

# Ski alpinisme

## Structure du parcours des athlètes dans le sport de performance

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery	
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
<b>Mots-clés</b>	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif	S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)	Montrer son potentiel	Confirmer son potentiel	S'entraîner et atteindre des objectifs	Percer et gagner des récompenses	Représenter la Suisse (au niveau int.)	Avoir du succès au niveau international	Dominer son sport	
<b>Compétitions internationales</b>								CE U23, CM U23	Coupe du monde		
<b>Cards / structure des cadres</b>									3T Coupe du monde U18-U20		
								Elite Bronze Cadre B	Elite Argent Or Cadre A		
						Nationale Cadre national de la relève (17-20 ans)		Elite Bronze Cadre de développement (U23)			
				Locale Clubs / Centres régionaux (13-20 ans)							
<b>Volume d'entraînement hebdomadaire en heures</b>	2	4	4	5-7	5-8	7-10	9-13	12-16	16-20	18-20	
<b>Compétitions par année</b>				8	10	12	18	20	20	20	

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions)
 ■ Condition physique (force, souplesse, coordination)
 ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)

### Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance

(Sec. I et II, école professionnelle comprise)

- [Notice « Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance »](#)  
[Brochure « Formation professionnelle et sport de performance »](#)

#### La fédération recommande :

- Souplesse quant à l'octroi d'exemptions au profit de certains entraînements/compétitions (également possible au sein d'une école ordinaire) : **dès T1**
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : **dès T3**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T3 (TC N)**

#### Contact au sein de la fédération :

Denis Vanderperre  
 denis.vanderperre@sac-cas.ch  
 Téléphone 031 370 18 36

### Cards

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.07.-30.06.  
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.07.-30.06.

**Age :** Talent Card Locale : 13-17 ans  
 Talent Card Régionale : 14-20 ans  
 Talent Card Nationale : 17-20 ans

### Organismes responsables de la PR

Les organismes responsables peuvent être consultés et filtrés par niveau et par canton [ici](#).