

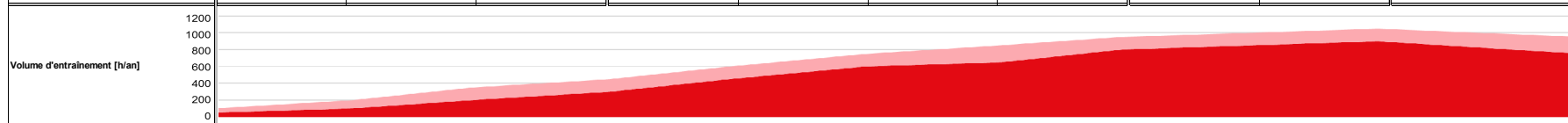


FTEM Swiss Cycling VTT



		Foundation			Talent				Elite		Mastery
		F 1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Phase de développement (Processus d'entraînement à long terme)		Acquérir les D9:P22 formes de base du mouvement, plaisir et amusement au premier plan	Pluridisciplinarité, variation, plaisir et amusement au premier plan	Premières compétitions, mode de vie actif	Démonstration du potentiel	Vérification du potentiel / identification des talents effectifs	S'entraîner et atteindre les objectifs	Performances remarquables, compétitions internationales, équipe professionnelle	Obtention des premières meilleures performances dans l'élite mondiale	Maintien des meilleures performances lors des compétitions internationales élites	Meilleures performances mondiales maintenues sur une plus longue période
	Environnement d'entraînement/ de développement	Famille	Famille, Ecole, Club (école de cyclisme)	Famille, Ecole, Club (école de cyclisme)	Club, Cadre régional, Centre d'entraînement, Cadre national	Club, Cadre régional, Centre d'entraînement, Cadre national	Club, Cadre régional, Centre d'entraînement, Cadre national, Evt. équipe	Club, Cadre régional, Centre d'entraînement, Cadre national, Evt. équipe	Cadre national, Equipe	Cadre national, Equipe	Cadre national, Equipe
Entraînement	volume	2 - 3x sport / semaine de 60 minutes max.	2 - 4x sport/semaine de 120 minutes max.	2 - 5 entraînements / semaine, compétitions incluses	3 - 6 entraînements / semaine, compétitions incluses	4 - 7 entraînements / semaine, compétitions incluses	6 - 10 entraînements / semaine, compétitions incluses	Plus de 7 entraînements / semaine, compétitions incluses	Plus de 7 entraînements / semaine, compétitions incluses	Plus de 7 entraînements / semaine, compétitions incluses	6 - 15 entraînements / semaine, compétitions incluses
	spécifique au sport				200 - 500 h/an	350 - 600 h/an	400 - 700 h/an	550 - 800 h/an	650 - 900 h/an	650 - 900 h/an	700 - 1000 h/an
	complémentaire (entraînement athlétique)				150 - 200 h/an	150 - 200 h/an	150 - 200 h/an	200 h/an	100 - 150 h/an	100 - 150 h/an	200 - 300 h/an
Compétition				Courses de clubs, régionales, nationales 10 - 12 courses/an	Courses de clubs, régionales, nationales, 8 - 15 courses/an	Courses de clubs, régionales, nationales, internationales 15 - 20 courses/an	Courses de clubs, régionales, nationales, internationales 15 - 20 courses/an (incl. autres disciplines)	Courses de clubs, régionales, nationales, internationales 15 - 20 courses/an (incl. autres disciplines)	Courses de clubs, régionales, nationales, internationales 15 - 20 (VTT uniquement)	Courses de clubs, régionales, nationales, internationales 15 - 20 (VTT uniquement)	Courses de clubs, régionales, nationales, internationales 15 - 20 (VTT uniquement)
Age		3 - 7 ans	7 - 15 ans	Dès 10 ans et plus	14 - 17 ans	15 - 19 ans	17 - 21 ans	19 - 23 ans	22 - 35 ans	22 - 35 ans	25 ans et plus
Formation			Ecole primaire	Ecole primaire et secondaire	Ecole (sport) ou apprentissage (sport)	Ecole (sport) ou apprentissage (sport)	Ecole (sport) ou apprentissage (sport)	Ecole (sport) ou apprentissage (sport)	Sport-études	Sport-études, "Après-carrière"	Sport-études, "Après-carrière"

Contrôle d'entraînement										
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



Amusement
 Durée
 Cadence
 Entraînement avec contrôle de la fréquence cardiaque
 Entraînement avec contrôle de performance
 Préparation pour des conditions particulières
 Régime périodique
 Entraînement spécifique au sport
 Entraînement complémentaire