

SAUT À SKI

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	Appliquer et varier les mouvements de base			Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique			CM Saut à ski, Vol à ski, JO			
							Coupe du monde			
							CMJ, Continentalcup			
							EYOF, YOG			
							Coupe des Alpes OPA, FIS Cup			
Card / structure des cadres	Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique			GP écoliers FIS, FIS Youth Cup			Equipe nationale			
				Cadre A						
				Cadre B						
				Cadre C						
				Cadres régionaux et Centres d'entraînement						
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	4-7	6-12	8-15	17-24	21-31	28-34	27-33	28-34	24-27	22-24
	2-5	3-9	4-11	4-11	10-20	14-20	14-20	14-20	12-15	10-12
Compétitions par année			4-10	8-15	12-20	12-20	18-30	20-40	30-40	20-30

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

ECOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T3 (secondaire II, entrée en CNP)
 Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :
 Martin Künzle, martinkuenzle@bluewin.ch
 Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :
 Responsable de la relève/sport de performance, Berni Schödler, berni.schoedler@swiss-ski.ch

CARDS

Validité : Talent Cards (L, R, N) : 01.06.-31.05.
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.06.-31.05.
Tranche d'âge : Talent Card Régionale : ~12-18 ans
 Talent Card Nationale: ~16-22 ans

ORGANISMES PR

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