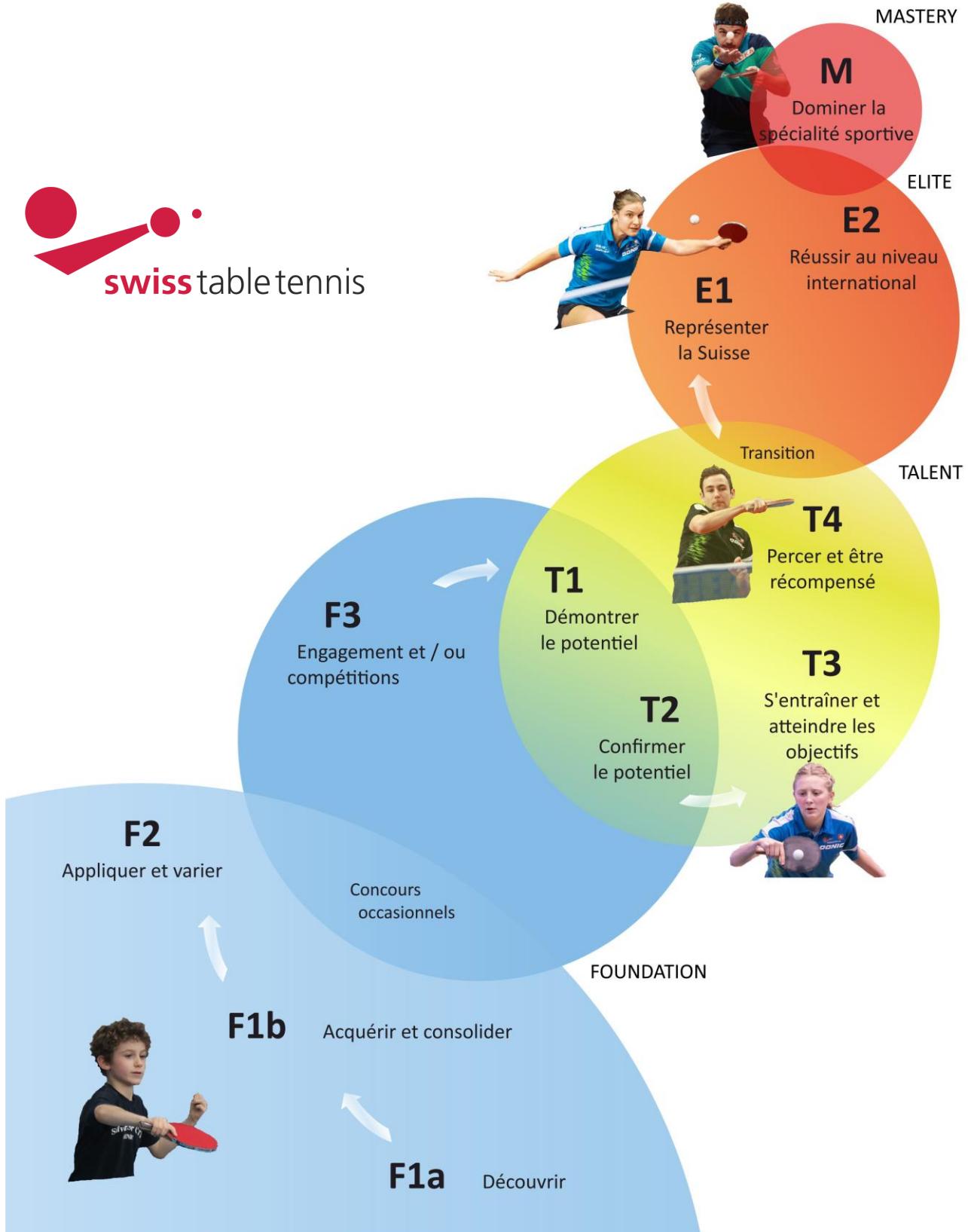


# FTEM Swiss Table Tennis

Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes





## Glossaire

OFSCO	Office fédéral du sport
Entraîneur professionnel Swiss Olympic	<a href="https://www.ehsm.admin.ch/fr/formation-et-formation-continue/trainerbildung-schweiz/ausbildung/berufstrainerausbildung.html">https://www.ehsm.admin.ch/fr/formation-et-formation-continue/trainerbildung-schweiz/ausbildung/berufstrainerausbildung.html</a>
Entraîneur diplômé Swiss Olympic	<a href="https://www.ehsm.admin.ch/fr/formation-et-formation-continue/trainerbildung-schweiz/ausbildung/diplomtrainerausbildung.html">https://www.ehsm.admin.ch/fr/formation-et-formation-continue/trainerbildung-schweiz/ausbildung/diplomtrainerausbildung.html</a>
Abandon	Abandon du sport ou du tennis de table
J+S / Jeunesse+Sport	Programme de promotion du sport de l'OFSCO. Soutient les activités et les associations des juniors, notamment sur le plan financier et en matière de formation.
PISTE	Pronostic intégratif et systématique par l'estimation de l'entraîneur. Outil de sélection qui décrit l'éligibilité des athlètes et les classes dans une liste de classement.
AR	Association régionale
School Trophy	<a href="http://www.swisstabletennis.ch/fr/loisirs/gubler-school-trophy/infos-generales">http://www.swisstabletennis.ch/fr/loisirs/gubler-school-trophy/infos-generales</a>
STT	Swiss Table Tennis
Entraîneur STT	<a href="https://jugendundsport.ch/fr/sportarten/tischtennis-uebersicht/aus-und-weiterbildung.html">https://jugendundsport.ch/fr/sportarten/tischtennis-uebersicht/aus-und-weiterbildung.html</a>
Entraîneur STT E	Animateur, membre recruteur
Entraîneur STT SE	Entraîneur Sport des enfants
Swiss Olympic (SO)	Organisation faîtière du sport Suisse. Soutient le tennis de table suisse à titre consultatif et financier. Coordonne l'équipe olympique suisse.
SwissPing & KidsPing	La méthode d'enseignement pour le sport du tennis de table
Domaines d'entraînement Te, Ta, Co, Psy	Technique, Tactique, Condition, Psyché
	<a href="http://www.swisstabletennis.ch/images/Plan_d_entrainement_cadre.pdf">http://www.swisstabletennis.ch/images/Plan_d_entrainement_cadre.pdf</a>

## Table des matières

1	FTEM – Une base commune .....	5
2	FTEM Swiss Table Tennis poursuit les trois mêmes objectifs principaux que FTEM Suisse ....	6
3	FTEM Swiss Table Tennis en résumé.....	7
4	11 phases de FTEM chez Swiss Table Tennis.....	8
5	FTEM Swiss Table Tennis en détail.....	9
6	FTEM Swiss Table Tennis sous forme graphique .....	10
7	Le chemin des athlètes et entraîneurs .....	12
7.1	Le chemin idéal des athlètes.....	12
7.2	Sport populaire et de loisir .....	13
8	FOUNDATION .....	14
8.1	F1a – Découvrir le tennis de table.....	14
8.2	F1b –Acquérir et consolider .....	16
8.3	F2 –Appliquer et varier.....	18
8.4	F3 –Engagement et/ou compétitions.....	20
9	TALENT .....	22
9.1	T1 – Montrer le potentiel .....	22
9.2	T2 – Confirmer le potentiel.....	24
9.3	T3 – S'entraîner et atteindre les objectifs .....	26
9.4	T4 – Percer et être récompensé .....	28
10	ELITE .....	30
10.1	E1 – Représenter la Suisse au niveau international .....	30
10.2	E2 – Réussir au niveau international.....	32
11	MASTERY .....	34
11.1	M – Dominer la spécialité sportive .....	34
12	Sport populaire .....	36
13	Bibliographie .....	40

# 1 FTEM – Une base commune

«FTEM Swiss Table Tennis» se base sur «FTEM Suisse», une base commune pour les sports suisses et est souvent désigné dans le pratique par le terme „parcours des athlètes“. L'Office fédéral du Sport OFSPO et Swiss Olympic ont développé un instrument commun pour différentes disciplines sportives grâce à ce concept cadre pour le développement du sport et des athlètes („FTEM Suisse“) et qui sert de base aux différents acteurs à la promotion du sport suisse. Cela représente la structure de base et le langage commun pour la promotion du sport et des athlètes pour Swiss Olympic, dont les associations membres, la Confédération, les cantons, les communes et les écoles.

„FTEM Swiss Table Tennis“ amène ce langage dans le monde du tennis de table afin les clubs sportifs, les entraîneurs, les membres du comité tout comme les joueurs et leurs parents puissent mieux communiquer et de manière plus concrète grâce à une approche uniforme.

„FTEM Suisse“ intègre également le sport populaire en plus du sport de performance avec ses différentes orientations. La promotion du sport est toujours axée sur l'athlète, qu'il s'agisse d'un athlète de haut niveau, d'un jeune talent ou d'un joueur de loisirs.

\* Pour une meilleure lisibilité, seule la forme masculine neutre est utilisée dans ce document. Cela inclut naturellement la forme féminine.

## FTEM Suisse

- se veut transversal et peut servir de base pour les sports individuels, collectifs et d'équipe
- lie le sport de performance et le sport populaire et promeut la collaboration grâce aux interfaces
- ne comprend aucune limite d'âge (à l'exception en partie du sport élite où certaines limites d'âge sont fixées pour des sports spécifiques) et permet une pratique du sport tout au long de la vie
- prend en compte les acteurs concernés dans la promotion du sport comme les entraîneurs, les athlètes, les aides sportives, l'armée, les clubs, et les associations, les filières de formation ainsi que l'environnement d'entraînements et de compétitions, tout comme la recherche et la médecine si nécessaire
- montre des possibilités variables d'entrée et sortie d'un sport à l'autre ou du sport populaire au sport de performance ou inversement
- offre la possibilité de monter et descendre ainsi que de passer d'une phase à l'autre. Il est tenu compte que les athlètes se développent différemment et que certains d'entre eux pratiquent plusieurs sports ou disciplines. Par conséquent, il est possible de passer à une phase supérieure ou de rester dans une phase à des moments différents en fonction du sport et du niveau de développement de l'athlète concerné (Grandjean, Gulbin, & Bürgi, 2015)

## **2 FTEM Swiss Table Tennis poursuit les trois mêmes objectifs principaux que FTEM Suisse**

### **1. Améliorer la coordination et la systémique de la promotion du sport**

Grâce à la base commune „FTEM Suisse“, la collaboration entre tous les acteurs de la promotion du sport en Suisse peut être optimisée. La communication est clairement améliorée grâce à une approche systématique et uniforme, que ce soit aussi bien au sein des différentes spécialités sportives que de façon transversale. Les concepts et les instruments de la promotion du sport existants sont intégrés dans un cadre commun et donc mieux harmonisés entre eux. Cela permet une meilleure coordination de la promotion du sport, aussi bien entre les multiples acteurs qu’au sein des institutions concernées. Les processus organisationnels sont optimisés et leur efficacité est renforcée dans différents domaines. Les domaines comme par exemple la promotion des athlètes, le recrutement de fonctionnaires ou la formation des entraîneurs peuvent donc en profiter. En outre, la compréhension de la délimitation, plus particulièrement l’approche entre le sport populaire et le sport de performance est améliorée. L’OFSPO et Swiss Olympic se basent sur « FTEM Suisse » pour développer la promotion du sport et créent ainsi des conditions-cadres idéales pour le développement de la promotion du sport pour tous les acteurs du sport suisse.

### **2. Augmenter le niveau dans le sport de performance**

Avec «FTEM Suisse», un système a été développé qui présente le chemin des athlètes et leurs étapes de manière compréhensible et claire. Les différentes phases de FTEM peuvent être analysées clairement et détachées des autres phases. Le potentiel d’amélioration de l’environnement sportif et les mesures de promotion peuvent être identifiés et utilisés. Les possibilités de développement et la promotion des sportifs sont également améliorées notamment dans les phases de transition. Les grandes lignes du chemin idéal de l’athlète sont définies depuis la formation de base jusqu’à l’élite mondiale et sont connues des athlètes aussi bien qu’à l’ensemble des acteurs qui l’influencent.

Cela permet aux différents acteurs de se concentrer sur leurs tâches. Ils connaissent par ailleurs leur position et leur rôle au sein du système global, ce qui permet une promotion plus ciblée, plus efficace et plus complète. Par conséquent, davantage d’athlètes pourront atteindre l’élite.

### **3. Lier les individus au sport pour toute leur vie**

Si tous les acteurs de la promotion du sport en Suisse se considèrent comme faisant partie d’un système global, il sera de plus en plus possible de maintenir les gens dans le sport pour toute leur vie. Par exemple, les joueurs faisant de la compétition deviendront des arbitres, les athlètes de la relève deviendront au mieux des leaders du tennis de table, les athlètes de haut niveau deviendront des entraîneurs de la relève ou des sportifs amateurs deviendront des organisateurs de compétitions.

De nombreuses considérations sont également basées sur «FTEM Swiss Squash» et «FTEM Swimming». (Müller & Schaller, 2018; Grandjean, 2017)

### 3 FTEM Swiss Table Tennis en résumé

Le tennis de table appartient au sport le plus populaire en Suisse et est exercé tant par des sportifs amateurs et en bonne santé que par des athlètes du sport populaire et de performance (voir étude Sport Suisse 2014 (Lamprecht, Fischer, & Stamm, 2014)). Le tennis de table est principalement pratiqué de manière libre (sans adhésion à un club).

Il est donc important que toutes les personnes trouvent leur place dans le tennis de table malgré leurs besoins multiples. « FTEM Swiss Table Tennis » a pour but de motiver le plus grand nombre de personnes possibles à pratiquer le sport tout au long de leur vie ou à s'engager dans le tennis de table. En outre, le niveau de performance doit être augmenté. Le plus grand nombre possible de personnes activement impliquées dans le tennis de table en Suisse en tant que joueurs, entraîneurs, fonctionnaires ou autres doivent trouver leur place dans le système sportif. « FTEM Swiss Table Tennis » s'inscrit dans les stratégies de développement existantes et structures de développements existants. Le concept-cadre prend également en compte les préoccupations des autres acteurs du sport (athlètes du sport populaire, entraîneurs, associations, etc.). Il s'adresse en premier lieu aux pratiques de développement et permet non seulement d'intégrer et d'optimiser les concepts et instruments existants (concept du sport élite Swiss Table Tennis, PISTE, plan d'entraînements, structures de développement) mais également mieux les harmoniser entre eux.

En outre, les systèmes de formations des entraîneurs sont également intégrés au nouveau concept.



## 4 11 phases de FTEM chez Swiss Table Tennis

Domaines clés	Phase	Mots clés	Courte description
<b>Mastery</b>	<b>M</b>	Dominer la spécialité sportive	Succès internationaux constants en dominant la spécialité sportive
<b>Elite</b>	<b>E2</b>	Réussir au niveau international	Participation réussie à des compétitions internationales et obtention de médailles
	<b>E1</b>	Représenter la Suisse (au niveau international)	Fournir d'excellentes performances pour pouvoir rejoindre l'élite internationale
<b>Talent</b>	<b>T4</b>	Percer et être récompensé	Faire partie de l'élite suisse et être compétitif en international
	<b>T3</b>	S'entraîner et atteindre les objectifs	Intensifier les entraînements et l'engagement afin d'atteindre des objectifs plus élevés
	<b>T2</b>	Confirmer le potentiel	Confirmer le potentiel en le soumettant à des critères nationaux
	<b>T1</b>	Démontrer le potentiel	Les talents sont identifiés par rapport à leurs capacités et compétences particulières dans les domaines physiques et psychologiques.
<b>Foundation</b>	<b>F3</b>	Engagement et / ou compétitions	Les sportifs s'engagent maintenant dans le tennis de table en entraînant des capacités et compétences permettant d'aider à participer à des compétitions.
	<b>F2</b>	Appliquer et varier	Les capacités et les compétences des mouvements sont élargies par l'application et la diversification des mouvements de base
	<b>F1b</b>	Acquérir et consolider	Acquérir et consolider les mouvements de base fondamentaux dans le tennis de table
	<b>F1a</b>	Découvrir	Découvrir le tennis de table et acquérir des premières expériences

## 5 FTEM Swiss Table Tennis en détail

Sur la base des quatre domaines clés (Foundation, Talent, Elite, Mastery), les quatre niveaux de développement différents d'un sportif sont démontrés dans le «FTEM Swiss Table Tennis». La formation de base, Foundation (F), est le premier et très important domaine clé. Vient ensuite le domaine clé Talent (T) qui se caractérise par les signes particuliers de la recherche, de l'identification, de la sélection et de la promotion des talents. Les domaines clés Elite (E) et Mastery (M, classe mondiale) complètent le concept cadre et s'implantent principalement dans le domaine du sport de performance. Ces quatre domaines clés sont divisés au total en 11 phases: F (F1a, F1b, F2 et F3); T (T1, T2, T3 et T4); E (E1 et E2) et M (M1).

**La description suivante des onze phases du «FTEM Swiss Table Tennis» concerne un parcours idéal dans le développement sportif d'un athlète sur le chemin du haut niveau.**

Dans de nombreux cas, les sportifs ne passent pas seulement linéairement d'une phase à une autre. L'atteinte de toutes les phases est une image idéale. Des facteurs environnementaux et d'autres conditions générales comme le soutien parental, l'entraîneur responsable, le club, l'association, etc. tout comme les factures du système tels que le système de formation et la promotion nationale du sport sont également essentiels et doivent être considérés et coordonnés comme un tout dans le développement du sport et des athlètes. Les phases du domaine clé Foundation sont accessibles à tous les amateurs de sport sous des formes et des offres variées. A partir de la phase F3 au plus tard, l'engagement du sport commence principalement dans un club en tant que sportif loisir ou de performance.

Dans le sport populaire, il est possible de participer à des championnats internationaux (championnats seniors) jusqu'à un âge avancé. Les phases de Talent (T1 jusqu'à T4) ne sont pas fortement liées à l'âge. Cependant, dans le sport de performance, la voie idéale est d'entrer dans la phase de talent à l'âge de 8-12 ans.

De plus, la capacité d'apprentissage et de performance d'un sportif dépend de son âge. Contrairement à l'enfance et à l'adolescence, les habiletés motrices diminuent à l'âge adulte. Dans le concept cadre « FTEM Swiss Table Tennis », le sport de performance commence à la phase T1 à un âge relativement jeune (8-14 ans) et se termine au mieux en phase E1, E2 ou même M. Un passage du sport de performance au sport populaire ou vice versa est possible mais dépend de l'engagement et du niveau du sportif.

Dans les représentations graphiques du FTEM Swiss Table Tennis, tous les chemins de développement peuvent être tracés. Les différentes phases peuvent être parcourues à différentes vitesses (de bas en haut). Il se peut même de revenir à une phase antérieure. En tant qu'enfant, l'entrée dans le tennis de table se fait tout en bas du graphique.

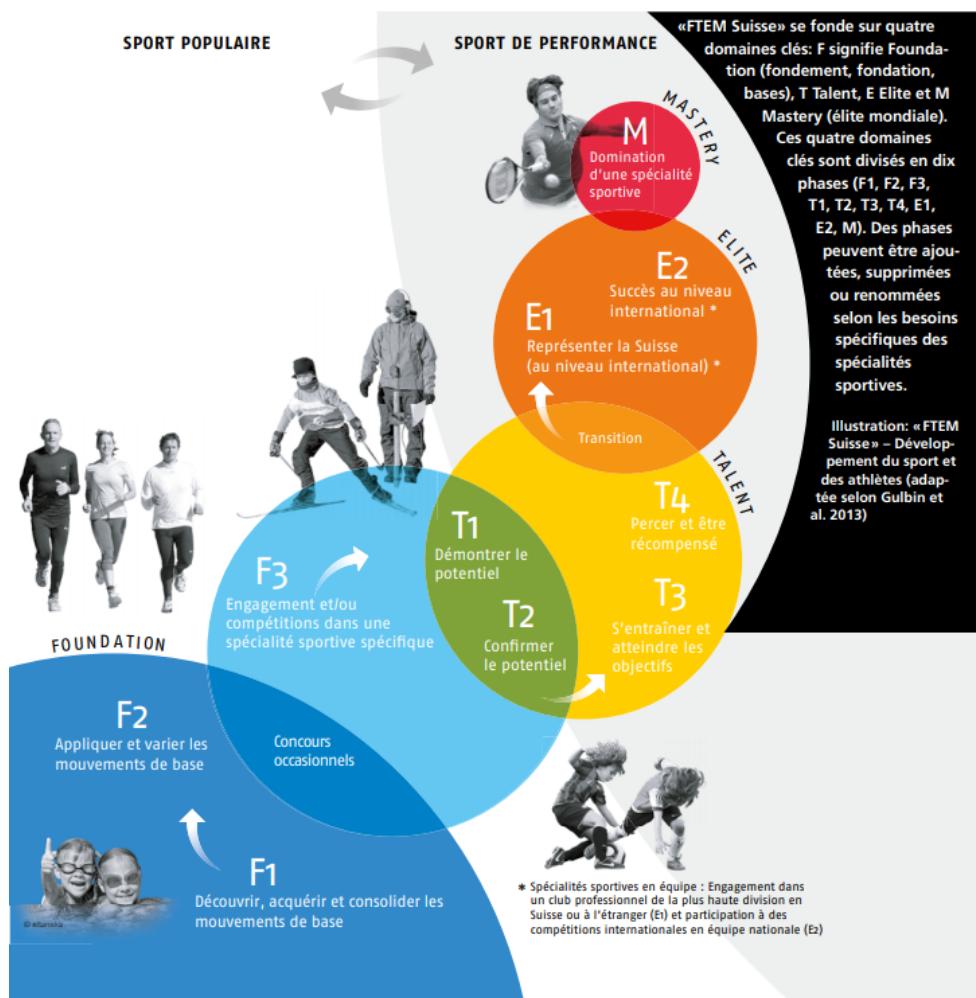
## 6 FTEM Swiss Table Tennis sous forme graphique

Le modèle FTEM tennis de table s'est largement inspiré du graphique de «FTEM Suisse».

Tandis que dans le FTEM Suisse, le changement du sport de performance au sport populaire est représenté en dessus du chemin de carrière à gauche, dans le FTEM tennis de table, les domaines sport populaire, sport de loisirs apparaissent à droite à côté du parcours idéal de carrière. (III. 7.1 & 7.2)

En plus des domaines sport de performance et sport populaire, des activités sportives en dehors du tennis de table sont également proposées dans le FTEM tennis de table. Le domaine sport de loisirs est dans le tennis de table tellement important qu'il est présenté séparément.

FTEM tennis de table permet de tracer des «biographies de tennis de table» graphiquement différentes avec des parcours verticaux et horizontaux.

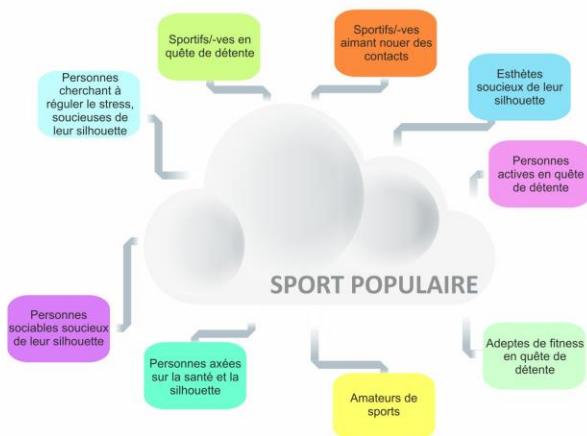


L'information sur l'âge est délibérément gardée vague à l'intérieur des phases. Dans le FTEM tennis de table, on peut voir que la carrière sportive de haut niveau devient de plus en plus irréaliste avec l'augmentation de l'âge. C'est pourquoi, généralement, c'est le chemin vertical qui sera mené à travers le modèle tandis que le chemin des athlètes ambitieux et talentueux à tendance à s'élever et à s'affaisser avec les arrêts.

# FTEM Swiss Table Tennis

## SPORT POPULAIRE

## SPORT DE PERFORMANCE



**F3**  
Engagement et / ou compétitions

Concours occasionnels

**F2**

Appliquer et varier

**T1**  
Démontrer le potentiel

**T2**  
Confirmer le potentiel

**T4**  
Percer et être récompensé

**T3**  
S'entraîner et atteindre les objectifs

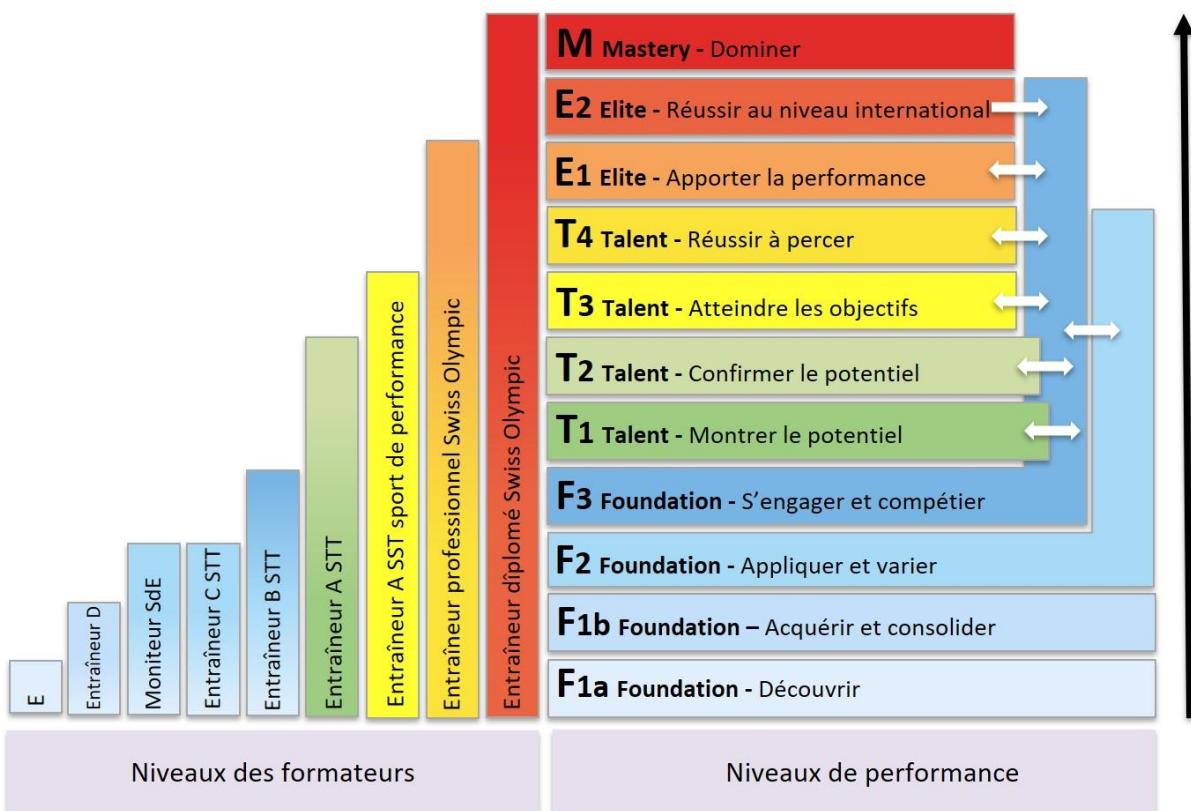
FOUNDATION

**F1b** Acquérir et consolider

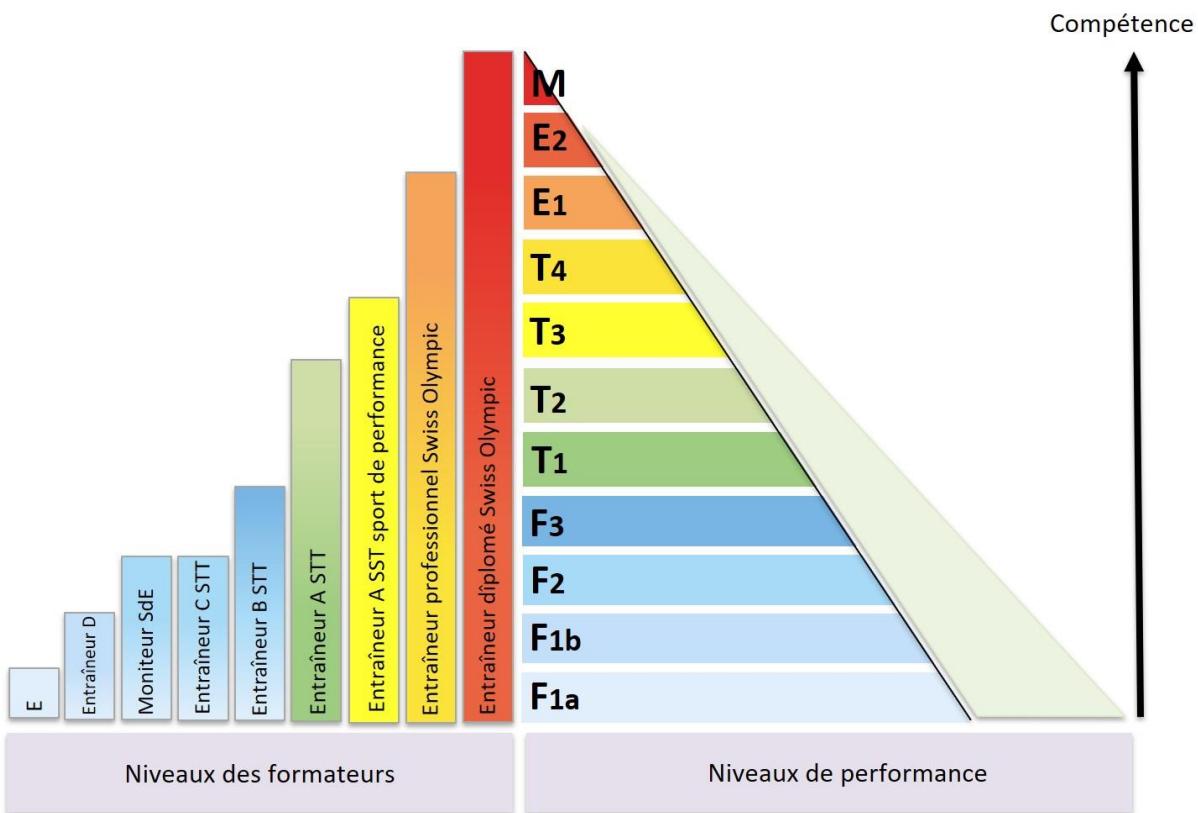
Découvrir



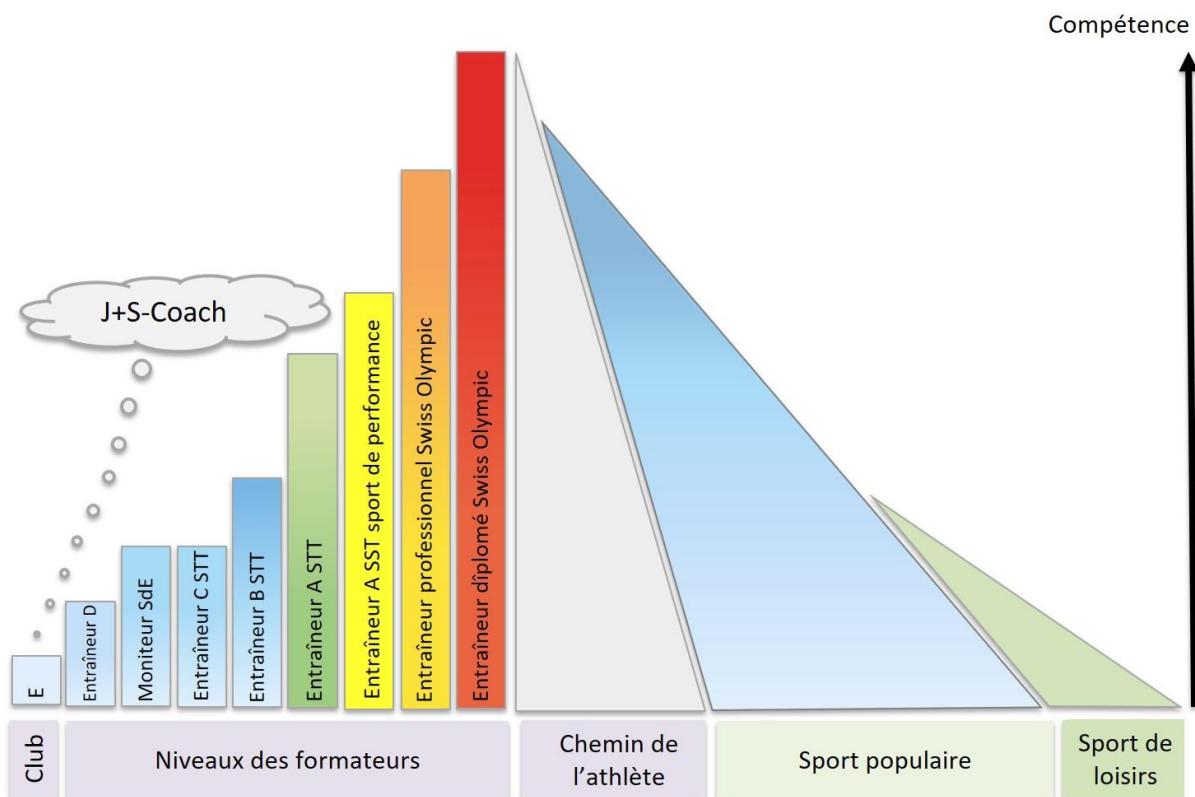
## 7 Le chemin des athlètes et entraîneurs



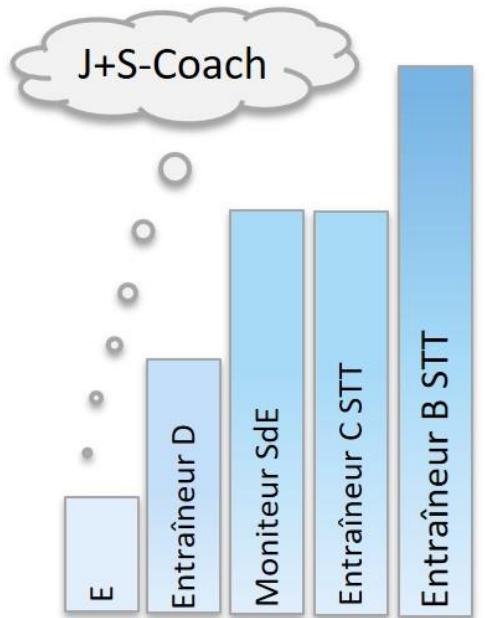
### 7.1 Le chemin idéal des athlètes



## 7.2 Sport populaire et de loisir



## 8 FOUNDATION



**F3 Foundation - S'engager et compétier**

**F2 Foundation - Appliquer et varier**

**F1b Foundation - Acquérir et consolider**

**F1a Foundation - Découvrir**



### 8.1 F1a – Découvrir le tennis de table

Dans cette phase, le sport spécifique du tennis de table est découvert et les premières expériences sont faites au moyen d'animations pour tous les groupes d'âge. Des compétitions locales sont organisées pour les élèves et les adultes. Des offres sont faites pour des entraînements d'initiation ou des semaines d'initiation.

Durant cette phase, les entraîneurs se concentrent sur les joueuses et joueurs locaux de toutes les tranches d'âge afin de les sensibiliser au tennis de table. Si les recrues se décident à intégrer des clubs, les entraîneurs sont prêts à les passionner pour le tennis de table sous forme ludique.

## F1a – Découvrir

Que fais-tu?	Tu découvres le tennis de table et acquiers des premières expériences.
Responsabilités, tâches du club	<p><b>Tâche:</b> animation pour les enfants, adolescents et adultes ; utilisation des idées de STT (recrutement de nouveaux membres)</p> <p><b>Objectif:</b> publicité pour le tennis de table, acquisition de membres.</p> <p><b>Entraîneur:</b> entraîneur E STT et entraîneur du sport des enfants ; l'entraîneur est la personne principale de contact</p>
Responsabilités, tâches des AR	<p><b>Tâche:</b> organisation des éliminations locales du School Trophy; soutien aux clubs dans leurs activités</p> <p><b>Objectif:</b> soutien aux clubs</p> <p><b>Entraîneur:</b> aucun</p>
Responsabilités, tâches de STT	<p><b>Tâche:</b> développement et mise à disposition de concepts (animation, recrutement, idées de tournoi), lien avec l'association du sport scolaire suisse</p> <p><b>Objectif:</b> soutien aux clubs à travers des concepts ; information</p> <p><b>Entraîneur:</b> aucun</p>
PISTE	Aucun
Carte Swiss Olympic	Non
SwissPing	T-Shirt
Ecole & Sport	Non
Militaire & Sport	Non
Volumes d'entraînement	Ouvert
Examen médico-sportif	Non
Responsabilité des entraîneurs	Aucun
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	Club
Années d'entraînement	0-1 an
Age recommandé	Tout
Principal objectif de l'entraînement	Animation
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	Libre
Dossier personnel / Dropbox	Non
Compétition	Tournois non licenciés
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Non
Critères pour le passage au niveau supérieur	-

## 8.2 F1b –Acquérir et consolider

Dans cette phase, les nouveaux joueuses et joueurs acquièrent les premières formes de base du mouvement du tennis de table. La technique et la tactique de jeu vont leur être introduites et ils vont apprendre les principes de base du jeu. Les mouvements tout comme courir, sauter, se tenir en équilibre, rouler, tourner, grimper, prendre appui, balancer, s'élancer, rythmer, danser, lancer, attraper, lutter, se bagarrer, glisser et déraper vont être acquis et consolidés. La **joie** et le **plaisir** du déplacement et du sport sont au premier plan.

Des contenus détaillés avec des idées d'exercices ludiques et des formes de jeux amusants peuvent être trouvés dans les manuels J+S et en particulier dans les brochures SwissPing «Recueil d'exercices». Des informations complémentaires pour le sport des enfants sont également à disposition dans le concept sport des enfants de Swiss Table Tennis.

Ils s'entraînent une fois par semaine et sont entraînés par des entraîneurs D. Afin qu'ils puissent appliquer ce qu'ils ont appris, des matchs d'entraînement sont organisés pour eux contre les clubs voisins.

Ils démontrent leurs compétences techniques en réussissant les tests SwissPing «Shirt». Le club met à disposition des entraîneurs spécialisés (au moins diplôme d'entraîneur D) pour cet „entraînement débutant“.



## F1b – Acquérir et consolider

Que fais-tu?	Tu acquiers et consolide les formes de base du mouvement du tennis de table.
Responsabilités, tâches du club	<b>Tâche:</b> entraînements pour enfants, adolescents et adultes ; utilisation des concepts STT (Swiss Ping, concept du sport des enfants) <b>Objectif:</b> rattachement au sport et maintien des membres. <b>Entraîneur:</b> min. entraîneur D STT et entraîneur du sport des enfants ; l'entraîneur est la personne principale de contact
Responsabilités, tâches des AR	<b>Tâche:</b> organisation des éliminations locales et régionales du School Trophy ; soutien aux clubs dans leurs activités <b>Objectif:</b> soutien aux clubs <b>Entraîneur:</b> aucun
Responsabilités, tâches de STT	<b>Tâche:</b> développement et mise à disposition des concepts (Swiss Ping, concept sport des enfants, modules de tennis de table pour entraîneur) <b>Objectif:</b> soutien des clubs à travers les concepts, information <b>Entraîneur:</b> aucun
PISTE	Aucun
Carte Swiss Olympic	Non
SwissPing	Balle blanche / ZooPing
Ecole & Sport	Non
Militaire & Sport	Non
Volumes d'entraînement	2h
Examen médico-sportif	Non
Responsabilité des entraîneurs	Entraîneur de club
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	Club
Années d'entraînement	0-1 an
Age recommandé	Tout
Principal objectif de l'entraînement	Technique/tactique
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	60/40
Dossier personnel / Dropbox	Non
Compétition	Matchs amicaux
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Non
Critères pour le passage au niveau supérieur	Sport des enfants : SportPing Sport des adolescents et adultes : balle orange

### 8.3 F2 –Appliquer et varier

Les joueuses et les joueurs élargissent leurs compétences techniques et tactiques en appliquant et variant les formes de base du mouvement. Ils apprennent à „traiter“ la balle de différentes manières et acquièrent les capacités nécessaires pour retourner toutes les balles jouées de manière optimale et pour utiliser toutes les variables du jeu. Ils participent aux tournois de classements et aux championnats par équipe régionaux. En plus, ils font leurs premiers tournois. Les enfants et les adolescents jouent de préférence dans leurs catégories d'âge.

Ils s'entraînent 2 fois par semaine et sont entraînés par des entraîneurs C.

Ils démontrent leurs compétences techniques en réussissant le test SwissPing „balle blanche“. Le club met à disposition un entraîneur spécialisé (au moins diplôme d'entraîneur C) pour cet entraînement.



## F2 – Appliquer et varier le mouvement

Que fais-tu?	Tu élargis tes compétences et capacités du mouvement à travers l'application et la variation des formes de base du mouvement.
Responsabilités, tâches du club	<b>Tâche:</b> entraînement pour enfants, adolescents et adultes; utilisation des concepts STT (Swiss Ping, concept du sport des enfants); vie de club pour les membres <b>Objectif:</b> rattachement au sport et maintien des membres. <b>Entraîneur:</b> min. entraîneur C STT et entraîneur sport des enfants; l'entraîneur est la personne principale de contact
Responsabilités, tâches des AR	<b>Tâche:</b> organisation des éliminations régionales du Gubler School Trophy; soutien aux clubs dans toutes les activités, organisation de tournois pour les non-licenciés; détection U9/U11 <b>Objectif:</b> soutien aux clubs <b>Entraîneur:</b> entraîneur des cadres régionaux pour la détection
Responsabilités, tâches de STT	<b>Tâche:</b> développement et mise à disposition des concepts (Swiss Ping, concept sport des enfants, modules de tennis de table pour les entraîneurs); School Trophy national <b>Objectif:</b> soutien aux clubs à travers les concepts; information <b>Entraîneur:</b> aucun
PISTE	Aucun
Carte Swiss Olympic	Non
SwissPing	Balle orange / SportPing
Ecole & Sport	Non
Militaire & Sport	Non
Volumes d'entraînement	4h
Examen médico-sportif	Non
Responsabilité des entraîneurs	Entraîneur club
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	Club
Années d'entraînement	0-2 ans
Age recommandé	Tous
Principal objectif de l'entraînement	Te, Ta, Co, Psy
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	40/30/20/10
Dossier personnel / Dropbox	Non
Compétition	Régional
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Non
Critères pour le passage au niveau supérieur	Sport des enfants: GlobalPing Sport des adolescents et adultes: Test bronze

## 8.4 F3 –Engagement et/ou compétitions

Les joueuses et les joueurs s'engagent maintenant dans le tennis de table en entraînant les compétences et capacités qui l'aident à la réussite dans les compétitions. Dans cette phase, ils apprennent énormément d'éléments tactiques et d'aspects mentaux qui les aident à réussir des compétitions. Ils participent aux tournois de classement et championnats par équipe régionaux et nationaux. En plus, ils jouent des tournois régionaux et nationaux. Les enfants et les adolescents jouent toujours de préférence dans leurs catégories d'âge mais obtiennent la première autorisation d'affronter également des adultes.

Ils s'entraînent au moins deux fois par semaine et sont entraînés par des entraîneurs ayant le diplôme B STT.

Ils démontrent leurs compétences techniques en réussissant le test SwissPing „balle orange“. Le club met à disposition un entraîneur spécialisé (au moins diplôme d'entraîneur B STT) pour cet entraînement.



### F3 – Engagement et/ou compétitions

Que fais-tu?	Tu t'engages maintenant dans le tennis de table en entraînant des compétences et capacités qui peuvent t'aider dans ta participation aux compétitions.
Responsabilités, tâches du club	<p><b>Tâche:</b> Entraînement pour les enfants, adolescents et adultes; utilisation des concepts STT (Swiss Ping, concept sport des enfants); vie du club pour les membres; organisation et accompagnement aux tournois</p> <p><b>Objectif:</b> promotion des membres; mise en évidence des possibilités de développement</p> <p><b>Entraîneur:</b> au moins diplôme B STT et entraîneur du sport des enfants; l'entraîneur est la personne principale de contact</p>
Responsabilités, tâches des AR	<p><b>Tâche:</b> organisation du championnat régional, manifestations STT au niveau régional, tournois et camps, activités pour les cadres régionaux</p> <p><b>Objectif:</b> soutien aux clubs, promotion des talents régionaux</p> <p><b>Entraîneur:</b> min. diplôme B STT</p>
Responsabilités, tâches de STT	<p><b>Tâche:</b> organisation de manifestations nationales pour les adolescents licenciés, adultes et seniors; click-tt.ch</p> <p><b>Objectif:</b> organisation de compétitions nationales</p> <p><b>Entraîneur:</b> aucun</p>
PISTE	Aucun
Carte Swiss Olympic	Non
SwissPing	Test bronze/GlobalPing
Ecole & Sport	Non
Militaire & Sport	Non
Volumes d'entraînement	6h
Examen médico-sportif	Non
Responsabilité des entraîneurs	Entraîneur de club
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	Club
Années d'entraînement	1 à ouvert
Age recommandé	Tous
Principal objectif de l'entraînement	Te, Ta, Co, Psy
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	30/30/20/20
Dossier personnel / Dropbox	Non
Compétition	Régional/national
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Non
Critères pour le passage au niveau supérieur	PISTE et exigences d'un plan d'entraînements

## 9 TALENT



### 9.1 T1 – Montrer le potentiel

Les joueuses et les joueurs sont reconnus comme talent grâce à leurs compétences et capacités dans les domaines physiques et psychiques puisqu'ils ont obtenu, lors des tests Piste, au moins 30% du maximum de points à atteindre. Ils acquièrent une large base technique et de coordination à travers de nombreuses activités polysportives. Cela leur donne une réelle chance de parcourir le chemin qui mène jusqu'aux sportifs de haut niveau. Ils participent aux championnats par équipe régionaux et nationaux, tournois de classement et tournois individuels exclusivement dans leurs catégories d'âge.

Ils s'entraînent entre 2 à 4 fois par semaine et sont entraînés par des entraîneurs disposant du diplôme A STT. Le plan d'entraînement STT est la base.

Ils démontrent leurs compétences techniques en réussissant le test SwissPing „balle orange“. Le club met à disposition un entraîneur spécialisé (au moins diplôme d'entraîneur A) pour cet entraînement.

## T1 – Montrer le potentiel

Que fais-tu?	Tu vas être reconnu comme talent grâce à tes compétences et capacités particulières dans les domaines physiques et psychiques.
Responsabilités, tâches du club	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, prise en charge lors de compétitions <b>Objectif:</b> promotion, mise en évidence des possibilités de développement, lien entre AR et STT <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme A STT; l'entraîneur est la personne principale de contact
Responsabilités, tâches des AR	<b>Tâche:</b> organisation du championnat régional, tournois et camps, entraînements de base des cadres régionaux <b>Objectif:</b> promotion supplémentaire pour les joueurs des cadres régionaux <b>Entraîneurs:</b> au moins le diplôme A STT
Responsabilités, tâches de STT	<b>Tâche:</b> organisation de manifestations nationales pour les adolescents et adultes licenciés, conseil pour les entraîneurs de clubs et régionaux concernant les principaux objectifs de l'entraînement, soutien à la promotion précoce; PISTE <b>Objectif:</b> organisation de compétitions nationales, soutien à la promotion précoce (U9 et U11) <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme A STT
PISTE	Au moins 30%
Carte Swiss Olympic	Non
SwissPing	Balle orange
Ecole & Sport	Non
Militaire & Sport	Non
Volumes d'entraînement	2-8 h
Examen médico-sportif	Non
Responsabilité des entraîneurs	Entraîneur de club / d'AR
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	AR
Années d'entraînement	1 à 4 ans
Age recommandé	8-12 ans
Principal objectif de l'entraînement	Plan d'entraînement
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	40/25/20/15
Dossier personnel / Dropbox	Non
Compétition	Régional/national
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Oui
Critères pour le passage au niveau supérieur	PISTE et exigences d'un plan d'entraînements

## 9.2 T2 – Confirmer le potentiel

Les joueuses et les joueurs confirment leur talent grâce à leurs compétences et capacités dans les domaines physiques et psychiques. Lors des tests Piste, ils obtiennent au moins 40% du maximum de points à atteindre. Ils développent leurs compétences techniques et tactiques en appliquant et variant les formes de base du mouvement. Ils apprennent ainsi diverses possibilités de jouer la balle et acquièrent les capacités nécessaires pour jouer toutes les balles de manière optimale et pour utiliser toutes les variables du jeu. Ils participent aux tournois de classements et championnats par équipe régionaux et nationaux. En plus, ils jouent des tournois régionaux et nationaux. Jusqu'à l'âge de 12 ans, il est recommandé de ne jouer que dans leurs catégories d'âge.

Ils s'entraînent entre 3 et 5 fois par semaine et sont entraînés par des entraîneurs disposant du diplôme A STT.

Ils démontrent leurs compétences techniques en réussissant le test SwissPing „raquette de bronze“. Le club met à disposition un entraîneur spécialisé (au moins diplôme d'entraîneur A STT) pour cet entraînement



## T2 – Confirmer le potentiel

Que fais-tu?	Tu confirmes ton potentiel qui est vérifié avec les critères nationaux.
Responsabilités, tâches du club	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, compétitions, viser la promotion, environnement <b>Objectif:</b> liaison entre AR et STT. <b>Entraîneur:</b> entraîneur diplôme A STT, l'entraîneur est la personne principale de contact
Responsabilités, tâches des AR	<b>Tâche:</b> organisation du championnat régional, tournois et camps, entraînements de base; détection <b>Objectif:</b> initier et viser la promotion <b>Entraîneur:</b> entraîneur diplôme A STT
Responsabilités, tâches de STT	<b>Tâche:</b> PISTE, organisation de manifestations nationales, conseil des clubs concernant les principaux objectifs de l'entraînements, soutien personnel des talents ; Little Tokyo; entraînements et compétitions <b>Objectif:</b> sélection et promotion des talents <b>Entraîneur:</b> Entraîneur diplôme A STT
PISTE	Au moins 40%
Carte Swiss Olympic	Régional
SwissPing	Bronze
Ecole & Sport	Oui
Militaire & Sport	Non
Volumes d'entraînement	4-10 h
Examen médico-sportif	Non
Responsabilité des entraîneurs	Entraîneur de club / d'AR
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	STT
Années d'entraînement	2-6 ans
Age recommandé	9-15 ans
Principal objectif de l'entraînement	Plan d'entraînements
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	30/30/20/20
Dossier personnel / Dropbox	Non
Compétition	Régional/national
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Oui
Critères pour le passage au niveau supérieur	PISTE et exigences d'un plan d'entraînements

### 9.3 T3 – S'entraîner et atteindre les objectifs

Les joueuses et les joueurs intensifient leurs entraînements et s'engagent davantage pour atteindre les objectifs plus élevés. Cette phase se caractérise par un **engagement personnel croissant** et une **augmentation du volume d'entraînement** ce qui va permettre d'atteindre les objectifs de performance. La qualité de la prise en charge est ici la clé pour une bonne performance ainsi que pour la prévention d'abandon.

Lors des tests Piste, ils obtiennent au moins 65% du maximum de points à atteindre. Ils s'entraînent de manière plus structurée et suivent les conseils des entraîneurs des cadres STT lors de tous les entraînements. La responsabilité passe de l'association régionale ou du club à STT. Ce dernier met également en place un planning de compétitions structuré. Ils participent à des championnats et tournois nationaux et internationaux.

Ils s'entraînent au moins 10 heures par semaine et sont entraînés par un entraîneur disposant du diplôme A STT sport de performance. La base est le plan d'entraînement de STT.

Ils démontrent leurs compétences techniques en réussissant le test SwissPing „raquette d'argent“.

Le club met à disposition un entraîneur spécialisé (au moins diplôme d'entraîneur A STT sport de performance) pour cet entraînement.



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

Que fais-tu?	Tu intensifies ton entraînement et montre un engagement plus fort pour atteindre les objectifs plus élevés.
Responsabilités, tâches du club	<b>Tâche:</b> entraînement structuré (10h / semaine) et planning de compétition structuré, définition des objectifs, accord avec l'entraîneur des cadres responsable chez STT <b>Objectif:</b> promotion structurée en accord avec STT <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme A STT sport de performance; l'entraîneur est la personne principale de contact
Responsabilités, tâches des AR	<b>Tâche:</b> organisation du championnat régional, convocations supplémentaires pour les athlètes (camps nationaux et internationaux, entraînements de base, tournois internationaux) <b>Objectif:</b> promotion supplémentaire des cadres régionaux <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme A STT sport de performance
Responsabilités, tâches de STT	<b>Tâche:</b> PISTE, manifestations nationales, camps d'entraînement et compétitions, recommandation des objectifs principaux à l'entraînement et du suivi, soutien individuel, camp d'entraînement, soutien école+sport, accord avec le club <b>Objectif:</b> promotion des talents <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme STT sport de performance; l'entraîneur des cadres STT est le contact supplémentaire pour le joueur
PISTE	Au moins 60%
Carte Swiss Olympic	National / Elite
SwissPing	Argent
Ecole & Sport	Voir: <a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/colees.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/colees.html</a>
Militaire & Sport	Non
Volumes d'entraînement	6-12 h
Examen médico-sportif	Non
Responsabilité des entraîneurs	Entraîneur de club / d'AR
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	STT
Années d'entraînement	4-10 ans
Age recommandé	12-18 ans
Principal objectif de l'entraînement	Plan d'entraînements
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	25/30/20/25
Dossier personnel / Dropbox	Non
Compétition	National/international
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Oui
Critères pour le passage au niveau supérieur	Elite: PISTE U21, dès U-21 potentiel top 200 au ranking mondial Jeunesse : PISTE et exigences d'un plan d'entraînements

## 9.4 T4 – Percer et être récompensé

Les joueuses et les joueurs rejoignent l'élite suisse et se démarquent de la concurrence du même âge. Lors des tests Piste, ils obtiennent au moins 80% du maximum de points à atteindre. Ils s'entraînent de manière plus structurée et suivent les conseils des entraîneurs des cadres STT lors de tous les entraînements. Ils bénéficient d'un soutien intensif et sont récompensés pour leurs performances comme par exemple par une sélection pour l'équipe nationale ou une nomination pour des compétitions internationales. STT est responsable pour le planning d'entraînements et l'entraînement. Les entraîneurs des clubs et des régions mettent en pratique les contenus des entraînements donnés par l'entraîneur national et sont soutenus par ce dernier. Le plan d'entraînements prévoit également un planning de compétition structuré. Ils participent aux championnats et tournois nationaux et internationaux. De plus, une prise en charge médico-sportive a lieu.

Ils s'entraînent entre 13 à 20 heures par semaine et sont entraînés par un entraîneur professionnel Swiss Olympic. La base est le plan d'entraînement de STT.

Ils démontrent leurs compétences techniques en réussissant le test SwissPing „raquette d'or“.

Le club met à disposition un entraîneur spécialisé (au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic) pour cet entraînement.



## T4 – Percer et être récompensé

Que fais-tu?	Tu réussis à atteindre l'élite nationale et tu te détaches de la concurrence.
Responsabilités, tâches du club	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, mettre en pratique les entraînements des entraîneurs des cadres, soutien par l'entourage <b>Objectif:</b> soutien supplémentaire des athlètes <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic; l'entraîneur est le contact supplémentaire et éventuellement le responsable personnel, accord avec STT
Responsabilités, tâches des AR	<b>Tâche:</b> réalisation des entraînements des entraîneurs des cadres STT, soutien personnel des athlètes individuels après accord avec STT, aucunes sélections supplémentaires des associations régionales <b>Objectif:</b> réalisation des entraînements STT <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic
Responsabilités, tâches de STT	<b>Tâche:</b> PISTE, manifestations nationales, camps d'entraînement et compétitions internationales, plan de carrière, planning des contenus des entraînements en accord avec le club et contrôle de la réalisation, prise en charge médicale <b>Objectif:</b> promotions des talents ; introduction à l'élite <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic; l'entraîneur est la personne principale de contact pour l'entraînement
PISTE	Au moins 80% jusqu'à U-18, au moins 75% jusqu'à U-21
Carte Swiss Olympic	National / Elite
SwissPing	Or
Ecole & Sport	Voir: <a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/ecoles.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/ecoles.html</a>
Militaire & Sport	Voir: <a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/sport_elite_armee.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/sport_elite_armee.html</a>
Volumes d'entraînement	13-20 h
Examen médico-sportif	Oui
Responsabilité des entraîneurs	Entraîneur national
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	STT
Années d'entraînement	6-14 ans
Age recommandé	12-21 ans
Principal objectif de l'entraînement	Plan d'entraînements
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	30/25/20/25
Dossier personnel / Dropbox	Oui
Compétition	National/international
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Oui
Critères pour le passage au niveau supérieur	Elite: position au ranking mondial: Top 120 Jeunesse: résultats selon le plan d'entraînement : valeur d'échelle=10

## 10 ELITE



### 10.1 E1 – Représenter la Suisse au niveau international

Les joueuses et les joueurs réalisent d'excellentes performances et se rapprochent de l'élite internationale. Ils remplissent les critères nationaux en atteignant des objectifs de résultats prédéterminés au niveau international (voir : critères pour le passage au niveau supérieur T4 -> E1). Ils s'entraînent selon les directives de l'entraîneur national. STT assume la responsabilité pour le planning d'entraînement et l'entraînement. Les entraîneurs des clubs et régionaux mettent en pratique les contenus des entraînements donnés par l'entraîneur national et sont soutenus par ce dernier. L'entraîneur chef prévoit également un planning de compétition structuré. En collaboration avec le responsable de STT, un plan de carrière est créé. Ils participent aux championnats et tournois nationaux et internationaux. De plus, une prise en charge médico-sportive a lieu.

Ils s'entraînent au moins 20 heures par semaine et sont entraînés par un entraîneur professionnel Swiss Olympic. La base est le plan individuel d'entraînement qui est mis en place en collaboration avec l'entraîneur chef.

Les clubs ou l'association régionale mettent à disposition un entraîneur spécialisé (au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic) pour cet entraînement.

## E1 – Représenter la Suisse au niveau international

Que fais-tu?	Tu réalises d'excellentes performances pour réussir à rejoindre l'élite internationale.
Responsabilités, tâches du club	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, mettre en pratique l'entraînement de l'entraîneur des cadres, soutien par l'entourage <b>Objectif:</b> soutien supplémentaire pour les athlètes <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic; est la personne de contact supplémentaire et éventuellement le responsable personnel, en accord avec STT
Responsabilités, tâches des AR	Aucunes
Responsabilités, tâches de STT	<b>Tâche:</b> manifestations nationales, camps d'entraînement, compétitions et championnats internationaux, plan de carrière, planning des contenus d'entraînement en discussion avec l'athlète et contrôle de la réalisation, prise en charge médicale <b>Objectif:</b> promotion au mieux des meilleurs joueurs <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic; est la personne principale de contact pour l'entraînement
PISTE	80% / dès 21 ans: tests de performance spécifiques au sport
Carte Swiss Olympic	Elite / Bronze
SwissPing	Réussi en T4
Ecole & Sport	Voir: <a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/ecoles.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/ecoles.html</a>
Militaire & Sport	Voir: <a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/sport_elite_armee.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/sport_elite_armee.html</a>
Volumes d'entraînement	> 20 h
Examen médico-sportif	Oui
Responsabilité des entraîneurs	National
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	STT
Années d'entraînement	10-14 ans
Age recommandé	>20
Principal objectif de l'entraînement	Plan d'entraînement individuel
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	25/30/20/25
Dossier personnel / Dropbox	Oui
Compétition	(national)/international
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Oui
Critères pour le passage au niveau supérieur	Elite: position au ranking mondial : top 50

## 10.2 E2 – Réussir au niveau international

Les joueuses et les joueurs sont classés dans le top 50 mondial, participent avec succès aux championnats internationaux et remportent des médailles. Ils se qualifient pour les Jeux Olympiques. Ils s'entraînent tous les entraînements selon les directives de l'entraîneur chef. STT assume la responsabilité pour le planning d'entraînement et l'entraînement. Les entraîneurs personnels mettent en pratique les contenus des entraînements donnés par l'entraîneur national et sont soutenus par ce dernier. Le planning d'entraîneur prévoit également un planning de compétition structuré. En collaboration avec le responsable de STT, un plan de carrière est établi. Ils participent aux championnats et tournois nationaux mais surtout internationaux. De plus, une prise en charge médico-sportive a lieu.

Ils s'entraînent au moins 20 heures par semaine et sont entraînées par un entraîneur diplômé Swiss Olympic. La base est le plan individuel d'entraînement établi en collaboration avec l'entraîneur chef.

Les clubs mettent à disposition un entraîneur spécialisé (au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic) pour cet entraînement.



## E2 – Réussir au niveau international

Que fais-tu?	Tu participes avec succès aux compétitions internationales et tu remportes des médailles.
Responsabilités, tâches du club	<p><b>Tâche:</b> entraînement structuré, mettre en pratique les entraînements de l'entraîneur des cadres, soutien par l'entourage</p> <p><b>Objectif:</b> soutien supplémentaire pour les athlètes</p> <p><b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic; est la personne de contact supplémentaire et éventuellement le responsable personnel, en accord avec STT</p>
Responsabilités, tâches des AR	Aucunes
Responsabilités, tâches de STT	<p><b>Tâche:</b> manifestations nationales, camps d'entraînement, compétitions et championnats internationaux, plan de carrière, planning des contenus d'entraînements en discussion avec l'athlète et contrôle de la réalisation, prise en charge médicale</p> <p><b>Objectif:</b> promotion au mieux des meilleurs joueurs</p> <p><b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic; est la personne principale de contact pour l'entraînement</p>
PISTE	Non / tests de performance spécifiques au sport
Carte Swiss Olympic	Argent / Or
SwissPing	Réussi en T4
Ecole & Sport	Voir: <a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/ecoles.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/ecoles.html</a>
Militaire & Sport	Voir: <a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/sport_elite_armee.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/sport_elite_armee.html</a>
Volumes d'entraînement	> 20 h
Examen médico-sportif	Oui
Responsabilité des entraîneurs	National
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	STT
Années d'entraînement	12-20 ans
Age recommandé	>20
Principal objectif de l'entraînement	Plan d'entraînements individuel
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	Individuel, selon les directives de l'entraîneur chef
Dossier personnel / Dropbox	Oui
Compétition	international
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Non
Critères pour le passage au niveau supérieur	Elite: position au ranking mondial: Top 10

# 11 MASTERY

Entraîneur diplômé Swiss Olympic

## M Mastery - Dominer



### 11.1 M – Dominer la spécialité sportive

Les joueuses et les joueurs sont dans le top 10 mondial, ont un succès international constant, dominent leur discipline et remportent des médailles. Ils se qualifient pour les Jeux Olympiques. Ils remplissent les critères nationaux en atteignant les objectifs de résultats prédéterminés au niveau international. Ils s'entraînent selon les directives de l'entraîneur national et des entraîneurs personnels à tous les entraînements. STT, en accord avec les entraîneurs personnels, assument la responsabilité pour le planning d'entraînement et l'entraînement. Les entraîneurs personnels fixent les contenus des entraînements en collaboration avec l'entraîneur chef et échangent de manière intensive. Un planning structuré des compétitions est au centre de la planification. Un plan de carrière est établi en collaboration avec les responsables de STT. Ils participent presque exclusivement aux tournois et championnats internationaux. De plus, une prise en charge médico-sportive a lieu.

Ils s'entraînent au moins 20 heures par semaine et sont entraînés par un entraîneur diplômé Swiss Olympic ou des entraîneurs personnels choisis individuellement. La base est un plan individuel d'entraînements élaboré en collaboration avec les responsables.

Les clubs mettent à disposition un entraîneur spécialisé (au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic) pour cet entraînement.

## M – Dominer la spécialité sportive

Que fais-tu?	Tu participes avec succès aux compétitions internationales et tu remportes des médailles.
Responsabilités, tâches du club	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, mettre en pratique les entraînements de l'entraîneur des cadres, soutien par l'entourage <b>Objectif:</b> soutien supplémentaire pour les athlètes <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic; est la personne de contact supplémentaire et éventuellement le responsable personnel, en accord avec STT
Responsabilités, tâches des AR	Aucunes
Responsabilités, tâches de STT	<b>Tâche:</b> manifestations nationales, camps d'entraînement, compétitions et championnats internationaux, plan de carrière, planning des contenus d'entraînements en discussion avec l'athlète et contrôle de la réalisation, prise en charge médicale <b>Objectif:</b> promotion au mieux des meilleurs joueurs <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic; est la personne principale de contact pour l'entraînement
PISTE	Non / tests de performance spécifiques au sport
Carte Swiss Olympic	Or
SwissPing	Réussi en T4
Ecole & Sport	Voir: <a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/ecoles.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/ecoles.html</a>
Militaire & Sport	Voir: <a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/sport_elite_armee.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraineurs/profession-carriere/sport_elite_armee.html</a>
Volumes d'entraînement	> 20 h
Examen médico-sportif	Oui
Responsabilité des entraîneurs	National
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	STT
Années d'entraînement	12-25 ans
Age recommandé	>20
Principal objectif de l'entraînement	Plan d'entraînements individuel
Pourcentage des domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	Individuel
Dossier personnel / Dropbox	Oui
Compétition	International
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Non
Critères pour le passage au niveau supérieur	«Le fin»

## 12 Sport populaire

Le tennis de table contribue à motiver les personnes à faire du sport toute leur vie. Les expériences positives faites dans le tennis de table apportent une bonne sensation corporelle, une meilleure estime de soi et un sentiment de santé intact. A l'entraînement et en compétition, on apprend également à faire face aux défis, à la pression et à l'injustice ainsi qu'aux succès et aux échecs. Les réflexions suivantes se basent sur les études à grande échelle de Julia Schmid, Achim Conzelmann, Vera Molinari, Kathrin Lehnert und Gorden Sudeck. (Lehnert, Sudeck, & Conzelmann, 2011; Schmid, 2014; Schmid, Conzelmann, & Sudeck, 2013; Schmid, Molinari, Lehnert, Sudeck, & Conzelmann, 2014; Sudeck, Lehnert, & Conzelmann, 2011).

Un défi central et toujours de plus en plus important pour la promotion du sport et de l'activité physique est d'adapter les actions aux groupes cibles respectifs. Les avantages des interventions spécifiques à un groupe cible sont les suivants :

1. Des groupes de population spécifiques peuvent être ciblées
2. L'efficacité des offres peut être mieux adaptée aux motivations des sportifs

L'objectif pour les actions pour la promotion du sport est donc de créer une adéquation optimale entre la personne adulte et l'activité sportive.

Dans cette étude, neuf types de sport de loisirs et de santé ont été identifiés en regroupant des groupes de personnes ayant des profils de motivation et d'objectifs les plus possibles semblables.

Cluster 1 - Sportifs/-ves aimant nouer des contacts

Cluster 2 – Esthètes soucieux de leur silhouette

Cluster 3 – Personnes actives en quête de détente

Cluster 4 – Adeptes de fitness en quête de détente

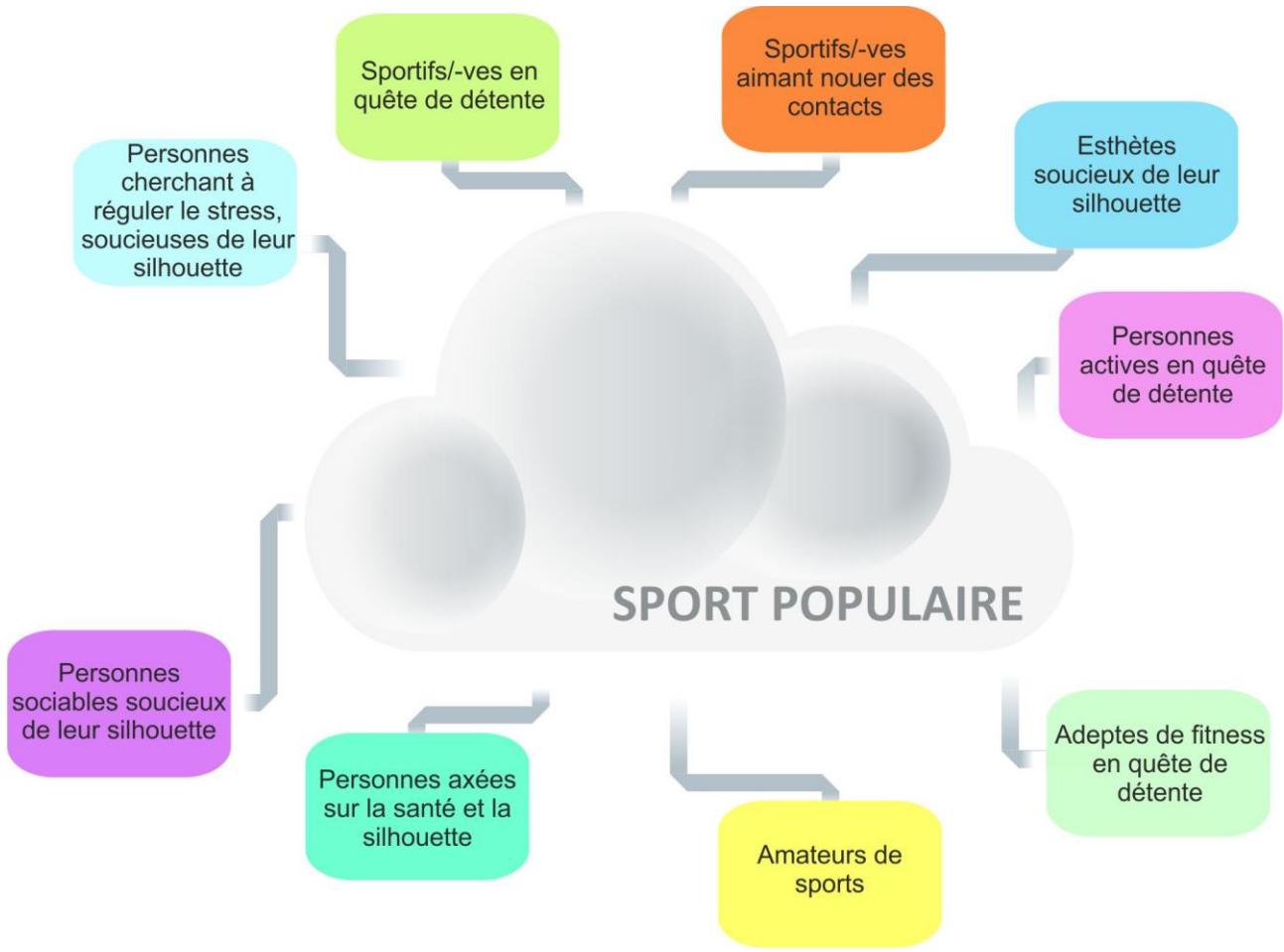
Cluster 5 – Amateurs de sports

Cluster 6 – Personnes axées sur la santé et la silhouette

Cluster 7 – Personnes sociables soucieux de leur silhouette

Cluster 8 – Personnes cherchant à réguler le stress, soucieuses de leur silhouette

Cluster 9 – Sportifs/-ves en quête de détente



Pour chacun de ces types, nous devons essayer de créer des offres adéquates dans le tennis de table.

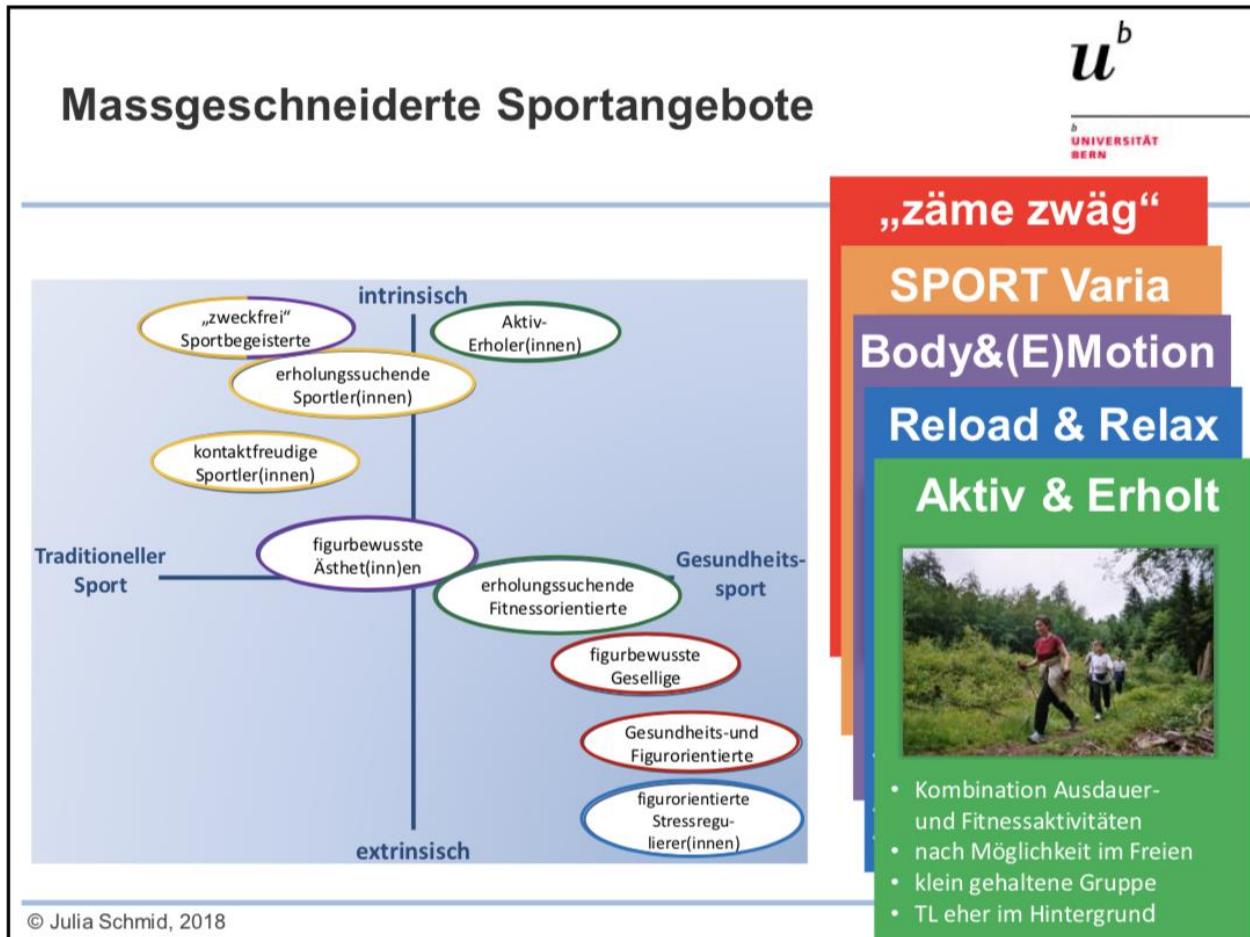
Tous les clubs sont appelés à réfléchir à quel type ils veulent attirer et à la façon dont ils vont essayer d'adapter leurs offres aux motivations.

Comment atteignons-nous Personne-Sport-Adaptation?

Trois stratégies:

- Conseil sportif individuel:** Sur la base d'un test individuel de motivations et des besoins, une conseillère ou un conseiller formule des recommandations pour le choix d'activités physiques adapté. Dans le cas idéal, il est possible d'utiliser une offre déjà existante et polyvalente de sports de loisirs et de santé.
- Adaptation spécifique des offres de sport existantes:** Les clubs de tennis de table adaptent leurs offres existantes aux différents types.
- Offres de sports personnalisées:** À nouveau basé sur un test individuel de motivations et des besoins, le groupe cible est divisé en sous-groupes les plus similaires possibles. Sur cette base, une offre adaptée est développée et mise en œuvre pour chaque groupe de personnes.

## Exemples:



La recherche des conditions optimales d'adaptation entre la personne adulte et l'activité sportive en vaut la peine. Si les clubs et associations de Swiss Table Tennis investissent dans l'adaptation de leurs offres aux besoins et aux motivations de chacun, le sport populaire peut alors être maintenu voir développé.

L'objectif de Swiss Table Tennis doit être de permettre le sport tout au long de la vie sous toutes ses formes possibles.

## Bilan

1. Si une personne trouve une offre sportive adaptée, elle est alors plus susceptible de rester dans l'activité sportive
  2. Un critère important de l'adaptation de la personne et de l'activité sportive sont les motivations et les objectifs liés au sport
  3. Chaque personne dispose d'un profil individuel de motivations
  4. Différentes expériences sportives offrent des attraits différents; c'est-à-dire que différentes motivations sont satisfaites
  5. Les clubs de tennis de table devraient être clairs sur quelles motivations sont abordées dans leurs offres actuelles
  6. Les clubs de tennis de table pourraient envisager, sur cette base, s'ils souhaitent adapter leur offre existante (nouvelles activités ou nouvelles structurations)

## **Idées et propositions pour la mise en œuvre chez Swiss Table Tennis:**

- **Recrutement, promotion et publicité**  
Comment faire de la publicité pour le tennis de table et gagner de nouveaux membres?
- **Filles et femmes**  
Comment motiver davantage de filles et de femmes à jouer au tennis de table dans un club?
- **La relève**  
Comment puis-je inciter les jeunes joueurs à rester dans mon club?
- **Entraîneurs**  
Comment pouvons-nous avoir plus d'entraîneurs (en particulier les responsables Jeunesse+Sport) dans les clubs?
- **Accueil des nouveaux membres**  
Comment accueillir un nouveau membre au sein de l'association et éviter qu'il reste seul sur le banc en attendant un partenaire?
- **Tournois**  
Comment puis-je augmenter la participation aux tournois?
- **Références**  
Comment pouvez-vous motiver les membres du club à devenir arbitres?

Le premier forum des clubs sur ces sujets a eu lieu en février 2018. Un manuel a été créé à partir des idées recueillies lors de ce forum. Vous trouverez des idées et des suggestions à la rubrique «idées et suggestions»:

[«Petit manuel pour les clubs de tennis de table: Résultats du forum des clubs 2018 de Swiss Table Tennis à Montreux»](#)

## 13 Bibliographie

- Diving Australia (2016). Diving Australia Foundation Talent Elite and Mastery Pathway. <https://s3-ap-southeast-2.amazonaws.com/piano.revolutionise.com.au/site/t2ynqye5apstuxcy.pdf> (Zugriff: 24.9.2017)
- Grandjean, N. (2017). FTEM Swiss Swimming Federation: Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in den Schwimmsportarten.
- Grandjean, N., Gulbin, J. P., & Bürgi, A. (2015). FTEM Schweiz: Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz.
- Lamprecht, M., Fischer, A., & Stamm, H. P. (2014). Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung.
- Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, V. (2011). BMZI – Berner Motiv- und Zielinventar im Freizeit- und Gesundheitssport. *Diagnostica*, 57(3), 146–159. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000044>
- Müller, M., & Schaller, P. (2018). FTEM Squash: Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung im Squash.
- Schmid, J. (2014). „One size doesn't fit all“: Studien zur massgeschneiderten Sportförderung im Betrieb und im höheren Erwachsenenalter. Universität Bern.
- Schmid, J., Conzelmann, A., & Sudeck, G. (2013). Effekte einer individualisierten Sportberatung im Betrieb. *Pravention Und Gesundheitsforderung*, 8(2), 99–105. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0366-x>
- Schmid, J., Molinari, V., Lehnert, K., Sudeck, G., & Conzelmann, A. (2014). Adaption des Berner Motiv- und Zielinventars im Freizeit- und Gesundheitssport für Menschen im höheren Erwachsenenalter. *Zeitschrift Für Gesundheitspsychologie*, 22(3), 104–117. <https://doi.org/10.1026/0943-8149/a000119>
- Sudeck, G., Lehnert, K., & Conzelmann, A. (2011). „Motivbasierte Sporttypen“ – Auf dem Weg zur Personorientierung im zielgruppenspezifischen Freizeit- und Gesundheitssport. *Zeitschrift Für Sportpsychologie*, 18(1), 1–17. <https://doi.org/10.1026/1612-5010/a000032>
- Table Tennis South Australia (2017). Athlete Pathway. <http://www.TableTennissa.org.au/wp-content/uploads/2014/09/Athlete-Pathway.pdf> (Zugriff: 24.9.2017)
- Way, R., Trono, C., Mitchell, D., Laing, T., Vahi, M., Meadows, C., Lau, A. (2016). Sport for Life - Long-Term Athlete Development Resource Paper 2.1. [https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN\\_web.pdf?x96000](https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2017/04/LTAD-2.1-EN_web.pdf?x96000) (Zugriff: 24.9.2017)

swiss table tennis	Foundation					Talent				Elite		Mastery
	Débutants & Sports populaires					Potentiel pour sport élite				Niveau international		Niveau mondial
Phases	F1a	F1b	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
Description	Découvrir	Acquérir et consolider	Appliquer et varier le mouvement	Engagement et/ou compétitions	Montrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse au niveau international	Réussir au niveau international	Dominer la spécialité sportive	
Que fais-tu?	Tu découvres le tennis de table et acquiers des premières expériences	Tu acquiers et consolides les formes de base du mouvement du tennis de table	Tu élargis tes compétences et capacités du mouvement à travers l'application et la variation des formes de base du mouvement	Tu t'engages maintenant dans le tennis de table en entraînant des compétences et capacités qui peuvent t'aider dans ta participation aux compétitions	Tu vas être reconnu comme talent grâce à tes compétences et capacités particulières dans les domaines physiques et psychiques	Tu confirmes ton potentiel qui est vérifié avec les critères nationaux	Tu intensifies ton entraînement et montre un engagement plus fort pour atteindre les objectifs plus élevés	Tu réussis à atteindre l'élite nationale et tu te détaches de la concurrence	Tu réalises d'excellentes performances pour réussir à rejoindre l'élite internationale	Tu participes avec succès aux compétitions internationales et tu remportes des médailles	Tu participes avec succès aux compétitions internationales et tu remportes des médailles	
Responsabilités, tâches du club	<b>Tâche:</b> animation pour les enfants, adolescents et adultes; utilisation des idées de STT (recrutement de nouveaux membres) <b>Objectif:</b> publicité pour le tennis de table, acquisition de membres. <b>Entraîneur:</b> entraîneur E STT et entraîneur du sport des enfants; l'entraîneur est la personne principale de contact	<b>Tâche:</b> entraînements pour enfants, adolescents et adultes; utilisation des concepts STT (Swiss Ping, concept sport des enfants) <b>Objectif:</b> rattachement au sport et maintien des membres <b>Entraîneur:</b> min. entraîneur D STT et entraîneur du sport des enfants; l'entraîneur est la personne principale de contact	<b>Tâche:</b> entraînement pour enfants, adolescents et adultes; utilisation des concepts STT (Swiss Ping, concept sport des enfants); vie du club pour les membres; organisation et accompagnement aux tournois <b>Objectif:</b> promotion des membres; mise en évidence des possibilités de développement <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme B STT et entraîneur du sport des enfants; l'entraîneur est la personne principale de contact	<b>Tâche:</b> entraînement pour les enfants, adolescents et adultes; utilisation des concepts STT (Swiss Ping, concept sport des enfants); vie du club pour les membres; organisation et accompagnement aux tournois <b>Objectif:</b> liaison entre AR et STT. <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme A STT; l'entraîneur est la personne principale de contact	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, prise en charge lors de compétitions <b>Objectif:</b> promotion, mise en évidence des possibilités de développement, lien entre AR et STT <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme A STT; l'entraîneur est la personne principale de contact	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, compétitions, viser la promotion, environnement <b>Objectif:</b> liaison entre AR et STT. <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme A STT; l'entraîneur est la personne principale de contact	<b>Tâche:</b> entraînement structuré (10h / semaine) et planning de compétition structuré, définition des objectifs, accord avec l'entraîneur des cadres responsables chez STT <b>Objectif:</b> promotion structurée en accord avec STT <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé A STT, l'entraîneur est la personne principale de contact	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, mettre en pratique les entraînements des entraîneurs des cadres, soutien par l'entourage <b>Objectif:</b> soutien supplémentaire des athlètes <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic; l'entraîneur est le contact supplémentaire et éventuellement le responsable personnel, accord avec STT	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, mettre en pratique les entraînements des entraîneurs des cadres, soutien par l'entourage <b>Objectif:</b> soutien supplémentaire pour les athlètes <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic; l'entraîneur est la personne de contact supplémentaire et éventuellement le responsable personnel, accord avec STT	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, mettre en pratique les entraînements des entraîneurs des cadres, soutien par l'entourage <b>Objectif:</b> soutien supplémentaire pour les athlètes <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic; est la personne de contact supplémentaire et éventuellement le responsable personnel, en accord avec STT	<b>Tâche:</b> entraînement structuré, mettre en pratique les entraînements des entraîneurs des cadres, soutien par l'entourage <b>Objectif:</b> soutien supplémentaire pour les athlètes <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic; est la personne de contact supplémentaire et éventuellement le responsable personnel, en accord avec STT	
Responsabilités, tâches des AR	<b>Tâche:</b> organisation des éliminations locales du School Trophy; soutien aux clubs dans leurs activités <b>Objectif:</b> soutien aux clubs <b>Entraîneur:</b> aucun	<b>Tâche:</b> organisation des éliminations locales et régionales du School Trophy; soutien aux clubs dans leurs activités <b>Objectif:</b> soutien aux clubs <b>Entraîneur:</b> aucun	<b>Tâche:</b> organisation des éliminations régionales du Gubler School Trophy; soutien aux clubs dans toutes les activités, organisation de tournois pour les non-licenciés; détection U9/U11 <b>Objectif:</b> soutien aux clubs <b>Entraîneur:</b> entraîneur des cadres régionaux pour la détection	<b>Tâche:</b> organisation du championnat régional, manifestations STT au niveau régional, tournois et camps, activités pour les cadres régionaux <b>Objectif:</b> promotion supplémentaire pour les joueurs des cadres régionaux <b>Entraîneur:</b> au moins le diplôme A STT	<b>Tâche:</b> organisation du championnat régional, tournois et camps, entraînements de base; détection <b>Objectif:</b> initier et viser la promotion <b>Entraîneur:</b> entraîneur diplôme A STT	<b>Tâche:</b> organisation du championnat régional, convocations supplémentaires pour les athlètes (camps nationaux et internationaux, entraînements de base, tournois internationaux) <b>Objectif:</b> promotion supplémentaire des associations régionales <b>Entraîneur:</b> au moins le diplôme A STT	<b>Tâche:</b> organisation du championnat régional, tournois et camps, entraînements de base; détection <b>Objectif:</b> initier et viser la promotion <b>Entraîneur:</b> entraîneur diplôme A STT	<b>Tâche:</b> réalisation des entraînements des entraîneurs des cadres STT, soutien personnel des athlètes individuels après accord avec STT, aucunes sélections supplémentaires des associations régionales <b>Objectif:</b> réalisation des entraînements STT <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic	<b>Tâche:</b> réalisations entraînements des entraîneurs des cadres STT, soutien personnel des athlètes individuels après accord avec STT, aucunes sélections supplémentaires des associations régionales <b>Objectif:</b> réalisation des entraînements STT <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic	Aucunes	Aucunes	Aucunes
Responsabilités, tâches de STT	<b>Tâche:</b> développement et mise à disposition de concepts (animation, recrutement, idées de tournoi), lien avec l'association du sport scolaire suisse <b>Objectif:</b> soutien aux clubs à travers des concepts ; information <b>Entraîneur:</b> aucun	<b>Tâche:</b> développement et mise à disposition des concepts (Swiss Ping, concept sport des enfants, modules de tennis de table pour entraîneur) <b>Objectif:</b> soutien des clubs à travers les concepts, information <b>Entraîneur:</b> aucun	<b>Tâche:</b> développement et mise à disposition des concepts (Swiss Ping, concept sport des enfants, modules de tennis de table pour entraîneur); School Trophy national <b>Objectif:</b> soutien aux clubs à travers les concepts ; information <b>Entraîneur:</b> aucun	<b>Tâche:</b> organisation de manifestations nationales pour les adolescents licenciés, adultes et seniors; click-tt.ch <b>Objectif:</b> organisation de compétitions nationales <b>Entraîneur:</b> aucun	<b>Tâche:</b> organisation de manifestations nationales pour les adolescents licenciés, conseil pour les entraîneurs de clubs et régionaux concernant les principaux objectifs de l'entraînement, soutien à la promotion précoce <b>Objectif:</b> sélection et promotion des talents (U9 et U11) <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme A STT	<b>Tâche:</b> PISTE, organisation de manifestations nationales, conseil des clubs concernant les principaux objectifs à l'entraînement et du suivi, soutien individuel, camp d'entraînement, soutien école+sport, accord avec le club <b>Objectif:</b> promotion des talents <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme A STT	<b>Tâche:</b> PISTE, organisation de manifestations nationales, conseils des clubs concernant les principaux objectifs à l'entraînement et du suivi, soutien individuel, camp d'entraînement, soutien école+sport, accord avec le club <b>Objectif:</b> promotion des talents <b>Entraîneur:</b> au moins diplôme A STT	<b>Tâche:</b> PISTE, manifestations nationales, camps d'entraînement et compétitions, recommandation des objectifs principaux à l'entraînement et du suivi, soutien individuel, camp d'entraînement, soutien école+sport, accord avec le club <b>Objectif:</b> promotion des talents <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé A STT sport de performance; l'entraîneur des cadres STT est le contact supplémentaire pour le joueur	<b>Tâche:</b> manifestations nationales, camps d'entraînement, compétitions et championnats internationaux, plan de carrière, planning des contenus d'entraînement en discussion avec l'athlète et contrôle de la réalisation, prise en charge médicale <b>Objectif:</b> promotion au mieux des meilleurs joueurs <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur professionnel Swiss Olympic ; l'entraîneur est la personne de contact principale pour l'entraînement	<b>Tâche:</b> manifestations nationales, camps d'entraînement, compétitions et championnats internationaux, plan de carrière, planning des contenus d'entraînements en discussion avec l'athlète et contrôle de la réalisation, prise en charge médicale <b>Objectif:</b> promotion au mieux des meilleurs joueurs <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic; est la personne de contact principale pour l'entraînement	<b>Tâche:</b> manifestations nationales, camps d'entraînement, compétitions et championnats internationaux, plan de carrière, planning des contenus d'entraînements en discussion avec l'athlète et contrôle de la réalisation, prise en charge médicale <b>Objectif:</b> promotion au mieux des meilleurs joueurs <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic; est la personne de contact principale pour l'entraînement	<b>Tâche:</b> manifestations nationales, camps d'entraînement, compétitions et championnats internationaux, plan de carrière, planning des contenus d'entraînements en discussion avec l'athlète et contrôle de la réalisation, prise en charge médicale <b>Objectif:</b> promotion au mieux des meilleurs joueurs <b>Entraîneur:</b> au moins entraîneur diplômé Swiss Olympic; est la personne de contact principale pour l'entraînement
PISTE	Aucun	Aucun	Aucun	Aucun	Au moins 30%	Au moins 40%	Au moins 60%	Au moins 80% jusqu'à U-18, au moins 75% jusqu'à U-21	80% / dès 21 ans: tests de performance spécifiques au sport	Non / tests de performance spécifiques au sport	Non	
Carte Swiss Olympic	Non	Non	Non	Non	Non	Régional	National / Elite	National / Elite	Elite / Bronze	Argent / Or	Or	
SwissPing	Shirt	Balle blanche / ZooPing	Balle orange / SportPing	Test bronze / GlobalPing	Balle orange	Bronze	Argent	Or	Réussi en T4	Réussi en T4	Réussi en T4	
Ecole & Sport	Non	Non	Non	Non	Non	Oui	<a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraeneurs/profession-carriere/ecoles.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraeneurs/profession-carriere/ecoles.html</a>					
Militaire & Sport	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	<a href="https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraeneurs/profession-carriere/sport_elite_armee.html">https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraeneurs/profession-carriere/sport_elite_armee.html</a>				
Volumes d'entraînement	Ouvert	2h	4h	6h	2-8 h	4-10 h	6-12 h	13-20 h	> 20 h	> 20 h	> 20 h	
Examen médico-sportif	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	
Responsabilité entraîneurs	Aucun	Entraîneur de club	Entraîneur de club	Entraîneur de club	Entraîneur de club / d'AR	Entraîneur de club / d'AR	Entraîneur de club / d'AR	Entraîneur national	National	National	National	
Organisation des entraînements (voir le concept de la relève STT)	Club	Club	Club	Club	AR	STT	STT	STT	STT	STT	STT	
Années d'entraînement	0-1 an	0-1 an	0-2 ans	1 à ouvert	1-4 ans	2-6 ans	4-10 ans	6-14 ans	10-14 ans	12-20 ans	12-25 ans	
Age recommandé	Tout	Tout	Tout	Tout	8-12 ans	9-15 ans	12-18 ans	12-21 ans	>20	>20	>20	
Principal objectif de l'entraînement	Animation	Technique/tactique	Te, Ta, Co, Psy	Te, Ta, Co, Psy	Plan d'entraînements	Plan d'entraînements	Plan d'entraînements	Plan d'entraînements	Plan d'entraînement individuel	Plan d'entraînement individuel	Plan d'entraînement individuel	
Pourcentage domaines de l'entraînement (Te, Ta, Co, Psy)	Libre	60/40	40/30/20/10	30/30/20/20	40/25/20/15	30/30/20/20	25/30/20/25	30/25/20/25	25/30/20/25	Individuel, selon les directives de l'entraîneur chef	Individuel	
Dossier personnel / Dropbox	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	
Compétition	Tournois non licenciés	Matchs amicaux	Régional	Régional / national	Régional / national	Régional / national	National / international	National / international	(National) / international	International	International	
Exigences et recommandations STT: Concept de la relève, plan d'entraînement	Non	Non	Non	Non	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui	Non	Non	
Critères pour le passage au niveau supérieur	-	Sport des enfants: SportPing Sport des adolescents et adultes: balle orange	Sport des enfants: GlobalPing Sport des adolescents et adultes: Test bronze	PISTE et exigences d'un plan d'entraînements	PISTE et exigences d'un plan d'entraînements	PISTE et exigences d'un plan d'entraînements	Elite: PISTE U21, dès U-21 potentiel top 200 au ranking mondial Jeunesse: PISTE et exigences d'un plan d'entraînements	Elite: position au ranking mondial Top 120 Jeunesse: résultats selon le plan d'entraînement: valeur d'échelle=10	Elite: position au ranking mondial top 50	Elite: position au ranking mondial Top 10	Le Fin	

# FTEM Swiss Table Tennis

Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes dans le tennis de table

Gary Seitz, Georg Silberschmidt, Samir Mulabdic



2020

Swiss Table Tennis

Haus des Sports

Talgutzentrum 27

3063 Ittigen

<http://www.swisstabletennis.ch>

[info@swisstabletennis.ch](mailto:info@swisstabletennis.ch)



**GUBLER.ch**  
IHR PARTNER FÜR WETTKAMPF- & FREIZEITSPIEL

**DONIC**  
TUNED TO PERFECTION

42