

## 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					3T	CE U20, CM U20 CE U18, EYOF	CE CE U23	CE, CM, JO	
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)					Régionale	Bronze Nationale Nationale Centres d'entraînement nationaux CNP Cadre Régional / CRP	Elite Bronze Elite Bronze Swiss Starters Future	Argent Or Swiss Starters (dès 20 ans)	
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures*	5	6	8	11 (3-4 E)	13 (4-6 E)	16 (5-7 E)	18 (5-9 E)	18 (6+ E)	19 (7+ E)	20+ (7+ E)
Compétitions par année		4	8	8 - 12	12 - 15	10 - 14	10 - 18	8 - 18	8 - 16	6 - 14

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

\* Les heures décrites ici sont les valeurs maximales et ne sont pas valables pour toutes les disciplines / E = nombre d'entraînements spécifique à la discipline sportive

### 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 T3**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T3**

Contact au sein de la fédération :

Stefan Gehri  
stefangehri@swiss-athletics.ch  
Téléphone 031 359 73 25

### Cards

Validité : Talent Cards (L, R, N) : 01.11.–31.10.  
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.11.–31.10.

Age : Talent Card Locale : ~14–19 ans  
Talent Card Régionale : ~14–20 ans  
Talent Card Nationale : ~16–20 ans

### Organismes responsables de la PR

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