

Le

# parcours de l'athlète

en athlétisme



Version 2024

Un guide sur la promotion de l'athlète dans l'athlétisme en Suisse  
destiné aux athlètes, parents et entraîneurs.

## Abréviations :

OFSP	Office fédéral du sport	PR	Promotion de la relève
E	Elite	PISTE	Pronostic interactif systématique par l'entraîneur
CE	Championnats d'Europe	R	Régional (Talent Card Régional)
EYOF	European Youth Festival	CR	Cadre régional
F	Foundation	CR	Championnats régionaux
J+S	Jeunesse et Sport	CS	Championnats suisses
ACA	Association cantonale d'athlétisme	SpoEl	Sport d'élite
CM	Championnats cantonaux	SO	Swiss Olympic
L	Local (Talent Card Local)	STC	Swiss Olympic Talent Card
Athlé	Athlétisme	CSI	Championnats suisses interclubs
SpoPerf	Sport de performance	T	Talent
CMEA	Concours multiple par équipes d'athlétisme	WCP	World Class Potentials (programme de promotion)
M	Mastery	CM	Championnats du monde
GU	Groupe d'utilisateurs	YOG	Youth Olympic Games
CNP	Centre national de performance		

# Contenu

Version : 30. octobre 2024

<b>Contenu .....</b>	<b>3</b>
<b>Introduction .....</b>	<b>4</b>
<b>Développement de l'athlète à long terme en Suisse .....</b>	<b>7</b>
Niveau 1 : Enthousiasmer les jeunes (Foundation – Talent).....	12
Niveau 2 : Poser la base du sport de performance (Talent).....	14
Niveau 3 : Développer des carrières (Talent – Elite) .....	16
Niveau 4 : Permettre le sport d'élite (Elite – Mastery).....	18
<b>Développement des contenus et volumes d'entraînement sur le parcours de l'athlète.....</b>	<b>20</b>
<b>Compétitions .....</b>	<b>22</b>
<b>Sport, école et profession .....</b>	<b>25</b>
<b>Sport et Militaire.....</b>	<b>27</b>
<b>Prévention du dopage.....</b>	<b>28</b>
<b>Éthique .....</b>	<b>28</b>
<b>Inclusion / Sport Handicap.....</b>	<b>29</b>
<b>Autres points de contact.....</b>	<b>30</b>

# Introduction

Cette brochure définit pour toutes les personnes intéressées le parcours typique idéal d'un/e athlète et les organisations impliquées, de la formation sportive de base à la formation de sportifs et sportives d'élite, en s'appuyant sur le concept-cadre pour le développement du sport et des athlètes FTEM Suisse de Swiss Olympic (SO) et de l'Office fédéral du sport (OFSP) ainsi que sur les stratégies de Swiss Athletics.



**Swiss Athletics** est la fédération faitière de l'athlétisme en Suisse. Elle encourage le sport de pointe, le travail avec la relève et le développement de la masse. La fédération veille à la diffusion de l'image de l'athlétisme au sein du sport dans son ensemble. Dans l'intérêt de la discipline, Swiss Athletics collabore avec d'autres organisations et institutions, qui pratiquent l'athlétisme. Swiss Athletics représente les intérêts de ses membres et met ses prestations à leur disposition.

L'athlétisme est un sport **varié** – c'est un ensemble très spécial, historique composé de différents mouvements. On pourrait même parler d'un regroupement de 14 sports différents (au moins).

De nombreux points différencient le sprinter court et la coureuse de fond, bien que tous deux ne fassent que courir. Les lanceurs et les lanceuses de poids possèdent une force d'éirement explosive de l'ensemble du corps, mais sont toutefois complètement différents des sauteurs et sauteuses en hauteur qui ont le même mouvement de base. Les sauteurs et les sauteuses à la perche réunissent course, saut et acrobatie dans une seule et même discipline. Les athlètes multiples combinent même dix disciplines simples, mais sont cependant complètement différents des spécialistes par discipline.

marche  
triple saut  
sprint long  
course de demi-fond  
course de haies  
saut à la perche  
lancer du marteau  
**courir**  
épreuves combinées  
marathon  
**sauter**  
lancer du disque  
lancer de javelot  
lancer du poids  
saut en hauteur  
saut en longueur  
**lancer**  
course de fond  
sprint court  
steeple  
sprint

## INTRODUCTION

L'athlétisme est organisé de manière **décentralisée**. Les athlètes s'entraînent à tous les niveaux dans leurs clubs locaux. Ils restent l'acteur principal opérationnel et le principal pilier des activités sportives – même dans le sport de performance. Les offres d'entraînement des sociétés sont complétées et l'environnement est encore optimisé dans les cadres régionaux et les centres nationaux de performance. En été l'athlétisme se pratique principalement au stade. En hiver les activités se déplacent partiellement dans la salle. Les disciplines de course telles que cross, trailrunning, course de montagne ou course de fond se déroulent toute l'année exclusivement à l'extérieur.

L'athlétisme est **complexe** – non seulement en raison de la diversité des disciplines, mais aussi par l'organisation décentralisée et les structures traditionnelles des sociétés. Avec ces conditions cadres, il n'est naturellement pas facile de définir des parcours d'athlète uniformes identiques pour tout le monde pour un concept de promotion Athlétisme. Par conséquent en athlétisme il faut souvent trouver plusieurs solutions différentes en fonction de la discipline ou du groupe de disciplines.

La page suivante (➡ Fig. «FTEM Suisse : Parcours d'athlète Athlétisme») présente le parcours d'athlète FTEM Athlétisme, qui a été élaboré par Swiss Athletics sur la base du concept national du parcours de l'athlète „FTEM Suisse” (Swiss Olympic). Ci-après l'illustration "Structures du parcours de l'athlète" approfondit le parcours de l'athlète sous plusieurs angles.



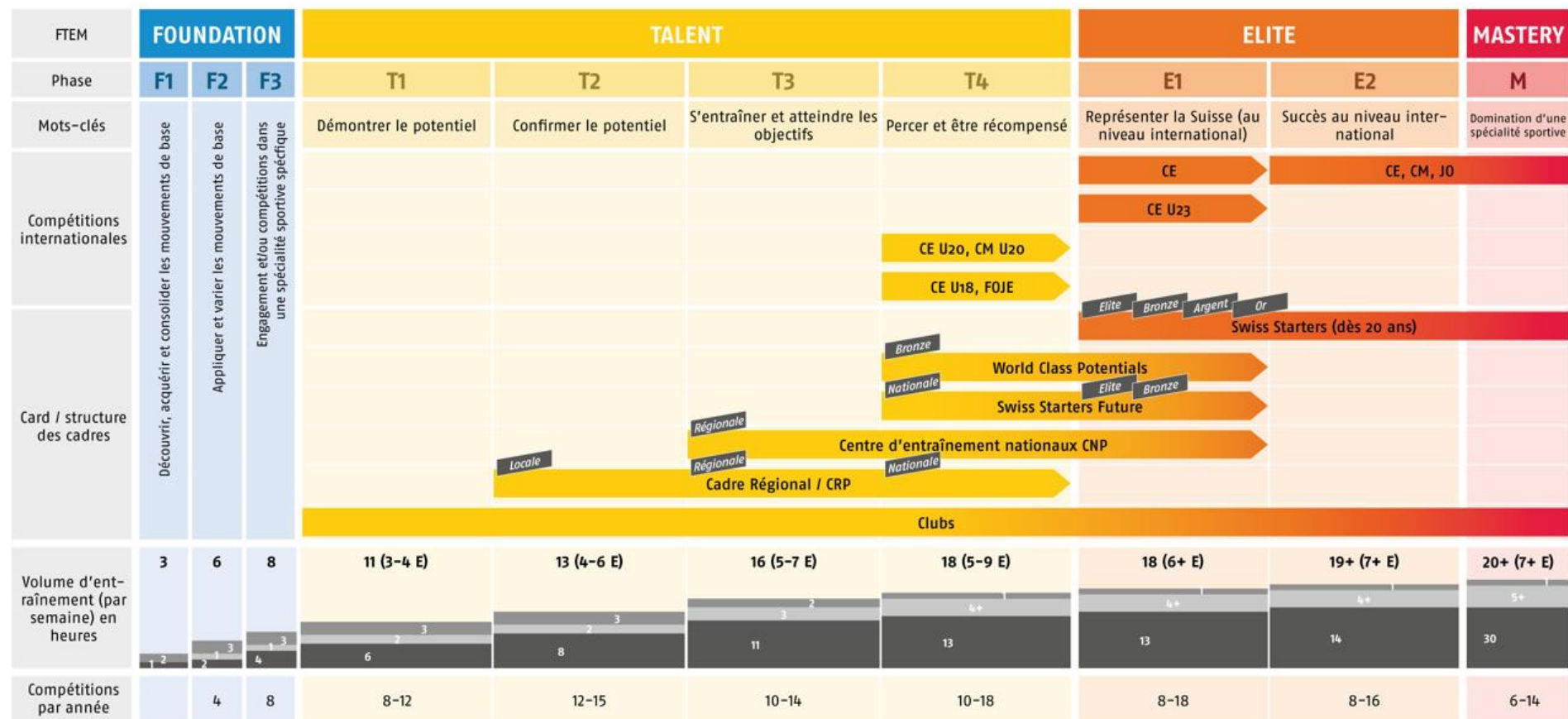
Simon Ehammer (Photo: athletic.ch)

# ATHLÉTISME

Swiss Athletics  
www.swiss-athletics.ch



## STRUCTURE DU PARCOURS DE L'ATHLÈTE POUR LE SPORT D'ÉLITE



■ Spécifique à la discipline sportive (entraînement et compétition) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)

\* Les heures décrites ici sont les valeurs maximales et ne sont pas valables pour toutes les disciplines / E = nombre d'entraînements spécifique à la discipline sportive

### ÉCOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

**Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T3 (secondaire II, entrée en CNP)**  
 Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :  
 Chefs des cadres régionaux (T3), Chef Relève (dès T4), Isidor Fuchser isidorfuchser@swiss-athletics.ch  
 Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :  
 via coach national; www.swiss-athletics.ch

### CARDS

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.11.-31.10.  
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.11.-31.10.  
**Tranche d'âge :** Talent Card Régionale : ~14-20 ans  
 Talent Card Nationale : ~16-20 ans

### ORGANISMES PR

Il est possible de consulter les organismes responsables PR [ici](#), et de les filtrer par échelon et canton.

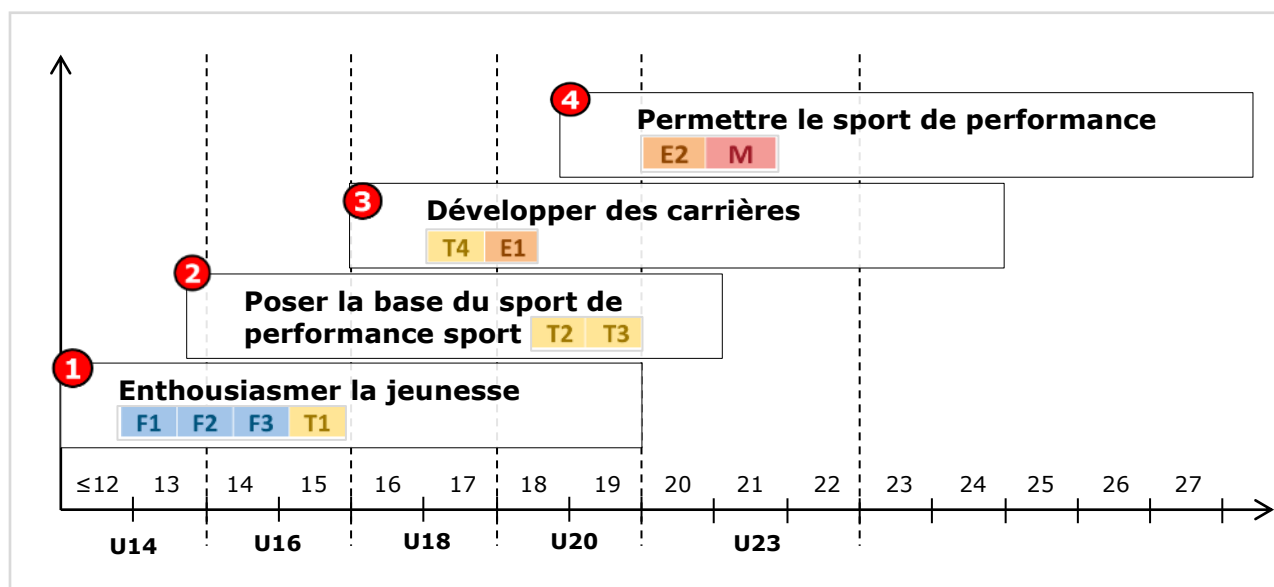
© Swiss Olympic, 1<sup>re</sup> édition 2018

# Développement de l'athlète à long terme en Suisse

Le **parcours de l'athlète** dans l'athlétisme suisse décrit le développement à long terme idéal typique d'un ou d'une athlète vers le sport d'élite. Sur la base d'un modèle à quatre niveaux, nous présentons les tâches des responsables pour le soutien systématique durable des athlètes :

1. Enthousiasmer les jeunes
2. Poser la base du sport de performance
3. Développer des carrières
4. Permettre le sport d'élite

**La structure de promotion à quatre niveaux de Swiss Athletics** va de pair avec le concept cadre „FTEM Suisse”. L'abréviation FTEM représente les quatre domaines clés : « F » comme « Foundation » (fondement, fondation, bases), « T » comme « Talent », « E » comme « Élite » et « M » comme « Mastery » (niveau mondial) et illustre donc le déroulement idéal d'une carrière sportive vers la pointe mondiale. Les domaines clés sont à nouveau divisés en dix phases différentes, dont les responsables peuvent s'inspirer (source : swissolympic.ch).



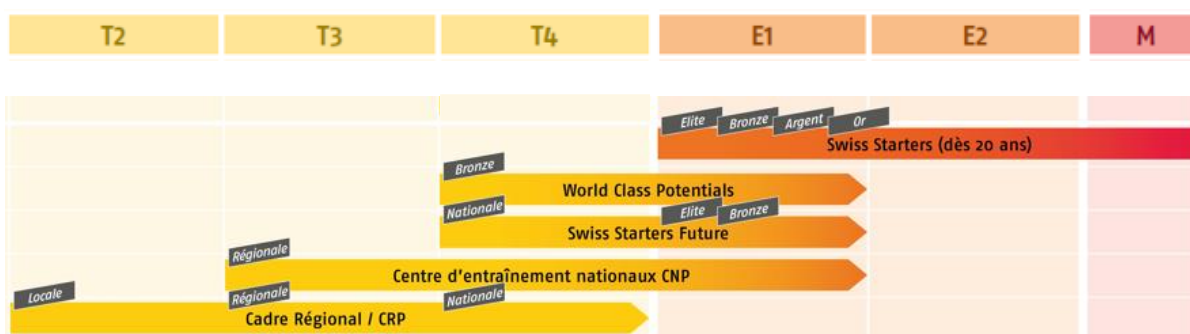
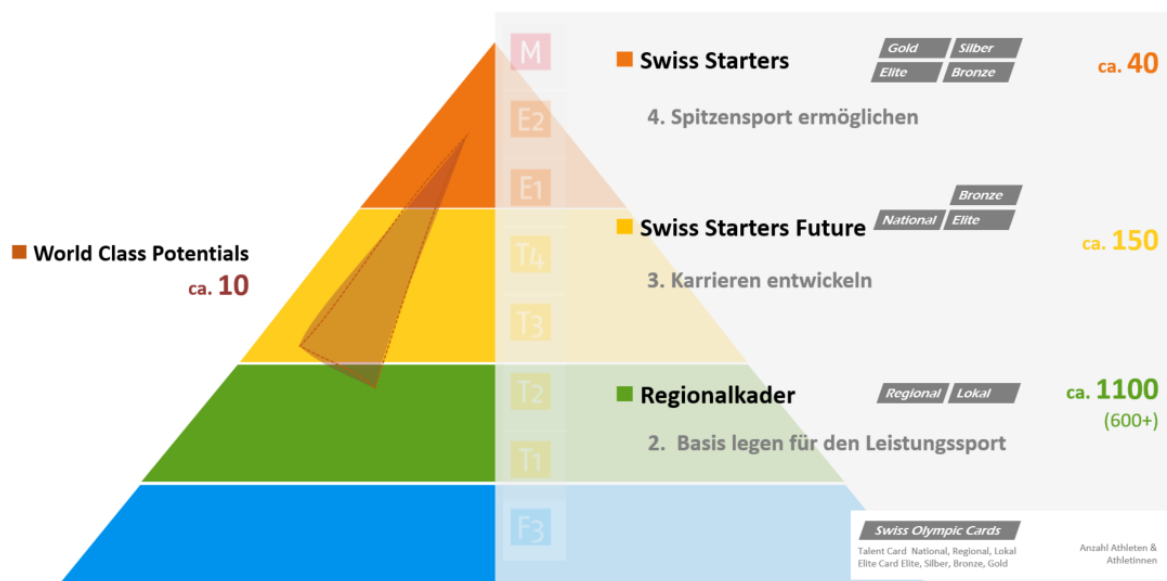
III : La structure de soutien à quatre niveaux selon la stratégie sport de performance Swiss Athletics

En comparaison avec d'autres sports, l'âge de la performance maximale en athlétisme arrive plutôt tard. En raison de l'hétérogénéité de l'activité sportive, le parcours de développement varie en partie très fortement. L'âge de la performance maximale arrive plus tard dans les disciplines dominées par l'endurance que dans celles dominées par la vitesse.

## DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

À tous les niveaux Swiss Athletics propose en collaboration avec des organisateurs locaux une offre nationale de compétitions attractive (➔ Chap. « Compétitions »). À partir de 7 ans (catégorie U10), les athlètes peuvent acheter une **licence** (Kids) (🌐 [www.swiss-athletics.ch/commande-licence](http://www.swiss-athletics.ch/commande-licence)). En participant à l'offre de compétition et en possédant une licence, les athlètes sont automatiquement sur le radar de la sélection régionale et nationale des talents. Les athlètes de la catégorie U16 et plus doivent être membres de Swiss Athletic et faire partie d'un club d'athlétisme pour acheter une licence. La facture de l'affiliation est envoyée en automne avec le magazine Swiss Athletics, ensuite la licence peut être achetée en ligne.

Pour encourager les athlètes aux différents niveaux FTEM, Swiss Athletics gère à partir du niveau T4 le cadre national jeunesse « **Swiss Starters Future** », le cadre des actifs « **Swiss Starters** » ainsi que le programme de promotion pour les athlètes suisse potentiellement exceptionnels, les « **World Class Potentials (WCP)** ». La promotion de la relève se base sur le modèle d'une pyramide de promotion.



III : Pyramide de promotion et structure de cadre Swiss Athletics

Outre Swiss Athletics, d'autres parties participent toujours à la promotion tout au long du parcours de l'athlète, parfois de manière interdépendante. (➔ III. « Promotion du sport de performance en athlétisme »). Une promotion durable se caractérise par un investissement coordonné des moyens disponibles dans des mesures de promotion aussi efficaces que possible.

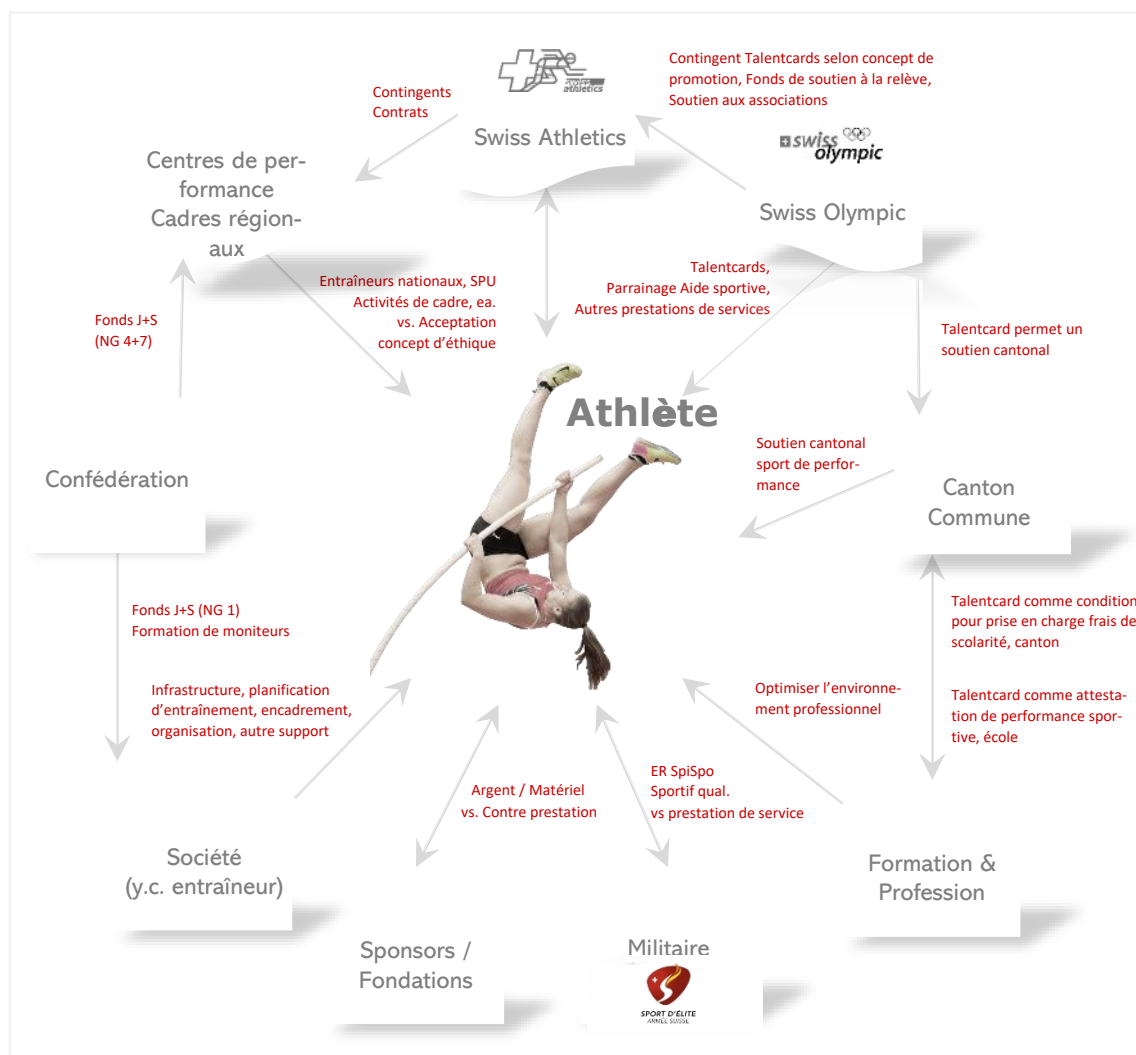


## DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

Un encouragement supplémentaire a lieu dans les phases Talent précédentes (T2-T4) en plus des entraînements de société dans 12 cadres régionaux et les 6 centres nationaux de performance, que Swiss Athletics gère en collaboration avec les associations cantonales et régionales d'athlétisme. Grâce à l'infrastructure et les prestations mises à disposition dans ces points de soutien, des conditions d'entraînement optimales sont créées pour les Swiss Starters et les Swiss Starters Future ainsi que pour les cadres régionaux. Les offres d'entraînement et de services sont disponibles sur les sites web des institutions correspondantes (➔ Chap. Autres points de contact).

Swiss Athletics recommande les athlètes de cadre pour les **Swiss Olympic (Talent) Cards** (SOC ou SOTC) attribuées par Swiss Olympic. Ces certificats de promotion comprennent une offre de services différente. La **Swiss Olympic Talent Card** déclenche, en tant que certificat de sport de performance interdisciplinaire, souvent des prestations d'encouragement supplémentaires de la part des cantons et des communes. Les mesures d'entraînement dans les centres de performance et les cadres régionaux sont souvent mises à disposition à prix réduit aux titulaires de Card. De plus la Talent Card peut faciliter l'accès aux classes et écoles de sport (➔ Chap. Sport, école et profession).

En athlétisme, les Swiss Olympic Talent Cards Local (L) ou Regional (R) resp. National (N) sont généralement décernées au plus vite à 13 ou 16 ans (année de sélection) et sont valides au plus jusqu'à 20 ans. Les Swiss Starters Future reçoivent généralement la Talent Card N ou une SOC Elite (E) à partir de 20 ans, les Swiss Starters sont titulaires d'une SOC Elite, Argent, Bronze ou Or.



III. : Promotion du sport de performance en athlétisme

## DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

Les entraîneurs/es jouent entre autres un rôle important pour le développement d'un ou d'une athlète tout au long de son parcours d'athlète.

Selon le niveau du parcours de l'athlète, les exigences aux entraîneurs/es, mais aussi à l'ensemble de l'environnement d'entraînement sont différentes (☞ III. « FTEM Suisse : Parcours de l'athlète Athlétisme »).

En général l'entraîneur/e personnel/le et le club ont la plus grande influence immédiate sur les athlètes et agit en outre comme multiplicateur (effet multiple) sur les athlètes à haut potentiel dans le futur. Dès lors l'encouragement provenant de ces mesures cadres n'est pas seulement axé sur le sportif ou la sportive, mais dans la mesure du possible sur la cellule athlète-entraîneur/e. Ceci vaut surtout pour l'accès au savoir-faire. Swiss Athletics offre aux entraîneurs/es e.a. des possibilités de [formation et de formation continue](#).

En principe les entraîneurs/es assument toutes les tâches liées au sport. Ils/elles mettent également en pratique les valeurs dérivées de la [Charte d'éthique](#). Ils/elles les transmettent de manière active et ciblée à l'entraînement, dans la formation et dans le milieu sportif. Dès le début les athlètes sont ainsi mis en contact avec les valeurs de la Charte d'éthique, les intériorisent et adaptent leur comportement en conséquence. Les parents/tuteurs peuvent soutenir ce processus en s'informant, en se concertant bien et en encourageant eux-mêmes une pratique sportive basée sur des valeurs.

**Les parents/tuteurs** sont un soutien important dans la promotion de la relève, notamment en vivant et consolidant des valeurs. Un échange régulier ainsi que des concertations régulières avec eux ont donc une importance centrale. La disponibilité d'accompagner et de soutenir leur enfant dans le cadre de leurs possibilités sur le parcours sportif est déterminant. Avec un volume d'entraînement en augmentation, la pression sur l'athlète augmente souvent également. Des attentes de performance trop élevées de la part des parents peuvent être pesantes et déclencher des sentiments de culpabilité ou d'anxiété. Il est donc recommandé aux parents de céder les tâches spécifiques au sport aux entraîneurs et entraîneuses. Il est utile que les entraîneurs/es se concertent avec les parents et clarifient les rôles. Le rôle des parents est d'apporter à leur enfant une proximité et un soutien chaleureux et physique. Ils peuvent par ex. après une compétition aider leur enfant à digérer l'une ou l'autre mauvaise performance. Il peut être judicieux de féliciter les comportements positifs et de moins mettre l'accent sur les bons ou les mauvais résultats. ([Toolbox Parents](#)). En adoptant ce comportement, les parents renforcent leur position de premier interlocuteur "indépendant du sport" pour les athlètes qui, au fur et à mesure qu'ils/elles avancent dans leur parcours d'athlète, sont de plus en plus confrontés/es à des décisions importantes concernant leur environnement et à des attentes croissantes en matière de performances.

Il y a d'autres facteurs déterminants, qui influencent un développement optimal de l'athlète. Les athlètes doivent disposer d'une **mentalité de sport de performance** intrinsèque et y accorder une très grande priorité dans l'organisation de la vie et du quotidien.

Ensemble comme team, l'athlète, les parents et l'entraîneur/e doivent organiser un **environnement** adapté de vie privée, développement de l'entraînement et monde professionnel (☞ chap. Sport, école et profession), pour permettre un développement et un épanouissement optimal de la performance.

Dans les chapitres suivants, les quatre niveaux de la structure de promotion de Swiss Athletics et les phases du parcours de l'athlète sont abordés en détail.

# DÉVELOPPEMENT DE L'ATHLÈTE

SPORT POPULAIRE		SPORT DE PERFORMANCE		Contenus des entraînements		Formations d'entraîneurs recommandées	
~ 10-99 ans	~ dès 26 ans	<b>MASTERY</b> Domination d'une spécialité sportive	<b>M</b>	Succès international constant pendant plus de quatre ans en dominant la spécialité. Optimisation continue de l'environnement. Entraîneur et athlète professionnels.		Entraîneur SpoElite	
	~ dès 20 ans	<b>ELITE</b> Succès au niveau international	<b>E2</b>	Niveau international chez les actifs dans les paramètres d'entraînement et de performance. Optimisation continue de l'environnement. Niveau de performance CE actifs/top 40 européen atteint. (Semi-)professionnalisme accru de l'athlète et de l'entraîneur.		Entraîneur SpoPer	
		<b>ELITE</b> Représenter la Suisse au niveau international	<b>E1</b>	Nette progression des qualités athlétiques prérequis et des paramètres de performance. Amélioration qualitative et quantitative des entraînements, évent. grâce à l'acquisition du statut semi-professionnel. Promotion (Card Elite). Qualification aisée (à plusieurs reprises) en vue de compétitions majeures U23. Entraîneur ayant si possible suivi une formation ad hoc au niveau sport d'élite ou sport de performance.		Entraîneur A	
	~ 16-22 ans	<b>TALENT</b> Percer et être récompensé	<b>T4</b>	Atteinte des paramètres de performance internationaux reconnus (niveau relève) tant à l'entraînement qu'en compétition. Promotion via le programme Swiss Starters Future (Talent Card N). Qualification en vue des CE jeunesse. Entraînement si possible sous la houlette d'un entraîneur A ou plus élevé. Planification de carrière établie.		Entraîneur B	
		<b>TALENT</b> S'entraîner et atteindre les objectifs	<b>T3</b>	Performances en compétition proches du niveau international. Titulaire d'une Talent Card Regional. Entraînement si possible sous la houlette d'un entraîneur B ou plus élevé et entraînement complémentaire avec les cadres régionaux. Optimisation de l'environnement: plan d'entraînement individuel, planification des vacances, tenue d'un journal d'entraînement. Dans des cas justifiés, entraînement avec les cadres régionaux et fréquentation d'une classe de sport.		Entraîneur C	
	~ 12-17 ans	<b>TALENT</b> Confirmer le potentiel	<b>T2</b>	Bonnes performances de niveau national aux CR/CS ou à la finale suisse d'un projet jeunesse. Entraînement axé sur le sport de performance (préparation physique) dirigé par un entraîneur C ou plus élevé. Sélection dans les cadres régionaux.		Moniteur Athlétisme	
		<b>TALENT</b> Démontrer le potentiel	<b>T1</b>	Bonnes performances de niveau régional à l'entraînement et lors de compétitions réservées aux licenciés. Participation aux CC/CR. Entraînement de base régulier en athlétisme dans le cadre des recommandations du concept de promotion de la jeunesse.		Entraîneur C	
	~ 8-14 ans	<b>FOUNDATION</b> Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique	<b>F2</b>	Entrée dans un club ou une section d'athlétisme. Entraînement: entraînement de base structuré, régulier et orienté vers l'athlétisme. Compétitions: journées jeunesse, fêtes de gymnastique, grand meeting pour les petits.		Entraîneur C	
	~ 5-12 ans	<b>FOUNDATION</b> Appliquer et varier les mouvements de base	<b>F2</b>	Activité physique polysportive dans le cadre scolaire ou au sein d'un club (p. ex. gymnastique parents-enfants, gymnastique enfants, section jeunesse ou d'athlétisme pour les enfants).		Kids	
	Dès la naissance	<b>FOUNDATION</b> Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base	<b>F1</b>	Jeux avec les parents et les copains. Activité physique dans la nature, sur les places de jeux et à la maison.		Kids	

# Niveau 1 : Enthousiasmer les jeunes (Foundation – Talent)

**Dans les premières phases du parcours de l'athlète il faut susciter l'enthousiasme du plus grand nombre possible d'enfants et de jeunes pour le sport en général et l'athlétisme en particulier, en fonction de leur âge et de manière durable. Un grand nombre d'athlètes doit permettre de créer un large socle pour la pyramide (de performance) en vue de développer le sport de performance.**

Dès leur plus jeune âge les enfants doivent découvrir l'activité de base qu'est l'athlétisme dans les sociétés, compétitions, mais aussi à l'école. Il s'agit d'attirer et d'enthousiasmer les jeunes par des formes de jeux et des compétitions motivantes et adaptées aux niveaux. Les formes de base, courir, sauter et lancer ainsi que d'autres formes fondamentales de mouvements et de jeux sont entraînées de manière ciblée et la base du futur développement de parcours de l'athlète est ainsi posée. Dans ce contexte, les fédérations polysportives sont des partenaires particulièrement importants.



Les parents peuvent eux aussi permettre aux enfants de faire les expériences les plus variées en matière d'activité physique, en dehors du sport scolaire et de société, en aménageant leur environnement et en créant des espaces appropriés, contribuant ainsi au développement optimal de l'enfant. La brochure « [Sport des enfants Athlétisme](#) » donne un aperçu détaillé de la manière dont un environnement optimal peut être créé dans le sport avec des contenus d'entraînement adaptés aux enfants.

La phase Foundation, en particulier le niveau F3, s'applique en principe à tous les **sportifs et sportives – également adultes** - pratiquant un sport de masse, quel que soit leur âge. L'athlétisme offre également de nombreuses possibilités aux personnes qui souhaitent changer de discipline, car on retrouve dans d'innombrables mouvements des parties des formes de base de l'athlétisme course-saut-lancer.

À l'entraînement et en compétition il convient en particulier de promouvoir le respect mutuel et une gestion durable de la nature, de montrer et d'exiger une tolérance zéro à l'égard de toutes les formes de violence et de discrimination et de thématiser les effets des substances addictives. Une communication valorisante est tout aussi primordiale – même en situation de pression et lors de défaites.

Les entraînements et les compétitions sont organisées ou coordonnées dans les sociétés locales et le sport scolaire. Dans la mesure du possible, les enfants et les jeunes avec et sans handicap s'entraînent et concourent ensemble. Des concours typiques dans cette phase sont [UBS Kids Cup](#), [Mille Gruyère](#), [Visana Sprint](#), [CSI Jeunesse](#). Par ailleurs, d'autres compétitions de sport de masse, en individuel ou en équipe, complètent l'offre de compétitions organisées par

## NIVEAU 1 : ENTHOUSIASMER LES JEUNES

Swiss Athletics, mais aussi par les fédérations polysportives. Les championnats cantonaux constituent le toit de ce niveau (➔ Chap. Compétitions).

Pour les coureuses et les coureurs de tout âge, Swiss Running donne avec le [Guide des courses](#) un aperçu des nombreuses manifestations de course à pied. Les dispositions de protection du règlement d'organisation des compétitions d'athlétisme (RO, paragraphe 1.5, page 9) règlent les distances maximales de course pour les enfants et les jeunes. Les enfants et les jeunes ne devraient pas participer à des compétitions qui dépassent les distances maximales de course recommandées par catégorie.

Pour les athlètes du niveau Foundation, il n'y a pas et il n'est pas nécessaire d'avoir des solutions spéciales pour l'école ou la formation, Certaines écoles proposent du sport scolaire facultatif dans différents sports en dehors des heures de cours. Les passages de phase au sein du niveau Foundation, mais aussi jusqu'au premier niveau de talent, se font de manière fluide.

Les entraîneurs/es qui travaillent à ce niveau, ont généralement au moins une formation de moniteur ou monitrice J+S Athlétisme sport des enfants et/ou des jeunes ou pour le sport des adultes la formation de monitrice ou moniteur esa (Running).

Sociétés :	■■■	Offre d'entraîn.	Offre de comp.	Soutien compl.	
Swiss Athletics :	■■	Offre de comp.	Offres licebces (Kids)	Camps d'entraînement	Tests d'athlétisme
		Coach J+S de fédé	Formation moniteur/entraîneurs	Guide des courses	
Cantons/Communes :	■■	Subventions sport de masse	Concepts inst. sportives		
Confédération :	■■	Subventions offres J+S (GU1)			
CNP/CR/ACA :	■	Entraînement de motivation			
Swiss Olympic :	■	Cool & Clean	L'école bouge	Autres projets	
Autres :	■	Sponsors de club	Fondations		

(■■■■ = promotion principale / ■■ = promotion complémentaire/ ■ = promotion ponctuelle)

III : Contributions d'encouragement des différentes parties – Niveau 1

### Interlocuteurs : Sociétés et associations cantonales

[www.swiss-athletics.ch/associations-cantonales](http://www.swiss-athletics.ch/associations-cantonales)

[www.swiss-athletics.ch/societes](http://www.swiss-athletics.ch/societes)

T1	<b>T2</b>	T3	T4	E1	E2	M
	TALENT			ELITE		MASTERY

## Niveau 2 : poser la base du sport de performance (Talent)

**Dans la phase Talent, les jeunes athlètes à haut potentiel (généralement entre U14 – U18) sont reconnus/es et encouragés/es de manière spécifique. Grâce à un soutien adapté avec un développement orienté si possible durablement et à long terme, ils/elles sont menés/es vers le sport de performance, pour évoluer plus tard à des performances du niveau des championnats d’Europe à l’âge des actifs.**

Les **entraînements et les compétitions** destinés aux athlètes des niveaux T2-T4 sont organisés et coordonnés dans les sociétés locales. Les athlètes se concentrent davantage sur des disciplines individuelles et suivent des mesures d'encouragement complémentaires du cadre régional dans les bases des centres nationaux de performance. En plus des compétitions précédentes, ils/elles réussissent à se qualifier pour les championnats régionaux et suisses et sont en général licenciés/es.

Dans le domaine clé Talent, les athlètes sont encouragés à gérer leur conservation des valeurs. Par exemple en intégrant activement les athlètes lors de décisions, en transmettant des thèmes pertinents (par ex. prévention du dopage, protéger et renforcer sa propre santé et son bien-être personnel, utilisation des médias sociaux) ainsi qu'en encourageant activement les compétences de vie et de santé (par ex. perception de soi, respecter ses propres limites).



Miguel Forster CS jeunesse en salle  
(Photo: athletix.ch)

Dans cette phase les athlètes (National Potentials) sont identifiés/es via [🌐 PISTE régional](#) (e.a. repérage dans les listes des meilleurs et aux compétitions) et sélectionnés/es pour le cadre régional (CR) après une évaluation positive du potentiel. Ils/elles profitent d’une offre d’entraînement complémentaire et des mesures de soutien des cadres régionaux (par ex. camps d’entraînement) e.a. dans les bases des centres nationaux de performance. En principe l’appartenance au cadre est prévue pour au moins deux ans.

Swiss Athletics attribue un contingent de Swiss Olympic Talent Cards aux centres nationaux de performance et à leurs cadres régionaux. Au sein du cadre les athlètes sont répartis/es de la manière suivante :

### a) Athlètes de cadres régionaux avec Talent Card Regional (330)

Les 250 meilleurs/es athlètes nommés/es des cadres régionaux selon le classement PISTE se trouvent généralement environ dans le Top10 de leur discipline dans la liste les meilleurs nationaux.

### b) Athlètes de cadres régionaux avec Talent Card Local (250)

Les autres athlètes nommés/es des cadres régionaux représentent le cercle élargi du niveau de performance national. Ce sont généralement des athlètes du Top5 au Top20 du classement national. Mais les très jeunes athlètes avec un Top-Ranking national dont

## NIVEAU 2 : POSER LA BASE DU SPORT DE PERFORMANCE

l'évaluation du potentiel est encore difficile, sont souvent rangés/es dans la catégorie Local.

### c) Athlètes de cadre régionaux sans Talent Card (env. 500)

Finalement les cadres régionaux permettent aussi à d'autres athlètes talentueux/ses d'accéder aux mesures de soutien, notamment aussi pour pouvoir former des groupes d'entraînement de taille raisonnable. En raison du nombre contingenté des Cards ceux-ci/celles-ci n'entrent toutefois pas en ligne pour une Talent Card.

Les futures performances de haut niveau doivent être préparées physiquement et mentalement. Dans cette phase les jalons d'une carrière à long terme et durable sont posés. Les passages d'une phase à l'autre peuvent être abrupts entre autres en raison du développement physique des athlètes. Il est important de ne rien forcer et de continuer à veiller à des mesures d'entraînement adaptées à l'âge et à travailler sur les bases, même en cas de résultats prometteurs et réjouissants. Sur leur parcours et au passage à la quatrième phase de talent, les athlètes réalisent souvent la limite pour des grands événements de la jeunesse.

De plus, il faut accorder suffisamment de temps et d'espace au sport dans la vie quotidienne. Les athlètes, les parents, les entraîneurs devraient dans cette phase réfléchir tout d'abord à concilier de manière optimale **formation et sport** et poser la première pierre d'une carrière duale. En cas de besoin élevé en temps d'entraînement (min. 10h d'entraînement), la fréquentation d'une école de sport peut être une solution judicieuse. Le ou la responsable respectif/ve du cadre régional se charge de la coordination et de l'encadrement (➔ chap. Sport, école et profession).

Les entraîneurs/es qui travaillent à ce niveau, ont au moins une formation Entraîneur C ou même Entraîneur B de Swiss Athletics – et si l'athlète se trouve au niveau le plus élevé de cette phase même la formation Entraîneur A. Les entraîneurs et entraîneuses se perfectionnent avec des modules de Swiss Athletics et profitent des diverses possibilités de mise en réseau offertes par les centres nationaux de performance.

Sociétés :	■■■	Offre d'entraîn.	Offre de comp.	Soutien compl.
CNP/CR/ACA:	■■■	Centres nationaux de perf.	Cadre régional	
Swiss Athletics :	■	Activité cadre régio. / Centres nationaux de perf.	Formation moniteur/entraîneurs	
		Coordination PISTE régionale		
Cantons/Communes :	■■	Subventions Sport de perf.	Concepts inst. sportives	Prix de soutien
Confédération :	■■	Subventions offres J+S (GU1)	Subventions offres J+S (GU4)	
Swiss Olympic :	■	Talent Card Regional & Local	Cool & Clean	Autres projets
Autres :	■	Sponsors de club		

(■■■ = promotion principale / ■■ = promotion complémentaire/ ■ = promotion ponctuelle)

**Illustration :** Contributions de soutien des différentes parties – Niveau 2

**Interlocuteurs :** Responsables CNP, responsables régionaux

[www.swiss-athletics.ch/centres-de-performance](http://www.swiss-athletics.ch/centres-de-performance)

## Niveau 3 : Développer des carrières (Talent – Elite)

**Idéalement, à l'âge entre U18 et U23, il s'agit d'utiliser la base posée pour développer la carrière et établir le lien avec le niveau international. Les athlètes doivent disposer d'un état d'esprit Sport de performance intrinsèque et faire de l'athlétisme une priorité dans leur vie et leur quotidien. Des connaissances spécialisées et des infrastructures d'entraînement disponibles en partie toute l'année deviennent de plus en plus décisives pour la progression des performances à ce niveau.**



Audrey Werro, Valentina Rosamilia (Photo: athletix.ch)

Les **entraînements et les compétitions** des athlètes du niveau T2-T4 sont organisés et coordonnés dans les sociétés avec des entraîneurs/es personnels/les et sont de plus en plus organisés de manière ciblée dans des groupes de disciplines forts dans les centres nationaux de performance avec des entraîneurs/es de la fédération. Tous les athlètes fréquentent des mesures complémentaires de soutien destinées aux Swiss Starters Future (dans les bases) dans les centres nationaux de performance. Ils réalisent des limites pour les grandes manifestations jeunesse et font ainsi leurs premières expériences internationales en compétition.

Les athlètes avec potentiel international sont enregistrés/es dans le cadre national « **Swiss Starters Future** » (env. 140). La sélection des Swiss Starters Future se fait via PISTE National. L'athlète qui, de l'avis des entraîneurs nationaux, a le potentiel pour réaliser dans les 2 ans la limite pour les CE U20 ou les CE U23 et les CE Actifs, a la possibilité d'être admis/e. Généralement les athlètes occupent les avant-postes de leur discipline dans le Ranking national durant les 2 catégories jeunesse les plus âgées. Les Swiss Starters Future reçoivent un **Talent Card National**. Les athlètes profitent de différentes mesures et offres de cadre spécifiques à la discipline. Les cellules athlète-entraîneur/e correspondantes sont soutenues par [les](#)



## NIVEAU 3 : DÉVELOPPER DES CARRIÈRES

[entraîneurs/es nationaux/les](#). En principe l'appartenance au cadre est prévue pour au moins deux ans.

Le but est de soutenir les jeunes athlètes et leurs entraîneurs/es personnels/les dans le développement ciblé et durable de leur carrière sportive et de leur permettre d'acquérir de l'expérience lors de grandes manifestations de la jeunesse, dans l'optique du succès sportif international principal dans le domaine des adultes. Il convient également de développer la sensibilité, les connaissances et l'approche des thèmes de valeurs et respect des valeurs dans le sport.

Le programme **World Class Potentials** (env. 5-10) est un encouragement supplémentaire individuel des excellents potentiels de l'athlétisme suisse (au max. jusqu'à 26 ans). De plus quelques athlètes sans reconnaissance de cadre (env. 20) sont soutenus de manière ciblée via **promotion de projet** de différents projets (par ex, relais).

Le passage entre la percée et le succès lors de grandes manifestations internationales de la jeunesse et l'atteinte d'une limite CE nécessite un environnement d'entraînement optimal. L'athlète, les parents et l'entraîneur/e doivent organiser ensemble un milieu adapté de vie privée, environnement d'entraînement, professionnel ou scolaire pour permettre un développement et un épanouissement optimal de la performance. Une planification de carrière durable avec des athlètes est très importante dans cette phase. Il faudrait notamment aussi harmoniser la **formation scolaire ou professionnelle et la formation continue** et, le cas échéant, recourir à des potentielles offres de formation flexibles et adaptées aux besoins. (↪ Chap. Sport, école et profession).

L'**armée** offre aux sportives et sportifs d'élite la possibilité d'effectuer l'école de recrues (ER) comme „Athlète qualifié“, ou à un nombre limité le choix de fréquenter l'ER Sport d'élite exclusive. En ce qui concerne l'obligation de servir et l'aptitude au service, il est important que les membres de cadre planifient à long terme et s'informent rapidement avant le recrutement sur les possibilités et les recommandations correspondantes (↪ chap. Sport et militaire ) et qu'ils/elles se fassent recruter en conséquence.

Les entraîneurs/es qui travaillent à ce niveau, ont au moins une formation Entraîneur A Swiss Athletics et dans l'idéal une formation Entraîneur Sport de performance Swiss Athletics. Les entraîneurs et entraîneurs échangent avec les entraîneurs et entraîneurs nationaux\*ales et profitent des différentes possibilités de mise en réseau offertes par les centres nationaux de performance.

Sociétés :	■■■	Offre d'entraîn.	Offre de comp.	Soutien compl.	
CNP/CR/ACA:	■■■	Centres nationaux de perf.			
Swiss Athletics:	■■■	Cadre Swiss Starters	WCP	Activité cadre régio. / Centres nationaux de perf.	
		Formation d'entr.	Entraîneurs de la fédé. mandatés	PISTE national	Examen sport. médical
		Analyse scien.sport.	Rencontres cadre, camp d'entra.		
Cantons/Communes:	■■	Subventions Sport de perf.	Concepts inst. sportives	Prix de soutien	
Confédération:	■■	Subventions offres J+S (GU1)	Subventions offres J+S (GU4)		
Swiss Olympic:	■	Talent Card National & Card Elite	Parrainage Aide sportive		
Autres:	■	Sponsors	Donateurs	Fondations	

(■■■ = promotion principale / ■■ = promotion complémentaire/ ■ = promotion ponctuelle)

Illustration : Contributions de soutien des différentes parties - Niveau 3

**Interlocuteur : Swiss Athletics**

[www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
TALENT				ELITE		MASTERY

## Niveau 4 : Permettre le sport d'élite (Elite – Mastery)

**Au niveau élite du sport de performance, il s'agit d'atteindre les performances maximales et d'avoir du succès aux championnats internationaux. L'athlète qui a réussi la limite pour un grand événement des actifs, doit pouvoir maintenir et développer ce statut.**



Mujinga Kambundji, Ajla Del Ponte (Photo: athletix.ch)

Les **entraînements et les compétitions** des athlètes au niveau E1-M sont organisés et coordonnés dans les sociétés ou avec des entraîneurs/es personnels/les. Ils/elles participent à des compétitions et championnats internationaux.

Les athlètes avec une limite CE réussie et donc avec niveau de performance international prouvé au niveau des actifs sont admis/es dans le **cadre national « Swiss Starters »** (env. 50 athlètes) et soutenus/es par la fédération nationale. Les Swiss Starters reçoivent une Swiss Olympic Card Elite ou selon les succès/classements obtenus la Swiss Olympic Card Bronze, Argent ou Or. Les athlètes profitent de différentes mesures et offres de cadre ainsi que d'un soutien financier. En principe l'appartenance au cadre est prévue pour au moins deux ans.

## NIVEAU 4 : PERMETTRE LE SPORT D'ÉLITE

Les membres de cadre s'entraînent à ce niveau également dans leur société et/ou avec leurs entraîneurs/es personnels/les et complètent leurs unités d'entraînement à la rigueur avec celles du CNP avec des entraîneurs/es nationaux/les. Les entraîneures et entraîneurs qui travaillent à ce niveau, ont dans l'idéal une formation d'entraîneur/e Swiss Athletics Sport de performance ou d'élite.

Dans le domaine clé Elite, il est important d'aider les athlètes à assumer leur rôle de modèle. Ils sont sensibilisés à l'utilisation de leurs valeurs face à des thèmes spécifiques au sport de performance, notamment la prévention du dopage, l'harmonie entre le sport et son environnement, le renforcement de leur responsabilité personnelle et collective, la protection contre la violence, l'exploitation et la corruption et la durabilité des grandes manifestations sportives.

Comme à ce niveau de performance il est impossible de concilier l'entraînement d'élite avec une **activité professionnelle à plein temps**, il faut rechercher des taux d'activité à temps partiel et envisager, en cas de besoin, par ex. des formations fractionnées (→ chap. Sport, école et profession).

L'**armée** offre aux sportives et sportifs d'élite une ER pour sportifs/ves d'élite spéciales et ensuite la possibilité d'effectuer les cours de répétition annuels sous forme de camps d'entraînement encadrés par la fédération à Macolin (→ chap. Sport et militaire).

Le passage entre la réalisation d'une limite CE aux classements Top et au succès international se fait en douceur, au fur et à mesure que l'expérience augmente, que les conditions physiques et corporelles s'améliorent et que les entraînements et l'environnement d'entraînement sont constamment optimisés.

Quand un jour la carrière de sport d'élite prend fin, une période de vie pleine de changements arrive. Les sportives et les sportifs vivent de manière très différente le passage de la carrière de sport d'élite à l'**après-carrière**. Une brochure de Swiss Olympic ainsi que des exemples de CV et de modèles informent de manière détaillée (🌐 [Swiss Olympic/après-carrière](#)).

Sociétés:	■■■	Offre d'entraîn.	Offre de comp.	Soutien compl.	
CNP/CR/ACA:	■■■	Centres nationaux de perf.			
Swiss Athletics:	■■■	Cadre Swiss Starters	WCP	Activité cadre régio. / Centres nationaux de perf.	Formation d'entr.
		Soutien financier	Examen sport. médical	Analyse scien.sport.	Rencontres cadre, camp d'entra.
		Event majeurs			
Cantons/Communes:	■	Subventions Sport de perf.	Concepts inst. sportives	Prix de soutien	
Confédération:	■	Concept national inst. de sport			
Swiss Olympic:	■	Card Elite & Argent & Bronze & Or	Aide sport	Diverses prestations	
Autres:	■	Sponsors	Donateurs	Fondations	

(■■■■ = promotion principale / ■■■ = promotion complémentaire / ■ = promotion ponctuelle)  
III : Contributions de soutien des différentes parties - Niveau 4

Interlocuteur : Swiss Athletics

🌐 [www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

# Développement des contenus et volumes d'entraînement tout au long du parcours de l'athlète

Les contenus et les méthodes d'entraînement doivent toujours être planifiés en tenant compte de l'âge biologique, mais aussi de l'âge d'entraînement (☞ III. « Contenus d'entraînement ». La formation des athlètes suit une approche globale et favorise également le développement de la personnalité des athlètes et s'appuie sur les valeurs ancrées dans la [Charte d'éthique](#). Une formation et une formation continue approfondies des entraîneurs/es est indispensable. Swiss Athletics a élaboré divers supports pédagogiques (e.a. brochures J+S, plans d'entraînement cadres), qui se consacrent à cette thématique et organise chaque année diverses formations et formations continues pour les entraîneurs/es.

Il faut en plus veiller à un développement progressif judicieux du volume (☞ III. « Heures d'entraînement recommandées »). On part de l'objectif du sport de performance avec comme but les championnats d'Europe des actifs. Les sportifs/ves de masse s'entraîneront moins. Les valeurs exactes dépendent de la discipline et des antécédents individuels d'entraînement. L'objectif d'un entraînement quotidien (les entraînements non-spécifiques sont également inclus) doit être vécu si possible dès l'adolescence, mais au plus tard à partir de l'âge U20.

F1	F2	F3	T1+T2	T3 + T4	E1 + E2	M
5		10	15	20	25	

## Entraînement physique de base

**Entraînement de base de la condition physique:** vitesse de base, endurance de base (aérobie), force de stabilisation, souplesse

**Entraînement de base de la coordination**

## Entraînement technique

Qualités de coordination (course, saut, lancer), richesse de mouvements

**Entraînement de base des éléments clés:** formes ludiques et exercices contraignants pour entraîner les éléments clés de tous les groupes de disciplines

**Entraînement technique axé sur une discipline:** exercices progressifs et points à corriger dans les différentes disciplines

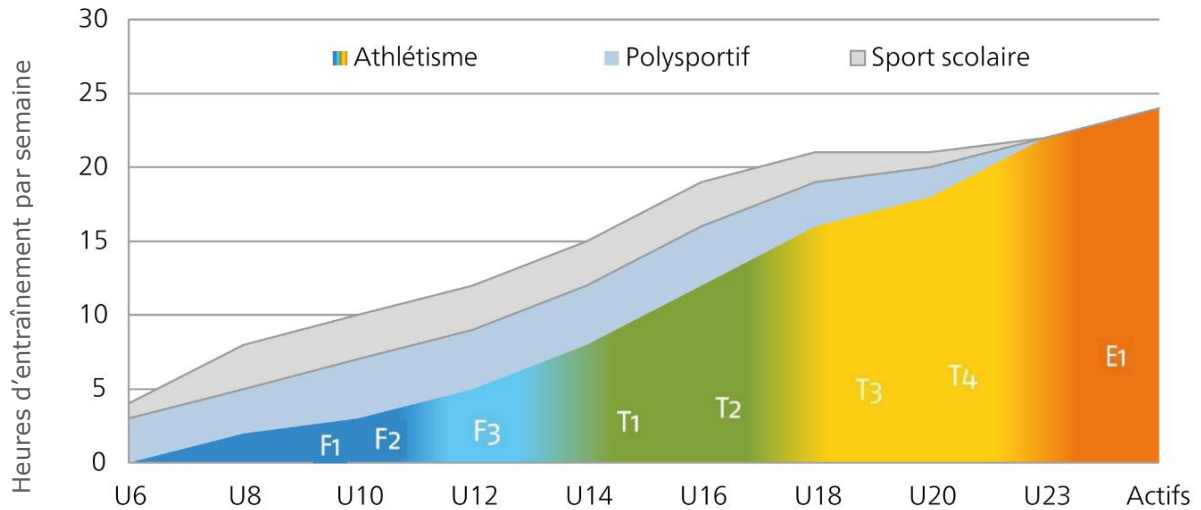
## Entraînement physique spécifique

Vitesse (base)	Développement ciblé de la vitesse générale		Développement ciblé de la vitesse spécifique (et vitesse-endurance)	
Force (base)	Force de stabilisation	Force avec poids du corps, introduction aux haltères	Introduction d'exercices de force avec charges supplémentaires	Force maximale et force-endurance
Endurance ludique	Endurance aérobie		Endurance spécifique (aérobie et anaérobie)	
Entretien de la souplesse naturelle	Amélioration de la souplesse et de la mobilité, acquisition de la souplesse spécifique			

III. Contenus d'entraînement (OFSPPO, brochure J+S Enseigner l'athlétisme, 2020, p.5)

## DÉVELOPPEMENT DES CONTENUS ET VOLUMES D'ENTRAÎNEMENT TOUT AU LONG DU PARCOURS DE L'ATHLÈTE

Intensité, volume et récupération se trouvent en interaction lors de l'entraînement sportif. En raison de l'intensité très élevée du sport de force rapide qu'est l'athlétisme et de la surface sollicitant les articulations, le volume d'entraînement spécifique à ce sport est significativement plus faible que dans les sports d'endurance ou de jeu par exemple. En athlétisme le volume d'entraînement des spécialistes des disciplines d'endurance et des athlètes multiples est un peu plus grand, celui des sprinters et des sauteurs un peu moins.



Unités d'entraînement par semaine	1-2x	2-3x	3-5x	4-6x	5-7x	≥ 6x	≥ 7x
Nombre approximatif d'heures	2-5h	4-6h	5-8h	6-11h	8-13h	≥ 11h	≥ 14h

III. Heures d'entraînement recommandées en sport de performance (OFSPPO, brochure J+S Planifier l'athlétisme, 2018, ill.7)

# Compétitions

Le système de compétition en athlétisme est aussi varié que l'athlétisme lui-même. La plupart des compétitions se déroulent dans des catégories d'âge qui comprennent toujours deux années de naissance. Par ex. la catégorie « U18 » représente les « moins de 18 » – c'est-à-dire les athlètes âgés de 16 et 17 ans.

## Développement des disciplines adapté au niveau

Chaque discipline est organisée de manière simplifiée pour les plus jeunes athlètes et tient donc compte des caractéristiques et exigences physiques spécifiques à l'âge. Cela signifie des compétitions avec des distances de course plus courtes, des écarts et hauteurs plus petits pour les haies et des engins à lancer plus légers. C'est pourquoi il n'est généralement pas judicieux d'inscrire des enfants et adolescents à des disciplines dans les catégories supérieures, parce qu'elles ne sont pas proposées à l'âge correspondant. Les disciplines évoluent avec l'âge et se rapprochent toujours plus des disciplines olympiques. Les spécificités correspondent aux standards du niveau international à partir de la catégorie U18. Mais pratiquement chaque pays européen a développé ses propres directives en matière de distance, de hauteur et de poids.

Les athlètes peuvent s'aligner dans des disciplines simples ou dans un concours multiple (plusieurs disciplines avec classements aux points). Généralement l'athlétisme se compose de concours évalués individuellement. Dans les disciplines de relais ainsi qu'aux compétition par équipe (par ex., les championnats suisses interclubs CSI, l'UBS Kids-Cup Team et le concours multiple par équipes d'athlétisme CMEA) les athlètes d'un même club concourent ensemble, mais aussi en petits groupes.

Le règlement d'organisation des compétitions (RO) règle en liaison avec les règles internationales des compétitions (IWR; traduction allemande des „competition rules“ de World Athletics) l'organisation des événements d'athlétisme en Suisse ( [www.swiss-athletics.ch/reglements](http://www.swiss-athletics.ch/reglements)).

## Stade, salle et hors-stade

L'athlétisme peut être divisé d'une part en athlétisme de stade et en athlétisme hors stade.

- Au **stade** des épreuves de course et de saut sur la piste ainsi que des concours de lancer sur la pelouse à l'intérieur du stade se déroulent dans des conditions normalisées. En hiver l'athlétisme se déplace plutôt en salle pour l'entraînement et la compétition, où pratiquement toutes les disciplines sont organisées, à l'exception des longs lancers. Seules quelques d'épreuves du stade ont lieu à l'extérieur en hiver. Les compétitions nationales sont publiées sur ( [www.swiss-athletics.ch/calendrier-competitions](http://www.swiss-athletics.ch/calendrier-competitions)).
- **«Hors-Stade»**, diverses épreuves de course à pied comme des courses sur route, de cross, de Trail, de montagne ou des marathons se déroulent donc en dehors du stade. Dans le domaine de la course un grand nombre de courses de cross a lieu en automne et au printemps (courses sur le terrain). Beaucoup de courses nationales se trouvent dans le Guide des courses de Swiss Running ( [www.laufguide.ch](http://www.laufguide.ch)).

## COMPÉTITIONS

### Concours pour Kids

Tous/toutes les jeunes passionnés/es de sport de 7 à 15 ans, quel que soit leur activité sportive, peuvent participer aux manifestations locales des quatre concours pour Kids. Les meilleurs/es des éliminatoires locales des catégories d'âge se qualifient pour la finale cantonale ou régionale, où à nouveau les meilleurs/es seront sélectionnés/es pour la finale suisse respective ( [www.swiss-athletics.ch/competitions](http://www.swiss-athletics.ch/competitions) ).

- **UBS Kids Cup** : Un triathlon composé de 60m, saut en longueur et lancer de balle 200g
- **Visana Sprint** : Une course de sprint de 50, 60 ou 80m selon l'âge
- **Mille Gruyère** : Une course de 600-1000m avec départ groupé
- **UBS Kids Cup Team** : ✨ Tétrathlon par équipe en salle : sprint-saut-biathlon-Teamcross

Dès l'âge de 7 ans les athlètes peuvent acheter une licence (Kids) ( [www.swiss-athletics.ch/com-mande-licence](http://www.swiss-athletics.ch/com-mande-licence) ). Pour participer aux éliminatoires locales, cantonale et régionale des concours des Kids et aux courses, la licence est facultative pour les enfants et les jeunes, une licence valide est une condition seulement à partir de la qualification pour la finale suisse de l'UBS Kids Cups, du Visana Sprint et du Mille Gruyère.

### Meetings

Dans les innombrables compétitions ouvertes (meetings C, concours des Kids, courses) les athlètes de toutes les catégories peuvent s'aligner dans une ou plusieurs disciplines dans toute la Suisse sans réaliser de limites. Une limite peut être nécessaire pour lesdits meetings B et les athlètes sont généralement invités/es aux meetings A.

En plus d'être récompensés/es par le classement du jour sur place, les athlètes licenciés/es peuvent comparer leurs performances dans la liste des meilleurs/es nationaux/les ou cantonaux/les ( [www.swiss-athletics.ch/liste-des-meilleurs](http://www.swiss-athletics.ch/liste-des-meilleurs) ) généralement dans un délai d'un jour. La participation à des meetings officiels (C, B, A) exige une licence valide.

### Championnats

**Les championnats cantonaux (CC)** sont organisés durant le passage de Foundation à Talent – dans certains cantons, la réalisation d'une limite est exigée, dans d'autres des épreuves de qualification sont mises sur pied et dans d'autres encore il n'y a aucun critère d'admission.

De plus les **championnats régionaux (CR)** sont organisés pour les athlètes U14-U18. Toutes et tous les athlètes qui sont licenciés/es pour une société de la région correspondante, ont le droit de participer et ont droit aux titres.

Les **championnats suisses (CS)** ne sont proposés qu'à partir de U16. Pour participer, la réalisation d'une limite est également exigée. Une licence valide est une condition de participation à tous les championnats.

### Championnats suisses interclubs

Le **championnat suisse interclubs (CSI)** est une compétition par équipes attractive, organisée dans différentes catégories. Le CSI existe aussi bien pour les actifs que pour la relève. Le CSI est ouvert aux équipes de sociétés et aux communautés d'athlétisme (CoA).

Une différence est faite entre le mode « championnats » (actifs et U20) et le mode « essais » (jeunesse U12 - U18 et masters). La compétition existe dans les variantes « simple » ou « concours multiple / concours multiple par équipes ». Les essais CSI conviennent très bien comme concours par équipes passionnant et motivant au niveau de la jeunesse ( [www.swiss-athletics.ch/csi](http://www.swiss-athletics.ch/csi) ).

## COMPÉTITIONS

### Événements et championnats internationaux

À partir de la troisième phase Talent (T3), les compétitions jouent un rôle de plus en plus important. L'acquisition d'expérience dans le contexte international se trouve au premier plan aux événements majeurs de la jeunesse (CE U18/U20/U23, CM U20, YOG, EYOF). À partir du niveau de l'élite, les participations couronnées de succès aux **championnats d'Europe (CE)**, **championnats du monde (CM)** ou les **Jeux olympiques (JO)** ainsi qu'aux séries internationales de meetings (comme la Diamond League) sont visés.

Les conditions de sélection d'un/e athlète pour un événement international majeur sont chaque année définies dans les concepts de sélection dès que les directives internationales sont connues ([www.swiss-athletics.ch/concepts-de-selection](http://www.swiss-athletics.ch/concepts-de-selection)).

Les masterplans représentent la planification annuelle actuelle des meetings et championnats les plus importants en Suisse et à l'étranger et sont disponibles sur le site web ([www.swiss-athletics.ch/masterplan](http://www.swiss-athletics.ch/masterplan)).

FTEM	F1			F2				F3		T1 + T2		T3 + T4				E1 + E2		M					
Alter	5j	6j	7j	8j	9j	10j	11j	12j	13j	14j	15j	16j	17j	18j	19j	20j	21j	22j	23j	24j	25j	26j	
Monde														CM U20									CM
												YOG											JO (Jeux olympiques)
																							Universiade
Europe														CE U18	CE U20		CE U23						CE
														EYOF									
																							Matchs internationaux, CE Team, Coupe d'Europe Team multiples
Suisse														CS U16	CS U18	CS U20		CS U23					CS Actifs
																							CSI Essais Jeunesse
																							CSI U20
																							CSI Ligue de promotion & Ligue nationale A,B,C
																							Meetings B et A
Concours Kids																							UBS Kids Cup (triathlon)
																							* UBS Kids Cup Team (tétrathlon Indoor)
																							Visana Sprint (Le plus rapide, 50m-80m)
																							Mille Gruyère (600-1000m)
																							* Cross Cup
Régional																							CR U14
																							CR U16
																							CR U18
Cantonal																							CC U14
																							CC U16
																							CC U18
																							CC U20
Local																							Concours-plaisir, scolaires
																							Meetings C dans toutes les catégories, * meetings en salle (indoor), mani-festations de course à pied, Concours comme CMEA / Journées Jeunesse des fédérations polysportives (FSG, SATUS, Sportunion)

### Plus d'informations sur

[www.swiss-athletics.ch/competitions](http://www.swiss-athletics.ch/competitions)

[www.swiss-athletics.ch/commande-licence](http://www.swiss-athletics.ch/commande-licence)

[www.swiss-athletics.ch/masterplan](http://www.swiss-athletics.ch/masterplan)

[www.swiss-athletics.ch/concepts-de-selection](http://www.swiss-athletics.ch/concepts-de-selection)



# Sport, école et profession

**La compatibilité du sport de performance et de la formation scolaire et professionnelle peut devenir exigeante au cours du parcours de l'athlète. En Suisse, au niveau de la formation et de la formation continue scolaire, mais aussi professionnelle, des offres de formation flexibles et adaptées aux besoins existent comme par ex. les écoles avec label Swiss Olympic ou les places d'apprentissage favorables au sport. Ces offres sont en principes ouvertes aux athlètes avec l'obtention d'une Talent Card R ou plus élevée.**

Il existe des offres à chaque niveau de formation.

Dans l'idéal chaque athlète doit décider avec son entourage (parents & entraîneur/e) en fonction de la situation après une analyse de l'environnement et de la gestion du temps, si la fréquentation d'une telle offre est judicieuse dans son cas. Certains centres nationaux de performance offrent un conseil approprié. Pour soutenir le processus de décision, Swiss Athletics a élaboré une [FAQ](#). En principe seuls les athlètes titulaires d'une Talentcard et pouvant prouver un besoin en temps élevé (règle de base de Swiss Olympic : min. 10h d'entraînement par semaine), sont soutenus/es par le chef ou la cheffe local/e du cadre régional à l'admission et comme interlocuteur/trice pendant la formation.

En principe le ou la responsable de la région correspondante (généralement le/la chef/fe du cadre régional) est **l'interlocuteur/trice neutre (partenaire de talent)** des parents, athlètes et entraîneurs/es personnels/les, mais aussi des écoles de sport.

Si une solution scolaire entre en ligne de compte pour l'athlète, il faut rapidement, c'est-à-dire en été et donc avant l'attribution des Cards, contacter la/le responsable de la région. Elle/il peut renseigner sur la suite de la procédure, l'état actuel de performance ainsi que la perspective sportive de développement, qui jouent par exemple un rôle dans le processus d'admission ou pour les questions de promotion.

Pour cela il est possible, si nécessaire, de demander l'avis des entraîneurs/es du cadre régional. Il/elle est également responsable de la négociation des dispenses.

L'entraîneur/e personnel/le n'est explicitement pas prévu/e pour les tâches du partenaire de talent mentionnées ci-dessus, même s'il/si elle peut présenter des formations supérieures ou même des mandats de la fédération.

## Plattform eduwo de Swiss Olympic

Plateforme numérique pour échange d'expérience en matière de formation, études, formation continue et carrière, pour montrer aux athlètes les possibilités de formation et de carrière en Suisse.

- Écoles & Hautes écoles avec label ayant un/e coordinateur/trice pour le sport d'élite et les études
- Offre des entreprises d'apprentissage favorables au sport de performance

[Eduwo](#)




## COMPÉTITIONS

Le rôle du **partenaire sportif** (préparation et contrôle des plans d'entraînement, entretiens sur place) des écoles de sport incombe généralement aux **entraîneurs/es personnels/les**.

Pour les titulaires d'une **Swiss Olympic Talent Card National** Swiss Athletics peut servir de point de contact supplémentaire en cas de questions particulières. De plus Swiss Athletics peut être consulté pour les très jeunes athlètes titulaires du certificat de performance national le plus élevé le plus haut niveau de performance nationale.

Swiss Athletics souhaite et soutient un échange intense entre les écoles de sport locales, les parents, les entraîneurs/es et les responsables de la région concernée (généralement le/la chefs/fes du cadre régional. Il est demandé à ces derniers/ères de tenir une liste des élèves sportifs/ves de leurs rangs et d'enregistrer et d'informer rapidement les athlètes intéressés/es.

### Informations complémentaires sur

-  [www.swiss-athletics.ch/sport-ecole](http://www.swiss-athletics.ch/sport-ecole)
-  [www.swissolympic.ch/profession-carriere](http://www.swissolympic.ch/profession-carriere)
-  [www.eduwo.ch/swiss-olympic/formation](http://www.eduwo.ch/swiss-olympic/formation)

# Sport et militaire

**Dans le cadre de l'armée, les sportives et les sportifs d'élite ont la possibilité de combiner l'obligation de servir avec les exigences et les besoins du sport d'élite.**

En ce qui concerne l'obligation de servir et l'aptitude au service, il est important que les membres de cadre planifient à long terme et s'informent suffisamment tôt des possibilités correspondantes avant le recrutement. Les offres existantes de l'armée facilitent la poursuite d'un entraînement ordonné pour les athlètes pendant la période de service militaire obligatoire. La condition principale pour être admis/es dans un de ces groupes de promotion de l'armée est, en plus de l'aptitude au service, de faire partie du cadre national (Swiss Starter/ Swiss Starter Future) et/ou de remplir des valeurs de référence précises (athlète qualifié/e).

## **a) Athlètes qualifiés/es**

Les athlètes avec le niveau national le plus élevé ont la possibilité d'effectuer leur école de recrues comme „athlète qualifié/e”. Ceux-ci/celles-ci bénéficient de conditions d'entraînement facilitées pendant l'école de recrues. Ils/elles bénéficient de conditions d'entraînement plus souples pendant l'école de recrues. Pour être considéré comme un "athlète qualifié/e", il faut atteindre la valeur de référence militaire dans une discipline.

## **b) École de recrues Sport d'élite**


Swiss Athletics donne la possibilité aux athlètes avec un niveau international de pointe d'effectuer l'école de recrues Sport d'élite à Macolin. Après la formation, ces athlètes sont incorporés/es, dans l'état-major spécial du sport et peuvent profiter de conditions d'entraînement absolument professionnelles même pendant leur période de CR.

## Informations complémentaires sur

 [www.swiss-athletics.ch/militaire](http://www.swiss-athletics.ch/militaire)

# Prévention en matière de dopage


Swiss Athletics attend de ses athlètes et des entraîneurs/es qu'ils/elles connaissent les directives antidopage et qu'ils/elles s'engagent activement en faveur d'un sport sans dopage.


Le programme e-learning interactif et facile à utiliser  «I Run Clean» d'European Athletics comprend huit modules.

Le certificat antidopage est exigé de tous les athlètes de cadre Swiss Athletics et leurs entraîneurs/es et est une qualification obligatoire pour des championnats de l'Association européenne d'athlétisme. Le certificat est une condition de participation obligatoire dans la formation Entraîneur C et plus élevée.

## Éthique

**Swiss Athletics s'engage pour un sport sain, respectueux, équitable et couronné de succès. Tous les membres, athlètes entraîneurs et entraîneurs, fonctionnaires et collaboratrices et collaborateurs ainsi que les sociétés membres de Swiss Athletics sont tenus de respecter, dans leurs réflexions et leurs actions, les principes du statut d'éthique du sport suisse.**

La santé des athlètes a une priorité absolue pour Swiss Athletics. Swiss Starters et Swiss Starters Future ont par conséquent l'obligation d'effectuer chaque année un **examen médical sportif** (SPU) chez un médecin de la fédération, pour que d'éventuels problèmes soient détectés analysés et résolus rapidement. Plus d'informations sur  [www.swiss-athletics.ch/federation-ethique](http://www.swiss-athletics.ch/federation-ethique).

En cas d'incertitudes dans le vaste domaine des questions éthiques, Swiss Sport Integrity dispose d'un service d'aide et de consultation de premier recours pour les manquements à l'éthique. Les signalements peuvent être faits via le système de signalement en ligne ou par téléphone au 031 359 72 00 de manière anonyme si souhaité. Toutes les autres informations se trouvent sur  [www.sportintegrity.ch](http://www.sportintegrity.ch).

# Handisport

Swiss Athletics s'engage avec ses partenaires en faveur de la pratique sportive commune des enfants, jeunes et adultes avec et sans handicaps – y compris pour des compétitions attrayantes en athlétisme.

## L'athlétisme en fauteuil roulant

Comme pour les « piétons/nes » l'athlétisme en fauteuil roulant est un sport individuel. Les athlètes s'entraînent seuls, mais aussi ensemble en groupe, ce qui leur permet d'échanger de précieux conseils. Le fait de s'encourager et de se motiver mutuellement a un effet positif sur l'entraînement et les compétitions. En tant que fédération faîtière du sport en fauteuil roulant, [Sport suisse en fauteuil roulant \(SSFR\)](#) est responsable de la promotion du sport de masse au sport de performance. Chaque année diverses compétitions sur piste sont visitées et organisées en Suisse et à l'étranger. De manière analogue à l'athlétisme des piétons/nes, des championnats suisses, d'Europe et du monde sont organisés à des intervalles définis dans le sport en fauteuil roulant. Les Paralympics sont organisés en parallèle aux Jeux olympiques.

## L'athlétisme avec handicap

Les enfants, les jeunes et les adultes en situation de handicap peuvent suivre des entraînements dans des [sociétés](#) de Swiss Athletics avec des personnes sans handicap ou profiter d'une offre de nos partenaires. Les athlètes debout sont aussi admis/es aux compétitions régulières de Swiss Athletics.

## PluSport Sport Handicap Suisse

PluSport est le centre spécialisé du sport-handicap en Suisse. En sa qualité d'organisation faîtière, [PluSport](#) soutient les personnes en situation de handicap, du sport de masse au sport d'élite. Pour tous les groupes-cibles, classes d'âge et types de handicaps, dans les disciplines sportives les plus variées et sans perdre de vue notre mission d'intégration et d'inclusion.

Le sport d'élite chez PluSport s'adresse principalement aux sportives et sportifs physiquement handicapés/es et malvoyants/es du mouvement paralympique. La promotion se calque sur le modèle FTEM de Swiss Olympic sur le chemin des Jeux paralympiques et des compétitions mondiales World Para Athletics.

## Special Olympics

Special Olympics offre des possibilités d'entraînement et de compétitions aux personnes en situation de handicap mental et permet à des délégations suisses de participer à des compétitions internationales. Toutes les offres de Special Olympics Switzerland s'adressent aux personnes souffrant de déficiences intellectuelles et/ou d'apprentissage, de troubles du développement et de troubles du comportement

Une catégorie spéciale pour enfants avec handicap est proposée en collaboration avec Special Olympics lors de finales cantonales choisies de l'UBS Kids Cup. Lors de l'UBS Kids Cup Special, les catégories ne sont pas formées en fonction de l'âge, mais en fonction de la capacité de performance.

[www.specialolympics.ch](http://www.specialolympics.ch)

## D'autres informations sur

[www.swiss-athletics.ch/sport-handicap](http://www.swiss-athletics.ch/sport-handicap)

# Autres points de contact

## Centres nationaux de performance ( [🌐 www.swiss-athletics.ch/centres-de-performance](http://www.swiss-athletics.ch/centres-de-performance)) et cadres régionaux

Les conditions sont créées dans les bases des centres nationaux de Swiss Athletics, pour que les athlètes de cadres nationaux et régionaux (à partir de T2), bénéficient de bonnes conditions d'entraînement et aient à disposition des entraîneures et entraîneurs bien formés. Le centre de performance est responsable de la coordination et du déroulement des activités dans les bases de leurs régions.

CNP Bern-Maggingen	BE	<a href="http://www.nlzbern.ch">🌐 www.nlzbern.ch</a>
CNP Zürich	ZH	<a href="http://www.zuerich-athletics.ch">🌐 www.zuerich-athletics.ch</a>
CNP Romandie	FR, GE, JU, NE, VD, VS	<a href="http://www.cnpathleticsromandie.ch">🌐 www.cnpathleticsromandie.ch</a>
CNP Nordwestschweiz	AG, BL, BS, SO	<a href="http://www.nlz-nws.ch">🌐 www.nlz-nws.ch</a>
CAT Ticino	TI	<a href="http://www.centroatleticaticino.com">🌐 www.centroatleticaticino.com</a>
NLZ Ostschweiz	AI, AR, SH, SG, TG, GR	<a href="http://www.nlz-ostschweiz.ch">🌐 www.nlz-ostschweiz.ch</a>
Cadre régional Innerschweiz	LU, NW, OW, UR, ZG	<a href="http://www.i-lv.ch/kader">🌐 www.i-lv.ch/kader</a>
Cadre régional Schwyz + Glarus	SZ, GL	<a href="http://www.lvs.ch/regionalkader">🌐 www.lvs.ch/regionalkader</a>

**Associations cantonales** ( [🌐 www.swiss-athletics.ch/associations-cantonales](http://www.swiss-athletics.ch/associations-cantonales))

**Sociétés** ( [🌐 www.swiss-athletics.ch/societeshttp://www.swiss-athletics.ch/de/vereine/](http://www.swiss-athletics.ch/societeshttp://www.swiss-athletics.ch/de/vereine/))

### Parrainage de l'Aide sportive

Pour les jeunes athlètes titulaires d'une Swiss Olympic Talent Card National avec portrait sur [www.sporthilfe.ch](http://www.sporthilfe.ch)

Soutien en cas de parrainage actif CHF 2'000 / année

[🌐 Aide sportive Toolbox](#)





Swiss Athletics  
Haus des Sports  
Talgut-Zentrum 27  
3063 Ittigen

+41 31 359 73 00  
[info@swiss-athletics.ch](mailto:info@swiss-athletics.ch)

Site web  
[www.swiss-athletics.ch](http://www.swiss-athletics.ch)

Social Media

