

TAEKWONDO

Swiss Taekwondo
www.taekwondo.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	Appliquer et varier les mouvements de base							CE, CM, EG, JO		
	Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique							WT G-Ranking Championships G1, G2, G4, G8		
							YOG			
						CEJ, CMJ				
Card / structure des cadres					CE Cadets, CM Cadets					
					WT G-Ranking Championships G1 & G2					
							Elite	Elite Bronze Argent Or Equipe nationale Elite		
							U21			
Volume d'entraînement (par semaine) en heures						Nationale				
				Régionale						
					Régionale Nationale					
Compétitions par année										
Dojans										
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	4	6	8	11	13	16	17	19	21	24
	1 2	2 1 3	4 1 3	2 3	2 3	3 3	3 2	4 1	4 1	5 1
	1 2	2 1 3	4 1 3	6	8	10	12	14	16	18
	1 2	2 1 3	4 1 3	6	8	10	12	14	16	18
Compétitions par année	4	4	6	8	9	10	12	16	22	20
	4	4	6	8	9	10	12	16	22	20
	4	4	6	8	9	10	12	16	22	20
	4	4	6	8	9	10	12	16	22	20

■ 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 (au plus tôt dès 14 ans)

Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :

Responsable sport de performance, Walid Younes, sg@taekwondo.ch

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

Entraîneur national de la relève, Peer Steinkellner, peer.steinkellner@hotmail.com

CARDS

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

Tranche d'âge : Talent Card Régionale : ~12-18 ans
Talent Card Nationale : ~14-18 ans

ORGANISMES PR

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