

Structure du parcours des athlètes dans le sport de performance

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery	
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	Transition	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					3IT	U21/23 CE, U21/23 CM		CE, CM, JO		
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			U17 CE, U17 CM		U19 CE, U19 CM, WS-YWC*, YOG					
				Cadre régional (12-18 ans)		Youth Team (16-23 ans)		Cadre C (dès 18 ans)		Cadre national	
								Cadre B (dès 20 ans)			
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	6	8	11	13	16	16	18	20	20	22
Compétitions par année		6	10	12	12	16	16	16	16	16	16

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)
 *WS-YWC = World Sailing Youth World Championship

Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance (Sec. I et II, école professionnelle comprise)

La fédération recommande :

- Souplesse quant à l'octroi de congés sporadiques pour certains entraînements/compétitions (également possible au sein d'une école ordinaire) : **dès T1**
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : **dès T2 (TC N)**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T3 (TC N)**

[Notice « Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance »](#)
[Brochure « Formation professionnelle et sport de performance »](#)

Contact au sein de la fédération :

Riccardo Giuliano
 riccardo.guliano@swiss-sailing-team.ch
 Téléphone 076 213 68 40

Cards

Validité : Talent Cards (R, N) : 01.12.–30.11.
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.12.–30.11.
Age : Talent Card Régionale : ~12–18 ans
 Talent Card Nationale : ~14–23 ans

Organismes responsables de la PR

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