

Projet FT (Foundation / Talent)

Rapport final 2023

Les jeunes sont notre avenir. La meilleure façon de prédire l'avenir est de le façonner soi-même. Il s'agit de savoir comment nous pouvons les renforcer.

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 en collaboration avec le projet smart competition de Swiss Olympic / OFSPO. Ce document en présente le rapport final.

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.	Mise en œuvre - points concrets et nouveautés à partir de 2024	11

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 thèmes. Tous 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 thèmes :

STRUCTURE : structure des cadres / école - formation / solutions d'entraînement / promotion de la fédération

COMPETITION : 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

- Oskar Tiex (responsable de la relève de 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)
- Benjamin Klante (Directeur sportif 3star cats Wallisellen)
- Cameron Lamont (entraîneur en chef des Wildcats Bâle)
- Joël Maillefer (Assistanct coach national junior)
- Jordi Meulenberg (coach 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 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 les premières phases d'élaboration dans plusieurs ateliers réussis et un certain travail individuel (mise à l'écrit, feedback, recherche de solutions précises), le rapport intermédiaire a été publié à l'automne 2023. La saison 2023 a permis de tester le projet dans la pratique et de le retravailler avant de le finaliser et de mettre en place le nouveau système avec tous nos partenaires à partir de 2024.

5. Output - les opportunités que nous voyons

Le groupe de travail Projet FT présente la structure suivante :

Phase	F3 S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétition)	T1 Montrer son potentiel	T2 Confirmer son potentiel	T3 S'entraîner et atteindre des objectifs	T4 Percer et gagner des récompenses
Général	local	local / régional	régional	régional / national	national
Structure	Ecole de tri / club	club / CPR	club / CPR	Club / CPR / CPN	Club / CPR / CPN
Mesures		Cadre régional YOUTH 1 kick-off régional 1 week-end swiss regio y compris course d'équipe 3-6 journées d'entraînement régionales PISTE Camp d'été Interrégional + autres mesures selon le plan annuel Offre 15 jours+	Cadre régional JUNIOR toutes les mesures Cadre régional YOUTH + 1-2 race with friends (DE/AT/FRA/IT) + autres mesures selon le plan annuel, en partie avec le CN Junior Offre 25 jours+	Cadre national JUNIOR : Testing et kick-off camps selon plan annuel 1 semaine avec Elite en février Squad race PISTE 1 camp d'été Interrégional 1-2 races ETJC Délégations 1-2 race with friends (DE/AT/FRA/IT) Testing au NLZ + autres mesures selon le plan annuel Offre 45 jours+	Cadre national ELITE : Testing et kick-off camps selon plan annuel, y compris camps d'entraînement en altitude Course d'équipe Testing au CNP Délégations Internes. Courses Participation aux championnats + autres mesures selon le plan annuel
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 2 Youth League 1	Youth League 2 National League U20	Youth League 2 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 YOUTH (13-15 ans)	cadre régional JUNIOR (16-19 ans)	Cadre national junior (16-19 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

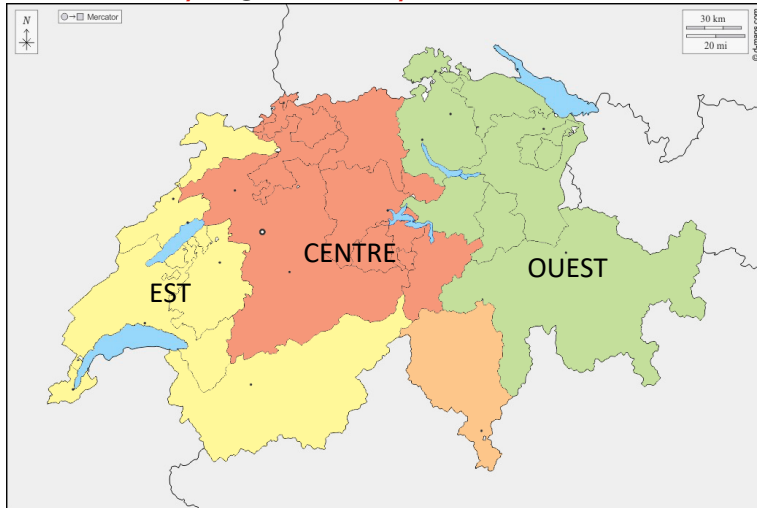
Dans la section suivante, nous allons maintenant aborder les colonnes en détail.

Généralités

En général, l'environnement est adapté au développement de l'athlète. Au début, il est local, avant que le rayon ne s'élargisse avec l'augmentation des compétences et de l'âge, pour devenir régional puis national.

Les régions sont maintenues afin que le nombre d'athlètes des régions soit comparable :

- Ouest
- Centre (Nord - Centre - Sud)
- Est



Structure

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. Dans ce contexte, la fédération soutient l'autonomie des clubs par son savoir-faire. Le développement des managers de club, des directeurs sportifs et des chefs d'entraîneurs doit être davantage encouragé.

L'étape suivante consiste à permettre aux athlètes d'acquérir de l'expérience au niveau régional. **Les mesures du cadre régional** doivent les y aider. Si les athlètes ou les entraîneurs de petits clubs ont besoin d'un soutien supplémentaire, ils peuvent échanger au niveau régional avec les clubs de label Gold et les centres régionaux de performance. L'attribution du label permet de garantir la qualité de la formation des entraîneurs et de l'offre d'entraînement. Ainsi, les athlètes titulaires d'une Swiss Olympic Card s'entraînent automatiquement dans l'institution.

Les clubs or ou les centres régionaux de performance peuvent annoncer un coach CRP. Celui-ci échange mensuellement avec le Team Swiss Triathlon et gère la planification des mesures, de plus il ouvre un entraînement par semaine pour les athlètes du cadre régional et accompagne une "race with friends". Le club accueille les athlètes de cadre une fois par an. Cette dépense est symboliquement remboursée au club et le coach est soutenu dans sa formation continue.

De plus, les coachs des clubs labélisés sont représentés dans les **groupes de coachs régionaux** et s'apportent mutuellement des connaissances. Coach-the-coach en fait partie.

Les labels sont attribués tous les deux ans. La check-list a été mise en ligne et envoyée au printemps 2023. La prochaine attribution est prévue pour 2024/2025.

Mesures

Le **cadre régional Youth / Junior** doit apporter un soutien optimal dans le développement sensible. De ce fait, il a besoin d'échanges régionaux et interrégionaux. Ces rencontres permettent de se mesurer, mais aussi de se faire des amis et de progresser dans un thème. 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. Outre les Regio Days organisés, la fédération recommande aux petits clubs de convenir d'un échange et d'un regroupement régulier au niveau régional.

Les mesures du cadre régional sont coordonnées par le responsable de la relève et organisées au niveau national. Les engagements pratiques lors des mesures sont pris en charge par les entraîneurs de club et convenus au sein du groupe de coachs régionaux. Les interventions sont remboursées par Swiss Triathlon.

Événement	Organisateur	Focus sur
1 kick-off régional (un dans chaque région)	Responsable de la relève / en ligne	Rétrospective et prévision de la saison Début décembre
1 swiss regio day avec option squad race	Responsable de la relève	Entraînement commun, échange et meet & greet des athlètes du cadre régional avec les athlètes du cadre national. Squad race optionnel le dimanche. En avril/mai au NLZ.
3-6 training days régionale (coordination lors de la réunion régionale - thème à définir)	Coordination du responsable de la relève, de l'assistant coach junior et des coachs de club	un thème est défini, en fonction des ressources. La transition et la marche sont centrales.
PISTE (2x/an)	Responsable de la relève	Mars / septembre
1 camp d'été	Responsable de la relève	camp commun avec les entraîneurs de club (accord au sein du groupe régional de coachs) dernière semaine de juillet
Cadre régional junior uniquement: 1 course internationale - avec des "amis" (DE/AT/FRA/ITA)	Responsable de la relève et assistant coach junior avec groupe régional de coachs	première expérience de course internationale avec des trajets courts.

Les **mesures pour les cadres nationaux** restent comme jusqu'à présent. L'organisation est assurée 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, il existe, outre les mesures connues, un programme CNP.

Entraînement « race craft »

Le triathlon est un sport passionnant qui, outre les trois disciplines, accorde une grande importance à la transition et à la "race craft". Il s'agit de la capacité et de l'habileté à interpréter correctement la situation en course, à anticiper et à réagir intelligemment. Cela ne peut être simulé que de manière limitée lors des 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 judicieux. Au début, il suffit d'effectuer de petits entraînements proches de la compétition. Mais au fur et à mesure que le niveau augmente, il est recommandé de recourir à des compétitions de course à pied, à des criterium de vélo ou à des séances en eau libre. De tels entraînements "race craft" peuvent en outre être facilement organisés avec les clubs voisins.

Compétitions en Suisse

RACE	Regio League	Youth League	National League
Format	1 race et	2 départs (Eliminator modifié ou demi-finale/finale)	2 départs avec demi-finale/finale OU sprint
	Team race	Team race (min. 3/ saison)	Team race (min. 3/saison)
Détails	Clubteams (3pers)	Equipe par club et régionale	Mixed-Relay 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)	YL1 / YL2: 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 / 16-17	18+
Licences	Pass annuel / appartenance à un club non obligatoire	Pass annuel	Pass annuel
Inscription	club ou par l'organisateur	par l'organisateur	par l'organisateur
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 du duathlon et de l'aquathlon sont les mêmes que celles du triathlon.

La série de compétitions suisses est un instrument important pour le développement des athlètes. Il est donc important de bien réfléchir aux distances et aux formats. Les compétitions aident les entraîneurs à former les athlètes et les séries sont constructives.

En **Regio League**, des challenges spécifiques, comme par exemple des U-turns, des slaloms, des obstacles, peuvent être intégrés directement dans la compétition. Les challenges sont mis en ligne sur le site Internet au plus tard 4 semaines avant la course. Les courses sont disputées avec un VTT. Des recommandations pour le réglage du vélo (hauteur de la selle, vitesse, etc.) sont données. Pour le développement des enfants, il est important de les pratiquer correctement avec le coach lors de l'entraînement. La Regio League est désormais ouverte à toutes les régions. Le nombre de participants en dehors de la région sera défini par le LOC en fonction des possibilités. Les trois meilleurs résultats de sa propre région seront pris en compte pour la qualification à la finale. L'esprit d'équipe reste présent dans l'événement. Le StartPass sans affiliation à un club est un peu plus cher, mais il est remboursé en cas d'achat d'une affiliation à un club jusqu'à la finale. L'adhésion au club n'est pas obligatoire, car nous voulons aller chercher le plus d'athlètes possible à ce niveau. Nous sommes convaincus que les enfants s'inscriront ensuite volontairement auprès des clubs pour les entraînements. L'objectif est de générer encore une licence découverte. La finale ne peut toutefois être disputée qu'avec une appartenance à un club. Les distances changent de RL1 à RL2 afin de permettre une évolution.

La **Youth League** est désormais divisée en deux catégories. La Youth League 1 réunit des athlètes de 14 et 15 ans, tandis que la Youth League 2 est ouverte aux 16/17 ans. La Youth League est répartie dans toute la Suisse. Le format devrait être une forme d'Eliminator modifié avec au moins deux manches ou une demi-finale - finale sur la distance du super sprint. L'objectif est de permettre aux athlètes de se mesurer à plusieurs reprises. Il est judicieux, tant pour le développement de l'athlète que pour les courses internationales, de pouvoir acquérir de telles expériences très tôt. Afin que la course par équipe puisse continuer à être pratiquée, des équipes régionales seront désormais formées en plus des équipes de club (offre pour les petits clubs). Cela doit également permettre de renforcer la cohésion régionale. La longueur de déroulement est supprimée avec l'uniformisation au niveau international.

La **National League** permet au niveau national d'entraîner spécifiquement la "race craft" et d'essayer quelque chose en course. Comme les athlètes sont déjà sur place, il est également recommandé de donner la possibilité de prendre deux départs en demi-finale et en finale.

Afin d'encourager individuellement les athlètes, nous souhaitons proposer un essai dans le niveau supérieur ou inférieur lors des transitions. Cette possibilité 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. La condition pour la prochaine ligue supérieure est d'obtenir deux places de podium dans la ligue actuelle. En règle générale, ce sera probablement le cas 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 entraînement intensif 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 athlète doit être trouvée en collaboration avec les parents, les entraîneurs et, selon les besoins, la fédération. Souvent, l'école de sport est la meilleure option, afin de pouvoir intégrer des entraînements le matin et de résoudre les absences. Avec cette solution, il est recommandé d'avoir une bonne offre d'entraînement pour ce temps supplémentaire. Ici, notre sport marginal est encore en construction. Ensemble, nous essayons de faire connaître les athlètes et la discipline sportive dans les cercles scolaires et d'offrir des options d'entraînement.

Cadre

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 l'âge de U23 et sont de plus en plus fréquents. Cela signifie automatiquement 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 renforcer nos propres rangs. Nous souhaitons permettre aux athlètes qui ont grandi dans un club de triathlon de trouver une solution avec une école de sport à leur entrée à l'école secondaire. Comme nous sommes un sport polyvalent, il y a moins de risques que nous nous entraînions trop tôt et de manière trop unilatérale. Nous devons en profiter et nous préparer à permettre aux athlètes du cadre de remporter des succès internationaux. La première pierre est posée dès les années de jeunesse.

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 de PISTE au printemps. Dans certains cantons, une recommandation de la fédération doit alors déjà être prête pour la demande d'école de sport et l'évaluation peut être faite après les courses et PISTE. Afin que les athlètes puissent être accompagnés de manière optimale dans leur parcours grâce à l'agrandissement du cadre avec plusieurs années d'âge, il existe un **cadre**

régional Youth (13-15 ans - âge pendant l'année de compétition, l'âge lors de la sélection est moins 1 an, car la sélection se fait en novembre) et **un cadre régional Junior** (16-19 ans).

L'âge d'entrée dans le **cadre national junior** reste fixé à 16 ans, car le développement et les comparaisons internationales sont réalistes à partir de cet âge. World Triathlon autorise le départ international à partir de 15 ans. La sélection se fait à l'âge de 15 ans (novembre).

Le cadre national élite est possible à partir de 20 ans avec une transition vers U23/élite. La sélection au 1.12. se fait donc à 19 ans.

Les cadres pour la saison suivante sont toujours communiqués avant la fin novembre.

PISTE

Outre le classement des athlètes, PISTE est également un bon outil pour voir leur évolution. Dans les jeunes années, six mois font une grande différence. C'est pourquoi les athlètes pourront à l'avenir participer deux fois par an à PISTE. Le meilleur test global sera utilisé pour la sélection des cadres. Cela est considéré comme une évaluation de la situation et ne doit pas être planifié comme un point culminant. De plus, le test pratique a été adapté au profil des athlètes et des disciplines sportives, de sorte que l'on y accorde également de l'importance à l'entraînement.

Carte olympique suisse

La Swiss Olympic Card est valable du 1.12. au 30.11. de l'année suivante. Avec ces dates, la saison est certainement terminée et les nouveaux cadres peuvent commencer la saison avec la bonne carte.

Formation de coach

Le coach est un pilier central pour le développement des athlètes. C'est pourquoi la mise en œuvre de ce projet sera également discutée. En effet, si nous voulons encadrer plus d'athlètes et mieux les encadrer, nous devons également travailler ensemble au développement des coaches. Pour cela, les cours doivent être conçus de manière plus conviviale avec le timing et les contenus doivent être actualisés. Cela permettra également de faire participer les athlètes.

6. Mise en œuvre - points concrets et nouveautés à partir de 2024

- Les clubs sont renforcés et mis en réseau au niveau régional.
- Les clubs Gold ou les centres régionaux de performance peuvent en outre générer 10% de mandats de la fédération pour le travail avec les jeunes dans les régions.
- Les cadres régionaux sont encadrés par le responsable de la relève, l'assistant coach junior et le coach national junior en collaboration avec le groupe de coaches régionaux. Cela remplace les Regio Coaches.
- Le groupe régional de coaches s'engage pour coach-the-coach
- Les training days régionaux ont lieu dans les CRP/clubs. La coordination se fait lors de la réunion de la région et passe par Swiss Triathlon.
- Un swiss regio day avec des side events sera proposé.
- Race craft se voit accorder plus d'importance et des recommandations sont mises par écrit.
- Le cadre régional junior participe à une course internationale chez des "amis".
- Le manuel Regio League, le manuel de la Youth League et le manuel de la National League seront révisés.
- La Regio League est ouverte à toutes les régions. Il n'est pas obligatoire d'être membre d'un club pour participer à la série Regio League. Pour la finale, on se qualifie avec les trois meilleurs résultats dans sa propre région et il est nécessaire d'être membre du club.
- YL1 14/15 ans et YL2 16/17 ans, NL 18 ans et plus. Une transition entre les niveaux est possible. La demande doit être adressée par l'athlète et l'entraîneur au responsable de la relève.
- La longueur de déroulement est supprimée. La position sur le vélo et les réglages du vélo sont construits et appliqués correctement lors de l'entraînement.
- Les offres des écoles de sport doivent être utilisées et faire connaître le triathlon.
- Cadre régional possible à partir de 13 ans. Il existe un cadre régional Youth (13-15 ans) et un cadre régional Juniors (16-19 ans).
- PISTE est proposé et recommandé deux fois par an, afin que l'évolution soit également suivie et protocolée.
- Les dates pour les mesures, PISTE etc. sont publiées sur le calendrier de Swiss Triathlon sur la page d'accueil.

Pour plus de détails sur les points, voir les sections ci-dessus. 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 près de Berne, octobre 2023

Tamara Mathis

Cheffe du sport de compétition

Oskar Tiex

Responsable de la relève

Membre



Sponsor

