



## Grossanlässe bis 2024

Kat. Alter	U18 16+17j		U20 18+19j		U23 20-22j	Students 20-27j	Aktive					
Jahr	EYOF	U18 EM	YOG	U20-EM	U20-WM	U23-EM	Universiade	EM	WM	OS	H-EM	H-WM
2020												
2021		<b>Rieti</b> ITA 26.-29.8.21 Jg. 04-05		<b>Tallinn</b> EST 15.-18.7.2021 Jg. 02-03	<b>Nairobi</b> KEN 17.-22.8.2021 Jg. 02-03	<b>Bergen</b> NOR 8.-11.7.2019 Jg. 99-01	<b>Chengdu</b> CHN 18.-29.8.2021			<b>Tokyo</b> JPN 30.7.-8.8.2021	<b>Torun</b> POL 04.-07.03.2021	
2022	<b>Banska Bystrica</b> SLK 24.-30.7.2022 Jg. 05-06	<b>Jerusalem</b> ISR 11.-14.7.2022 Jg. 05-06			<b>Cali</b> COL tbd.2022 Jg. 03-04			<b>München</b> GER 15.-21.8.2022	<b>Eugene</b> USA 15.-24.07.2022			<b>Belgrad</b> SRB 11.-13.3.2022
2023	<b>Koper</b> SLO 18.-26.7.2023 Jg. 06-07			<b>TBD</b> TBD 13.-16.7.2023 Jg. 04-05		<b>TBD</b> TBD tbd.2023 Jg. 01-03	<b>Yekaterinburg</b> RUS 8.-19.8.2023		<b>Budapest</b> HUN 19.-7.8.2023		<b>TBD</b> TBD März 2023	<b>Nanjing</b> CHN
2024		<b>Gyor</b> HUN tbd.2024 Jg. 07-08			<b>TBD</b> TBD tbd.2024 Jg. 05-06			<b>TBD</b> TBD tbd 2024		<b>Paris</b> FRA 26.7.-11.8.2024		<b>TBD</b> TBD März 2024
			<b>Next: 2026</b> <b>Dakar</b> SEN 22.10.-9.11.2026									



TOKYO 2020  


Plus 1



Kenny Guex

- Kenny Guex, entraîneur chef sprint/haies/relais
- Nicola Gentsch, entraîneur national concours multiple
- Soidri Bastoini, chef de discipline longueur/triple saut
- Hansruedi Meyer, entraîneur national poids
- Nicole Büchler, entraîneur national saut à la perche
- Daniel Baumgartner, chef de discipline sprint, 4x100m
- Michael Khmel, coach 4x100m hommes

# 50 ans de Swiss Athletics

Jubilé



- Réalisation de [Videocontent](#) axé sur les temps forts du sport ("Swiss Athletics History Maker") par décade
- [Site web du jubilé](#) comme plateforme centrale, distribution via médias sociaux
- Intégration de l'ensemble de la communauté de l'athlétisme, appel à la thématisation interne à la société (médias sociaux, magazine de société, Newsletter, etc.) de personnes qui ont marqué l'histoire de la société durant les 50 dernières années
- Annonce des dits «Swiss Athletics History Maker» (bénévoles, fonctionnaires, entraîneurs, aides, etc.)
- Swiss Athletics On Tour: Présence aux manifestations de compétition avec le bus Swiss Athletics et stand
- Swiss Athletics Night: Une soirée pour la communauté de l'athlétisme





50  
YEARS  
1971-2021

Wir suchen

den Swiss Athletics History Maker in den Vereinen!

Nous cherchons

le Swiss Athletics History Maker dans les clubs !

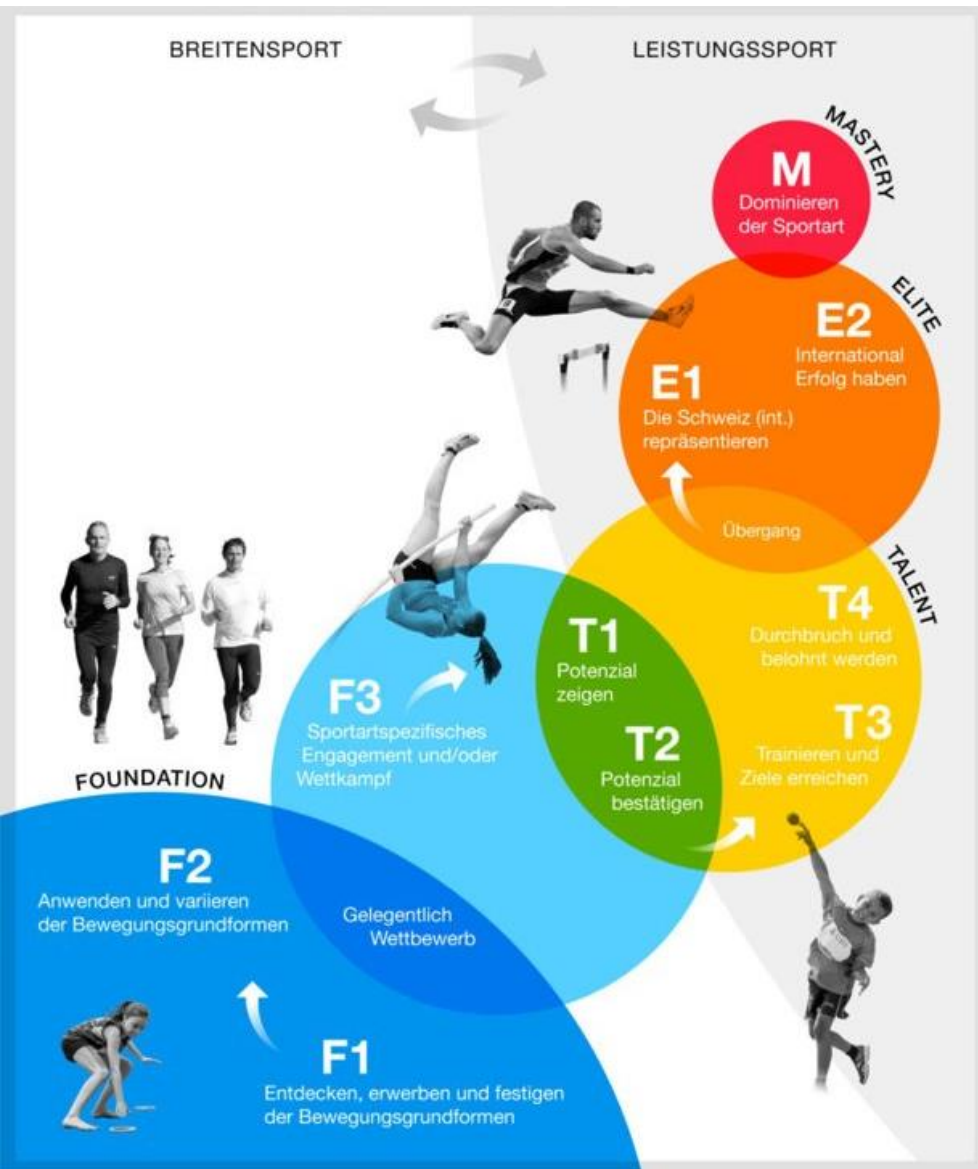


# Modèle

Parcours d'athlète (FTEM) – Développement du sport et des athlètes



50  
YEARS  
1971-2021



# Dép. Formation

Interlocuteurs pour vos questions



**Karin Schnüriger**

Poste: 100%

- Cheffe Formation+Jeunesse
- Trainer C



**Isidor Fuchser**

Poste: 30% (total 80%)

- Entraîneur B
- Cours



**Andreas Weber**

Poste: 20%

- Entraîneur A, SpoPerf, SpoÉI



**Ewa Haldemann**

Poste: 50%

- Moniteurs et experts
- Concepts de formation J+S



**Cristina Stefan**

Poste: 80%

- Administration de la formation



**Patrick Bertschi**

Poste: 25%

- Sport des adultes esa Running



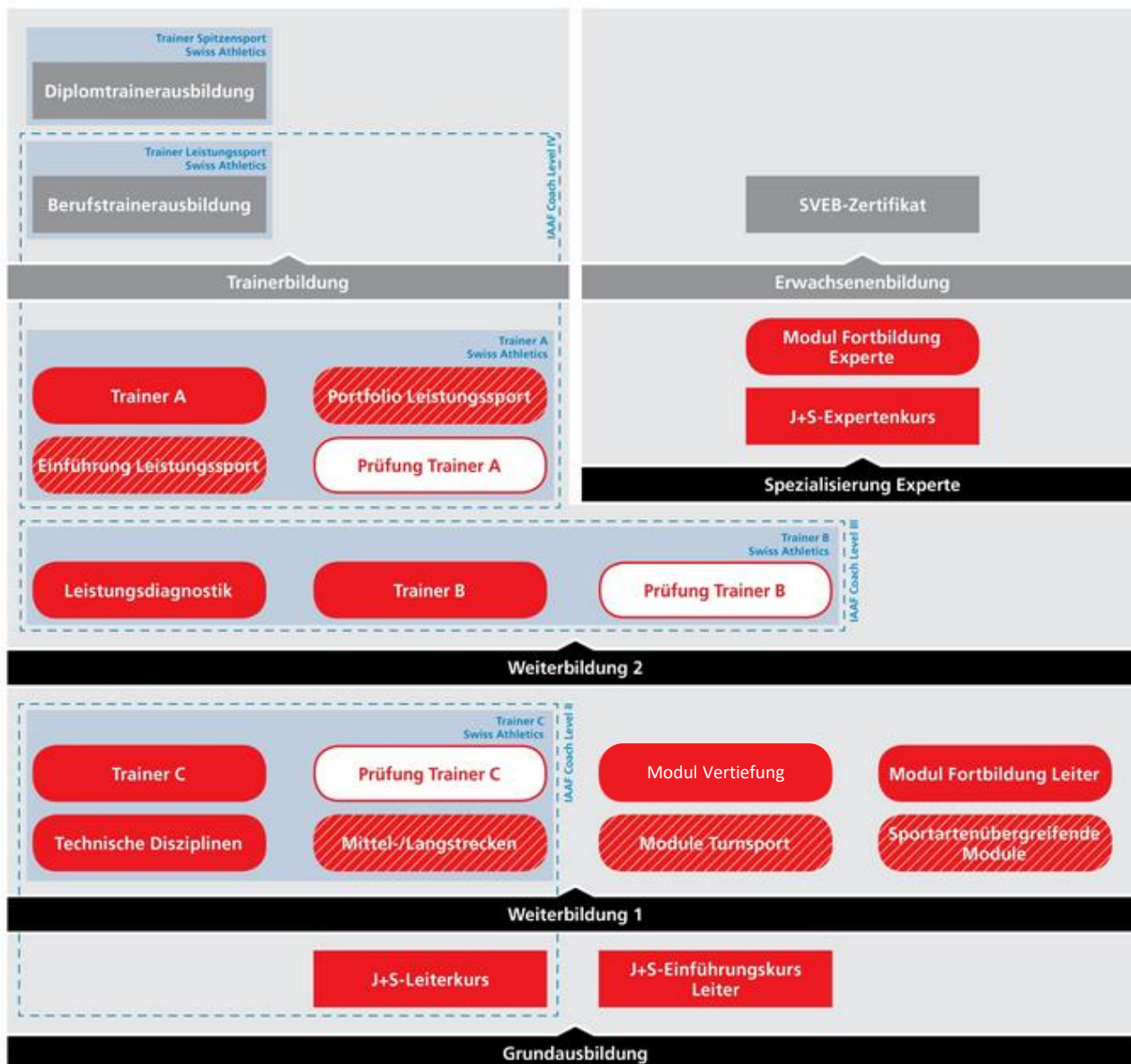
**Marianne Flückiger**

Poste: 8%

- Sport des enfants



# Offres de formation continue 2021/22



Angebot	2021	2022	2023
<b>Grundausbildung</b>			
Einführungskurs	Maggingen dt	Maggingen dt	Maggingen dt
LK Spitzensport			Tenero dt
<b>Weiterbildung 1</b>			
Technische Disz - Sprint	Maggingen dt		Maggingen dt
Technische Disz - Sprung	Maggingen dt		Maggingen dt
Technische Disz - Wurf	Maggingen dt		Maggingen dt
Technische Disz - Mehrkampf	Maggingen dt	Maggingen dt	Maggingen dt
Mittel-/Langstrecken I	Tenero dt	Tenero dt	Tenero dt
Trainer C I	Maggingen dt	Maggingen dt	Maggingen dt
Trainer C Prüfung I	Maggingen dt*	Maggingen dt	Maggingen dt
<b>Weiterbildung 2</b>			
Leistungsdiagnostik	Maggingen dt	Maggingen dt	Maggingen dt
Trainer B - Sprint	Tenero dt*	Tenero dt	
Trainer B - Sprung		Tenero dt	
Trainer B - Wurf		Tenero dt	
Trainer B - Mehrkampf	Tenero dt*		Tenero dt
Trainer B - Mittel-/Langstrecken	Tenero dt*		Tenero dt
Trainer B Prüfung	Maggingen dt	Maggingen dt	Maggingen dt
<b>Spezialisierung Trainer</b>			
Einführung Leistungssport	Maggingen dt	Maggingen dt	Maggingen dt
Trainer A - Sprint	Maggingen dt		Maggingen dt
Trainer A - Sprung	Maggingen dt		Maggingen dt
Trainer A - Wurf	Maggingen dt		Maggingen dt
Trainer A - Mehrkampf		Tenero dt*	
Trainer A - Mittel-/Langstrecken		Tenero dt*	
Trainer A Prüfung	Maggingen dt	Maggingen dt	Maggingen dt
Portfolio Leistungssport	Maggingen dt	Maggingen dt	Maggingen dt
<b>Spezialisierung Experte</b>			
ExpK 1. Teil	Maggingen dt	Maggingen dt	Maggingen dt
ExpK 2. Teil	dt	dt	dt
MFE AusbK	Maggingen dt	Maggingen dt	Maggingen dt
MFE 4. Quartal (+ Kombi KISpo)		Tenero dt	
MFE 1. Quartal	Maggingen dt		Maggingen dt

# Offres de formation continue 2021



Entraîneur C	Date	Lieu
Module de discipline Concours multiple	05.- 08.08.2021	Macolin
Module de discipline Lancer	05 - 07.08.2021	Macolin
Module de discipline Saut	05 - 07.08.2021	Macolin
Module de discipline Sprint/Haies	06.- 08.08.2021	Macolin
Module de discipline Demi-fond & Fond	15 - 17.10.2021	Tenero
Module Entraîneur C	06.- 08.11.2021	Macolin
Examen Entraîneur C	13.03.2022	Macolin

Entraîneur B	Date	Lieu
Module Diagnostic de performance	09 - 11.10.2021	Macolin
Module Entraîneur B – Demi-fond/Fond, Concours multiple, Sprint	23 - 25.10.2021	Tenero
Examen Entraîneur B	17.03.2022	Macolin

Entraîneur A	Date	Lieu
Module Introduction Sport de performance	23 - 24.08.2021	Macolin
Module Entraîneur A	26 - 28.10.2021	Macolin
Examen Entraîneur A	13.01.2022	Macolin

A poster for a training course titled 'Wegleitung' (Mentoring). It features the Swiss Athletics logo at the top left. The main text reads 'Wegleitung' in large letters, followed by 'Trainer-Ausbildung von Swiss Athletics im Bereich Leistungs-/und Spitzensport'. Below the text is a photograph of a high jumper in mid-air, performing a Fosbury Flop. At the bottom right of the photo, there is a small caption: '23.5.2019/ A.Weber'.

# Offres de formation continue 2021

Module d'approfondissement (avant: cours) Swiss Athletics –  
approfondissement spécifique



Thème	Date	Lieu
Diskuswerfen – Planung und Analyse	20.03.2021	Virtuell, per Zoom
Effiziente Bewegungsanalyse in der Leichtathletik	10.04.2021	Virtuell, per Zoom
40 Jahre Schweizer Mehrkampf – Trainingsphilosophien	17.09.2021	Siggenthal
Leistungsbestimmende Faktoren in den in den Horizontalsprüngen	09.10.2021	Magglingen
Hochsprung – Technik, Training, Planung & Analyse	10.10.2021	Magglingen
Der Weitsprung, weit und lang	16.10.2021	Basel
Stiffness in der Leichtathletik	24.10.2021	Siggenthal
Mittel-/Langstrecken: Verstärkter Impuls durch effiziente Rumpfarbeit	30.10.2021	St. Gallen
Préparation physique pour les lancers / Marteau	30.10.202	Aigle
Sporternährung für Läufer – Tipps für Alltag, Training und Wettkampf (Kombikurs esa und J+S; nur 15 Plätze!)	21.11.2021	Sursee
Zugunterstützungen und Zugwiderstand im Schnelligkeitstraining mit dem 1080 Sprint – alles eine Frage der Technik?	27.11.2021	Bern
Ecole de saut - Sauts longueur et hauteur / Transversalité avec Dominique Hernandez et Yves Gerard (France)	28.11.2021	Aigle
Nachwuchstraining U14-U18	12.12.2021	Aarau
Verletzungsprävention Sprint – Knochenhaut & Co erfolgreich vorbeugen und behandeln	Noch offen	Magglingen
Autres thèmes prévus: Concours multiple (Andreas Weber, Nicola Gentsch), saut en longueur (Soidri Bastoini), sprint -haies Sport de performance (Claudine Müller), sprint-haies Jeunesse (Zuerich athletics), saut en hauteur (zuerich athletics), entraînement de sprint Sport de haut niveau avec entraîneur d'élite Tobias Alt (GER)		

# Offres de formation continue 2020

Module d'approfondissement- Adaptations conditionnées par le corona



- À la fin du mois d'avril, tous les cours ont dû être annulés.
- Swiss Athletics s'efforce de publier encore une fois ultérieurement les cours physiques annulés et de proposer en complément quelques cours virtuels au printemps.
- **Il vaut la peine de s'inscrire rapidement !** Si, au moment du déroulement du cours, le nombre de participants devait être limité en raison des mesures Covid-19, les inscriptions seront prises en compte selon l'ordre de réception.
- Des informations actualisées sur les cours sont publiées sur le site web.

[swiss-athletics.ch](https://www.swiss-athletics.ch) -> Entraîneurs -> Formation -> Sport des jeunes et de performance -> Modules d'approfondissement

## Kurse Langhanteltraining

Interdisziplinäres Modul Vertiefung Pehysis

- 14.08.2021 Zubringer und Einstieg ins Langhanteltraining
- 22.08.2021 Kniebeugen und Lastheben
- 11.09.2021 *Nachhol-Datum: Umsetzen und Reissen, 2020*
- 25.09.2021 Bankdrücken und Überkopfübungen
- 09.10.2021 Jahresplanung Kraft, Analysetools für Trainer
- 18.12.2021 Umsetzen und Reissen

Leitung: Isidor Fuchser, Sabrina Lòpez, Stefan Gehri

tbd 2021 Speed-Training für alle Sportarten (Daniela Kyburz)



Anmeldung über [jugendundsport.ch](https://jugendundsport.ch)



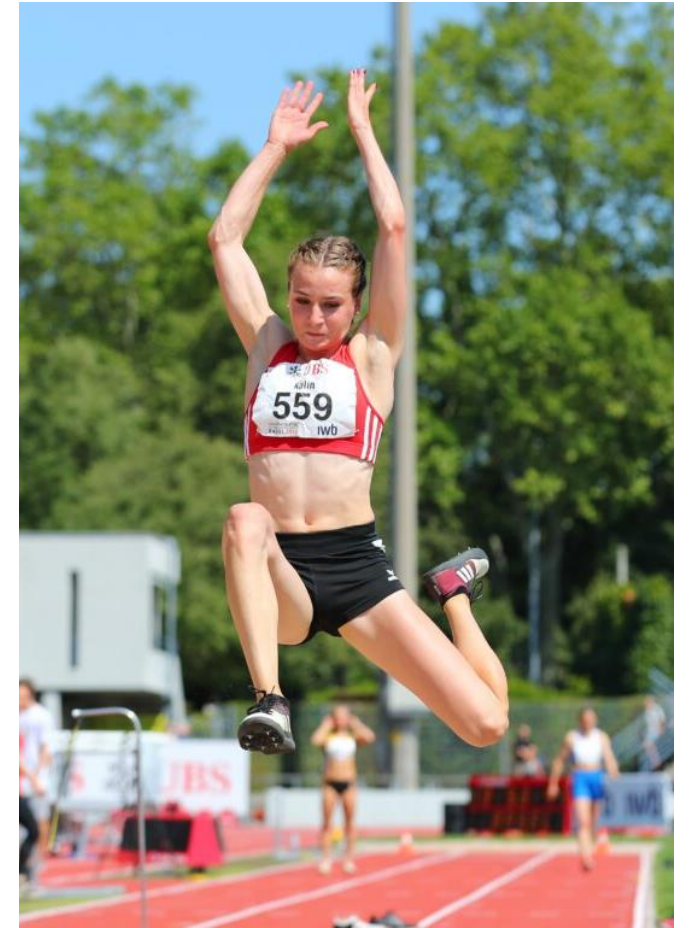
oder die [Website von Swiss Athletics](https://www.swissathletics.ch)

# Compétitions – nouvelles règles

Saut en longueur - Plasticine



- Au saut en longueur et au triple saut la plasticine doit être apposée sur la planche avec un angle de 90 degrés **à partir du 1er novembre 2021.**
- Un saut est dorénavant nul si le pied (resp. la chaussure) dépasse une verticale virtuelle à la ligne d'appel au moment de l'appel.
- Les organisateurs peuvent déjà appliquer cette règle dès à présent.



# Prévention de dopage

Attitude vis-à-vis des nombreuses fautes



E-LEARNING



**ATHLETEN** ▾ **TRAINER** ▾ **FANS** ▾ **WETTKÄMPFE** ▾ **VERBAND** ▾

## Antidoping

**Gemeinsam gegen Doping**  
Swiss Athletics bekennt sich vorbehaltlos zu dopingfreiem Sport, unterstützt die Dopingbekämpfung und pflegt eine aktive Zusammenarbeit mit der Stiftung Antidoping Schweiz. Eine konsequente Einhaltung der Anti-Doping-Regeln schützt die Athleten, den Verband sowie die ganze Sportart Leichtathletik. Die Führung von Swiss Athletics legt Wert darauf, dass Athleten/innen, Trainer/innen, Teamchefs und medizinische Betreuungspersonen die Regeln kennen und sich für sauberen Sport einsetzen.

**Doping – das ist verboten**  
Verboten sind nicht nur verbotene Substanzen im Körper, sondern z.B. auch deren Besitz, die Verweigerung einer Kontrolle oder Meldepflichtverstösse.  
Mehr zu den **zehn konkreten Tatbeständen**.

**Strict Liability – Achtung, die Athleten tragen die alleinige Verantwortung!**  
Die sogenannte Strict Liability ist die Grundlage der Dopingbekämpfung. Sie besagt, dass Sportler/innen alleine dafür verantwortlich sind, dass keine verbotenen Substanzen in ihren Körper gelangen bzw. keine verbotenen Methoden angewendet werden.

**Global DRO – Medikamente immer prüfen**  
Bevor Athleten/innen Medikamente einnehmen, müssen sie immer überprüfen, ob keine verbotenen Substanzen enthalten sind. Die Medikamentenabfrage Global DRO gibt auf einfache Weise darüber Auskunft – via [www.antidoping.ch](http://www.antidoping.ch) oder als Mobile App.

**Kontakt**  
Sekretariat Leistungssport  
031 359 73 13  
[leistungssport@swiss-athletics.ch](mailto:leistungssport@swiss-athletics.ch)

**Weiterführende Links**  
[Antidoping Schweiz](#)  
[Kontrollpools](#)  
[Ausnahmebewilligung zu therapeutischen Zwecken \(ATZ\)](#)  
[Diagramm ATZ und IAAF TUE](#)

[Absolventen Clean Winner](#)



**swiss-athletics.ch -> Athlètes -> Antidoping**

«Swiss Athletics s'engage sans réserve pour un sport sans dopage!»

Le programme en ligne «I Run Clean" d'European Athletics est partie intégrante de la formation d'entraîneur de Swiss Athletics. Tous les entraîneurs sont appelés à accomplir le Tool.



# Concept d'éthique

## Code de conduite Swiss Athletics



### Code de conduite

#### Remarques préliminaires

##### Fonction

Le code de conduite est basé sur les valeurs de la conduite responsable de Swiss Athletics.

Dans les affaires quotidiennes, tous les détails ne peuvent pas être fixés à l'avance. Le présent code de conduite a pour but de fournir des conseils afin que nous puissions travailler et prendre des décisions en toute confiance.

Nous voulons pouvoir soutenir nos actions au sein de Swiss Athletics - mais aussi vis-à-vis de nos partenaires et du grand public.

##### Un code de conduite pour tous

Le présent code de conduite est valable pour toutes les catégories de membres de Swiss Athletics, donc pour les collaborateurs/trices, les athlètes, les entraîneurs, les fonctionnaires et les organisations affiliées (ACA, sociétés, organisateurs, clubs de course e.a.).

Notre ambition est de faire en sorte que l'ensemble de la famille de l'athlétisme, ainsi que nos partenaires, respectent les principes du présent code de conduite.

#### Kontakt:

Hansruedi Müller (Dr. rer. pol.)

079 364 47 25

[Mail](#)

#### Kontakt:

Isabelle Charrière (Dr. med.)

078 740 03 88

[Mail](#)



[swiss-athletics.ch](http://swiss-athletics.ch) -> Fédération -> Organe de médiation

[swissolympic.ch/fr/support](http://swissolympic.ch/fr/support)



# Projets jeunesse

Tests d'athlé, Swiss Athletics Sprint, UBS Kids Cup, Mille Gruyère



LA-Tests Swiss Athletics

Responsable : Alain Croisier  
nachwuchsprojekte@swiss-athletics.ch  
031 359 73 17



**SWISS ATHLETICS**  **SPRINT**

**UBS KIDS CUP**

**UBS KIDS CUP**  
**TEAM**

## Junior Challenge de relais

- Possibilité pour la jeunesse de se mesurer à d'autres malgré l'interdiction de compétition
- un relais-estafette combiné en trois parties
- peut donc être organisée en salle, sur l'herbe, la neige, l'asphalte, etc.
- Tous les athlètes (filles et garçons) jusqu'à 16 ans peuvent participer,
- Gagner des super prix !

## #shareyourtraining

- Poste sur Facebook et Instagram une vidéo de ton format d'entraînement innovant et créatif en utilisant Hashtag #shareyourtraining et taguant Swiss Athletics.
- Swiss Athletics publie toutes les sur son canal Youtube. Le but est que toute la famille de l'athlétisme suisse puisse s'en inspirer.
- Les vainqueurs du Challenge reçoivent une prime de 1000 francs pour le groupe d'entraînement ou la caisse de la société et l'entraîneur de ce groupe d'entraînement se verra financer une formation continue à hauteur de 2000 francs.



# Thème MP 19/20 – Transmettre

- Le jeu de cartes « Transmettre » sera encore disponible jusqu'à la fin de 2021
- La nouveauté est le [cours en ligne](#) sur le thème « Transmettre » :



**Cours en ligne «Des activités J+S de qualité – Transmettre»**

COMMENCER LE COURS DÉTAILS ▾

# Thème MP 21/22 – Encourager

Permettre d'agir de manière autonome  
**Soutenir le développement personnel**

Encourager un comportement fondé sur des valeurs  
**Structurer les relations et  
consolider l'équipe**

- Le jeu de cartes « Encourager » sera disponible jusqu'à la fin de 2023
- La nouveauté est le [cours en ligne](#) sur le thème « Encourager » :





# J+S Manuel du moniteur - vue globale

## Générales, brochures J+S transdisciplinaires

Manuel clé

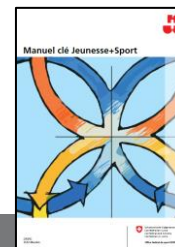
Physis – Exemples pratiques

Psyché Bases théoriques et exemples pratiques

La planification dans le sport (Thème MP 17/18)

Physis – Bases théoriques

Blessures sportives



## Manuel J+S Athlétisme

**Athlétisme – Comprendre**

Profil d'exigences/Biomécanique/Analyse technique

**Athlétisme – Enseigner**

Éléments clés de l'athlétisme/Méthodologie

**Athlétisme – Observer, évaluer, conseiller**

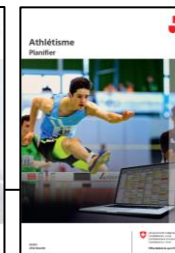
Application du concept pédagogique

**Athlétisme – Contrôler et tester**

Tests de mouvement (laboratoire)/Tests de terrain/  
Diagnostic de la performance/Barèmes

**Athlétisme – Planifier**

Définition d'objectifs/Planifications simples/  
Planifications complexes avec périodisation



# Plateforme E-Learning: mise à jour des plans d'entraînement cadres

Coming soon!



ATHLETEN ▾ TRAINER ▾ FANS ▾ WETTKÄMPFE ▾ VERBAND ▾

Startseite > LA planen > Privat: Athletenweg (FTEM)

## Privat: Athletenweg (FTEM)

Print PDF



### Wie schaffe ich die Basis für zukünftige Höchstleistungen meiner Nachwuchsathleten?

Diese Fragen beschäftigen uns in der Trainer- und Athletenbildung und können strukturiert mit Hilfe des FTEM von Swiss Olympic diskutiert werden.

In diesem Kapitel behandeln wir folgende Themen:

- FTEM
- Altergemässe Trainingsschwerpunkte
- Altergemässe Trainingsmethoden
- Grenzen des idealtypischen Wegs
- Links und Downloads

[< Zurück zu LA Planen](#) > [Weiter zur Karriereplanung](#)

Lehrmittel

LA planen

Athletenweg (FTEM)

Karriereplanung

Analyse

Zielsetzung

Planung und Periodisierung

Planungstools

Entwicklungen / Weltstandanalysen

LA verstehen

LA unterrichten

LA überprüfen und testen

Terminologie

Quiz

Downloads

Literaturverzeichnis

FTEM bedeutet Foundation – Talent – Elite – Mastery. Die Stufen geben altersunabhängig einen allgemeinen Raster für die Darstellung eines Athletenweges. Parallel dazu kann man einen Trainerweg oder -karriere skizzieren, um das nötige Know-How der Trainer für diese Athletenstufe zu definieren. Dies wurde für die Leichtathletik in den folgenden beiden Grafiken vorgenommen. Die Grundlage für diese Grafiken wurde im [Nachwuchsförderkonzept](#) von Swiss Athletics gelegt. Dieses stellt insbesondere auch strukturelle Organisationsformen in der Schweizer Leichtathletik dar und befasst sich intensiv mit den Fördermechanismen, weniger mit Inhalten für die Trainerbildung.



# Programme de formation J+S Formation des jeunes

J+S

Ausbildungsprogramm

Jugendausbildung

Leichtathletik

Ausbildungsprogramm Jugendausbildung



[Kurs eröffnen](#)

Ausbildungsprogramm

[info](#)

[navi](#)

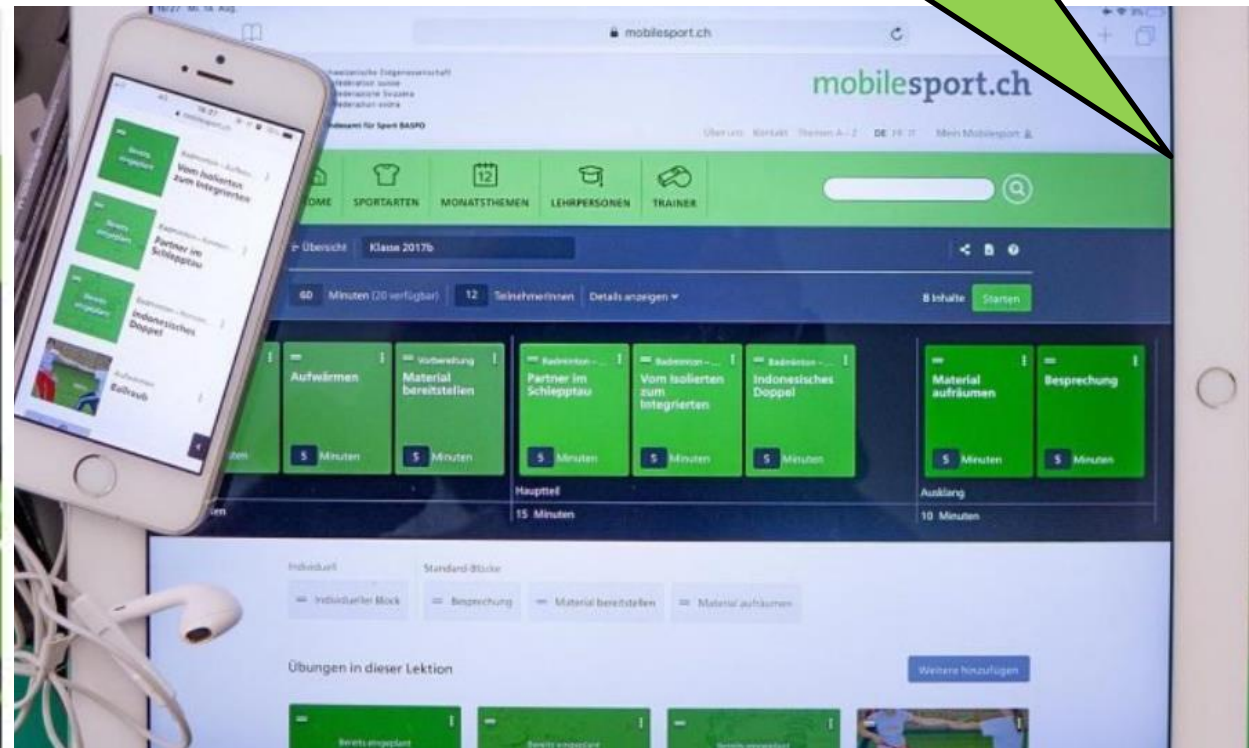
BASPO/J+S/A.Weber  
04.11.2016





# Outil de planification de leçon sur mobilesport.ch

Le nouveau planificateur de leçons permet désormais d'organiser en ligne différents entraînements, unités d'enseignement, leçons, ou même vos planifications de saison ou de semestre.







## L'ordonnance révisée sur la promotion des sports a été adoptée par le Conseil fédéral le 03.4 – Modifications sélectionnées :

- Augmentation des subventions pour les camps J+S des cantons et associations, nouveau 16.-/jour par participant
- Meilleure intégration des enfants avec handicap
- TP gratuits pour se rendre à tous les perfectionnements J+S (dès juillet 2020)
- Prolongation de la reconnaissance avec un MP nouvellement aussi pour le sport des enfants dès le 1.1.2021 (et inversement)
- Nouveaux sports J+S : admission au 1.10.2021 (Acrobatic, American Football, biathlon, Light-Contact Boxing et Parkour)





# News J+S

- Déroulement des **offres J+S selon** les dispositions actuelles, locales
- Les offres J+S sont actuellement **indemnisées** comme elles ont lieu - sans conditions minimales
- **Les camps J+S pour An. 2000** et plus jeunes peuvent être organisés
- Les formations et formations continues J+S peuvent partiellement aussi avoir lieu **VIRTUELLEMENT** ou de manière **HYBRIDE**. Elles sont indemnisées normalement.
- La question de savoir si des **contributions spéciales** pour perte de revenus seront également versées pour 2021 est actuellement à l'étude.

## Infosite BASPO (voir FAQ)



<https://www.jugendundsport.ch/fr/corona.html>

## Infosite Swiss Olympic



<https://www.swissolympic.ch/fr/a-propos-de-swiss-olympic/Dossier-Covid-19>



## Nouvelle BD du sport en service probablement dès le 1.4.2022

- Nouvel environnement utilisateur pour l'inscription de cours J+S / CdP etc.
- Formation pour coaches J+S prévue dès mi 2021
- Le numéro AVS sera un champ obligatoire pour tous les participants à partir de 2022, sans lui on ne pourra plus inscrire un jeune à un cours J+S. Par conséquent les coaches J+S devront dorénavant recueillir ces informations.



Link Merkblatt  
Datenschutz NDS  
für J+S Coaches



Link: EDÖB Umgang  
mit Mitgliederdaten  
in einem Verein

Sur carte caisse maladie





## Visites J+S sur place

- En 2021 l'OFSPPO a à nouveau défini des sports gymniques, l'athlétisme en fait partie, pour des visites J+S sur place.
- Il faut donc s'attendre à ce que des experts mandatés par le canton contactent vos moniteurs et coaches J+S pour observer discrètement une leçon
- Il s'agit d'estime (remercier les moniteurs), de feedback constructif de la leçon pour le moniteur et finalement d'un recueil d'impressions (questionnaire) pour une étude de l'OFSPPO.





# Nouveautés J+S 2021 - Questions



Des activités J+S de qualité

Informations pour les moniteurs et les monitrices J+S

Informations pour les coaches de J+S

Informations pour les experts et les expertes J+S

Informations générales

Leçon 1 - Des activités J+S de qualité

## Informations pour les moniteurs et les monitrices J+S

Tout d'abord un grand merci

