

Balle au poing

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)				CE, CM, World Games					
								CE U21 (seulement hommes)					
Cards / structure des cadres	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			CE U18, CM U18									
								Elite		Équipe nationale Elite (dès 20 ans)			
				Régionale			Nationale				Elite		
				Cadre de promotion U14 (12-14 ans)			Équipe nationale U18 (15-18 ans)				Équipe nationale U21 (seulement hommes, 19-21 ans)		
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	5	5	8	11	13	14	15	18	18			
	5	3	3	3	3	3	2	1	3	3			
Compétitions par année		10	10	16	20	25	30	40	40	40			

■ 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 T3**
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : **dès T3**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T4 (TC N)**

Contact au sein de la fédération :

Andreas Steinbauer
steinbauer@swissfaustball.ch
Téléphone 079 303 77 35

Cards

Validité : Talent Cards (R, N) : 01.01.-31.12.
Elite Cards (E) : 01.04.-31.03.

Age : Talent Card Régionale : ~12-18 ans
Talent Card Nationale : ~15-19 ans

Organismes responsables de la PR

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