

# Basketball Hommes

## 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                        |  |  |
| 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            |        |          | CSJC                           |                         |  | CE U16, U18, U20                 | NBA  |   |                          |  |  |
|  |  |        |          | CSJR                           |                         |  |                                  | Qualifications CE et CM                        |   |                          |  |  |
| Cards / structure des cadres                 | S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)         |        |          | Sélection rég. U12 (11-12 ans) |                         |  | Equipe Nat. U16 (15-16 ans)      |  | Elite                                   |                          |  |  |
|  |  |        |          | Sélection rég. U14 (13-14 ans) |                         |  |                                  | Equipe Nat. U18 (17-18 ans) et U20 (19-20 ans) |   | Equipe Nationale Séniors |  |  |
|  |  |        |          | CPE                            |                         |  |                                  | SBLM   |   |                          |  |  |
|  |  |        |          |                                |                         |  |                                  | CNBS   |   |                          |  |  |
| Volume d'entraînement hebdomadaire en heures | 5  | 6      | 7.5      | 6-8                            | 8-10                    | 10-11                                  | 14-16                            | 14-18  | 20                                      | 20                       |  |  |
|  | 5  | 3<br>3 | 3<br>4.5 | 2<br>5                         | 2<br>6                  | 1<br>7                                 | 2<br>10-12                       | 4<br>12-14                                     | 5<br>15                                 | 5<br>15                  |  |  |
| Compétitions par année                       |  | 12     | 16       | 20                             | 25                      | 25                                     | 30                               | 50   | 60                                      | 80                       |  |  |

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)  
CSJC: Championnats suisses jeunesse des clubs, CSJR: Championnat suisse jeunesse des régions, CNBS: Centre National du Basketball Suisse, SBLM: Swiss Basket League Men, CPE: Centre de promotion de l'espoir

### 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 d'exemptions au profit de certains entraînements/compétitions (également possible au sein d'une école ordinaire) : **dès T2**
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : **dès T2**
- 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 :

Hervé Coudray  
herve.coudray@swissbasketball.ch  
Téléphone 076 576 32 54

### Cards

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.11.-31.10.  
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.11.-31.10.

**Age :** Talent Card Locale: ~13-16 ans  
Talent Card Régionale: ~13-20 ans  
Talent Card Nationale: ~15-20 ans

### Organismes responsables de la PR

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