

MOTOCROSS

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			CEJ (65/85 cc), Coupe de l'Avenir				CE, CM, MX of Nations		
				CMJ (65/85/125 cc)						
Card / structure des cadres	Appliquer et varier les mouvements de base			Équipe nationale de la relève 65 cc				Équipe nationale Elite		
				Équipe nationale de la relève 85 cc				Équipe nationale de la relève 125 cc		
				Équipe nationale de la relève 125 cc				Équipe nationale Elite		
				Équipe nationale de la relève 65 cc				Équipe nationale Elite		
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	2	5	7	10	13	15	20	22	26	26
Compétitions par année		2-8	5-12	10-15	10-15	12-16	12-16	> 15	> 15	> 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 : dès T3 (secondaire II)

Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :

Encadrement des athlètes, Sina Rüsi, sport@swissmoto.org

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

Responsable de la relève, Andrea Läderach, nachwuchs@swissmoto.org

CARDS

Validité : Talent Cards (N) : 01.03.–28.02.
Elite Cards (E) : 01.01.–31.12.

Tranche d'âge : Talent Card Régionale : Aucune
Talent Card Nationale : ~ 9-18 ans

ORGANISMES PR

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