

SPORT HANDICAP

STRUCTURE DU PARCOURS DE L'ATHLÈTE POUR LE SPORT D'ÉLITE

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Mots-clés	Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base			Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse (au niveau international)	Succès au niveau international	Domination d'une spécialité sportive
Compétitions internationales	Appliquer et varier les mouvements de base						CM, Paralympics			
							Coupe du monde, CE et CM			
				Compétitions internationales (sans coupe du monde, CE, CM ou Paralympics)						
Card / structure des cadres	Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique						Équipe nationale			
							Cadre elite			
				Cadre relève						
Volume d'entraînement (par semaine) en heures*	5	6	8	10	12	15	20	25	26	27
Compétitions par année		5	8	10	12	15	18	20	20	20

■ Spécifique à la discipline sportive (entraînement et compétition) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)

* Spécifique au sport, grandes différences possibles

ÉCOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T3 (au plus tôt le secondaire 2)
 Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :
 Responsable Sport d'élite, Matthias Schlüssel, schluessel@plusport.ch
 Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :
 Responsable Sport d'élite, Matthias Schlüssel, schluessel@plusport.ch

CARDS

Validité : Talent Cards (L, R, N) :
 été : 1.11.–31.10. ; hiver : 1.6.–31.5.
 Elite Cards (E, B, A, O) :
 été : 1.11.–31.10. ; hiver : 1.6.–31.5.
Tranche d'âge : Talent Card Régionale : ~
 Talent Card Nationale : ~

ORGANISMES PR

Il est possible de consulter les organismes responsables PR [ici](#), et de les filtrer par échelon et canton.