

Course d'orientation à ski

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		
Mots-clés	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base			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		
Compétitions internationales	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			CISM, World Games, CM					
							CM étudiant, Universiade, Coupe du monde, CE					
							Ski O Tour					
							CMJ (JWSOC)					
Cards / structure des cadres	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base			Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			CE de la jeunesse (EYOC)					
							Cadre national juniors		Cadre B			
							Cadres régionaux		Cadre A			
							Groupe élargi (relève-élite)					
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures				4-5	5-6	6-8	8-10	10-14	14-18	18-21		
				2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	3-4		
Compétitions par année				4	4	4-5	5-6	6-8	8-10	10-14	14-18	18-21
				1-3	3-5	5-8	10	12	15	20	25	30

■ 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 T2**
- 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 T4**

Contact au sein de la fédération :

Beat Oklé
beat.okle@swiss-orienteing.ch
Téléphone 079 287 20 59

Cards

Validité : Talent Cards (R, N) : 01.05.–30.04.
Elite Cards (E) : 01.05.–30.04.

Age : Talent Card Régionale : ~13–20 ans
Talent Card Nationale : ~17–20 ans

Organismes responsables de la PR

Les organismes responsables de la PR

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