

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)			Paralympics				
							Coupe du monde, CE, CM				
Cards / structure des cadres	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)			Compétitions internationales				
							Elite Bronze		Elite Bronze		Argent Or
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)			Classification int.				Cadre elite			
				Régionale		Nationale		Cadre relève			
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	6	8	10	12	15	20	25	26	26	
	5	6	8	4	6	8	13	18	18	18	
Compétitions par année		5	8	10	12	15	18	20	20	20	

■ 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) : **solutions indiv.**
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : **solutions indiv.**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **solutions indiv.**

Contact au sein de la fédération :

Tom Reulein
reulein@plusport.ch
Téléphone: 044 908 45 23

Cards

Validité : Talent Cards / Elite Cards :
Sports d'été : 01.11.–31.10.
Sports d'hiver : 01.06.–31.05.

Age : Talent Card Régionale : ~12–25J
Talent Card Nationale : ~12–30J

Organismes responsables de la PR

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