



**SWISS ROWING**

# **FTEM SWISS ROWING**

Concept cadre pour le développement du sport  
et des athlètes applicable à l'aviron suisse



# CONTENU

<b>INTRODUCTION</b>	1
Notre vision	2
Nos tâches principales	2
Nos principes	3
<b>FTEM SWISS ROWING</b>	4
Les trois principaux objectifs de « FTEM SWISS ROWING »	6
<b>PYRAMIDE DE PROMOTION</b>	7
<b>PARCOURS DES ATHLÈTES IDÉAL</b>	9
<b>LES QUATRE DOMAINES CLÉS</b>	11
Le premier domaine clé : Foundation	11
Le deuxième domaine clé : Talent	14
Le troisième domaine clé : Elite	22
Le quatrième domaine clé : Mastery	24
<b>STRUCTURE DE FORMATION : ENTRAÎNEURS ET ARBITRES</b>	26
Jeunesse+Sport	26
Formation des entraîneurs Suisse	27
Sport de masse	28
Arbitre	28
<b>PARTENAIRES ET PROGRAMMES DE PROMOTION</b>	29
<b>MISE EN ŒUVRE ET COMMUNICATION</b>	30
<b>AVENIR</b>	31
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	32

Pour des questions de lisibilité, tous les termes désignant des personnes sont employés au masculin mais s'appliquent tant aux hommes qu'aux femmes.

## INTRODUCTION

L'aviron est un sport de plein air de plus en plus populaire pratiqué tant par des sportifs de loisir que par des athlètes de performance. En Suisse, SWISS ROWING est l'organisation faitière d'environ 76 clubs d'aviron et de plus de 10 cercles de régates, associations locales d'aviron ou organisations orientées vers l'aviron. Par l'intermédiaire de ces membres, plus de 12 000 personnes sont affiliées à SWISS ROWING. Ces dernières années, l'aviron a connu une augmentation continue du nombre de membres et de licences de compétition. Dans cette situation, il est important que toutes les personnes pratiquant l'aviron trouvent leur place dans le système malgré leurs besoins très divers. L'idée est que chaque personne, qu'elle pratique l'aviron comme sport de masse ou comme sport de performance, ou qu'elle soit active en tant qu'entraîneur, membre du comité directeur, arbitre, organisateur de régates, instructeur d'aviron, etc., se reconnaisse dans le concept cadre « FTEM SWISS ROWING ».



### Remerciements

De nombreux acteurs de l'aviron suisse ont contribué à l'élaboration du concept cadre « FTEM SWISS ROWING », parmi lesquels des entraîneurs de club, des entraîneurs de la fédération, des responsables de club, les membres du comité directeur de SWISS ROWING, des personnes issues du sport de masse et du sport de performance ainsi que des représentants de Swiss Olympic. Les contributions fournies lors des tables rondes ont été particulièrement utiles. Merci beaucoup !

## NOTRE VISION

SWISS ROWING veille à promouvoir l'aviron en Suisse en tant que sport attrayant, sain et écologique.

- **Sport de performance**  
SWISS ROWING encourage et soutient les jeunes talents afin de connaître le succès aux Championnats d'Europe et du monde ainsi qu'aux Jeux Olympiques.
- **Sport de masse**  
Tous les rameurs et les fonctionnaires de club – hommes et femmes – peuvent vivre leur propre expérience avec SWISS ROWING et profiter d'une offre de formation spécifique de SWISS ROWING.
- **Santé**  
SWISS ROWING s'engage pour le sport de masse en promouvant une activité bonne pour la santé pouvant être pratiquée à tout âge.
- **Environnement**  
SWISS ROWING présente l'aviron comme une aventure en pleine nature.

## NOS TÂCHES PRINCIPALES

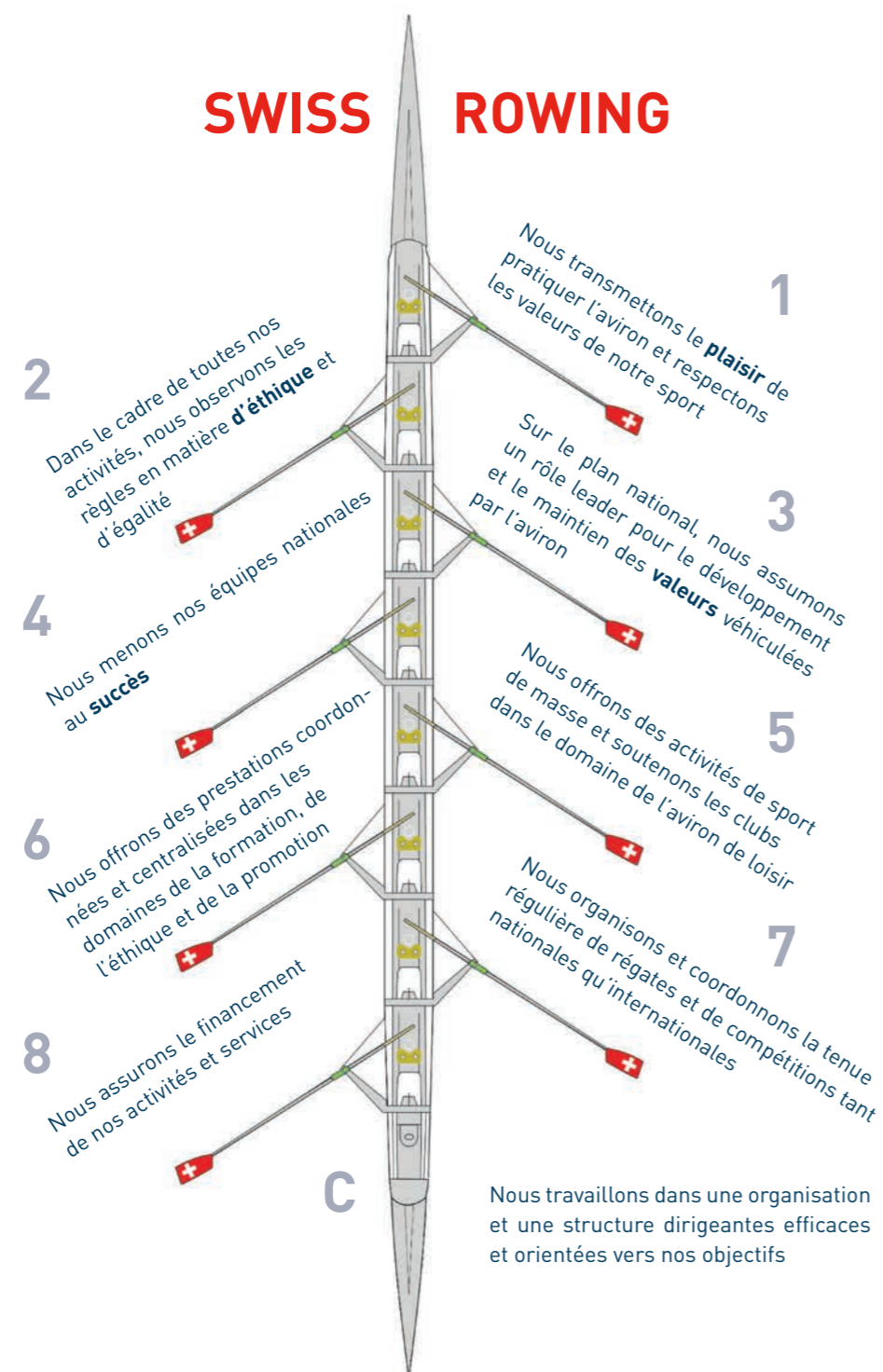
SWISS ROWING, en collaboration avec les clubs, soutient l'aviron de loisir afin de permettre au plus grand nombre de pratiquer ce sport en Suisse.

SWISS ROWING, en concertation avec les clubs, développe l'aviron de compétition afin d'aligner régulièrement des athlètes capables de remporter des médailles au niveau international.

SWISS ROWING veille à ce que des régates soient régulièrement organisées sur l'ensemble du territoire national et à ce que des compétitions internationales soient organisées sur le lac du Rotsee.



## NOS PRINCIPES



## FTEM SWISS ROWING

«FTEM SWISS ROWING» est un concept cadre pour le développement du sport et des athlètes applicable à l'aviron suisse. Il s'appuie sur le «FTEM Suisse»\*, un outil commun à tous les sports développé conjointement par l'Office fédéral du sport (OFSP) et Swiss Olympic. Cet instrument sert de base aux différents acteurs de la promotion du sport suisse et définit un «langage commun» pour Swiss Olympic et ses fédérations membres, la Confédération, les cantons, les communes, les écoles, les clubs, les entraîneurs, les parents, etc.

«FTEM SWISS ROWING» intègre non seulement le sport de performance mais aussi le sport de masse et ses différentes orientations (santé, loisir et compétition). La promotion du sport place les sportifs au centre, qu'il s'agisse d'athlètes d'élite, de talents de la relève ou de sportifs amateurs. «FTEM SWISS ROWING» favorise la transparence des exigences et des critères relatifs au développement des athlètes et permet de mieux visualiser le «parcours des athlètes». À travers quatre domaines clés (Foundation, Talent, Elite et Mastery), «FTEM SWISS ROWING» illustre le parcours des athlètes idéal.

\*En tant que fondement, le «FTEM Suisse» :

- est indépendant de tout sport et sert donc de base pour des sports individuels, des sports d'équipe et des sports collectifs ;
- relie le sport de performance et le sport de masse, et accorde une grande importance aux interfaces et aux transitions ;
- ne connaît aucune barrière liée à l'âge (sauf pour le sport de performance où il existe certaines limites d'âge) ;
- permet aux athlètes de changer de phase autant verticalement qu'horizontalement. On tient ainsi compte du fait que les athlètes évoluent à leur propre rythme. Le passage à une phase supérieure ou inférieure, ou le fait de rester dans une phase a lieu à différents moments, en fonction du stade de développement de la personne concernée ;
- tisse un lien entre les sports et offre une base pour d'éventuelles transitions d'un sport à l'autre, encouragées consciemment.



## LES TROIS PRINCIPAUX OBJECTIFS DE « FTEM SWISS ROWING »

### Améliorer de manière systématique la coordination dans la promotion du sport

La collaboration et la communication entre les différents acteurs de la promotion du sport suisse peuvent être optimisées de façon systématique selon une approche uniforme grâce à une base commune au sein d'un sport.

Les concepts et instruments de promotion du sport existant pour l'aviron suisse sont intégrés à un cadre commun et ainsi mieux coordonnés. Cela se traduit par une meilleure organisation de la promotion du sport, tant entre les différents acteurs qu'au sein des institutions concernées. Les processus organisationnels sont optimisés et leur efficacité est accrue dans divers domaines comme la promotion des athlètes ou la formation des entraîneurs. La perméabilité entre sport de performance et sport de masse s'en trouve également améliorée. L'OFSPD et Swiss Olympic s'appuient sur le «FTEM Suisse» pour développer la promotion du sport et créent ainsi des conditions-cadres optimales pour l'évolution de la promotion du sport en faveur des différents acteurs du sport suisse.

### Augmenter le niveau dans le sport de performance

L'un des objectifs de «FTEM SWISS ROWING» est de développer un système qui illustre le parcours des athlètes de manière transparente et aide les sportifs à mieux se préparer aux défis à relever, notamment dans les phases de transition. Le parcours des athlètes idéal – de la formation de base jusqu'à l'élite mondiale – met en lumière les perspectives d'évolution et la promotion des sportifs. Les différents acteurs peuvent ainsi se concentrer sur leur tâche et mieux cerner leur position au sein du système global. La promotion est plus ciblée et plus efficace, permettant à davantage de rameurs d'atteindre l'élite.

### Lier les individus au sport toute leur vie

Grâce à «FTEM SWISS ROWING», les acteurs de l'aviron suisse doivent percevoir le sport de performance et le sport de masse mais aussi les sportifs, les coaches et les fonctionnaires comme les éléments d'un système global, en comprendre les corrélations et s'engager activement en ce qui concerne les transitions. Cela permet ainsi à davantage de gens en contact avec l'aviron de rester liés toute leur vie à ce sport. Par exemple, des sportifs amateurs peuvent devenir membres du comité directeur ou arbitres, des talents de la relève peuvent intégrer le cadre élite ou des athlètes à la retraite peuvent entraîner la relève.

## PYRAMIDE DE PROMOTION

«FTEM SWISS ROWING» constitue une base commune aux différents cadres nationaux. La collaboration au sein de ces derniers est encouragée et les objectifs de formation sont clairement formulés pour chaque échelon. Cela doit permettre de parler le même langage et d'accroître le niveau dans le sport de performance. Les sportifs doivent être encouragés en fonction de leurs capacités et les passages à un domaine clé plus élevé doivent être encadrés et préparés de manière optimale par les entraîneurs responsables. Le «Handbuch Spitzensport» (manuel sur le sport d'élite, uniquement en allemand) présente les objectifs de SWISS ROWING et décrit les différents processus de formation des équipes et de sélection pour les différents niveaux de cadre.

Le premier niveau de cadre dans le domaine de la relève est le cadre FUTURO. Son but est d'éveiller l'intérêt de jeunes rameurs talentueux et ambitieux pour la pratique de l'aviron au niveau international, notamment en vue des participations à des régates internationales. Sont conviés les talents qui ont réussi les tests «Skills Award» et ont obtenu des résultats convaincants lors de régates et de tests sur l'ergomètre. La détection des talents constitue un des thèmes centraux à ce niveau de cadre.

La première sélection basée sur la performance est celle pour la Coupe de la Jeunesse (cadre B U19) et l'équipe nationale juniors (cadre A U19). C'est à ce moment-là que les rameurs disputent leurs premières compétitions internationales et qu'ils vivent leurs premières expériences avec une certaine pression de la performance.

Le cadre U23 marque la transition de la relève à l'élite. Les talents du cadre U23 sont encouragés et encadrés intensivement sur les plans physique et technique. L'idée est de les préparer et de les initier au cadre élite. Les meilleurs athlètes sont sélectionnés pour les Championnats du monde U23, où l'on attend d'eux des résultats malgré la pression de la performance.

Le cadre national élite représente la Suisse et SWISS ROWING au plus haut niveau lors des Championnats d'Europe et du monde ainsi qu'aux Jeux Olympiques.

À Sarnen, SWISS ROWING exploite son propre centre national de performance (CNP), où ont lieu des activités pour tous les niveaux de cadre, dont des réunions de cadres ou des camps d'entraînement. Toutes les activités de cadre organisées au CNP sont encadrées professionnellement par les entraîneurs nationaux et de la fédération.

TALENT			ELITE		MASTERY
T2	T3	T4	E1	E2	M
Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse (au niveau international)	Succès au niveau international	Domination d'une spécialité sportive
			Elite Bronze	Argent Or	
			Cadre national élite		
			Cadre U23 (19-22 ans)		
			Équipe nationale juniors (16-18 ans)		
			Coupe de la Jeunesse (15-18 ans)		
			Cadre futuro		

Illustration : Les niveaux de cadre de SWISS ROWING (tiré de «Structure du parcours de l'athlète pour le sport d'élite», source : Aviron - Parcours de l'athlète par sport, d'après le FTEM, Swiss Olympic)



## PARCOURS DES ATHLÈTES IDÉAL

Les différents stades de développement sont présentés à l'aide des quatre domaines clés (Foundation, Talent, Elite et Mastery) dans «FTEM SWISS ROWING». Foundation (F) est le premier domaine clé et concerne uniquement le sport de masse. Le deuxième domaine clé s'appelle Talent (T) et il comprend la recherche, l'identification, la sélection et le développement des talents. Le troisième domaine, Elite (E), ainsi que le quatrième, Mastery (M), complètent le concept cadre. Les trois derniers domaines clés, T, E et M, concernent essentiellement le sport de performance. Ces quatre domaines clés sont à leur tour divisés en dix phases: F (F1, F2 et F3), T (T1, T2, T3 et T4), E (E1 et E2) et M.



La description ci-après des dix phases du parcours des athlètes renvoie au déroulement idéal de l'évolution sportive des athlètes. Bien souvent, les sportifs n'évoluent pas de phase en phase de manière strictement linéaire. Les passages d'une phase à une autre dépendent de plusieurs facteurs et changent de phase en phase. Le fait de passer par toutes les phases correspond à un idéal. L'environnement des athlètes et d'autres conditions cadres telles que le soutien parental, le coach, le club, le système éducatif, l'armée ainsi que les programmes de promotion du sport revêtent une importance capitale. Ces facteurs doivent être pris en compte et coordonnés dans leur globalité en ce qui concerne le développement du sport et de l'athlète.

## SPORT DE MASSE

## SPORT DE PERFORMANCE



- F1** Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base
- F2** Appliquer et varier les mouvements de base
- F3** Engagement et/ou compétitions dans un sport spécifique
- T1** Démontrer le potentiel
- T2** Confirmer le potentiel

- T3** S'entraîner et atteindre les objectifs
- T4** Percer et être récompensé
- E1** Représenter la Suisse (au niveau international)
- E2** Succès au niveau international
- M** Domination d'un sport

## LES QUATRE DOMAINES CLÉS

### Le premier domaine clé : **Foundation**

«Foundation», le premier domaine clé, représente le point de départ de la carrière sportive. Les expériences faites à cet échelon forment la base de toute activité liée à l'aviron, aussi bien dans le sport de masse que dans le sport de performance. Il s'agit de créer les conditions permettant une pratique du sport fondée sur l'acquisition d'une base large et diversifiée de capacités et de compétences motrices, et surtout axée sur le plaisir de bouger. De cette façon, on permet un démarrage optimal dans l'aviron et on jette les bases d'une activité physique qui sera automatiquement ressentie comme agréable à l'âge adulte.

### F1 : Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base – le plaisir de faire du sport

L'accent est mis sur la découverte des mouvements de base et des différents éléments, l'eau en particulier. De premières expériences positives sont réalisées individuellement ou en groupes pour comprendre comment évoluer dans et sur l'eau. C'est dans cette phase que les sportifs apprennent à nager. Sur la terre ferme, les séquences de mouvement élémentaires comme la course, le saut, l'équilibre, l'appui, le rythme, la rotation, etc. sont acquises et consolidées. Le plaisir de bouger a la priorité.

- Programmes et activités proposées : sport scolaire facultatif, offres polysportives, cours de natation, cours d'initiation, Passeport Vacances
- Partenaires : clubs, parents, Jeunesse+Sport, offices du sport des cantons, écoles publiques et privées, prestataires privés

### F2 : Appliquer et varier les mouvements de base

Les sportifs appliquent les mouvements de base acquis et les diversifient. Ils élargissent ainsi leurs capacités et leurs compétences. C'est dans cette phase qu'ils débutent l'aviron proprement dit. Les cours débutants proposés par les clubs constituent pour les sportifs une occasion optimale de se lancer tout en permettant aux clubs de recruter des membres. Les participants y apprennent à évoluer en toute sécurité avec le matériel, l'équipement et l'élément aquatique. À ce stade, il est recommandé de pratiquer des activités sportives variées et de participer à des manifestations avec ou sans lien avec le sport choisi. Pratiquer l'aviron régulièrement est possible soit dans un club (adhésion), soit auprès d'écoles privées d'aviron.

- Programmes et activités proposées : cours débutants pour les jeunes et les adultes proposés par les clubs, cours pour enfants, écoles d'aviron privées, activités proposées par les clubs, aviron de randonnée, vacances d'aviron, manifestations dédiées au sport de masse
- Partenaires : clubs, parents, Jeunesse+Sport, écoles d'aviron publiques et privées, autres possibilités proposées par des privés
- Activités polysportives : tournois amicaux, courses populaires, manifestations en lien avec le vélo, le VTT, le ski de fond, le ski ou la natation





### F3: Engagement et compétitions en lien avec l'aviron

Les sportifs s'engagent maintenant dans un sport spécifique. L'aviron est régulièrement pratiqué au sein d'un club ou dans le cadre d'un programme sportif. Des activités sportives en lien avec des exigences de comportement et des formes d'entraînement adaptées à l'âge des participants sont ainsi proposées. L'engagement sportif prend souvent la forme d'un engagement personnel à s'entraîner et à développer des capacités et des compétences qui contribuent à rendre possible la participation à des compétitions. L'exercice d'activités bénévoles dans un club est aussi une réalité pour de nombreux sportifs.

- Programmes et activités proposées : activités proposées par les clubs, masters, épreuves longue distance, régates de sprint
- Partenaires : clubs, parents, Jeunesse+Sport
- Compétitions : Championnats suisses, Swiss Indoors, régates nationales, compétitions masters
- Engagement au sein d'un club : entraîneurs, membres du comité directeur, entretien du matériel, transport des bateaux, arbitres, membres du CO de manifestations, aide lors des événements du club, fonctionnaires

#### Transition

Le domaine clé Foundation s'inscrit uniquement dans le sport de masse. La majorité des rameurs actifs suisses évoluent dans ce domaine. Les clubs sont les principaux responsables des activités organisées dans le domaine clé Foundation. SWISS ROWING joue un rôle subsidiaire à cet égard et s'engage en faveur de la formation, de la sécurité, des événements nationaux, du réseautage, de la gestion de la communauté et de la communication.

Les clubs éveillent l'intérêt des athlètes pour le sport de performance et mettent à disposition les ressources nécessaires pour l'encadrement, les infrastructures (bateaux, local du club, etc.) et les activités liées aux régates (licences, frais de participation, transports, etc.).

### Le deuxième domaine clé : Talent

La transition du domaine clé Foundation au domaine clé Talent correspond au passage du sport de masse au sport de performance. Les quatre phases du domaine Talent illustrent l'évolution d'un talent de l'aviron. Dans le cadre de l'identification des talents, on tient compte tant des dispositions personnelles de l'athlète (physiques, psychiques, techniques et tactiques) à fournir des performances que des facteurs dans son environnement (entraîneur, école, parents, domicile, etc.). L'évolution d'un talent est différente pour chaque individu et est marquée par les phases de recherche, d'identification, de sélection et de développement du talent.

Les sportifs doivent d'abord avoir la possibilité de démontrer leur potentiel en vue d'une éventuelle future identification des talents sur la base de critères prédéfinis et spécifiques à l'aviron (T1), avant de pouvoir confirmer leur potentiel (T2). Ils s'engagent alors à atteindre des objectifs de performance, ce qui implique un investissement personnel et un volume d'entraînement plus importants (T3). Seuls les meilleurs réussissent finalement à percer et à atteindre l'élite nationale (T4). Dans les quatre phases, le bon fonctionnement de l'environnement du sportif est nécessaire pour permettre une pratique du sport qui favorise le développement.



#### T1: Démontrer le potentiel

Les talents de la relève de l'aviron sont détectés sur la base des capacités et des compétences particulières qu'ils présentent aux niveaux physique et psychique. Une première recherche de talents est effectuée dans la phase T1 à l'aide de « PISTE ». Les sportifs ont des objectifs de performance pour la première fois, deviennent membres du cadre de régate et s'entraînent avec des moniteurs J+S.

- Programmes et offres de SWISS ROWING : planification de l'entraînement, détection de talents à l'aide de « PISTE », « Skills Award », course FUTURO lors du test longue distance
- Partenaires : clubs, parents, écoles, Jeunesse+Sport
- Compétitions et événements : Championnats suisses, Swiss Indoors, régates nationales, épreuves longue distance, régates de sprint
- Structure des entraînements (heures par semaine) : 3-6 heures d'entraînement spécifique à l'aviron, 2-4 heures de condition physique (musculature, souplesse, coordination), 1-2 heures d'activités sportives diverses (sport scolaire, polysport)

## T2: Confirmer le potentiel

En phase T2, les athlètes de la relève talentueux sont soumis à une étape d'observation au cours de laquelle ils doivent démontrer leurs capacités d'apprentissage en ce qui concerne l'aviron, leur engagement, leur motivation, leur capacité d'entraînement, leurs qualités mentales spécifiques et leur responsabilité individuelle. L'objectif est de confirmer le potentiel démontré en phase T1. De premiers succès sont atteints lors de compétitions nationales dans des catégories de la relève. L'examen et la sélection du talent s'effectuent en principe selon des critères d'évaluation spécifiques au sport concerné, définis par SWISS ROWING (cf. concept de promotion de la relève). Le processus de sélection pour l'attribution des Swiss Olympic Talent Cards s'appuie sur le modèle « PISTE ».

- Programmes et offres de SWISS ROWING : planification de l'entraînement, détection de talents à l'aide de « PISTE », « Skills Award », course FUTURO, camp d'entraînement FUTURO, test longue distance
- Structure des cadres : cadre FUTURO
- Partenaires : clubs, parents, écoles, Jeunesse+Sport
- Compétitions et événements : Championnats suisses, Swiss Indoors, régates nationales, épreuves longue distance, régates de sprint
- Structure des entraînements (heures par semaine) : 4-6 heures d'entraînement spécifique à l'aviron, 2-4 heures de condition physique (musculature, souplesse, coordination), 1-2 heures d'activités sportives diverses (sport scolaire, polysport)
- Swiss Olympic Talent Cards : Local, Régional

### Thématique transversale :

#### La coordination du sport et de la formation, un défi

Il est indispensable que les talents puissent combiner au mieux leur formation scolaire ou professionnelle avec leur sport. En ce sens, les organismes responsables ont le devoir de soutenir les talents en cas de problème en lien avec la formation professionnelle ou scolaire. L'illustration suivante donne un aperçu de l'attribution des responsabilités et indique qui sont les interlocuteurs du talent concerné s'il a des questions d'ordre scolaire ou professionnel, ou besoin d'aménagements :

Phases	Description
F1-T1	Les parents et/ou le club (respectivement la personne désignée par le club) sont responsables des personnes dans ces phases en cas de problème d'ordre scolaire et professionnel. Le club règle la situation directement avec le talent.
T2-T3	Le club (respectivement la personne désignée par le club) constitue le premier interlocuteur pour les talents. Le club règle la situation directement avec le talent. SWISS ROWING peut être sollicitée pour contribuer à la résolution du problème ou fournir des recommandations.
T4	SWISS ROWING ou, à défaut, le club constitue le premier interlocuteur pour les talents de la phase T4.
E1-M	SWISS ROWING règle la situation directement avec les athlètes et leur apporte son soutien lorsqu'il s'agit de trouver des solutions individuelles. Des offres (conseil, placement) de Swiss Olympic peuvent être utilisées en complément.

### T3: S'entraîner et atteindre les objectifs

Les sportifs cherchent à atteindre des objectifs de performance (par ex. première sélection pour des compétitions internationales). Un engagement personnel et un volume d'entraînement accrus en vue d'atteindre les objectifs de performance sont des caractéristiques décisives de cette phase (entraînement d'avancement). Outre la motivation intrinsèque, c'est la qualité de l'encadrement qui est la clé de bonnes performances. Dès la phase T3, la mise en place d'aménagements individuels au niveau scolaire ou professionnel est recommandée par SWISS ROWING voire nécessaire. Les processus de constitution des équipes et de sélection pour les régates internationales sont décrits dans le « Handbuch Spitzensport ».

- Programmes et offres de SWISS ROWING : planification de l'entraînement, détection de talents à l'aide de « PISTE », Tous les Talents à Tenero, test longue distance, réunions de cadres dans le CNP, processus de sélection de la fédération, encadrement par des entraîneurs de la fédération, soutien via des aménagements scolaires et professionnels
- Structure des cadres : Coupe de la Jeunesse (cadre B U19), équipe nationale juniors (cadre A U19)
- Partenaires : club, parents, écoles, Jeunesse+Sport, employeurs (entreprises formatrices), hautes écoles et universités
- Compétitions et événements : Championnats d'Europe juniors, Coupe de la Jeunesse, championnats universitaires, Championnats suisses, Swiss Indoors, régates nationales, épreuves longue distance, régates de sprint
- Structure des entraînements (heures par semaine) : 8 heures d'entraînement spécifique à l'aviron, 6 heures de condition physique (musclature, souplesse, coordination), 2 heures d'activités sportives diverses (sport scolaire, polysport)
- Swiss Olympic Talent Cards : Régional, National



#### T4: Percer et être récompensé

Les rameurs talentueux réussissent à percer au niveau national. Ils augmentent leur volume d'entraînement et sont encadrés de façon plus rigoureuse. Membres du cadre de la relève de SWISS ROWING ou du cadre de transition U23, ils peuvent être sélectionnés pour des compétitions internationales s'ils fournissent la performance requise (cf. « Handbuch Spitzensport »). Les meilleurs athlètes de cette phase bénéficient d'une recommandation de SWISS ROWING en vue d'une sélection pour l'école de recrues pour sportifs d'élite.

- Programmes et offres de SWISS ROWING : planification de l'entraînement, détection de talents à l'aide de « PISTE », test longue distance, réunions de cadres dans le CNP, processus de sélection de la fédération, encadrement rigoureux par des entraîneurs de la fédération, encadrement médico-sportif, ER pour sportifs d'élite, athlète qualifié, soutien en matière de planification de carrière
- Structure des cadres : cadre A U19, cadre U23
- Partenaires : club, parents, écoles, Jeunesse+Sport, employeurs (entreprises formatrices), hautes écoles, universités, armée suisse
- Compétitions et événements : Championnats d'Europe juniors, Championnats du monde juniors, Jeux Olympiques de la Jeunesse, Championnats d'Europe U23, Championnats du monde U23, Championnats suisses, Swiss Indoors, régates nationales, épreuves longue distance, régates de sprint
- Structure des entraînements (heures par semaine) : 10 heures d'entraînement spécifique à l'aviron, 7 heures de condition physique (musculature, souplesse, coordination), 3 heures d'activités sportives diverses (sport scolaire, polysport)
- Swiss Olympic Cards : National, Élite, Bronze

#### Transition

Sur le chemin de l'élite mondiale, la transition de la relève à l'élite est une phase véritablement décisive et demande une attention particulière de la part de tous les acteurs impliqués. Certaines thématiques comme l'engagement en faveur du sport d'élite, l'augmentation attendue de la performance, le volume accru de l'entraînement, l'orientation professionnelle ou les ressources financières sont au centre des préoccupations. Cette transition peut prendre plusieurs années et exige un entraînement de haut niveau assidu ainsi que beaucoup de patience.

SWISS ROWING soutient les talents qui passent du statut d'athlète de club au statut d'athlète de cadre au moyen de mesures d'entraînement, de planification, de coaching, d'infrastructures et de projets. SWISS ROWING aide également ces athlètes dans les domaines de la planification de carrière, de la conciliation du sport et de l'armée, de l'accès aux contributions d'encouragement de l'Aide sportive ou à l'encadrement médico-sportif. Elle offre en outre aux athlètes des possibilités d'hébergement dans le CNP.

### Le troisième domaine clé : Elite

Les athlètes dans ce domaine ont effectué la transition du sport de performance au sport d'élite. Ils sont membres du cadre élite de SWISS ROWING et représentent la Suisse lors de compétitions internationales. Ils s'engagent en faveur du sport d'élite, qu'ils placent au centre de leur vie. Ils suivent un entraînement de haut niveau presque exclusivement dans le centre national de performance, sous la houlette de l'entraîneur national. Ils commencent en Coupe du Monde et sont sélectionnés pour des Championnats d'Europe et du monde Élite (E1). Après plusieurs années d'entraînement de haut niveau, les athlètes font encore des progrès. Être dans l'élite mondiale équivaut à se qualifier régulièrement pour des finales A de Championnats d'Europe et du monde ainsi qu'à être sélectionné pour les Jeux Olympiques (E2).

#### E1 : Représenter la Suisse, être membre du cadre élite de SWISS ROWING

Les athlètes peuvent encore augmenter leur volume d'entraînement et sont capables de supporter cette charge très élevée. Ils s'engagent pour le sport d'élite. Des adaptations sont effectuées au niveau du travail, de la formation et de lieu de résidence afin qu'ils soient en mesure de gérer l'entraînement de haut niveau dans le centre national de performance sur plusieurs années.

- Programmes et offres de SWISS ROWING : entraîneurs, activités de cadre, utilisation du CNP, médecine du sport, soutien pour la planification de carrière
- Structure des cadres : U23, cadre élite
- Structure des entraînements (heures par semaine) : 5 jours par semaine dans le CNP, 5-6 camps d'entraînement par an en Suisse et à l'étranger (env. 90 jours au total); 12 heures d'entraînement spécifique à l'aviron, 9 heures de condition physique (musculature, souplesse, coordination), 7 heures d'activités sportives diverses (entraînement de compensation, polysport)
- Compétitions possibles : Championnats suisses, Coupe du Monde, Championnats d'Europe, Championnats du monde
- Swiss Olympic Cards : Bronze/Argent



## E2: Succès au niveau international

Grâce à une amélioration constante de leur performance, les athlètes se positionnent dans l'élite internationale. Un classement dans le top 6 lors de compétitions internationales est régulièrement atteint. Les athlètes décrochent leurs premières places de podium.

- Programmes et offres de SWISS ROWING : entraîneurs, activités de cadre, utilisation du CNP, médecine du sport, soutien pour la planification de carrière
- Structure des cadres : cadre élite
- Structure des entraînements (heures par semaine) : 5 jours par semaine dans le CNP, 5-6 camps d'entraînement par an en Suisse et à l'étranger (env. 90 jours au total) ; 12 heures d'entraînement spécifique à l'aviron, 9 heures de condition physique (muscultation, souplesse, coordination), 7 heures d'activités sportives diverses (entraînement de compensation, polysport)
- Compétitions possibles : Championnats suisses, Coupe du Monde, Championnats d'Europe, Championnats du monde, Jeux Olympiques
- Swiss Olympic Cards : Argent/Or

## Le quatrième domaine clé : Mastery

### M: Domination d'un sport

Les athlètes qui décrochent des places de podium durant plusieurs années dans le cadre de compétitions internationales telles que les Championnats du monde ou les Jeux Olympiques peuvent être classés dans le domaine Mastery. Ils marquent l'élite de leur sport de leur empreinte et font partie des figures de proue de leur sport.

- Programmes et offres de SWISS ROWING : entraîneurs, activités de cadre, utilisation du CNP, médecine du sport, soutien pour la planification de carrière
- Structure des cadres : cadre élite
- Structure des entraînements (heures par semaine) : 5 jours par semaine dans le CNP, 5-6 camps d'entraînement par an en Suisse et à l'étranger (env. 90 jours au total) ; 12 heures d'entraînement spécifique à l'aviron, 9 heures de condition physique (muscultation, souplesse, coordination), 7 heures d'activités sportives diverses (entraînement de compensation, polysport)
- Compétitions possibles : Championnats suisses, Coupe du Monde, Championnats d'Europe, Championnats du monde, Jeux Olympiques
- Swiss Olympic Card : Or



### Thématique transversale :

#### Fin de la carrière dans le sport de performance : et après ?

L'un des objectifs du concept cadre «FTEM SWISS ROWING» est de lier les individus au sport toute leur vie. À cet égard, l'un des moments décisifs de la carrière d'un athlète est son retrait du sport de performance. Indépendamment de son âge ou de son niveau de performance au moment de son retrait, l'athlète doit avoir le sentiment qu'il fait toujours partie d'un système global tournant autour de l'aviron, et ce grâce au «FTEM SWISS ROWING». Ce dernier permet aux athlètes de changer de phase autant verticalement qu'horizontalement. Le nouveau rôle adopté et exercé par les athlètes qui arrêtent leur carrière détermine où ils évoluent. Ils ont l'embarras du choix : ramer ou exercer des activités bénévoles au sein d'un club (par ex. en tant que membre du comité directeur), participer au transport, être membre du CO d'événements, arbitre, expert J+S, instructeur d'aviron, fonctionnaire, etc.

L'une des autres options pour éviter que l'athlète coupe tout lien avec son sport (drop-out) est de lui proposer une fonction dirigeante au sein d'un club, d'une haute école ou de la fédération. SWISS ROWING soutient les anciens athlètes d'élite qui souhaitent devenir entraîneurs (par ex. reprise de projets en lien avec la relève).

Le «Swiss Olympic Athlete Career Programme» propose aux athlètes des services pour un soutien ciblé dans la préparation de leur carrière après le sport.

## STRUCTURE DE FORMATION : ENTRAÎNEURS ET ARBITRES

Les différentes phases du FTEM exigent que des entraîneurs soient formés de manière adaptée à chaque phase. Ils sont ensuite responsables en matière de planification, d'entraînement et de coaching.

La formation des entraîneurs de SWISS ROWING a lieu en étroite collaboration avec Jeunesse et sport (J+S) et la Formation des entraîneurs Suisse. Dans le secteur du sport de masse et des adultes, SWISS ROWING apporte son soutien aux personnes souhaitant devenir instructeur d'aviron.

### Jeunesse+Sport

#### Formation de base J+S

La formation de base s'adresse à des personnes majeures et motivées qui souhaitent transmettre leur savoir à des jeunes et à des adultes. Les clubs doivent pouvoir faire appel à des entraîneurs capables de donner des cours débutants de manière compétente en s'appuyant sur leur formation (F2). Les moniteurs apprennent donc les bases de l'enseignement, des méthodes d'entraînement et de la planification des cours J+S. Ils sont de plus informés sur l'évolution des jeunes ainsi que sur les aspects de la personnalité du moniteur et les mesures de sécurité applicables à l'aviron.

#### Formation continue J+S 1 et 2

La formation continue 1 sert à compléter et à étendre les connaissances. Des modules en lien avec la sécurité dans les sports nautiques, la condition physique, la technique d'aviron, le coaching, le réglage des bateaux et les activités de sport de masse sont proposés. La formation continue 2 sert à approfondir les connaissances en lien avec la condition physique et la technique d'aviron. Les contenus de ces niveaux de formation sont définis de manière à ce que les entraîneurs qui les suivent puissent encadrer de manière compétente les sportifs dans les phases F2 et F3.

#### Formation continue J+S 2 – Sport de performance

La formation continue 2 – Sport de performance s'adresse aux entraîneurs désireux d'encadrer et d'encourager les talents dans les phases T1 et T2 de manière compétente. L'enseignement porte sur la condition physique, la planification de l'entraînement, la technique et la psyché des athlètes de performance.

### Formation des entraîneurs Suisse

La Formation des entraîneurs Suisse est rattachée à l'OFSP0/à la HEFSM mais est en grande partie financée par Swiss Olympic. L'offre de la Formation des entraîneurs Suisse s'adresse aux entraîneurs qui ont terminé avec succès la totalité de la formation J+S et qui travaillent avec des talents à partir de la phase T3.

### Échelon du sport de performance – Coursus d'entraîneur professionnel/spécialisations-approfondissement/formation continue

Pour le sport de performance, la Formation des entraîneurs Suisse propose le cursus d'entraîneur professionnel (CEP), des spécialisations et un approfondissement, ainsi que des cours de formation continue. On qualifie de sport de performance les phases T3 à E1.

- Le CEP se focalise principalement sur les compétences personnelles et sociales de l'entraîneur et inclut des thèmes tels que l'autogestion, la personnalité de l'entraîneur, le conseil et le coaching ainsi que la conduite.
- Les spécialisations proposées concernent la condition physique et l'entraînement aux haltères, tandis que l'approfondissement est consacré au coaching mental.
- Des cours de formation continue peuvent être suivis dans six domaines : psychologie du sport, théorie de l'entraînement – condition physique, leadership, médecine du sport, coaching sportif et technique-tactique.

### Échelon du sport d'élite – Coursus d'entraîneur diplômé/programme Master Coach

Pour le sport d'élite, la formation comprend des cours dans six domaines : psychologie du sport, théorie de l'entraînement – condition physique, leadership, médecine du sport, coaching sportif et technique-tactique. Le cursus d'entraîneur diplômé (CED) fait en outre partie de l'offre de formation à l'échelon du sport d'élite. Le CED se focalise principalement sur les compétences personnelles et sociales de l'entraîneur et inclut quatre cours sur les thèmes de l'autogestion, de la personnalité de l'entraîneur, du conseil et du coaching ainsi que de la conduite. Après avoir suivi le CED, les coaches seront en mesure d'encourager et d'entraîner de façon compétente les athlètes qui se trouvent sur le chemin de l'élite mondiale (E1-M).

La Formation des entraîneurs Suisse et Swiss Olympic proposent des programmes Master Coach. Ils s'adressent aux entraîneurs qui se trouvent en phase de préparation pour les prochains Jeux Olympiques.

### Sport de masse

#### Instructeur d'aviron

En collaboration avec des partenaires, SWISS ROWING propose la formation d'instructeur d'aviron. Cette dernière s'adresse aux personnes intéressées qui assument la formation des débutants dans les clubs ainsi qu'aux moniteurs qui encadrent des adultes. Pendant trois jours, des compétences leur sont transmises afin que ces personnes puissent assurer avec succès et en toute sécurité un cours débutants au sein de leur club.

#### Cours de consolidation instructeur d'aviron

En collaboration avec des partenaires, SWISS ROWING propose des cours de consolidation pour les instructeurs déjà formés. Ces cours s'adressent aux personnes intéressées qui assument la formation des débutants dans les clubs ainsi qu'aux moniteurs qui encadrent des adultes souhaitant se tenir au courant des dernières nouveautés de la formation en aviron.

#### Arbitre

La commission des arbitres de SWISS ROWING forme de nouveaux arbitres. La formation comprend une partie pratique et une partie théorique. Elle se termine par un examen. L'aspirant arbitre est accompagné par un mentor tout au long du processus.

Après qu'il a exercé au moins trois ans en tant qu'arbitre et qu'il dispose ainsi de suffisamment d'expérience, la commission des arbitres peut autoriser l'aspirant arbitre à s'inscrire aux examens visant à obtenir la licence d'arbitre international. SWISS ROWING est responsable de la formation en vue d'obtenir la licence d'arbitre international. L'examen est organisé par la Fédération Internationale des Sociétés d'Aviron (FISA).





## PARTENAIRES ET PROGRAMMES DE PROMOTION

### Clubs d'aviron et organisateurs de régates suisses

- Recrutement et formation de la relève
- Ressources (par ex. entraîneurs, infrastructures, bateaux, finances)
- Organisation de régates

### Office fédéral du sport (OFSP)

- Jeunesse+Sport  
Formation et promotion du sport de masse
- Formation des entraîneurs Suisse  
Formation sport de performance/sport d'élite
- Armée suisse  
Athlète qualifié, ER pour sportifs d'élite, CR pour sportifs d'élite, athlète d'élite engagé comme militaire contractuel
- Autre soutien  
Par ex. infrastructures

### Offices du sport des cantons et des communes

- Programmes de promotion, par ex. classes de sport
- Prévention
- Promotion des meilleurs
- Contributions dédiées aux infrastructures
- Assurance qualité

### Swiss Olympic

- Swiss Olympic Talent Card : Local/Régional/National
- Swiss Olympic Card : Élite/Bronze/Argent/Or
- Swiss Olympic Partner Schools et Swiss Olympic Sport Schools
- Entreprises formatrices et employeurs favorables au sport de performance
- Programme Sport d'élite et études
- Orientation professionnelle pour les titulaires de Cards Élite
- Tous les Talents à Tenero

### Fondation de l'Aide Sportive Suisse

- Promotion individuelle des athlètes (parrainages, contributions d'encouragement, contributions exceptionnelles)

### Institutions privées et sponsors

- Par ex. écoles de sport privées, fondations, entreprises privées, etc.

## MISE EN ŒUVRE ET COMMUNICATION

Le «FTEM Suisse» et «FTEM SWISS ROWING» comprennent les instruments suivants, qui visent à garantir une large mise en œuvre du concept cadre dans le monde du sport suisse, selon une approche uniforme :

- Le «FTEM Suisse» constitue le concept central sur lequel s'appuie le document «FTEM SWISS ROWING», dédié à l'aviron uniquement.

Par la suite, des instruments spécifiques à des groupes cibles particuliers seront élaborés, notamment :

- Analyse du potentiel du développement du sport et des athlètes pour les fédérations sportives
- Documents de planification pour l'établissement et/ou le développement de concepts de promotion dans le sport de masse et le sport de performance
- Documents pour la formation et la formation continue des entraîneurs

SWISS ROWING fait connaître «FTEM SWISS ROWING» et communique à son sujet via les canaux suivants :

- Version imprimée du poster «Parcours des athlètes idéal»
- Formation de base et formation continue des entraîneurs
- Formation continue des experts J+S
- Formation continue des coaches J+S
- [www.swissrowing.ch](http://www.swissrowing.ch)
- Magazine de SWISS ROWING
- Assemblée des délégués
- Conférence des Présidents
- Rencontres dédiées au sport de performance



## AVENIR

L'aviron est très marqué par la tradition. Par le passé, seuls des changements à petite échelle avaient lieu. En vue des Jeux Olympiques, des changements décisifs se profilent toutefois dans ce sport. Voici des nouveautés possibles pour les Jeux de Paris en 2024 et pour ceux de Los Angeles en 2028 :

- **Changements dans le programme olympique**

Les catégories « poids lourds » et « poids légers » pourraient disparaître. La seconde catégorie sera très probablement rayée du programme olympique des courses et pourrait être remplacée par la catégorie mixte.

- **Modification de la forme des compétitions**

La distance de compétition pourrait être raccourcie et le mode de qualification et/ou de progression, adapté. La nouvelle forme des compétitions pourrait par ex. être le sprint comme lors des coupes.

- **Introduction d'une nouvelle discipline**

L'aviron de mer pourrait devenir une nouvelle discipline olympique. Cette discipline ne peut être intégrée aux manifestations existantes et exige un système de compétition complètement remanié.

Les changements de ce type ont le potentiel de modifier profondément l'aviron (profil d'exigence, structure d'entraînement, infrastructures, etc.). Le programme olympique d'aviron et la forme des compétitions aura nécessairement des répercussions sur l'organisation et la tenue des Championnats du monde et d'Europe. Si ces adaptations ont lieu au niveau des domaines Elite et Mastery, cela aura également des conséquences pour les domaines Talent et Foundation.

SWISS ROWING observe avec attention les processus en cours et se prépare intensivement aux possibles scénarios futurs. Dès que les décisions définitives seront prises quant à l'avenir de l'aviron aux Jeux Olympiques, la fédération mettra en œuvre les mesures d'adaptation nécessaires.

## BIBLIOGRAPHIE

Bäumle, T. & Graf, M. (2018). FTEM – Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung des Schweizer Eishockeys (*FTEM – Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes applicable au hockey sur glace suisse*, en allemand uniquement)

Source : [https://www.sihf.ch/media/13734/sihf\\_broschuere\\_ftem-konzept\\_a4.pdf](https://www.sihf.ch/media/13734/sihf_broschuere_ftem-konzept_a4.pdf), Consulté le : 20.11.2019

Handbuch Spitzensport (*Manuel sur le sport d'élite*, en allemand uniquement)

Source : <https://www.swissrowing.ch/de/team/handbuch-spitzensport> Consulté le : 20.11.2019

Howald, A.-M. & Stofer, C. (2012).

Concept de promotion de la relève – SWISS ROWING

Grandjean, N., Gulbin, J. & Bürgi, A. (2015).

FTEM Suisse – Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes en Suisse

Source : [https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:ba6c9caa-1e6a-4f49-b281-469b1769b21c/Broschuere\\_Athletenweg%20FTEM\\_FR.pdf](https://www.swissolympic.ch/dam/jcr:ba6c9caa-1e6a-4f49-b281-469b1769b21c/Broschuere_Athletenweg%20FTEM_FR.pdf) Consulté le : 20.11.2019

### Impressum

Auteur : Stefan Inglin

En collaboration avec : Christian Stofer, Anne-Marie Howald et Edouard Blanc

Conception : bleifrei grafik gmbh, Sempach Station

Photos : SWISS ROWING, Bernhard Marbach, BILAC, office zurichois des sports

Traduction : Semantis Translation, Lausanne



