

SPORT HANDICAP

PluSport Behindertensport Schweiz
www.plusport.ch



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	Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique							Paralympics		
								Coupe du monde, CE, CM		
Card / structure des cadres	Appliquer et varier les mouvements de base			Compétitions internationales						
								Équipe nationale		
				Cadre relève				Cadre elite		
Volume d'entraînement (par semaine) en heures*	5	6	8	10	12	15	20	25	26	26
	1 3	1 3	2 3	3 3	4 2	5 2	6 6	6 18	7 18	7 18
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

ECOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : Solutions individuelles

Responsable sport de performance, Matthias Schlüssel, schluessel@plusport.ch

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

Responsable sport de performance, Matthias Schlüssel, schluessel@plusport.ch

CARDS

Validité : Talent Cards / Elite Cards:
 Sport d'été : 01.11.–31.10.
 Sport d'hiver : 01.06.–31.05.

Tranche d'âge : Talent Card Régionale : ~12–30 ans
 Talent Card Nationale : ~12–30 ans

ORGANISMES PR

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