





LE PARCOURS DES ATHLÈTES IDÉAL

		FOUNDATION Évolution au sein du club			TALENT Évolution au sein du club jusqu'au cadre de la relève				ELITE Cadre élite de SWISS ROWING		MASTERY	
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
Caractéristiques		Acquisition des mouvements de base et compétences en natation	Cours débutants pour les jeunes et les adultes ; pratique régulière de l'aviron	Entraînement régulier et participation à des compétitions	Entraînement de consolidation et membre du cadre de régates du club	Entraînement de consolidation et premiers succès dans des catégories de la relève lors de compétitions nationales	Entraînement d'avancement et première sélection pour des compétitions internationales	Entraînement d'avancement et membre du cadre de la relève	Entraînement de haut niveau et membre du cadre élite	Entraînement de haut niveau et succès lors de compétitions d'élite	Entraînement de haut niveau et succès confirmé sur plusieurs années	
ATHLÈTE	Encadrement des athlètes	Évolution sportive	Parents	Parents, club	Entraîneur du club, parents	Entraîneur du club, parents	Entraîneur du club, entraîneur de la fédération	Entraîneur du club, entraîneur de la fédération	Entraîneur de la fédération	Entraîneur de la fédération	Entraîneur de la fédération	
	Planification de carrière				Parents, responsables de club	Parents, responsables de club	Parents, responsables de club, fédération	Parents, responsables de club, fédération	Fédération	Fédération	Fédération	
	École/études/travail	Charge	0-100 %	0-100 %	0-100 %	100 %	100 %	100 %	40-100 %	0-40 %	0-20 %	0-20 %
		Niveau de formation	Degré primaire/degré secondaire (école/apprentissage)	Degré primaire/degré secondaire (école/apprentissage)	Degré secondaire (école/apprentissage)	Degré secondaire (école/apprentissage)	Degré secondaire (école/apprentissage)	Recommandation : école de sport ou apprentissage dans une entreprise formatrice favorable au sport de performance	Solution scolaire/études/travail à temps partiel en adéquation avec le sport	Solution scolaire/études/travail à temps partiel en adéquation avec le sport	Athlète professionnel	Athlète professionnel
	Niveau de cadre						FUTURO	Coupe de la Jeunesse (cadre B U19) Cadre juniors (cadre A U19)	Juniors/cadre U23	Élite	Élite	Élite
	Soutien de SWISS ROWING	Entraîneurs Activités de cadre Utilisation du CNP Médecine du sport										
Instruments de promotion	Jeunesse+Sport Swiss Olympic Card Armée Aide sportive	Jeunesse+Sport	Jeunesse+Sport	Jeunesse+Sport	Jeunesse+Sport	Jeunesse+Sport Local/Régional	Jeunesse+Sport Régional/National Parrainage	Jeunesse+Sport National/Élite/Bronze ER sportifs d'élite, athlète qualifié Parrainage/contrib. d'encouragement	Bronze/Argent ER sportifs d'élite Contribution d'encouragement	Argent/Or CR sportifs d'élite, milit. contractuel Contribution d'encouragement	Or CR sportifs d'élite, milit. contractuel Contribution d'encouragement	
ENTRAÎNEMENT ¹	Environnement d'entraînement	Libre	Libre, club	Club	Club	Club	Club, CNP	Club, CNP	CNP, club	CNP, club	CNP, club	
	Entraînement (heures/semaine)	Activités sportives diverses (sport scolaire, polysport, entraînement de compensation)	1-2	1-2	1-2	1-2	2	3	7	7	7	
		Condition physique (muscultation, souplesse, coordination)	1-4	2-4	2-4	2-4	6	7	9	9	9	
		Entraînement spécifique au sport (aviron, ergomètre)	1-4	2-4	3-6	4-6	8	10	12	12	12	
		Total	3-10	5-11	6-12	7-12	16	20	28	28	28	
Engagement des athlètes (jours/an)	Réunions de cadres au CNP Club Tests de performance Camps d'entraînement Compétitions	0 25-100 0 0 0-5	0 50-125 0 0 1-10	0 75-150 2-6 5-15 10-12	0 125-200 6-8 5-17 15-17	18 170 12 44 18-20	33 160 12 49 22-25	106 56 10 92 29	106 56 10 92 29	106 56 10 92 29		
Formation des entraîneurs	Formation souhaitée	Cours de moniteur J+S, instructeur d'aviron	Formation continue J+S 1 et 2, cours consolidation instruc. d'aviron	Formation continue J+S 2 – Sport de performance	Formation continue J+S 2 – Sport de performance	CEP	CEP	CEP/CED	CED	MCP		
Événements/activités	Activités polysportives ; sport scolaire, Passeport Vacances	Cours débutants, activités du club, vacances d'aviron, aviron de randonnée, cours privés d'aviron	Activités de masters, régates de sprint, épreuves longue distance	Régates de sprint, épreuves longue distance (par ex. course FUTURO), « Skills Award »	Régates de sprint, épreuves longue distance (par ex. course FUTURO), « Skills Award », camp d'entraînement FUTURO	Régates de sprint, épreuves longue distance, régates internationales interclubs, Tous les Talents à Tenero	Régates de sprint, épreuves longue distance, régates internationales interclubs	Régates de sprint, épreuves longue distance	Régates de sprint, épreuves longue distance	Régates de sprint, épreuves longue distance		
COMPÉTITION	Compétitions	National	Tournois polysportifs amicaux, manifestations de course à pied, de vélo, de VTT, de ski de fond, de natation	CS Swiss Indoors Régates nationales, compétitions de masters	CS Swiss Indoors Régates nationales	CS Swiss Indoors Régates nationales	CS Swiss Indoors Régates nationales	CS Swiss Indoors Régates nationales	CS Swiss Indoors	CS Swiss Indoors	CS Swiss Indoors	
	International					Coupe de la Jeunesse CEJ Régates universitaires	CEJ CMJ JOJ CE U23 CM U23	CM U23 Coupe du Monde CE CM	Coupe du Monde (finale) CE (finale) CM (finale) JO	Coupe du Monde (podium) CE (podium) CM (podium) JO (podium)		

¹ Le contenu des entraînements pour chaque phase est présenté en détail dans le document y relatif

Lier les individus à l'aviron toute leur vie

Rameurs actifs
Membre junior
Membre actif
Membre passif
Membre d'honneur

Fonctionnaire
Membre du comité directeur
Arbitre
Responsable du matériel
Organisateur
Délégué

Entraîneur
Moniteur J+S
Expert J+S
Coach J+S
Entraîneur de la relève
Entraîneur de l'élite