

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	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			CdM juniors, CEJ, CMJ				CdM, CE, CM, JO				
Cards / structure des cadres	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			Jeunesse A CC / YOG (17-18 ans)				Cadre A				
				Compétitions Jeunesse B / CC* Jeunesse A (11-16 ans)				Cadre B				
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			Cadre national juniors				Cadre C				
				Cadre de la relève				Cadre national juniors				
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	2	4	ÉTÉ 6 HI 7	ÉTÉ 7 HI 9	ÉTÉ 9 HI 12	ÉTÉ 10 HI 13	ÉTÉ 14 HI 16	ÉTÉ 18 HI 19	ÉTÉ 19 HI 21	ÉTÉ 21 HI 21	ÉTÉ 21 HI 21	
Compétitions par année			0-3	2-4	4-5	5-7	6-8	7-10	8-14	8-14		

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

* Coupe Continentale, HI = Hiver

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

Contact au sein de la fédération :

Marina Gilardoni
marina.gilardoni@swiss-sliding.com

Cards

Validité : Talent Cards (R, N) : 01.06.-31.05.
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.06.-31.05.

Age : Talent Card Régionale : ~11-19 ans
Talent Card Nationale : ~13-21 ans

Organismes responsables de la PR

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