



FMS
Zürcherstrasse 376
8500 Frauenfeld

MOTOCROSS



Paramètre	Signification du paramètre	Foundation			Talent				Elite		Mastery
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Phase											
Définition		Découvrir, acquérir et consolider les formes de base du mouvement	Utiliser et varier les formes de base du mouvement	Engagement spécifique au type de sport et/ou compétition	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Performance réussie et être récompensé	Représenter la Suisse (Int.)	Rmporter un succès international	Dominer le type de sport
Buts / certificat de performance / niveau		Découvrir le sport motorisé / Plaisir au sport et à la technique	Acquérir la technique motocross éven. courses internes de club	Utilisation technique / Moto préparation Régional 50 Top 10 Régional 65 Top 10	Détection de talents Régional 65 Top 3 FMS 65 Top 10	Promouvoir les talents FMS Mini 85 Top 5 FIM EMX 85 Top 30	Augmenter les engagements FMS Lites ou 125 Top3 FIM EMX 125 Top 30	Premiers succès internationaux FIM EMX 125 Top 25 FMS MX2 Top 5	FIM EMX / ADAC Top 10 FMS MX2/Open Top 3 FIM WM MX premiers points	Composer une équipe internationale FIM MXGP Top 10 FIM MX2 WM Top 3	Se positionner régulièrement dans les meilleurs classements niveau mondial / européen MXGP Top 3
Journée de détection	Qui est compétent pour la journée de	Club	Club	Club	Coach national FMS relève	Coach national FMS relève	Coach national FMS relève	Coach national FMS Elite & École de sport / Apprentissage sport	Coach national FMS Elite Étude et sport / Travail à temps partiel	Coach national FMS Elite Étude à distance / Sport à plein temps	Coach national FMS Elite Étude à distance / Sport à plein temps
Formation / École / Profession	Quelles sont les possibilités?	École primaire	École primaire	École secondaire	École secondaire	École secondaire / École de sport	École de sport / Apprentissage sport	École de sport / Apprentissage sport / Sport-études	École de sport / Apprentissage sport / Travail à temps partiel	École de sport / Apprentissage sport / Travail à temps partiel	École de sport / Apprentissage sport / Travail à temps partiel
Pensum maximal	Travail / École				80-100%	60-100%	40-80%	30-50%	0-50%	0-30%	0-20%
Niveau de cadre					Équipe nationale de la relève	Équipe nationale de la relève	Équipe nationale de la relève	Équipe nationale Elite	Équipe nationale Elite	Équipe nationale Elite	Équipe nationale Elite
Responsabilité	Qui est le chef du développement sportif?	Parents	Parents	Parents Entraîneurs privés	Parents / EN de la relève	Parents / EN de la relève	EN de la relève	EN de la relève & EN Elite	EN Elite	Team & EN Elite	Team & EN Elite
Environnement d'entraînement/développement		Famille	Famille / week-ends d'entraînement régionaux	Famille / séries régionales et week-ends d'entraînement	Rassemblement centre de formation national	Rassemblement centre de formation national	Rassemblement centre de formation national	Rassemblement centre de formation national avec les cadres internationaux	Équipes internationales	Équipes internationales	Équipes internationales
Entraîneur	Formation souhaitée				MXGP Academy	MXGP Academy	MXGP Academy	MXGP Academy / CFP	CFP	Team & Personal Trainer	Team & Personal Trainer
Structure de l'entraînement		Famille	Famille / Associations / Clubs régionaux	Famille / Associations / Clubs régionaux	Famille / CF	Famille / CF	Famille / CF	Famille / CF	Team	Team	Team
Prises de mesures de soutien FMS	Activités de cadre										
	Utilisation CF										
	Utilisation CNR										
	Soutien financier										
Prises de mesures de soutien Tiers	Armée							ER Sportif d'élite	ER sportif d'élite	CR athlète	CR athlète
	Aide sportive				Parrainages	Parrainages	Parrainages	Parrainages			
	Swiss Olympic Cards				Talent Card	Talent Card	Talent Card	Talent Card	Elite Card	Elite Card	Elite Card
Compétence	Technique	Premiers contacts sur la moto Freinage, virages, bosses	Premiers contacts sur la moto Positions de base Freinage, virages, bosses	Positions de base sur la moto Freinages, virages, bosses, petits sauts embrayage	Technique pour virage complet Acquérir la technique de sauts Technique de départ	Grande compétence dans tous les aspects techniques augmenter la vitesse	Grande compétence dans tous les aspects techniques augmenter la vitesse	Augmenter la constance, Augmenter les capacités techniques individuelles Renforcer le comportement dans les duels	Augmenter la constance Augmenter les capacités techniques individuelles Renforcer le comportement dans les duels	Augmenter la constance Augmenter les capacités techniques individuelles Renforcer le comportement dans les duels	Augmenter la constance Augmenter les capacités techniques individuelles Renforcer le comportement dans les duels
	Physique	Plaisir au mouvement Plaisir au sport motocycliste	Développer les capacités intersportives et plaisir dans le pilotage, entraînement dans d'autres types de sport: MTB, ski, football, karaté, boxe, cycle-ball	Développer les capacités intersportives et plaisir dans le pilotage, entraînement d'autres types de sport, accent sur l'équilibre, coordination	Capacités intersportives, entraînement d'autres types de sport, accent sur l'équilibre, coordination et initiation dans la force et endurance	Capacités intersportives, accent sur l'équilibre, coordination et initiation dans la force et endurance	Capacités individuelles, accent sur l'équilibre, coordination, puissance, rapidité et endurance, mobilité	Développer capacités individuelles, accent sur l'équilibre, coordination, puissance, rapidité et endurance, mobilité	Développer capacités individuelles, accent sur l'équilibre, coordination, puissance, rapidité et endurance, mobilité	Développer capacités individuelles, accent sur l'équilibre, coordination, puissance, rapidité et endurance, mobilité	Développer capacités individuelles, accent sur l'équilibre, coordination, puissance, rapidité et endurance, mobilité
	Mental	Esprit du sport motocycliste	Esprit du sport motocycliste	Esprit de la compétition motocycliste Essence dans le sang	Entraîner les processus et stratégies avec les entraîneurs	Entraîner les processus et stratégies avec les entraîneurs, comportement avec la pression, accent sur la planification et relaxation, coach mental	Entraîner les processus et stratégies avec les entraîneurs, comportement avec la pression, accent sur la planification et relaxation, coach mental	Entraîner les processus et stratégies avec les entraîneurs, comportement avec la pression, accent sur la planification et relaxation, coach mental	Entraîner les processus et stratégies avec les entraîneurs, comportement avec la pression, accent sur la planification et relaxation, coach mental	Entraîner les processus et stratégies avec les entraîneurs, comportement avec la pression, accent sur la planification et relaxation, coach mental	Entraîner les processus et stratégies avec les entraîneurs, comportement avec la pression, accent sur la planification et relaxation, coach mental
Volume d'entraînement (évaluation minimale)	Heures (h) MX par semaine	1	1	2	2	2	3	4	7	8	8
	Heures (h) sans moto par semaine		3	3	6 (70% endurance, 30% nuissance)	8 (70% endurance, 30% nuissance)	9 (70% endurance, 30% nuissance)	12 (70% endurance, 30% nuissance)	13	16	16
Compétitions	Courses par année	non	2-8	5-12	10-15	10-15	12-16	12-16	>15	>15	>20

Légendes:

- CF Centre de formation
- EN Équipe nationale
- MX Motocross
- Séries régionales par exemple: SJMCC, AFM, Angora, SAM, Cours avec formateur professionel
- CFP Formation de la FIM, des données supplémentaires suivent (contact avec