Ski de fond

Swiss-Ski
FTEM Fédération

swiss olympic
spirit of sport

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	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
Compétitions inter-nationales								CdM, CM, JO		
								CM U23 (21–23 ans)		
						3T	YOG (17–18 ans), CMJ (19–20 ans)			
						EYOF (17–18 ans)				
					Jeux OPA (15–16 ans)	Coupe Suisse, Coupe continentale (CoC), Coupe des Alpes OPA				
Cards / structure des cadres									Argent, Or	
									Équipe nationale, Cadre A (dès 23 ans)	
								Bronze, Argent		
								Cadre A/B (dès 21 ans)		
							Bronze	Elite		
							Cadre C U24 (21–24 ans)			
							Nationale			
							Cadre C U20 (19–20 ans)			
						Nationale				
						Cadre de candidates (16–19 ans)				
				Régionale						
				Cadres régionaux et Centres d'entraînement (13–20 ans)						
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	7	8	9	10	12	14	16	18	20
	5	3, 1, 3	3, 1, 4	3, 1.5, 4.5	2, 1.5, 6.5	1.5, 2.5, 8	1.5, 2.5, 10	1, 3, 12	1, 3, 14	1, 3, 16
Compétitions par année			12	14	16	20	25	30	35	35

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

Contact au sein de la fédération :
Gion-Antieni Maissen
gion-antieni.maissen@swiss-ski.ch
Téléphone 031 950 61 24

Cards

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

Age : Talent Card Régionale : ~13–20 ans
Talent Card Nationale : ~15–20 ans

Organismes responsables de la PR

Les organismes responsables peuvent être consultés et filtrés par niveau et par canton ici.

© Swiss Olympic, version : juillet 2026