

Repère Parcours de l'athlète Fondation et Talent 1 & 2

Phase	F1	F2	F3	T1	T2
Description	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base Mettre l'accent sur la découverte et l'apprentissage des mouvements et des jeux de base dans un contexte amusant, sur la découverte des éléments (par ex. l'eau) et sur l'utilisation d'équipements sportifs et ludiques.	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif Consolider les mouvements et les jeux de base et les axer sur un sport spécifique.	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions) S'engager dans un sport spécifique, généralement de façon régulière, dans un cadre organisé ou individuel. Les motivations pour bouger et faire du sport sont très diverses.	Montrer son potentiel Montrer du talent grâce à ses aptitudes et à ses compétences sur les plans physique et psychique, signes possibles de futures performances (de pointe).	Confirmer son potentiel Confirmer son potentiel (à plusieurs reprises) sur la base de critères nationaux.
Contenu	Mouvements et des jeux de base	Formes d'entraînement interdisciplinaires (formes de base de mouvement) Formes d'entraînement spécifiques à la discipline sportive	Formes d'entraînement spécifiques à la discipline sportive (en majorité)	Formes d'entraînement spécifiques à la discipline sportive	Formes d'entraînement spécifiques à la discipline sportive
Groupe d'âge	Principalement des enfants de bas âge et des enfants	Enfants, adolescents et adultes	Enfants, adolescents et adultes	Enfants, adolescents et adultes	Enfants, adolescents et adultes
Offres	Salles de sport / de gymnastique / de natation Gymnastique pour enfants Jeux libres Aire de jeux Cours de sport scolaire obligatoire	Jouer et s'entraîner librement Entraînement en club Offres d'essai Activités physiques et ludiques Sport scolaire facultatif Cours de sport scolaire obligatoire Sport libre Camps de vacances Applications pour l'activité physique	Entraînement en club Jeu et pratique libres Sport scolaire facultatif Plans d'entraînement en ligne Sport libre Camps de vacances Applications pour l'activité physique	Entraînement en club Entraînement en fédération Entraînement individuel/privé	Entraînement en club Entraînement en fédération Entraînement individuel/privé sous la direction d'un coach
Responsables/secteurs de promotion	Parents, crèche, école, communes, canton, associations (p. ex. associations de quartier, associations de parents ou autres)	Parents, école, communes, canton, association (associations sportives, clubs ou autres), fédération, etc.	Association, fédération, école, communes, canton	Club, fédération, formations privées	Club, fédération, formations privées
Compétitions	Aucune	Compétitions récréatives, tournois de jeux sans préparation spécifique ou classement classique	Compétitions organisées par la fédération ou par d'autres organisateurs	Compétitions organisées par la fédération ou par d'autres organisateurs	Compétitions organisées par la fédération ou par d'autres organisateurs
Arbitre	Aucun	Engagement partiel dans des compétitions de loisirs et de découverte	Engagement lors de la compétition	Engagement lors de la compétition	Engagement lors de la compétition
Formation J+S	Cours de moniteurs Focus sur les formes de base du mouvement et du jeu (enfants)	Cours de moniteurs Accent sur les formes d'entraînement interdisciplinaires et spécifiques à la discipline sportive	Cours de moniteurs, FC 1 Fondation Accent sur les formes d'entraînement spécifiques à la discipline sportive	FC 2 Talent Accent sur les formes d'entraînement spécifiques à la discipline sportive ainsi que sur les dimensions et les facteurs de développement	FC 2 Talent, module sport de performance Accent sur les formes d'entraînement spécifiques à la discipline sportive ainsi que sur les dimensions et les facteurs de développement
Recommandations en matière d'activité physique (Source: Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch)	<u>4-5 ans:</u> Au moins 180 minutes par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue	<u>5-17 ans:</u> Les enfants et les adolescents devraient pratiquer au moins 60 minutes (1 heure) par jour en moyenne d'activité physique d'intensité modérée à soutenue axée sur l'endurance et ce, tout au long de la semaine, le plus étant le mieux. <u>18-64 ans bzw. >64 ans</u> Au moins 150 minutes d'endurance d'intensité moyenne par semaine. Au moins 75 minutes d'endurance d'intensité moyenne par semaine. 2 jours ou plus de force Plusieurs fois par semaine Habilité et souplesse (à partir de 64 ans, entraînement supplémentaire de la souplesse et entraînement de prévention des chutes)			