

# HANDBALL FEMMES

Fédération Suisse de Handball  
www.handball.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						U20 CE, U20 CM, CH (CE-B)*	Qualification CE/CM	CE, CM, JO	
Card / structure des cadres	Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique				EYOF					
							SPL 1	Elite Bronze	Argent Or	Ligues top int.
					Nationale		Académie 2020	Elite		Équipe national A
							Équipe national U20	Nationale Bronze		
						Nationale	Équipe national U18	Bronze		
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	3	6	8	12	12-16	12-16	16	16	20	20
	1 2	3 2 3	3 2 3	7 3	7-10 3-4	7-10 3-4	10 4	10 4	13 5	13 5
Compétitions par année		15	15	30	40	55	55	60	60	70

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

\* Championships (CE-B)

### ÉCOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

**Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T2 (dès secondaire II)**  
 Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles : Responsable sport de performance, Ingo Meckes, ingo.meckes@handball.ch, Responsable de la relève / Nico Peter, nico.peter@handball.ch  
 Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :  
 Conseiller aux athlètes, Alfred Zahner, alfredzahner@bluewin.ch

### CARDS

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.08.-31.07.  
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.10.-30.09.  
**Tranche d'âge :** Talent Card Régionale : ~11-20 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.