

Formes d'entraînement – Bonnes pratiques: FTEM Suisse

Une feuille de route claire et systématique est indispensable à un encouragement efficace du sport sur le long terme. C'est dans cette perspective que Swiss Olympic s'affaire, depuis 2016, à la mise en œuvre du concept cadre FTEM Suisse en étroite collaboration avec les fédérations sportives, l'OFSP0 et les cantons.



L'abréviation FTEM reprend la lettre initiale de chacun des quatre domaines clés du concept : «Foundation» (fondement, fondation, bases), «Talent», «Elite» et «Mastery» (élite mondiale). Ceux-ci sont à leur tour divisés en dix phases retraçant le parcours idéal de l'athlète, depuis la formation de base jusqu'à l'élite mondiale.

Le **concept cadre FTEM** constitue la base du sport populaire et du sport de performance. Il vise les trois objectifs principaux suivants :

1. Mieux coordonner l'encouragement du sport et en systématiser les processus.
2. Augmenter le niveau du sport de performance en améliorant les conditions-cadres générales et en proposant une formation efficace et cohérente des athlètes.
3. Inciter les gens à faire du sport tout au long de leur vie en les rendant attentifs aux différentes possibilités qui s'offrent à elles.

La formation des moniteurs et des entraîneurs se fonde également sur le concept FTEM Suisse. Ainsi tant la structure de la **formation J+S** que les cursus de la **Formation des entraîneurs Suisse** reprennent les domaines clés FTEM.

Poser les fondations

Les contenus de la formation de base J+S se concentrent sur le domaine clé «Foundation». Les moniteurs J+S apprennent comment transmettre aux participants un riche éventail d'aptitudes motrices. Leur rôle y est donc d'autant plus décisif. Les expériences faites par les enfants et les jeunes à cet échelon jettent les bases de leurs habitudes sportives ultérieures.

S'appuyant sur le concept cadre FTEM, les fédérations sportives élaborent leurs contenus de formation pour

chaque domaine clé et chaque phase. Ce faisant, elles se concentrent sur les formes caractéristiques, c'est-à-dire sur les modèles de mouvements ainsi que sur les comportements et schémas de jeu types dans le sport concerné. Les enfants et les jeunes doivent s'entraîner pour acquérir ces formes caractéristiques.

Associer les formes d'entraînement

Avec de jeunes enfants (phases F1/F2), les moniteurs J+S privilégient les formes d'entraînement interdisciplinaires. Leur contenu s'inspire des formes fondamentales de mouvements et de jeux, qui sont à la base des processus d'entraînement et de développement ultérieurs.

Lors de la phase F2, les moniteurs J+S associent les formes d'entraînement interdisciplinaires à des formes d'entraînement spécifiques du sport pratiqué. Ces dernières deviennent prépondérantes dès la phase F3. Les formes caractéristiques et les formes d'entraînement définies reposent sur les facteurs de développement. Ceux-ci s'articulent autour de cinq axes: qualités athlétiques, technique, tactique, coopération et mental.

Source: Office fédéral du sport OFSPO (éd.)(2021): Manuel J+S Bases. (distribué lors de la formation J+S)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO