

SKI FREESTYLE : FREESKI

Swiss-Ski
www.swiss-ski.ch

Lien FTEM fédération

STRUCTURE DU PARCOURS DE L'ATHLÈTE POUR LE SPORT D'ÉLITES

| FTEM | FOUNDATION | | | TALENT | | | | | ELITE | | MASTERY | | | | | | |
|---|--|-----|-----|--|-----|-----------------------|---|-----------------------|-------|------------------------|------------------------|--|---------------------------|--|---|--------------------------------|--------------------------------------|
| Phase | F1 | F2 | F3 | T1 | T2 | T3 | T4 | TRANSITION T/E | E1 | E2 | M | | | | | | |
| Mots-clés | Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base | | | Appliquer et varier les mouvements de base | | | Engagement et / ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique | | | Démontrer le potentiel | Confirmer le potentiel | S'entraîner et atteindre les objectifs | Percer et être récompensé | Livrer des performances et monter dans l'élite | Représenter la Suisse (au niveau international) | Succès au niveau international | Domination d'une spécialité sportive |
| Compétitions internationales | | | | | | | | | | CM, JO (dès 15 ans) | | | CdM (dès 15 ans) | | | | |
| | | | | | | | | CMJ (13-17 ans) | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | EC (dès 13 ans) | | | | | | | | | |
| | | | | YOG (15-17 ans) | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | FIS Children | | FIS JUN | | FIS Race | | | | | | | | | |
| Card / structure des cadres | | | | Sportster (Locale) | | Contender (Régionale) | | Performer (Régionale) | | Rookie (Nationale) | | Challenger (Elite, Bronze) | | Equipe nationale (Bronze, Argent, Or) | | | |
| | | | | | | | | | | | | Cadre A | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Volume d'entraînement (par semaine) en heures | 4 | 6 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 | 21 | 24 | 24 | 24 | | | | | | |
| | 2 | 1 2 | 2 3 | 3 3 | 4 3 | 4 3 | 6 3 | 7 2 | 10 2 | 10 2 | 10 2 | | | | | | |
| Compétitions par année | | | 4 | 8 | 8 | 8 | 12 | 16 | 20 | 20 | 20 | | | | | | |

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

ÉCOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T2 (au plus tôt dès secondaire I)

Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :

Responsable de la relève, Alex Hüsler, alex.huesler@swiss-ski.ch

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

Responsable sport de performance, Christoph Perreten, christoph.perreten@swiss-ski.ch

CARDS

Validité :

Talent Cards (L, R, N) : 01.06.–31.05.

Elite Cards (E, B, S, G) : 01.06.–31.05.

Tranche d'âge :

Talent Card Regional : ~10–20 ans

Talent Card National : ~14–20 ans

ORGANISMES PR

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