

# Course d'orientation: Le parcours vers la course d'orientation

Les champions ne tombent pas du ciel. Ils développent leurs habiletés et aptitudes au cours d'un processus de longue haleine. Le concept cadre FTEM Suisse explique ce processus d'apprentissage et de développement dans le sport populaire et le sport de performance. Ce thème du mois se concentre sur les phases F1 et F2. Quelques exercices complémentaires concernent aussi les phases T1 et T2.

Même les coureurs populaires doivent s'initier à la CO et franchir des étapes similaires à celles que rencontrent les sportifs d'élite. Le concept cadre FTEM Suisse, élaboré par Swiss Olympic et l'Office fédéral du sport, éclaire ce processus.

Les lettres qui composent cet acronyme résument les quatre domaines clés sur lesquels se fonde le concept cadre: F signifie Foundation (fondement, fondation, bases), T Talent, E Elite et M Mastery (élite mondiale). Chacun de ces domaines clés est à son tour subdivisé en plusieurs stades.

L'illustration ci-contre montre le développement idéal d'un athlète. À noter qu'un athlète peut passer du sport populaire (F3) au sport de performance (T, E, M) et inversement en fonction de son engagement et de son niveau.



Fig.: Modèle FTEM adapté à la course d'orientation (d'après Grandjean et al., 2015)

## Prévention des accidents

Jeunesse+Sport a rédigé un aide-mémoire pour chaque sport J+S, avec la collaboration du Bureau de prévention des accidents bpa.

→ [Aide-mémoire «Prévention des accidents en course d'orientation»](#) (pdf)

Source: Ines Merz, responsable formation Swiss Orienteering



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**