

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			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 internationales	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			CMJ (13-19 ans)				CM (dès 16 ans)		
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			Jeunes talents et talents locaux (8-13 ans)				Equipe nationale Juniors (13-19 ans)		
				Cadres régionaux Juniors A (13-19 ans)				Equipe nationale Elite (dès 16 ans)		
				Cadres régionaux Juniors B (13-19 ans)				Cadre Elite A (dès 16 ans)		
				Cadres régionaux relève A & B (10-15 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

■ Spécifique au sport on-ice (entraînement & compétitions) ■ Condition physique & off-ice (chorégraphie, danse/ballet, 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)

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 T1**
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : **dès T1**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T3**

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

Contact au sein de la fédération :

Monika Groux
monika.groux@swissiceskating.ch
Téléphone 079 451 54 68

Cards

Validité : Talent Cards (L, R, N) : 01.07.-30.06.
Elite Cards (E) : 01.07.-30.06.

Age : Talent Card Locale : ~8-15 ans
Talent Card Régionale : ~10-19 ans
Talent Card Nationale : ~13-19 ans

Organismes

responsables de la PR

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