

## 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
<b>Mots-clés</b>	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
<b>Compétitions internationales</b>	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)				CE, CM, EG		
<b>Cards / structure des cadres</b>				Karate1 Youth League U14, U16, U18 U21				Karate1 Premier League / Series A		
				Cadre nationale U16, U18, U21 (14-20 ans)				Cadre nationale Elite		
				Cadre nationale U21 (18-20 ans)				Pool de promotion (Kata & Kumite)		
				Centres d'entraînement (10-20 ans)				Dojo		
				Dojo				Dojo		
<b>Volume d'entraînement hebdomadaire en heures</b>	5	6	8	11	13	13	17	18	20	24
<b>Compétitions par année</b>		3	5	8	8	10	12	14	15	15

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

### 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 T1**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T2 (TC N)**

#### Contact au sein de la fédération :

Raphael Iseli  
 raphael.iseli@karate.ch  
 Téléphone 076 494 42 65

### Cards

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.01.-31.12.  
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.02.-31.01.

**Age :** Talent Card Locale : ~10-14 ans  
 Talent Card Régionale : ~10-20 ans  
 Talent Card Nationale : ~13-20 ans

### Organismes responsables de la PR

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