

# Rugby Femmes (7s, XV)

[Fédération Suisse de Rugby \(FSR\)](#)  
[FTEM Fédération](#)

## 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	
<b>Mots-clés</b>	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)	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	
<b>Compétitions internationales</b>										6 nations (XV)	
										Rugby World Cup (XV)	
							Rugby World Cup 7s, HSBC SVNS (7s), JO (7s)				
<b>Cards / structure des cadres</b>							Rugby Europe Women Trophy (XV)				
							Rugby Europe Women Trophy (7s)				
							Rugby Europe Girls U18 7s Championship				
							XV Femmes, 7s Femmes				
							Cadre national U18				
							Cadre national U15				
<b>Volume d'entraînement hebdomadaire en heures</b>			5	5	8	10	10	12	26	26	
			0.5 2.5	2 2.5	2 5	2 6	2 6	5 8	10 15	10 15	
<b>Compétitions par année</b>				10	3	3	17	17	25	25	

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions)
 ■ Condition physique (force, souplesse, coordination)
 ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)

### Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance

(Sec. I et II, école professionnelle comprise)

[Notice « Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance »](#)  
[Brochure « Formation professionnelle et sport de performance »](#)

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 T3**
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : —
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : —

Contact au sein de la fédération :

Sébastien Dupoux  
 dtn@suisserugby.com  
 Téléphone 033 64 752 87 54

### Cards

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

**Age :** Talent Card Locale : —  
 Talent Card Régionale : —  
 Talent Card Nationale : —

### Organismes responsables de la PR

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