

RUGBY HOMMES (7S, XV)

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								6 nations (XV)		
									Rugby World Cup (XV)		
										Rugby World Cup, GP Seven, JO (7s)	
										Rugby Europe Trophy (XV)	
										Men 7s-Conférence 1 (7s)	
Card / structure des cadres	Appliquer et varier les mouvements de base								XV Hommes, 7s Hommes		
									Suisse A		
										Cadre national U20	
										Cadre national U16, U17, U18	
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	4	4	5	5	8	10	14	16	26	26	
	1 2	1 2	0.5 2	2.5 0.5 2	5 1 2	6 2 2	8 4 2	10 5	15 10	15 10	
Compétitions par année				10	15	20	20	25	25	35	

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

ÉCOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T3 & entrée CNP (au plus tôt dès 16 ans)
 Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :
 Responsable sport de performance, Sébastien Dupoux, dtn@suisserugby.com
 Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :
 Responsable sport de performance, Sébastien Dupoux, dtn@suisserugby.com

CARDS

Validité : Talent Cards (L, R, N) : 01.09.-31.08.
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.09.-31.08.
Tranche d'âge : Talent Card Régionale : ~15-19 ans
 Talent Card Nationale : ~15-19 ans

ORGANISMES PR

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