# SKI ALPINISME

**Club Alpin Suisse CAS**
www.sac-cas.ch

swiss olympic
spirit of sport

## 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 | Appliquer et varier les mouvements de base | Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique | Démontrer le potentiel | Confirmer le potentiel | S'entraîner et atteindre les objectifs | Percer et être récompensé | Représenter la Suisse (au niveau international) | Succès au niveau international | Domination d'une spécialité sportive |
| Compétitions internationales | | | | | | | | CE, CM | | |
| | | | | | | | Coupe du monde | | | |
| | | | | | | | CE U23, CM U23 | | | |
| | | | | | | CE U20, CM U20 | | | | |
| | | | | | | CE U18, CM U18 | | | | |
| Card / structure des cadres | | | | | | | | Elite, Bronze | Argent, Or | |
| | | | | | | | | Equipe nationale élites | | |
| | | | | | | | Elite, Bronze | | | |
| | | | | | | | Equipe nationale U23 | | | |
| | | | | | | Nationale | | | | |
| | | | | | | U20 | | | | |
| | | | | | Nationale | | | | | |
| | | | | | U18 | | | | | |
| | | | | Locale | Régionale | | | | | |
| | | | | Centres régionaux (14-20 ans) | | | | | | |
| Volume d'entraînement (par semaine) en heures | | 4 | 4 | 4–6 | 5–7 | 9–11 | 11–13 | 16–20 | 20–24 | 20–24 |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 8 | 8 |
| | | | | 1 | | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 |
| Compétitions par année | 0 | 0 | 0 | 8 | 10 | 12 | 18 | 20 | 20 | 20 |

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

### ECOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

**Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T3 (dès le secondaire II)**
Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :
Responsable de la relève, Malik Fatnassi, malik.fatnassi@sac-cas.ch
Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :
Responsable sport de performance, Bernhard Hug, bernhard.hug@sac-cas.ch

### CARDS

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

**Tranche d'âge :** Talent Card Régionale : ~14-20 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.

© Swiss Olympic, 1re édition 2019