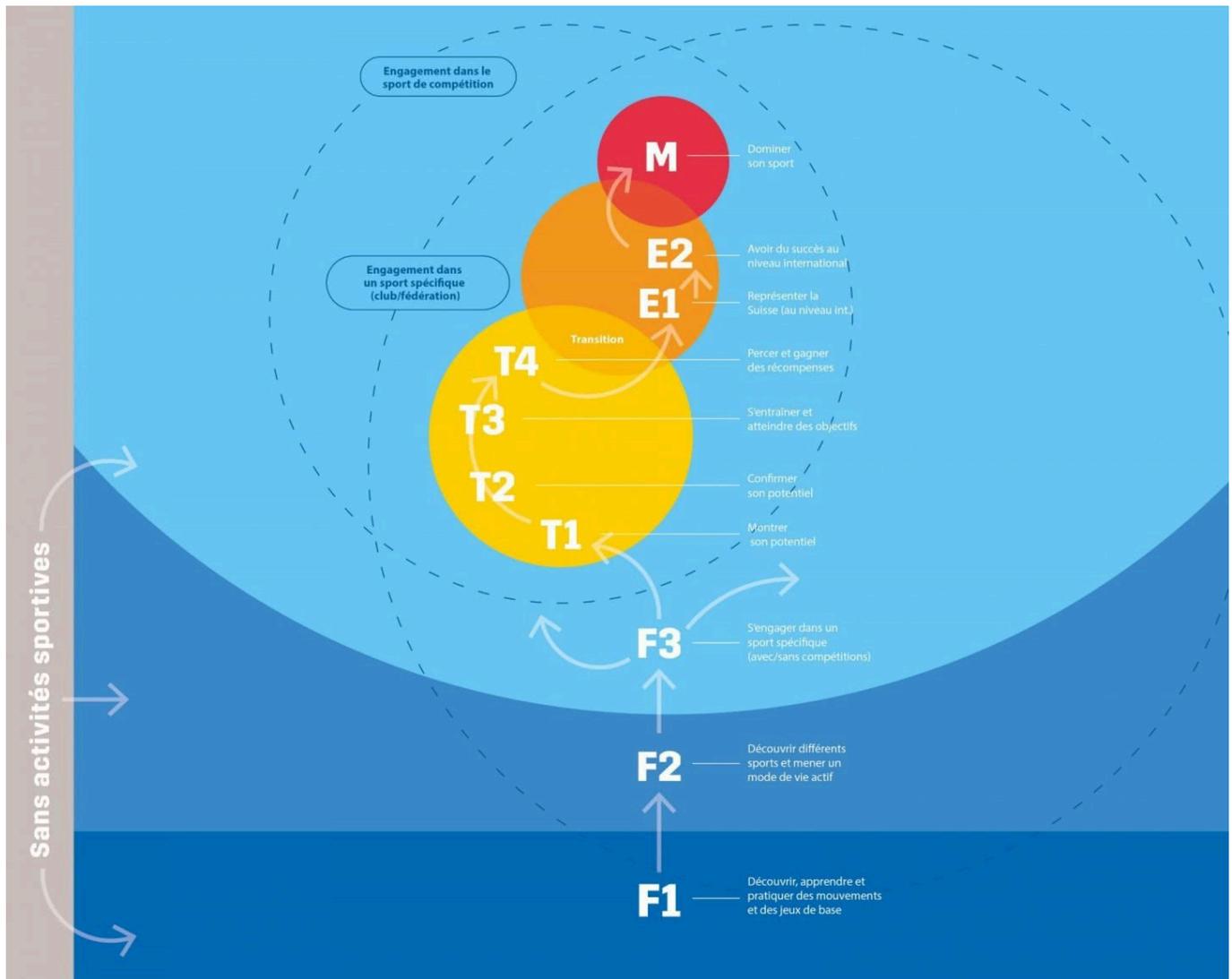


Agiles, vifs et robustes: Développer à long terme avec le concept cadre FTEM

Pour que les enfants et les jeunes se sentent bien, il est essentiel qu'ils développent des compétences athlétiques de base et acquièrent un large éventail de mouvements. Le développement de facteurs de développement athlétiques tels que la force, l'explosivité et la vitesse a des effets positifs sur la prévention des blessures, suscite l'envie de faire de l'exercice et aide les jeunes à se sentir davantage sûrs d'eux-mêmes au quotidien.



FTEM Suisse

«FTEM Suisse» repose sur quatre domaines clés:

- **F** pour Foundation (fondement, sport de masse, pratique sportive tout au long de la vie)
- **T** pour Talent
- **E** pour Elite
- **M** pour Mastery (élite mondiale)

Ces quatre domaines clés sont divisés en dix phases (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M). Des phases peuvent être ajoutées, supprimées ou renommées selon les besoins spécifiques des sports.

A télécharger: [Brochure FTEM](#) (pdf)

L'apprentissage des formes fondamentales durant l'enfance conjugué à une augmentation progressive de la charge facilite, à l'adolescence et à l'âge adulte, l'apprentissage des formes d'entraînement plus complexes indispensables à l'acquisition des qualités athlétiques. Au niveau Foundation du parcours de l'athlète suisse FTEM, les formes fondamentales de mouvements et de jeux conviennent particulièrement bien. Indépendamment de la spécialisation future, les bases athlétiques sont capitales, puisque tant la force que la vitesse contribuent à de bons résultats dans presque tous les sports.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO