

Saut 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			3			CM Saut à ski/Vol à ski, JO				
	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			Coupe continentale (CoC)				Coupe du monde			
	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			CMJ							
	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			EYOF, YOG							
	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			Coupe des Alpes OPA, FIS Cup							
	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			GP écoliers FIS, FIS Youth Cup							
Cards / structure des cadres	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base			Cadres régionaux et Centres d'entraînement				Équipe nationale			
	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			Cadre C				Cadre A			
	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			Cadre B				Cadre A			
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	6-12	8-15	17-24	21-31	28-34	27-33	28-34	24-27	22-24	
	5	2 3-9	2 4-11	4 5 8-15	4 7 10-20	4 10 14-20	3 10 14-20	3 11 14-20	2 10 12-15	2 10 10-12	
Compétitions par année			4-10	8-15	12-20	12-20	18-30	20-40	30-40	20-30	

■ 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)

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 T2**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T2**

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

Contact au sein de la fédération :

Joel Bieri
joel.bieri@swiss-ski.ch
Téléphone 079 380 62 49

Cards

Validité : Talent Cards (R, N) : 01.06.–31.05.
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.06.–31.05.

Age : Talent Card Régionale : ~12–18 ans
Talent Card Nationale : ~16–22 ans

Organismes responsables de la PR

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