

# Course d'orientation

## 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							CISM, World Games, CM			
								Euromeeting, Coupe du monde, CE			
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)							JEC*, CMJ (JWOC)			
								CE de la jeunesse (EYOC)			
								Cadre A			
								Cadre B			
Cards / structure des cadres								Cadre U25			
								Centres d'entraînement nationaux			
								Cadre national juniors			
								Cadres régionaux			
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	6	8	10	11	12	13	14	16	18	
	5	5	4	5	6	7	8	10	12	14	
Compétitions par année		5-10	15	20	25	30	30	30	30	30	

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire) \* JEC = Junior European Cup

### 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 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 :

Sabrina Meister  
sabrina.meister@swiss-orienteeing.ch  
Téléphone 078 619 61 56

### Cards

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

Age : Talent Card Locale : ~12–18 ans  
Talent Card Régionale : ~14–20 ans  
Talent Card Nationale : ~18–20 ans

### Organismes responsables de la PR

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