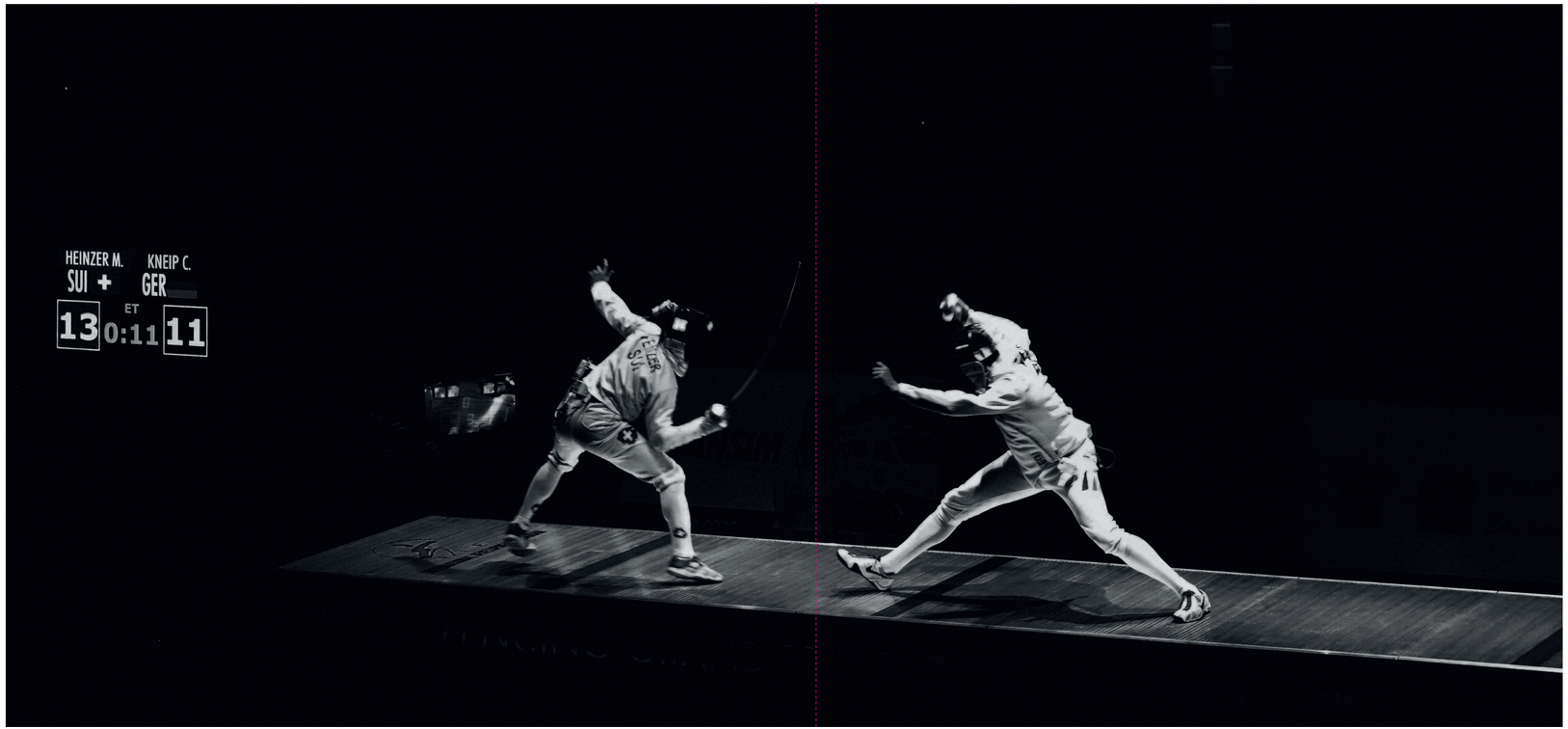
Concept FTEM
Swiss Fencing



Swiss Fencing
Haus des Sports
Talgut-Zentrum 27
3063 Ittigen b. Bern

+41 31 359 75 95
info@swiss-fencing.ch

dax.ch

SWISS FENCING

		Foundation 1	Foundation 2	Foundation 3	Talent 1	Talent 2	Talent 3	Talent 4	Élite 1	Élite 2	Mastery
Fédération	Niveau d'apprentissage et de performance	Découvrir et acquérir les formes de base du mouvement	Appliquer et varier les formes de base du mouvement	Engagement et compétition propres au sport	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	Entraînement et réalisation des objectifs	Percer et récompense	Représenter la Suisse au niveau international	Succès au niveau international	Domination au niveau international
	Compétitions nationales	Petites compétitions dans le club, graines d'escrime	Compétitions régionales Escrime handisport	Compétitions régionales et nationales Escrime handisport, Vétérans toutes catégories	Compétitions nationales de la relève Escrime handisport	Tournois de sélections CH, Escrime handisport	Tournois de sélections CH, Escrime handisport	Tournois de sélections CH, Escrime handisport	CE Elite, CM Elite, Universiade, CISIM, Jeux paralympiques	Tournois de sélections CH, Escrime handisport	Tournois de sélections CH, Escrime handisport
	Compétitions internationales	–	–	Vétérans toutes catégories	Tournois de sélections nationaux CH	Tournois de sélections, Coupe E U17, Première sélection possible	Coupe M U20, CE U17/U20	Tournois U23, CE U23, CM U17/U20, Universiade, CISIM	CE, CM, JO Elite, Universiade, CISIM, Jeux paralympiques	CE, CM, JO, Jeux paralympiques	CE, CM, JO, Jeux paralympiques
	Nombre de compétitions par an	–	7	10	12	15	15	12 à 18	12 à 18	12 à 18	12
	Cadre et sélections	–	–	Cadre local	Cadre régional	Cadre national U17	Cadre national U20	Cadre national U23	Cadre B, C	Cadre A, B	Cadre A
	Échanges nationaux – Internationaux	Stages d'entrainement/camps polysport durant les vacances	Stages d'entrainement/camps polysport durant les vacances	Stages d'entrainement durant les vacances	Stages d'entrainement	Stages d'entrainement, 3T	Stages d'entrainement, 3T	Stages d'entrainement, séjour à l'étranger	Stages d'entrainement, séjour à l'étranger	Stages d'entrainement, séjour à l'étranger	Stages d'entrainement, séjour à l'étranger
	Carte Swiss Olympic, soutiens, Armée	–	–	–	SOTC régionale	SOTC nationale	SOTC nationale, ER	Carte Elite, ER, Armée	Carte Bronze, Armée	Carte Argent, Or, Armée	Carte Or, Armée
Training	Importance du groupe	★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★★	★★★	★★★	★★★	★★★
	Contenu Entraînement Physique	80% général – 20% spécifique Jeux, courir, sauter, lancer, toucher, observer	70% général – 30% spécifique Travail avec partenaires et groupe Jeux, courir, sauter, lancer, toucher, observer, coordination	60% général – 40% spécifique Autonomie dans l'entraînement, Préparation physique générale – mobilité, gainage -spécifique, vitesse, endurance et explosivité Amélioration de la souplesse, coordination	50% général – 50% spécifique, Gainage, Vitesse spécifique, vitesse spécifique, endurance et explosivité, maintient de la souplesse et coordination	Entraînement intensif, spécifique et individuel, Gainage, Vitesse spécifique, endurance et explosivité, maintient de la souplesse et coordination, Pratique d'une autre arme	Entraînement intensif, spécifique et individuel, HIT (circuit training), Travail de force général et spécifique – technique haltères	Individualisation de l'entraînement de condition physique, HIT (circuit training) Travail de force général et spécifique – technique haltères	Individualisation de l'entraînement de condition physique, Utilisation d'un logiciel de gestion de l'entraînement	Individualisation de l'entraînement de condition physique, Utilisation d'un logiciel de gestion de l'entraînement	Maintien du niveau physique, Individualisation de l'entraînement de condition physique
	Contenu Entraînement Technique	Technique de base débutant (1) – initiation Forme de mouvement	Technique de base débutant (1+2) apprentissage des répétitions application Polyvalence des armes (fleuret, épée, sabre), Maîtrise technique	Technique de base initié – mise en œuvre Capacité et maîtrise de la cible choisi Polyvalence des armes (fleuret, épée, sabre)	Spécialisation dans une arme, Progression et augmentation des compétences techniques, Réparation et personnalisation du matériel personnel	Individualisation du style et préférences propre, Technique pour le combat, Pratique d'une autre arme	Individualisation du style et préférences propre, Habilité dans la technique de combat, Perfectionnement du mouvement technique, Formation moniteur J+S (athlète)	Affirmation du style propre, Perfectionnement du mouvement technique	Individualisation de l'entraînement technique, Utilisation d'un logiciel de gestion de l'entraînement	Individualisation de l'entraînement technique, Utilisation d'un logiciel de gestion de l'entraînement	Maintient du niveau technique Individualisation de l'entraînement technique pour nourrir la motivation
	Contenu Entraînement Tactique	Bases d'analyse à travers des jeux – observation, distance, apprentissage du terrain (piste) et du temps	Acceptation du concept de combat, confrontation avec victoire/défaite. Confiance – courage – décision, esprit d'équipe, Connaissances en matière d'arbitrage	Choix – analyse et observation Adaptation à l'adversaire, imposer son jeu à la distance correcte et au bon moment, choix de la cible, deuxième intention, Utilisation de la piste, Connaissance du règlement et bases d'arbitrage	Application tactique des différents choix techniques, Prise d'initiative dans le jeu, analyse de l'adversaire, Gestion du score, du terrain et du temps, Développement de nouvelles tactiques	Capacité à s'auto-évaluer et planifier son entrainement, Développement de nouvelles tactiques, Échanges avec le groupe élite	Imposer son jeu et contrôle de l'adversaire, Planifier, préparer et analyser les entraînements et compétitions. Échanges avec le groupe élite	Imposer et/ou cacher son jeu et contrôle, domination de l'adversaire, Planifier, préparer et analyser les entraînements et compétitions, Échanges avec le groupe élite	Entraînement «Élite» Adaptation TETA (Technique/Tactique) aux besoins internationaux	Entraînement «Élite» Maîtrise TETA – Constante adaptation aux situations et aux adversaires	Entraînement «Élite» Maîtrise TETA – Constante adaptation aux situations et aux adversaires
	Contenu Entraînement Mental	Plaisir et dynamique de groupe, Confiance en la pratique de l'activité d'un sport de combat avec adversaire	Acceptation dans la notion de combat Confrontation avec Victoire/Défaite, Confiance – courage – décision, Esprit d'équipe, Connaissance arbitrage	Formulation objectifs (motivation) Donner des priorités (discipline, responsabilité, organisation)	S'entrainer à la compétition (Briefing, Échauffement compétition, debriefing -Rituel), Respect personnel (objectivité, ambition, humilité), Motivation intrinsèque	Apprendre à vivre sa passion, Apprendre à visualiser et à se relaxer, Apprendre à voyager avec la délégation de SF – appartenance au groupe, Pratique d'une autre arme/discipline, Gestion de la défaite/victoire, du stress, attention, concentration, Flow – zone	Vivre sa passion. S'entrainer à gagner, Définir des objectifs – court, moyen et long terme, Prise de décision	Définir des objectifs – court, moyen et long terme, Confiance dans les échanges (dans une dynamique de groupe), Routine mentale/rituel	Autogestion, travail de manière autonome, équilibre entre humilité et arrogance – objectifs de processus, gestion du développement	Autogestion des moments faciles/difficiles continuité à moyenne et longue échéanc	Gestion de la motivation en relation avec les objectifs et l'influence des facteurs extérieurs
	Matériel	Connaissance de l'arme patiquée pour débutant, de l'équipement et des règles de sécurité de base	Connaissance des armes de l'escrime, histoire et brochure J+S escrime p. 26	Connaissance du matériel et réparation du matériel, Mise au point, histoire et brochure J+S escrime p. 26	Connaissance du matériel et réparation du matériel, Mise au point, Réparation et personnalisation du matériel personnel, Documentation personnelle	Connaissance du matériel et réparation du matériel, Mise au point, Documentation personnelle	Maintien et réparation de son propre matériel, Documentation personnelle	Maintien et réparation de son propre matériel, Documentation personnelle	Maintien et réparation de son propre matériel	Maintien et réparation de son propre matériel	Maintien et réparation de son propre matériel
	Contrôle de la performance/progrès	–	livret de l'escrimeur #1	livret de l'escrimeur #2	Livret de l'escrimeur #3/PISTE	PISTE	PISTE	PISTE/Test de performance physique	Test de performance physique, projets scientifiques	Test de performance physique, projets scientifiques	Test de performance physique, projets scientifiques
	Périodisation/planification	–	–	Faites par le club	Faites par le club	Faites par le club	Faites par le club/fédération	Faites par fédération/club	Faites par athlète/fédération	Faites par l'athlète/fédération	Faites par l'athlète/fédération
	Nombre total d'heures par semaine	4 h	8 h	11 h	11 h	13 h	15 h	16 h	18 h	18 h	18 h
	Unités d'entraînement	2	2 à 3	2 à 3	3 à 4	4 à 5	5 à 7	6 à 8	8 à 10	8 à 10	8 à 10
	Activités sportives générales (sport-école, polysport, jeux, etc.)	2 h	3 h	3 h	3 h	1 h	1 h	2 h	2 h	2 h	2 h
	Prép. Physique (force, endurance, vitesse, etc)	2 h	1 h	2 h	2 h	4 h	4 h	4 h	4 h	4 h	4 h
	Spécifique (entraînement technique & tactique)	–	4 h	6 h	6 h	8 h	10 h	10 h	12 h	12 h	12 h
	Alimentaire – diététique		Présentation de la pyramide alimentaire	Présentation de la pyramide alimentaire	Mise en pratique de la pyramide alimentaire	Mise en pratique de la pyramide alimentaire	Intervention d'un diététicien professionnel	Intervention d'un diététicien professionnel	Intervention d'un diététicien professionnel	Intervention d'un diététicien professionnel	Intervention d'un diététicien professionnel
	Régénération	Minimum 1 h	3 h	5 h	7 h	9 h	11 h	13 h	15 h	18 h	18 h
	Niveau de formation de l'entraîneur	Jeunesse et Sport, Cours de base, Sport des enfants, jeunes, Formation continue 1+2	Formation AAS/SF/AAI, Prevost d'armes	Formation AAS/SF/AAI, Prevost d'armes/Maitre d'armes	Formation AAS/SF/AAI, Prevost d'armes/Maitre d'armes/CEP/gestionnaire de club	Formation AAS/SF/AAI, Maître d'armes/CEP/gestionnaire de club	Formation AAS/SF/AAI, Maître d'armes/CEP/gestionnaire de club	Cursus d'entraîneur professionnel (CEP) Diplôme de Maître d'armes SF/AAS	Cursus d'entraîneur diplômé (CED)	Cursus d'entraîneur diplômé (CED) Formation continue (nationale et internationale)	Master Coach Programme, Formation continue (nationale et internationale)
	Compétence de l'entraîneur	Moniteur de club sous la supervision du maître	Entraîneur de club – sport scolaire	Entraîneur de club, gestion de l'environnement national	Entraîneur de club, gestion de l'environnement national	Entraîneur de club, gestion de l'environnement international	Entraîneur de club, Capacité à mettre en réseau (nutritionniste, prép physique, prép mental, médecin, para médical, média)	Entraîneur national adjoint, Entraîneur de club part time SF Capacité à mettre en réseau (nutritionniste, prép physique, prép mental, médecin, para médical, média)	Entraîneur national adjoint, Entraîneur de club part time SF Capacité à mettre en réseau (nutritionniste, prép physique, prép mental, médecin, para médical, média)	Entraîneur National, Capacité à mettre en réseau (nutritionniste, prép physique, prép mental, médecin, para médical, média)	Entraîneur National, Chef de la performance, Chef de la formation,Capacité à mettre en réseau (nutritionniste, prép physique, prép mental, médecin, para médical, média)
Famille de l'escrime, environnement	Prise en charge de l'entraînement	local, Escrime à l'école, colonie de vacances	local, Escrime à l'école, colonie de vacances	local	local	local/CEPE	Local/CEPE/entrainement U23	Local/CEPE/entrainement élite	entrainement élite	entrainement élite	international
	Étape scolaires, professionnelle, études	Groupe de jeu, Crèche, École enfantine, École primaire	École enfantine, École primaire, École secondaire	École enfantine, École primaire, École secondaire	École secondaire, École pour sportifs	École pour sportifs, Apprentissage au sein d'une entreprise favorable au sport de performance.	École pour sportifs, Apprentissage au sein d'une entreprise favorable au sport de performance.	Programme d'études ou un emploi à temps partiel (travail ou formation) axé sur le sport	Programme d'études ou un emploi à temps partiel (travail ou formation) axé sur le sport	Athlète professionnel, Employeur favorable au sport de performance, Etude à temps partiel (à distance)	Athlète professionnel
	Investissement personnelle dans le sport	10%	20%	30%	40%	40%	60%	60%	80%	100%	100%
	la vie de club/les bénévoles/armurier	coach J+S	coach J+S	coach J+S, Armurier	coach J+S, Armurier	coach J+S, Armurier, Expert J+S	coach J+S, Armurier, Expert J+S	coach J+S, Armurier, Expert J+S	coach J+S, Armurier, Expert J+S	coach J+S, Armurier, Expert J+S	coach J+S, Armurier, Expert J+S
	Soutien des parents	★★★	★★★	★★★	★★★	★★	★★	★★	★	★	★
	Carrière de l'arbitre	–	–	Arbitre national	Arbitre national	Arbitre EFC	Arbitre EFC	Arbitre FIE	Arbitre FIE	Arbitre FIE	Arbitre FIE
	Financement	privé	privé	privé	privé	Privé – Clubs	Privé – Clubs, Fédération	Aide sportive, Sponsors, Fédération, Armée	Aide sportive, Sponsors, Fédération, Armée	Aide sportive, Sponsors, Fédération, Armée	Aide sportive, Sponsors, Fédération, Armée

Escrime artistique

L'escrime toute la vie/L'après-carrière