathis (Cheffe du sport d'élite de Swiss Triathlon / Co-direction du projet)
- Dorothea Apicella (Entraîneur Mountain Athletes / LOC Regio League)
- Peter Bigler (Directeur de l'école secondaire / Responsable de la relève et entraîneur du Tri Club Sursee)
- Semira Bontognali (Responsable de la relève et entraîneur Home of Triathlon St. Moritz / LOC Regio League)
- Christian Bucher (Responsable de la relève TriMeca Performance Team / Entraîneur TLSO)
- Valérie Grin Scardino (Responsable de la relève du Triathlon Club Genève)
- Michael Harvey (Directeur sportif et entraîneur en chef TLSO / Entraîneur TriMeca)
- Beni Klante (Directeur sportif 3star cats wallisellen)
- Cameron Lamont (Entraîneur en chef - Wildcats Bâle)
- Joël Maillefer (Regio Coach Romandie)
- Jordi Meulenberg (Entraîneur national élite)
- Ivan Minini (Regio Coach central&tessin)
- Nicolas Montavon (Entraîneur national junior)
- Mélanie Röer (Compétitions et événements Swiss Triathlon)
- Roland Schudel (Responsable de la relève à Trizofingen / LOC Regio League)
- Lucia Staub (Responsable de la relève d'Impuls Triathlon Club Bülach)
- Reinhard Standke (Compétition Swiss Triathlon)

4. Milestones - le plan du projet

Le projet se divise selon les phases suivantes :

2022 : Élaboration

2023 : Pilote

2024 : Mise en œuvre

Après quatre ateliers réussis et également un certain travail individuel (mise à l'écrit, feedbacks, recherches de solutions précises), cette première version peut

Membre



Sponsor



maintenant être présentée. Certaines questions sont encore en suspens et seront discutées plus en détails au cours des prochains mois. Nous profiterons de la saison 2023 pour tester le projet en pratique avant de finaliser le tout en octobre 2023 et d'implémenter le nouveau système avec tous nos partenaires à partir de 2024.

5. Output - les opportunités que nous voyons

Le groupe de travail du Projet FT présente la structure suivante :

| | F3 | T1 | T2 | T3 | T4 |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| Phase | S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétition) | Montrer son potentiel | Confirmer son potentiel | S'entraîner et atteindre des objectifs | Percer et gagner des récompenses |
| Général | local | local | régional | régional / national | national |
| Structure | Ecole de tri / club | club | club / CPR | Club / CPR / CPN | Club / CPR / CPN |
| Mesures | | | cadre régional junior : 1 kick off régional, 1 swiss regio ray (option squad race) 3 à 6 jours d'entraînement régionaux, PISTE, 1 camp d'été à Davos, 1 international race avec "friends" (DE/AT/FRA/ITA) | cadre national junior : Testing et Kick off, 1 camp d'hiver Janvier, 1 semaine avec les élites sur invitation (transition), 1 squad race, PISTE et test de capacité, Camp de pâques, camps d'été Davos, 1 - 2 ETJC, délégations | cadre national élite Testing et kick off, 2 à 3 semaines camps d'hiver février, 1 squad race, test de capacité, Camp CPN (décembre, mars, été), délégations compétitions internationales, Présentation des championnats |
| Training race craft | dans les clubs | Club, courses à pied locales, critériums | Club, courses à pied locales, critériums | Club, courses à pied locales, critériums, open water swim, squad race | Club, courses à pied locales, critériums, open water swim, squad race |
| Races (SUI) | kids cup Regio League 1 Challenge Serie / écoliers etc Age group | Regio League 1 Regio League 2 | Regio League 2 Youth League | Youth League National League | National League |
| Ecole | école normale | école sportive, école normale | école sportive, école normale | école sportive, école normale | école sportive, université et hautes écoles avec adaptation pour sportifs |
| Cadre | | | cadre régional junior (dès 13 ans) | Cadre national junior (dès 16 ans), Cadre national élite (dès 20 ans) | Cadre national junior, cadre national élite |
| PISTE | | 2x/an, dès 12 ans : lettre pour école possible au 1er fois | 2x/an, dès 12 ans : lettre pour école possible au 1er fois | 2x/an | |
| cartes SO | | local | régional | régional / national | national / élite |

La section suivante abordera chaque colonne en détail.

Généralités

L'environnement doit s'adapter au développement de l'athlète. L'environnement est d'abord local, avant que le rayon ne s'élargisse avec l'augmentation des compétences et de l'âge, pour devenir régional puis national.

Les trois régions restent telles qu'elles sont actuellement, afin que le nombre d'athlète par région soit comparable.

- Ouest
- Nord – Central – Sud
- Est

Le début du parcours de l'athlète en triathlon se fait dans les **clubs**. Les clubs sont l'instrument le plus important pour le développement à long terme des athlètes. Le développement constant des athlètes et des entraîneurs est d'une importance capitale.

L'étape suivante consiste à permettre aux athlètes d'acquérir de l'expérience au niveau régional. **Les mesures du cadre régional** permettent aux athlètes d'acquérir cette expérience. Si des athlètes de plus petits clubs ont besoin de cette offre plus régulièrement, des solutions avec des clubs Or ou des centres régionaux d'entraînement peuvent être envisagées. Les labels garantissent la qualité de l'offre d'entraînement et de la formation de l'entraîneur.

De plus, les entraîneurs des clubs labélisés sont également dans le groupe régional de coachs. Ils s'entraident et se développent ensemble.

Les labels sont attribués chaque deux ans. La Check List sera mise en ligne au printemps 2023 ainsi qu'envoyé aux clubs. La prochaine attribution des labels est pour 2024/2025.

Mesures

Le **cadre régional juniors** doit être soutenu de manière optimale dans son développement. Des échanges régionaux et interrégionaux sont nécessaires. Ces rencontres permettent de se mesurer et de progresser dans un thème précis mais aussi de faire des rencontres dans le triathlon. Cela vaut aussi bien pour les athlètes que pour les entraîneurs. Les petits clubs n'ont parfois pas la possibilité de proposer des entraînements en groupe ou sont éventuellement à la limite de leurs capacités techniques et horaires. En plus des Regio Days organisés, la fédération recommande aux petits clubs d'échanger régulièrement et de se réunir entre eux.

Les mesures des cadres régionaux sont désormais coordonnées par le responsable de la relève et organisées au niveau national. Les interventions pratiques lors des mesures sont désormais prises en charge par les entraîneurs de club et discuté au sein de groupe régional de coachs. Les engagements sont remboursés par Swiss Triathlon.

| Événement | Organisateur | Focus |
|---|-------------------------------------|--|
| 1 kick-off régional (un dans chaque région) | Responsable de la relève / en ligne | Mise à jour de la saison 2023 23.11.2022 |
| 1 swiss regio day avec option Squad race | Responsable de la relève | Entraînement commun, échange et meet & greet des athlètes du cadre national. Optional squad race le dimanche. 06/07.05.2023 au CNP. |

| | | |
|---|--|---|
| 3-6 journées d'entraînement régionales (au CRE ou club - coordination lors de la réunion régionale - thème à définir) | Coordination responsable de la relève et entraîneurs de club | Un thème est défini en fonction des ressources. La transition et la course à pied sont centraux. |
| PISTE (2x/an) | Responsable de la relève | 18/19.03.2023 16/17.09.2023 |
| 1 camp d'été | Responsable de la relève | Camp commun avec les entraîneurs de club (accord au sein de groupe régional de coaches) 23.-30.07.2023 |
| 1 course internationale - avec des "amis" (DE/AT/FRA/ITA) | Responsable de la relève avec groupe régional de coaches | Première expérience de course internationale avec de courts déplacements |

Les **mesures pour les cadres nationaux** restent comme jusqu'à présent. L'organisation est prise en charge par le responsable de la relève avec le coach national junior ou la cheffe du sport de compétition avec le coach national élite. Dans le domaine de l'élite, un programme CNP sera mis en place en plus des mesures déjà connues.

Entraînement race craft

Le triathlon est un sport passionnant qui, en plus des trois disciplines, accorde de l'importance à la transition, mais aussi à la race craft. Cela décrit la capacité d'interpréter correctement la situation en course et à réagir intelligemment. Cela ne peut être simulé que de manière limitée lors de séances d'entraînement normales. Il est donc recommandé de participer à différents petits événements locaux en guise d'entraînement. Ici aussi, il faut décider en fonction de l'âge ce qui est favorable au développement. Au début de la carrière d'un*e athlète, des petits entraînements proches de la compétition suffisent. Mais au fur et à mesure que le niveau augmente, il est recommandé de recourir à des courses à pied, à des criteriums à vélo ou à des sessions en eau libre. De tels entraînements de race craft peuvent être organisés avec les clubs voisins.

Compétitions en Suisse

| RACE | Regio League | Youth League | National League |
|-------------------------|--|---|--|
| Format | 1 race et | Eliminator | Minimum 2 départs pour tous, demi finale, finale OU sprint |
| | Team race | Team race (min. 3/ saison) | Team race (min. 3/saison) |
| Détails | Clubteams (3pers) - pas de changement | Equipe par club et régionale | MR ou 2x2 |
| | Challenge intégré dans la course RL (ex. U-turn, S, tbc) | | |
| | Après la course : possibilités d'entraînement/challenges, etc. | Après la course : possibilités d'entraînement/ challenges, etc. | |
| | ouvert pour toutes les régions | national | le 2x podium YL peut participer en NL (que pour certaines courses - autorisation à demander au responsable de la relève) |
| Durée de la compétition | 15-25min | 20 - 30 min | 20 - 60 min |
| | RL1: (100-150 / 2-4 / 0.6-1) RL2: mini Supersprint (150-200 / 3-6 / 0.8-1.25) MR School (0.1-0.2/2-5/0.6-1.25) | Supersprint MR (0.2-0.3/3-6/0.8-2) | Eliminator (A/B), Sprint MR (0.2-0.3/3-6/0.8-2) |
| | | | |
| Option | Triathlon, Duathlon, Aquathlon | | |
| Age | 10-11 / 12-13 | 14 - 15 | 16+ |
| Licences | Pass annuel / appartenance à un club non obligatoire | Pass annuel | Pass annuel |
| Inscription | online ou par l'organisateur | par le club | par le club |
| Organisateur | Club ou si besoin d'une course supplémentaire ev. Organisateur | Organisateur | Organisateur |
| Chronométrage | Chronométrage non obligatoire. Filmage de la ligne d'arrivée et notation du ranking suffit. | Chronométrage obligatoire | Chronométrage obligatoire |
| FINALE | FINALE au CNP Sursee | Championnat Suisse | Championnat Suisse |

Les distances en duathlon et aquathlon sont les mêmes qu'en triathlon.

La série de compétitions suisses est un instrument important pour le développement des athlètes. Les distances et les formats y ont un rôle central. Les compétitions aident les entraîneurs à former les athlètes et les séries proposent un développement naturel.

En **Regio League**, des challenges spécifiques, comme les U-turns, le slalom, les obstacles, peuvent être intégrés directement dans la compétition. Les challenges seront mis en ligne au plus tard 4 semaines avant la course. Les Regio League sont désormais ouvertes à toutes les régions. Le nombre de participants en dehors de la région est défini par le LOC en fonction des possibilités. La participation à la finale est déterminée par les trois meilleurs résultats d'un*e athlète dans sa région et son meilleur résultat en dehors de la région. L'esprit d'équipe reste présent avec l'événement d'équipe. En 2023, il sera toujours possible d'avoir un Startpass annuel. Un startpass sans affiliation à un club est possible mais un peu plus cher.

Membre

Sponsor


La différence de prix est cependant remboursée si l'athlète s'inscrit à un club jusqu'à la finale. L'affiliation à un club n'est pas obligatoire, car nous voulons ouvrir la porte au plus grand nombre d'athlètes possible à ce niveau. Nous sommes convaincus que les jeunes s'inscriront ensuite volontairement auprès des clubs pour les entraînements. La participation à la finale est cependant uniquement possible avec une affiliation à un club. Les distances changent de RL1 à RL2 afin de permettre une évolution.

La **Youth League** se déroule dans toute la Suisse. Le format devrait être un éliminatoire avec au moins deux manches sur la distance du super sprint. L'objectif est de permettre aux athlètes les plus forts et les plus rapides de se mesurer à plusieurs reprises. Pour le développement international, il est judicieux de pouvoir faire de telles expériences le plus tôt possible. Afin de pouvoir prendre part à la course en équipe, les petits clubs peuvent composer des équipes de manière régionale, en plus des équipes de club. Cette possibilité devrait également renforcer la cohésion régionale. L'équipe de projet examine pour la saison 2024 la structure d'âge 14-16 ans et la suppression de la longueur de déroulement comme le fait Swiss Cycling.

La **National League** permet de s'entraîner spécifiquement à la race craft au niveau national et d'essayer quelque chose en course. Les athlètes étant déjà sur place, il est également recommandé aux organisateurs d'offrir la possibilité de prendre deux départs (demi-finale et finale).

Afin de pouvoir encourager individuellement les meilleurs athlètes, nous souhaitons proposer une transition dans le niveau supérieur/inférieure. Cette option doit toutefois être accordée avec prudence. Comme c'est l'entraîneur à domicile qui connaît le mieux l'athlète, celui-ci doit faire une demande de départ pour la prochaine course dans la ligue supérieure/inférieure auprès du responsable de la relève. Ces cas seront avant tout de la Youth League à la National League.

École

Le triathlon est un sport d'endurance qui comporte trois disciplines et qui nécessite donc un important volume d'entraînement dès le plus jeune âge. Il n'existe pas de solution unique pour tous les athlètes, mais cela dépend du lieu de résidence, de l'offre scolaire et de l'offre d'entraînement. La meilleure solution pour un*e athlète doit être trouvée en collaboration avec les parents, les entraîneurs et, selon les besoins, la fédération. Souvent, l'école sportive est la meilleure option, afin de pouvoir intégrer des entraînements le matin et avoir plus facilement des congés. Avec cette solution, il est recommandé d'avoir une offre d'entraînement adaptée à la solution scolaire. Dans ce domaine, notre sport marginal est encore en construction. Ensemble, nous essayons de faire connaître les athlètes et la discipline sportive dans les cercles scolaires et de proposer des options d'entraînement.

Le sport est en pleine mutation. Si l'on en juge par l'âge moyen des podiums lors des grandes manifestations internationales, les succès sont possibles dès la catégorie d'âge de U23 et sont de plus en plus fréquents. Cela signifie que nous ne pouvons plus nous cacher en tant que deuxième discipline sportive. Les transitions en provenance d'autres sports continuent d'exister, mais nous devons également nous développer plus tôt. Nous souhaitons permettre aux athlètes qui ont grandi dans un club de triathlon de trouver une solution avec une école sportive dès l'école secondaire. Comme nous sommes un sport polyvalent, il y a peu de risques que les athlètes s'entraînent trop tôt de manière unilatérale. Nous devons en profiter et nous préparer à permettre aux athlètes du cadre de fêter des succès internationaux. La première pierre est posée dès les années juniors.

C'est pourquoi le statut de cadre régional est désormais attribué à partir de 13 ans. A 12 ans, les athlètes peuvent participer à la Regio League 2 et obtenir des points lors du test PISTE du printemps. Dans certains cantons, une recommandation de la fédération doit alors déjà être possible pour la demande d'école sportive. L'évaluation de la part de la fédération peut être faite après les courses et le test PISTE.

Le cadre national junior reste à 16 ans car le développement international et les comparaisons sont réalistes à partir de cet âge. World Triathlon autorise le départ international à partir de 15 ans.

Le cadre national élite est possible à partir de 20 ans avec une transition vers les U23/élite.

Les cadres pour la saison suivante sont annoncés mi-novembre.

PISTE

PISTE offre un classement des athlètes mais est également un bon outil pour voir leur évolution. Durant les années juniors, six mois font une grande différence. C'est pourquoi les athlètes ont la possibilité à l'avenir de participer deux fois par an aux tests PISTE. Le meilleur test global est utilisé pour la sélection des cadres. Les tests doivent être considérés comme une évaluation de la situation et ne doivent pas être planifiés comme un point culminant de la saison. De plus, les tests physiques ont été adaptés au profil des athlètes et des disciplines sportives. Cela aiguille l'entraînement et prépare les athlètes au mieux à la compétition.

Carte Swiss Olympic

Les cartes Swiss Olympic sont valables du 1.12. au 30.11. de l'année suivante. A ces dates, la saison est terminée et les nouveaux cadres peuvent commencer la saison avec la carte appropriée.

6. Mesures 2023

Concrètement, les mesures suivantes ont été prises ou sont en train d'être mise en place pour la saison 2023 :

- Un swiss regio day avec des side events est proposé.
- Les training days régionaux ont lieu dans des clubs. La coordination se fait lors de la réunion annuelle régionale et sont organisé par le responsable de la relève.
- Les cadres régionaux sont encadrés par le responsable de la relève en collaboration avec le groupe régional de coachs. Cela remplace les Regio Coachs.
- Le cadre régional participe à une course internationale chez des "amis".
- Le groupe régional de coachs s'engage pour coach-the-coach.
- La Race craft se voit accorder plus d'importance et des recommandations sont mises par écrit.
- Le manuel de la Regio League, le manuel de la Youth League et le manuel de la National League sont révisés. Au moins deux clubs/LOC par niveau testent le nouveau format en 2023.
- La Regio League est ouverte à toutes les régions. L'affiliation à un club n'est pas obligatoire. Pour la finale, les meilleurs trois résultats de l'athlète dans sa région et son meilleur résultat hors région sont pris en compte.
- Les athlètes de 14 à 15 ans courent en YL (avec contrôle de la longueur de déroulement), les 16+ courent en NL. Une transition entre les niveaux est possible. La demande doit être adressée par l'athlète et l'entraîneur au responsable de la relève.
- L'utilité de l'offre des écoles sportives et du triathlon est mise en avant et développée.
- Le cadre régional est possible à partir de 13 ans.
- Les tests PISTE sont proposés deux fois par an. Il est recommandé aux athlètes d'y participer deux fois afin de voir l'évolution.

Pour plus de détails sur ces points, veuillez consulter les sections ci-dessus.

2023 sera une année pilote au cours de laquelle cette structure sera testée dans la pratique. L'équipe de projet recueillera les réactions jusqu'en septembre 2023. Un grand merci à tous les participants pour leur soutien dans le développement des athlètes et du triathlon en Suisse ! Les idées créatives et les critiques constructives nous font tous avancer.

Ittigen bei Bern, octobre 2022

Tamara Mathis
Cheffe du sport de compétition

Frédérique Rol
Responsable de la relève

Membre



Sponsor

