

		FUNDAMENT			TALENT				ELITE		MASTERY
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
RESPONSABLES	THÈME	DÉCOUVRIR, ACQUÉRIR, CONSOLIDER	APPLIQUER, DIVERSIFIER	ENGAGEMENT, COMPÉTITIONS	DÉMONSTRER LE POTENTIEL, PARTICIPATION AU TEST PISTE	CONFIRMER LE POTENTIEL	S'ENTRAÎNER ET ATTEINDRE LES OBJECTIFS	PERCÉE INTERNATIONALE ET ÊTRE RÉCOMPENSÉ	REPRÉSENTER LA SUISSE AU NIVEAU INTERNATIONAL	RÉUSSIR AU NIVEAU INTERNATIONAL	AU TOP DE LA SPÉCIALITÉ SPORTIVE SUR DES ANNÉES
Athlètes, Entraîneurs, parents	Technique-Tactique	Lutter, se bagarrer, combattre et d'autres formes de mouvement de base	Apprendre les techniques de base des deux styles	Consolider les techniques de base des deux styles	Décider du style, consolider les techniques de base spécifiques au style	Développement d'un profil technique et tactique individuel	Poursuite du développement du profil technique et tactique individuel	Renforcer le profil technique et tactique individuel	Élargir le profil technique et tactique individuel	Perfectionner le profil technique et tactique individuel	Élargir et perfectionner le profil technique et tactique individuel
	Athlétisme	Vitesse, mobilité	Vitesse, stabilité du torse et de l'ensemble du corps	Stabilité du torse et de l'ensemble du corps, force-vitesse et force du saut	Force-vitesse et force du saut, renforcement général	Apprendre l'entraînement athlétique	Développement systématique de l'entraînement athlétique	Caractérisation de l'entraînement athlétique	Périodisation de l'entraînement athlétique	Individualisation de l'entraînement athlétique	Individualisation de l'entraînement athlétique
	Mental	Joie, attitude positive, fair-play, - RIRE -	Développer la motivation et la confiance en soi, - APPRENDRE -	Première préparation à la compétition, rituels, confiance en soi, - PERFORMER -	Sensibiliser l'attitude sportive de compétition, faire preuve d'engagement	Technique de base d'entraînement mental, engagement dans le sport de compétition	Application de l'entraînement mental, comportement sportif compétitif	Traiter les succès et les échecs, engagement envers le sport d'élite	Entraînement mental individualisé, attitude professionnelle	Être performant sous pression, attitude professionnelle	Comportement professionnel, figure de proue, rôle de modèle
	Étendue de l'entraînement en heures/semaine total:	3	5	6	7	9	12	15	19	21	21
	Tapis	1	2	3	3	5	7	8	12	14	14
	Athlétisme (force, endurance, vitesse, mobilité, coordination)		1	1	1	2	3	5	6	6	6
	Activités sportives générales	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1
	Compétitions	Aucune compétition, tests poly sportifs	Tournoi de club interne Nombre : 3	Rookies, tournois régionaux, championnat par équipe jeunesse. Nombre : 4	Tournois nationaux/internationaux, championnat par équipe jeunesse. Nombre : 6	Tournois nationaux/internationaux, ligue Nombre : 8	Tournois nationaux/internationaux, ligue Nombre : 8	Focus sur les tournois internationaux, (ligue) Nombre : 10	Focus sur les tournois internationaux, (ligue) Nombre : 10	Focus sur les combats pour les titres internationaux, Nombre : 8	Focus sur les combats pour les titres internationaux, Nombre : individuel
	Responsables du développement sportif	Parents, entraîneur de club	Parents, entraîneur de club	Entraîneur de club, parents	Entraîneur de club, entraîneur régional	Entraîneur régional, entraîneur de club, entraîneur national	Entraîneur régional, entraîneur national, entraîneur de club	Entraîneur national, entraîneur régional, entraîneur de club	Entraîneur national	Entraîneur national	Entraîneur national
	Formation des entraîneurs	Moniteur J+S Kids, Moniteur de lutte J+S (formation de base)	Moniteur J+S Kids, Moniteur de lutte J+S (formation de base)	Moniteur J+S Kids, Moniteur de lutte J+S (formation de base)	Moniteur de lutte J+S (formation continue 1)	Moniteur de lutte J+S (formation continue 2)	Moniteur de lutte J+S (supplément sport de compétition)	Entraîneur professionnel Swiss Olympic	Entraîneur professionnel Swiss Olympic	Entraîneur diplômé Swiss Olympic	Entraîneur diplômé Swiss Olympic
Soins médicaux	Soins médicaux généraux	Soins médicaux généraux	Soins médicaux généraux	En cas de blessure/maladie, traitement par un médecin/physio de sport, des spécialistes	En cas de blessure/maladie, traitement par un médecin/physio de sport, des spécialistes	En cas de blessure/maladie, traitement par un médecin/physio de sport, des spécialistes	En cas de blessure/maladie, traitement par un médecin/physio de sport, des spécialistes	En cas de blessure/maladie, traitement par un médecin/physio de sport, des spécialistes	En cas de blessure/maladie, traitement par un médecin/physio de sport, des spécialistes	En cas de blessure/maladie, traitement par un médecin/physio de sport, des spécialistes	
Nutrition	Alimentation équilibrée	Alimentation équilibrée	Alimentation équilibrée, alimentation à la compétition	Expliquer l'alimentation pour sportif, PAS de perte/gain de poids pour les compétitions	Expliquer l'alimentation pour sportif, PAS de perte/gain de poids pour les compétitions	Concept d'alimentation individuelle en collaboration avec des spécialistes	Concept d'alimentation individuelle en collaboration avec des spécialistes	Concept d'alimentation individuelle en collaboration avec des spécialistes	Concept d'alimentation individuelle en collaboration avec des spécialistes	Concept d'alimentation individuelle en collaboration avec des spécialistes	
Athlètes, Parents, responsables du sport d'élite de club, comités de club, responsables de la planification de carrière SWFE	Compatibilité école/profession/études et sport	École primaire	École primaire	École secondaire, ev. école de sport, préparer la voie d'école/formation	École secondaire, ev. école de sport, préparer la voie d'école/formation	École de sport, formation sportive	École de sport, formation sportive	Formation sportive, travail/études à temps partiel	Travail/études à temps partiel	Travail/études à temps partiel	Sportif professionnel
	Taux d'occupation travail, études, école				80-100%	50-80%	60-40%	30-50%	0-50%	0-30%	0-20%
	Financement de la carrière sportive	Parents	Parents, club	Parents, club	Parents, club	Parents, club, parrainage à l'aide sportive	Parents, club, parrainage à l'aide sportive, sponsors	Parents, club, parrainage à l'aide sportive, sponsors	Aide sportive, contributions cantonales, sponsors	Aide sportive, contributions cantonales, sponsors	Aide sportive, contributions cantonales, sponsors
	Armée						Préparation à l'ER sport d'élite	Préparation à l'ER sport d'élite	ER sport d'élite, cours de répétition avec APG	Cours de répétition avec APG	Cours de répétition avec APG
	Filières de promotion	Club	Club	Club	Club, cadre national jeunesse, cadre régional	Club, cadre régional, cadre national cadets	Club, cadre régional, cadre national cadets/juniors	Club, cadre régional, cadre national juniors/M23	Club, cadre national M23/élite	Club, cadre national élite	Club, cadre national élite
	Swiss Olympic Cards				Talent Card régional	Talent Card régional/national	Talent Card régional/national	Card élite/bronze Talent Card national	Card élite/bronze	Card argent/or	Card or