

Synchronized Skating

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	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	Avoir du succès au niveau international		
Compétitions inter-nationales							CM, JO (dès 16 ans)					
						CMJ (13–19 ans)						
						YOG (15-17 ans)						
Cards / structure des cadres								Elite Equipe nationale Elite (dès 16 ans)				
							Elite Cadre Elite A (dès 16 ans)					
					Nationale Equipe nationale Juniors (13–19 ans)							
					Régionale Cadres régionaux Juniors A + B (13–19 ans)							
				Locale Régionale Cadres régionaux relève A + B (10–15 ans)								
				Locale Jeunes talents et talents locaux (8–13 ans)								
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	7	10	12	13	14	16	17	19	21		
Compétitions par année			3	3 – 5	4 – 5	4 – 6	4 – 6	5 – 7	5 – 7	5 – 7		