

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								CE, WTCS ⁶ , JO		
	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)								WTC ⁵ , CISM		
								CE U23, CM U23			
								ETC ³ , WUC ⁴			
								YOG (15-18 ans), CEJ, CMJ (16-19 ans)			
								ETJC ² (16-19 ans)			
Cards / structure des cadres											Argent Or Cadre A
									Elite Bronze Cadre B		
									Elite Bronze Cadre C (U23)		
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	5	5-8	10-12	12-14	16-19	20-22	23-25	23-25	25-27	27+
	5	2-3	1-2 4-6	7-9	10-12	13-16	17-19	20-22	20-22	22-24	24+
Compétitions par année		5-8	8-12	10-14	10-14	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16	12-16

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

¹ Europe Triathlon Youth Championship Festival ² Europe Triathlon Junior Cup ³ Europe Triathlon Cup ⁴ World University Championships ⁵ World Triathlon Cup ⁶ World Triathlon Championship Series

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 T1**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T2**

Contact au sein de la fédération :

Oskar Tiex
oskar.tiex@swisstriathlon.ch
Téléphone 076 412 19 55

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 : ~13-19 ans
Talent Card Nationale : ~16-19 ans

Organismes responsables de la PR

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