

# COURSE D'ORIENTATION

Swiss Orienteering  
[www.swiss-orienteeing.ch](http://www.swiss-orienteeing.ch)



## 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              |    |    | 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                  | Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique |    |    |                        |                        |                                        |                           | CISM, World Games, CM                           |                                |                                      |  |
|                                               |                                                                       |    |    |                        |                        |                                        |                           | Euromeeeting, Coupe du monde, CE                |                                |                                      |  |
| Card / structure des cadres                   | Appliquer et varier les mouvements de base                            |    |    |                        |                        |                                        |                           | JEC*, CMJ (JWOC)                                |                                |                                      |  |
|                                               |                                                                       |    |    |                        |                        |                                        |                           | CE de la jeunesse (EYOC)                        |                                |                                      |  |
| Card / structure des cadres                   |                                                                       |    |    |                        |                        |                                        |                           | Elite Bronze                                    |                                |                                      |  |
|                                               |                                                                       |    |    |                        |                        |                                        |                           | Cadre U23 et Cadre B                            |                                |                                      |  |
|                                               |                                                                       |    |    |                        |                        |                                        |                           | Elite groupe élargi                             |                                |                                      |  |
|                                               |                                                                       |    |    |                        |                        |                                        |                           | Centres d'entraînement nationaux                |                                |                                      |  |
| Volume d'entraînement (par semaine) en heures |                                                                       |    |    |                        |                        |                                        |                           | Cadre A                                         |                                |                                      |  |
|                                               |                                                                       |    |    |                        |                        |                                        |                           | Cadre national juniors                          |                                |                                      |  |
| Volume d'entraînement (par semaine) en heures |                                                                       |    |    |                        |                        |                                        |                           | Cadres régionaux                                |                                |                                      |  |
|                                               |                                                                       |    |    |                        |                        |                                        |                           | Centres d'entraînement locaux                   |                                |                                      |  |
| Volume d'entraînement (par semaine) en heures | 6                                                                     |    |    | 10                     |                        |                                        |                           | 14                                              |                                |                                      |  |
|                                               | 8                                                                     |    |    | 11                     |                        |                                        |                           | 16                                              |                                |                                      |  |
| Volume d'entraînement (par semaine) en heures | 8                                                                     |    |    | 12                     |                        |                                        |                           | 18                                              |                                |                                      |  |
|                                               | 13                                                                    |    |    | 13                     |                        |                                        |                           | 18                                              |                                |                                      |  |
| Compétitions par année                        | 5-10                                                                  |    |    | 20                     |                        |                                        |                           | 30                                              |                                |                                      |  |
|                                               | 15                                                                    |    |    | 25                     |                        |                                        |                           | 30                                              |                                |                                      |  |

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

\* JEC = Junior European Cup

### ÉCOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

**Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T4 (au plus tôt dès 17 ans)**

Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :  
 Responsable de la relève, Beat Okle, [beat.okle@swiss-orienteeing.ch](mailto:beat.okle@swiss-orienteeing.ch)  
 Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :  
 Responsable de la relève, Beat Okle, [beat.okle@swiss-orienteeing.ch](mailto:beat.okle@swiss-orienteeing.ch)

### CARDS

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.01.-31.12.  
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.01.-31.12.

**Tranche d'âge :** Talent Card Régionale : ~13-20 ans  
 Talent Card Nationale : ~17-20 ans

### ORGANISMES PR

Il est possible de consulter les organismes responsables PR [ici](#), et de les filtrer par échelon et canton.