

FTEM Ski Mountaineering

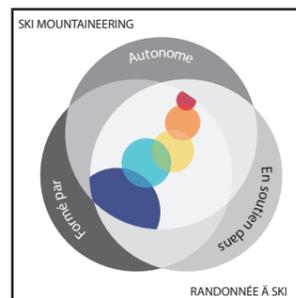
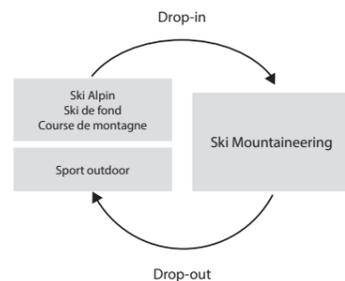
Le parcours idéal de l'athlète des débuts à la maîtrise



	Foundation			Talent				Elite		Mastery	
	Développer les mouvements de base	Appliquer les mouvements	Engagement spécifiquement à un sport	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre des objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse	Réussir au niveau international	Au top de la spécialité sportive	
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
Phases de développement	Effectuer divers mouvements avec plaisir Expérience et acquisition des mouvements de base sur des terrains variés dans différentes situations: marcher, sauter, glisser, rythmer, s'équilibrer	Montrer de la motivation à vouloir skier à long terme Acquérir de l'expérience dans le plus de disciplines sportives de neige possibles.	Se consacrer spécifiquement à une discipline sportive Se focaliser sur la randonnée à Ski. Acquérir des compétences et aptitudes qui permettront de participer à des premières courses.	Montrer des compétences et aptitudes particulières Participer aux premières grandes compétitions de Ski Mountaineering et prouver ses compétences. Adopter une attitude positive face aux situations de compétitions.	Montrer de la volonté et du plaisir à la performance Se faire remarquer grâce à des caractéristiques physiques et mentales spécifiques à la discipline sportive. Avoir du succès lors des compétitions de Ski Mountaineering.	Se fixer des objectifs Succès au niveau national et premières expériences dans des compétitions internationales de Ski Mountaineering en catégorie Relève.	S'imposer Remporter des succès dans des compétitions internationales de Ski Mountaineering en catégorie Relève et acquérir de premières expériences dans des compétitions en catégorie Elite.	Faire preuve de persévérance Se positionner comme athlète d'élite à l'échelon national. Sélection pour des compétitions internationales de Ski Mountaineering.	Confiance en soi élevée et être prêt à analyser Gagner des médailles dans les grandes compétitions internationales de Ski Mountaineering.	Faire preuve d'une motivation intrinsèque élevée Dominer le milieu de skimountaineering de compétition pendant plusieurs années. Recherche d'une transition vers une nouvelle tâche au sein du Ski Mountaineering au terme de la carrière.	
Cadre	Organisations de Jeunesse, Clubs	Organisations de Jeunesse, Clubs	Organisations de Jeunesse, Clubs	Clubs, Centres régionaux	Centres régionaux	Centres régionaux	Equipe nationale	Equipe nationale	Equipe nationale	Equipe nationale	
Environnement de développement et d'entraînement	Jeu libre Famille	Jeu libre, skier et randonnée à ski Famille	Skier et randonnées à ski Famille	Ski Mountaineering Peers, Groupe d'entraînement	Ski Mountaineering Peers, Groupe d'entraînement	Ski Mountaineering Peers, Groupe d'entraînement	Ski Mountaineering Peers, Groupe d'entraînement	Ski Mountaineering Groupe d'entraînement	Ski Mountaineering Partenaires d'entraînement	Ski Mountaineering Partenaires d'entraînement	
Volume d'entraînement par semaine	Heures totales	2	2	4	4 - 7	5 - 8	7 - 10	9 - 13	12 - 16	16 - 20	18 - 20
	On et Off Snow (en %)	Expériences de mouvements variées on et off snow			30 / 70 %	30 / 70 %	40 / 60 %	40 / 60 %	50 / 50 %	50 / 50 %	50 / 50 %
	Spécialisation	Polysport		Sport de neige	Allround (individuelle, sprint, verticale)			Allround / Sprint	Allround / Sprint		Allrounder / Sprint
	Résidence idéale	aussi près de la neige que possible			aussi près de la neige que possible			obligatoire près de la neige	obligatoire près de la neige		obligatoire près de la neige
Charge en plus du sport	Possibilités	Jardin d'enfants Ecole	Ecole	Ecole	Ecole	Ecole Apprentissage	Ecoles et apprentissage avec programme sport/études	Ecoles/apprentissage/études avec programme sport/études	Travail ou études à temps partiel	Travail ou études à temps partiel	Travail ou études à temps partiel
	Taux d'occupation	100%	100%	100%	100%	100%	80-100%	60-100%	20-60%	0-50%	0-30%
Compétitions	Internationales	Pas de compétitions Le plaisir est au premier plan					Coupe du monde junior	YOG CE juniors CM juniors Coupe du monde junior	PDG CE CM Coupe du monde	PDG CE CM Coupe du monde	CE CM Coupe du monde
	Nationales				Swiss Cup / CS	Swiss Cup / CS	Swiss Cup / CS	CS	CS	CS	CS
	Régionales			Courses populaires	Courses populaires	Courses populaires					
Responsabilité	Carrière sportive / Développement / Pérennisation talents	Parents, J+S Sport des enfants	Parents, Moniteur J+S	Monitrice J+S, Moniteur J+S FC 1	Moniteur J+S FC 1 ou 2	Monitrice J+S FC 2, Entraîneur avec brevet fédéral	Entraîneuse professionnel, moniteur J+S FC 2	Entraîneur professionnel/entraîneuse diplômé	Entraîneur diplômé	Entraîneuse diplômée	Entraîneur diplômé
Soutien CAS Swiss Ski Mountaineering	Ressources entraîneurs					✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Activités cadres					✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Médecine du sport					✓	✓	✓	✓	✓	✓
	Tests de performance					Tests sur terrain	Tests sur terrain	Tests sur terrain et en laboratoire	Tests sur terrain et en laboratoire	Tests sur terrain et en laboratoire	Tests sur terrain et en laboratoire
Organes de promotion et soutien	Jeunesse et Sport	J+S, Canton	J+S, Canton	J+S	J+S	J+S	J+S	J+S			
	Swiss Olympic				Fonds promotion de la relève	Fonds promotion de la relève	Fonds promotion de la relève	Fonds promotion de la relève, Fonds de la fédération	Fonds de la fédération	Fonds de la fédération	Fonds de la fédération
	Swiss Olympic Card				Local	Régional	Régional	National	Elite, Bronze	Argent, Or	Or
	Aide sportive						Parrainage	Parrainage	Contribution d'encouragement	Contribution d'encouragement	Contribution d'encouragement
	Armée								ER Sport d'élite	Sport CR/militaires contractuels sportifs d'élite	Sport CR/militaires contractuels sportifs d'élite
	Sponsors privés						Matériel	Matériel	Matériel / financier	Matériel / financier	Matériel / financier

Quelles compétences sont indispensables ?

Physis	Technique	Tactique	Psyché et compétences mentales	Compétences personnelles et sociales
L'acquisition des compétences spécifiques au Ski Mountaineering ainsi que transversales est structurée selon le concept de promotion du Ski Mountaineering en sein du CAS.				



Comment puis-je être actif à vie dans le Ski Mountaineering?

Autonome	Sportif amateur, Sportif de performance	en	Ski Mountaineering, randonnée à ski, freeride, raquette de neige
Formé par	Club Alpin Suisse CAS, Jeunesse et Sport Formation d'entraîneur Suisse, Association Suisse des Guides de Montagne	en tant que	SAC chef de course, monitrice J+S, expert J+S, entraîneuse avec brevet fédéral, guide de montagne*
En soutien dans	Compétitions, Fédérations, Sections, Clubs, Infrastructures	comme	organisatrice de compétitions, arbitre, ambassadeur, volontaire, bénévole, fonctionnaire, propriétaire/employé d'une infrastructure*