



L'acquisition de formes de mouvements figure au centre de la philosophie bikecontrol.

Tous les chemins mènent au succès

La carrière d'un athlète suit rarement une ligne droite. Une structure en quatre points du nom de FTEM a pour but de servir d'orientation à toutes les personnes concernées – les athlètes, mais aussi les responsables de club, entraîneurs et parents.

De Annina Bühler et Lucas Schmid Images : Steffen Müssiggang, mäd

Il y a un an, la carrière d'Aline Seitz a pris un tournant très intéressant. Après le succès de ses années de VTT et de route chez les Juniors, la jeune Argovienne a osé faire le saut dans le tout nouveau cadre de piste des dames (voir son interview en pages 8 à 11). L'exemple Aline Seitz représente un chemin individuel emprunté par une athlète. Ce changement de discipline peut sembler extrême, mais ce n'est pas le cas. L'entrée dans le cyclisme ne doit pas forcément se faire dans la discipline qui mènera ensuite au succès une fois au haut niveau. La performance sportive est influencée par des facteurs physiques, psychiques, sociaux, tactiques et de coordination. D'autre part, les sports et disciplines comprennent leurs propres exigences.

Avec la structure FTEM, Swiss Cycling a adapté au cyclisme une base qui montre les différentes options à tout moment d'une carrière sportive. Le concept a été développé en 2013 en Australie et transmis en 2015 au système sportif suisse via l'Office fédéral du sport (OFSP) et Swiss Olympic. Les lettres FTEM désignent les quatre macrophases Fondement, Talent, Elite et Maîtrise. Elles sont ensuite décomposées en dix microphases, F1 à F3, T1 à T4, E1 et E2 et M. La structure FTEM réunit des connaissances théoriques, des sciences appliquées et des expériences pratiques. Elle adopte une approche globale qui va du sport amateur au sport de compétition. Comme elle ne connaît pas de limite d'âge, elle permet un processus de développement variable. Aucun point de départ ou de fin n'est déterminé et les microphases peuvent être allongées ou raccourcies au cours d'une carrière.

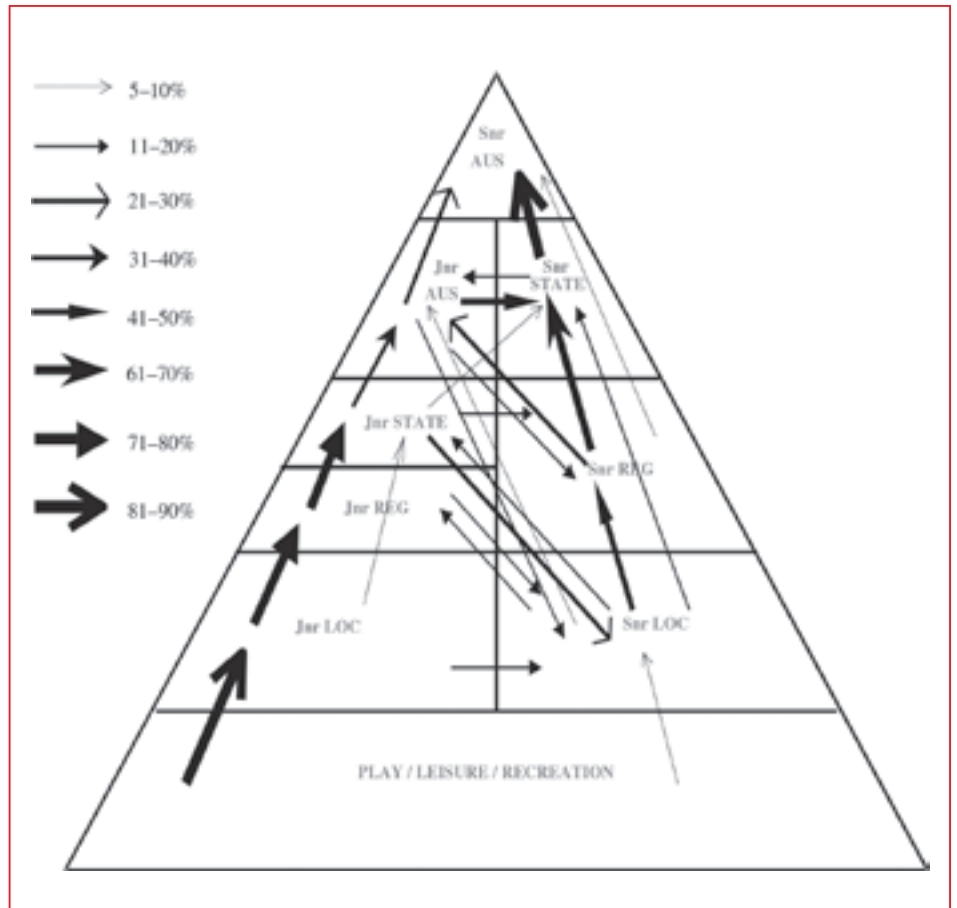
La structure sert d'outil d'orientation à tous les participants. Cela va des athlètes aux responsables de club, en passant par les entraîneurs, parents et autres accompagnateurs de carrière. Ils peuvent ainsi prendre les bonnes mesures au bon moment et veillent ainsi à l'optimisation du développement du sport et des athlètes.

Une approche multisports

Aline Seitz a démarré en cyclisme par un cours pour enfants et adolescents du RC Gränichen. L'accent n'était pas mis sur la performance, mais bien sur le jeu et le plaisir. Cette participation multisports intervenant tôt (F1 et F2) sert de facteur de succès important et possède un lien étroit avec un niveau de vie actif et soucieux de sa santé. Parallèlement, elle est décisive pour obtenir des résultats en sport d'élite. Un constat novateur pour Swiss Cycling, certifiant que des projets comme le parcours d'habileté bikecontrol peuvent avoir beaucoup d'influence sur les enfants et adolescents. La fédération offre par exemple un soutien aux clubs dans l'établissement d'entraînements pour les étapes F2 et F3.

Depuis l'été 2017, la direction de Swiss Cycling travaille à l'intégration des bases de FTEM dans les structures de la fédération. L'objectif est de représenter chacune des disciplines dans une grille correspondante. Tous les domaines de Swiss Cycling tels que la relève, la formation, le sport amateur et de compétition sont concernés. Les approches de FTEM seront par exemple intégrées dans les futurs matériels d'enseignement J+S du cyclisme. La publication de brochures sur la carrière d'un athlète est prévue d'ici à la fin de l'année pour chacune des disciplines.

A mi-mars, Swiss Cycling a présenté pour la première fois l'adaptation de FTEM au cyclisme au grand public dans le cadre d'un atelier à l'United School of Sports de Zurich. Une attention particulière a été portée à la formation, qui joue un rôle important pendant et après la carrière d'un sportif de compétition. Coéquipière d'Aline Seitz, Andrea Waldis était présente sur la scène. Les deux jeunes femmes visent une qualification pour les Jeux olympiques de Tokyo. Elles souhaitent y participer sur la piste. Si elles y parviennent, cela montrerait de façon éclatante qu'une carrière à succès doit suivre tout sauf une ligne droite. ●



La diversité des voies d'un athlète



5 WINS FOR THE **SS**
STAGE-WINNING OUT-OF-THE-BOX-SPEED

cervélo