**Cadre Romand 2023 - Candidature**

Le Cadre Romand regroupe les meilleurs orienteurs espoirs romands. Le programme du cadre se compose d’environ 7-9 weekends d'entrainements et de compétitions ainsi que de 2 camps, un au printemps et un en été. Le Cadre Romand est ouvert à partir de l’âge de 15 ans (année de naissance 2008) pour les neuchâtelois et à partir de l’âge de 14 ans (année de naissance 2009) pour les autres.

Tout athlète voulant faire partie du Cadre Romand en 2023 doit remplir la candidature ci-dessous. Elle doit être envoyée jusqu’au **16 octobre** à l’adresse mail suivante : [trainer@cadre-romand.ch](mailto:trainer@cadre-romand.ch)

Les sélections seront faites par les entraineurs du Cadre Romand sur la base des [critères de sélection](http://www.cadre-romand.ch/wp-content/uploads/2019/09/Crit%C3%A8res-de-s%C3%A9lection_19.pdf) .

Tous les candidats seront informés au plus tard le 30 octobre des sélections. L’analyse détaillée de 2022 ainsi que la planification et les objectifs techniques pour 2023 se feront à la fin de cette année pour les athlètes sélectionnés.

**Données personnelles**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nom |  | | |
| Date de naissance |  | Tél. |  |
| Nationalité(s) |  | Email |  |
| Début CO (année) |  | Club |  |
| Adresse complète |  | | |
| Entraîneur personnel |  | | |
| Tél. en cas d’urgence |  | | |

**Retour sur 2022**

Quels étaient tes 3 meilleurs résultats en 2022 ? As-tu atteint tes objectifs ?

As-tu eu des problèmes de blessure, maladie ou d’autres facteurs qui ont influencé tes performances en 2022 ?

**Objectifs 2023**

Quels sont tes objectifs principaux pour 2023 ? Quels résultats veux-tu obtenir ?

Combien d’heures par semaine penses-tu t’entraîner en moyenne en 2023 (course, CO, alternatif) ?

**Environnement**

Qu’attends-tu du cadre romand ?

Que fais-tu comme études/travail en ce moment (école secondaire, gymnase, apprentissage, université, …) ? Y-aura-t-il des changements ces 2 prochaines années ?

**Conditions**

En cas de sélection :

* Je m’engage à remplir régulièrement mon cahier d’entraînement (T-pak).
* Je participe aux courses de sélection, pour les EYOC (à partir de HD16) et pour les JEC et JWOC (à partir de HD18), **y compris au logement que le cadre romand organise.**
* Je participe régulièrement aux activités du Cadre Romand.