

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			Compétitions de la fédération internationale (UWW)						CE, CM, CISM, JO	
	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			3T				CEJ, CMJ, YOG			
				Compétitions internationales (IWK)							
				CEU15							
Cards / structure des cadres				Cadres régionaux (U15/17/20/23)				Cadre nationale U23		Cadre nationale Elite	
				Nationale		Nationale		Elite		Argent	
				Cadre nationale U15 (14-15 ans)		Cadre nationale U17 (16-17 ans)		Cadre nationale U20 (18-20 ans)		Or	
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	2	3	5	7	10	12	14	16	20	22	
	2	3	5	5	6	8	8	10	12	12	
Compétitions par année		4	8	10	16	16	16	16	16	10	

■ 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 T2 (TC N)**

Contact au sein de la fédération :

Philipp Rohrer
 p.rohrer@swisswrestling.ch
 Téléphone 061 535 05 45

Cards

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

Age : Talent Card Régionale : ~13–20 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](#).