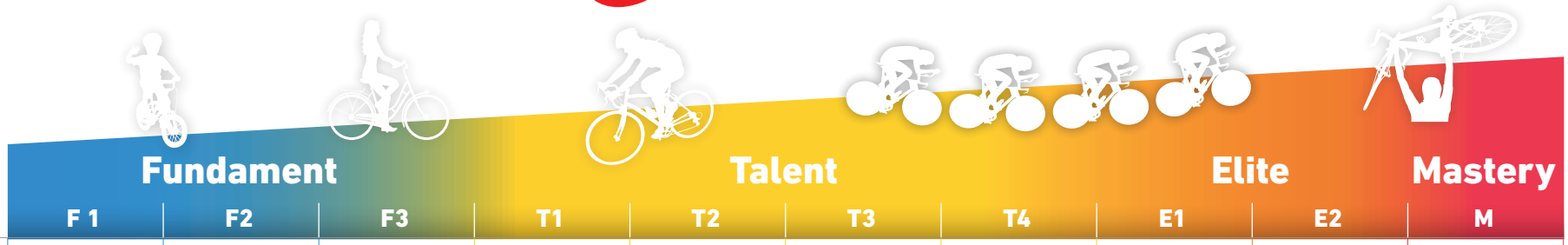
FTEM Swiss Cycling

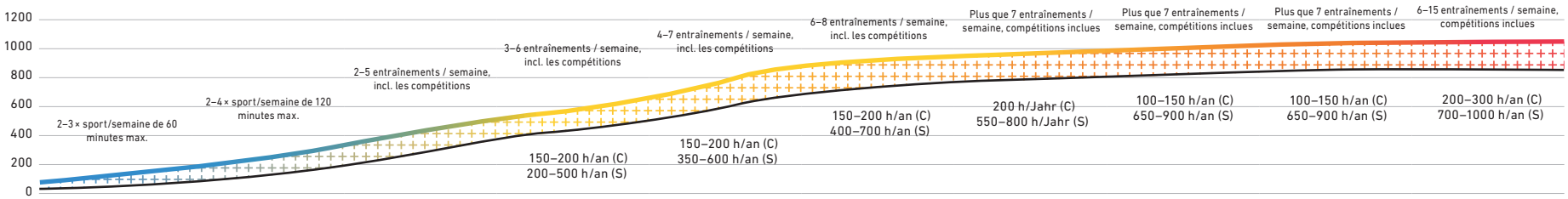
SWISS CYCLING

***Développement des athlètes* Discipline Route/Piste**



	F 1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
«Phase de développement (Processus d'entraînement à long terme)»	Acquérir les 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 Elites	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 (CER) Cadre national	Club Cadre régional Centre d'entraînement (CER) Cadre national	Club Cadre régional Centre d'entraînement (CER) Cadre national Evtl. équipe	Club Cadre régional Centre d'entraînement (CER) Cadre national Evtl. équipe	Cadre national Equipe	Cadre national Equipe	Cadre national Equipe
Relève & sport de compétition Swiss Cycling (Services)	J+S Kids Swiss Cycling Academy	Recherche de club J+S Kids Swiss Cycling Academy	Recherche de club Swiss Cycling Academy	Détection de talent Cardre de la relève SC Partner Schools Cadre régional / CER 3T Tenero	Cardre de la relève SC Partner Schools Cadre régional / CER 3T Tenero	Cardre de la relève Recherche d'entraîneur	Cardre de la relève Recherche d'entraîneur Ecole de recrues pour sportifs d'élite	Cadre national Ecole de recrues pour sportifs d'élite Médecine/sciences du sport	Cadre national A Médecine/sciences du sport	Cadre national A Médecine/sciences du sport
Compétitition			Courses de clubs, régionales, nationales 10–15 courses/an	Courses de clubs régionales, nationales. 10–15 courses/an	Courses de clubs régionales, nationales internationales 15–30 courses/an	Courses de clubs régionales, nationales internationales 25–40 courses/an	Courses de clubs régionales, nationales internationales 35– 50 courses/an	Courses de clubs régionales, nationales internationales 40–70 journées de courses/an	Courses de clubs régionales, nationales internationales 50–100 journées de courses/an	Courses de clubs régionales, nationales internationales 50–100 journées de courses/an
Age	3–7 ans	7–15 ans	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 de la performance à l'entraînement et en compétition										

Volume d'entraînement [heures (h)/an]



Amusement · Durée · Cadence · Entraînement contrôlé par la fréquence cardiaque · Entraînement à performance contrôlée · Préparation aux conditions spéciales · Alimentation adaptée · Entraînement spécifique au sport (S) · Formation complémentaire (C) · Temps total investi

© Swiss Cycling, édition 2019

swiss olympic | MEMBER

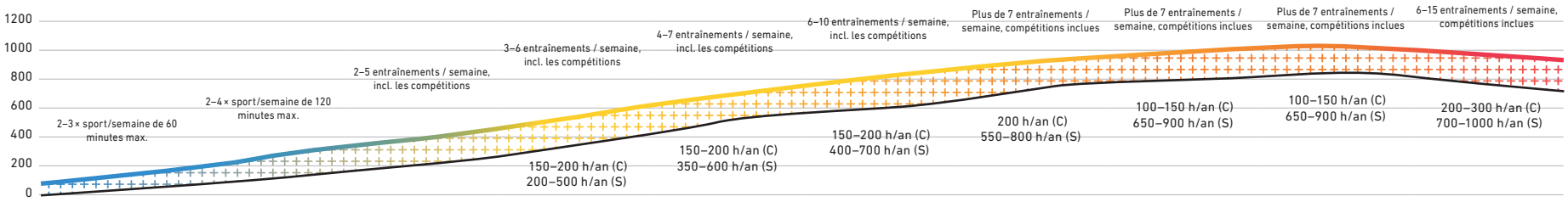
FTEM Swiss Cycling

SWISS CYCLING

***Développement des athlètes* Discipline VTT**

	Fundament			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 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 Elites	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 (CER) Cadre national	Club Cadre régional Centre d'entraînement (CER) Cadre national	Club Cadre régional Centre d'entraînement (CER) Cadre national Evtl. équipe	Club Cadre régional Centre d'entraînement (CER) Cadre national Evtl. équipe	Cadre national Equipe	Cadre national Equipe	Cadre national Equipe
Relève & sport de compétition Swiss Cycling (Services)	J+S Kids Swiss Cycling Academy	Recherche de club J+S Kids Swiss Cycling Academy	Recherche de club Swiss Cycling Academy	Détection de talent Cardre de la relève SC Partner Schools Cadre régional / CER 3T Tenero	Cardre de la relève SC Partner Schools Cadre régional / CER 3T Tenero	Cardre de la relève Recherche d'entraîneur	Cardre de la relève Recherche d'entraîneur Ecole de recrues pour sportifs d'élite	Cadre national Ecole de recrues pour sportifs d'élite Médecine/sciences du sport	Cadre national A Médecine/sciences du sport	Cadre national A Médecine/sciences du sport
Compétitition			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	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 de la performance à l'entraînement et en compétition										

Volume d'entraînement [heures (h)/an]



Amusement · Durée · Cadence · Entraînement contrôlé par la fréquence cardiaque · Entraînement à performance contrôlée · Préparation aux conditions spéciales · Alimentation adaptée · Entraînement spécifique au sport (S) · Formation complémentaire (C) · Temps total investi

© Swiss Cycling, édition 2019

swiss olympic | MEMBER