

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							CE, CM, CISM, JO			
								U23 CE & CM, CISM			
								Juniors CE & CM			
								YOG (15-17 ans)			
Card / structure des cadres								U23 / Cadre Elite (dès 20 ans)			
								Cadets CE & CM			
								Cadre nationale junior (17-20 ans)			
								Cadres nationaux cadets (15-16 ans)			
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	3	5	6	7	9	12	15	19	21	21	
	1 2	1 2	1 2	3 1 3	5 2 2	7 3 2	8 5 2	12 6	14 6	14 6	
Compétitions par année		3	4	6	8	8	10	10	8	8	

■ 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 de la relève, Andreas Wieser, andreas.wieser@swisswrestling.ch

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

Responsable sport de performance, Monika Kurath, monika.kurath@swisswrestling.ch

CARDS

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

Tranche d'âge : Talent Card Régionale : ~13-20 ans
Talent Card Nationale : ~15-20 ans

ORGANISMES PR

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