

# Danse sportive: Rock'n'Roll

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

| FTEM   | Foundation   |    |     | Talent   |                         |  |   | Elite                                  |   | Mastery           |
|--|--|----|-----|--|-------------------------|--|---|--|---|-------------------|
| Phase  | F1   | F2 | F3  | T1   | T2                      | T3                                     | T4  | 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            |    |     | S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions) |                         |  | World Cup (Couple Dance Show, Contact and Free Style) |  |   |                   |
|  |  |    |     |  |                         |  | CEJ, CMJ  |  |   |                   |
|  |  |    |     |  |                         |  | World Cup Children, Juveniles, Juniors                |  |   |                   |
|  |  |    |     |  |                         |  | Cadre Elite   |  |   |                   |
| Cards / structure des cadres                 | S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)         |    |     | Cadre Juniors  |                         |  |   | Cadres de Perspective                  |   |                   |
|  |  |    |     | Clubs  |                         |  |   |  |   |                   |
|  |  |    |     | Cadre Elite  |                         |  |   |  |   |                   |
| Volume d'entraînement hebdomadaire en heures | 3  | 5  | 5   | 6-8  | 7-9                     | 8-10                                   | 9-11  | 10-12                                  | 10-12                                   | 10-12             |
|  | 3  | 2  | 2   | 2  | 2                       | 2                                      | 2   | 2                                      | 2                                       | 2                 |
| Compétitions par année                       |  |    | 5-7 | 8-10   | 8-10                    | 8-10                                   | 8-10  | 10-12                                  | 10-12                                   | 10-12             |

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

### 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 T2**
- 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 T3**

#### Contact au sein de la fédération :

Dimitri Isenring  
elite@srrc.ch

### Cards

**Validité :** Talent Cards (N) : 01.01.–31.12.  
Elite Cards (E) : 01.01.–31.12.

**Age :** Talent Card Régionale : ~Aucune  
Talent Card Nationale : ~12-17 ans

### Organismes responsables de la PR

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