

# Cyclisme: Endurance

(sur route, VTT, sur piste, cyclo-cross)

Swiss Cycling  
FTEM Fédération

## Structure du parcours des athlètes dans le sport de performance

| FTEM   | Foundation   |    |      | Talent                            |                                   |  |  | Elite  |  |   | Mastery           |
|--|--|----|------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|---|-------------------|
| Phase  | F1   | F2 | F3   | T1                                | T2                                | T3   | T4   | Transition   | 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            |    |      |                                   | 3TF                               |  |  | U23 CE, U23 CM (19-22 ans)                         | CE, CM, JO (dès 23 ans)                            |   |                   |
| Cards / structure des cadres                 | S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)          |    |      |                                   | EYOF (15-16 ans), YOG (17-18 ans) |  |  |  | Elite Bronze                                       | Elite Bronze  | Argent Or         |
|  |  |    |      | Centre d'entraînement (13-18 ans) | Cadre U17 (15-16 ans)             | Cadre U19 (17-18 ans)                              |  | Cadre U23 (19-22 ans)                              | Cadre A  | Cadre national                                      |                   |
|  |  |    |      | Locale                            | Régionale                         | Nationale  |  |  |  |   |                   |
| Volume d'entraînement hebdomadaire en heures | 5  | 8  | 9    | 7-14 / (3-6 E)                    | 10-16 / (4-7 E)                   | 11-18 / (6-8 E)                                    | 15-20 / (>7 E)                                     | 15-22 / (>7 E)                                     | 15-22 / (>7 E)                                     | 15-22 / (>7 E)                                      | 18-27 / (>7 E)    |
|  |  |    |      | 3-4                               | 3-4                               | 3-4  | 4  | 2-4  | 2-3  | 2-3   | 4-6               |
|  | 5  | 4  | 6    | 4-10                              | 7-12                              | 8-14   | 11-16  | 11-19  | 13-19  | 13-19   | 14-21             |
| Compétitions par année                       |  |    | 5-10 | 10-15                             | 15-25                             | 15-20 VTT/cyclo-cross<br>25-40 sur route/sur piste | 20-25 VTT/cyclo-cross<br>35-50 sur route/sur piste | 15-25 VTT/cyclo-cross<br>35-60 sur route/sur piste | 15-20 VTT/cyclo-cross<br>40-70 sur route/sur piste | 15-20 VTT/cyclo-cross<br>50-100 sur route/sur piste | 15-20<br>50-100   |

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)

E = Nombre d'Entraînements

### 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 T2
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : dès T2 (TC N)

Contact au sein de la fédération :

Hans Harnisch  
hans.harnisch@swiss-cycling.ch  
Téléphone 031 359 72 97

### Cards

Validité : Talent Cards (L, R, N) : 01.12.-30.11.  
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.12.-30.11.

Age : Talent Card Locale : ~13-15 ans  
Talent Card Régionale : ~14-18 ans  
Talent Card Nationale : ~15-18 ans

### Organismes responsables de la PR

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