

STRUCTURE DU PARCOURS DE L'ATHLÈTE POUR LE SPORT D'ÉLITE

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE				MASTERY					
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M							
Mots-clés	Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base			Démontrer le potentiel				Représenter la Suisse (au niveau international)				Domination d'une spécialité sportive					
	Appliquer et varier les mouvements de base			Confirmer le potentiel				Succès au niveau international									
	Engagement et / ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique			S'entraîner et atteindre les objectifs				Percer et être récompensé									
Compétitions internationales								CdM, CM, JO									
								Coupe d'Europe (dès 16 ans), Courses internationales FIS									
								Courses internationales FIS EYOF, YOG, CMJ									
				FIS Children Race (-16 ans)													
Card / structure des cadres								Equipe nationale									
								Cadre A									
								Cadre B									
								Cadre C (U21)									
				Cadre régional U14 & U16 (CRP)				Cadre régional									
				Club de ski, Cadre régional U12 (CRP)				CNP (U18 & U21)									
Volume d'entraînement (par semaine) en heures*	6	10	14	ÉTÉ 15	HI 15	ÉTÉ 17	HI 17	ÉTÉ 17	HI 18	ÉTÉ 22	HI 21	ÉTÉ 24	HI 22	ÉTÉ 26	HI 21	ÉTÉ 26	HI 21
Compétitions par année			6	12		18		25		35		40		40		30	

■ Spécifique à la discipline sportive (entraînement et compétition) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)

* HI = hiver

ÉCOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T2 (au plus tôt dès 12 ans, secondaire I)

Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :

Serge Allemand, serge.allemand@swiss-ski.ch

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

Responsable sport de performance, Walter Reusser, walter.reusser@swiss-ski.ch

CARDS

Validité :

Talent Cards (L, R, N) : 01.06.–31.05.

Elite Cards (E, B, A, O) : 01.06.–31.05.

Tranche d'âge :

Talent Card Régionale : ~12–20 ans

Talent Card Nationale : ~15–20 ans

ORGANISMES PR

Il est possible de consulter les organismes responsables PR [ici](#), et de les filtrer par échelon et canton.