

## 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                 |
| <b>Mots-clés</b>                                    | 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 |
| <b>Compétitions internationales</b>                 | Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif            |    |    | S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions) |                         |  |                                  | CE, CM, EG                             |   |                   |
| <b>Cards / structure des cadres</b>                 |  |    |    | Karate1 Youth League U14, U16, U18 U21                      |                         |  |                                  | Karate1 Premier League / Series A      |   |                   |
|   |  |    |    | Cadre nationale U21 (18–20 ans)                             |                         |  |                                  | Cadre nationale Elite                  |   |                   |
|   |  |    |    | Cadre nationales U16 & U18 (14–17 ans)                      |                         |  |                                  | Pool de promotion (Kata & Kumite)      |   |                   |
|   |  |    |    | Centres d'entraînement (10–20 ans)                          |                         |  |                                  | Dojo                                   |   |                   |
|   |  |    |    |   |                         |  |                                  |  |   |                   |
| <b>Volume d'entraînement hebdomadaire en heures</b> | 5  | 6  | 8  | 11  | 13                      | 13                                     | 17                               | 18                                     | 20                                      | 24                |
| <b>Compétitions par année</b>                       |  | 3  | 5  | 8   | 8                       | 10                                     | 12                               | 14                                     | 15                                      | 15                |

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 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 (TC N)**

#### Contact au sein de la fédération :

Raphael Iseli  
 raphael.iseli@karate.ch  
 Téléphone 076 494 42 65

### Cards

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.01.–31.12.  
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.02.–31.01.

**Age :** Talent Card Locale : ~10–14 ans  
 Talent Card Régionale : ~10–20 ans  
 Talent Card Nationale : ~13–20 ans

### Organismes responsables de la PR

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