

# SYNCHRONIZED SKATING

Swiss Ice Skating  
www.swissiceskating.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	Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique			Compétitions internationales Interclub (10-14 ans)				CM, Universiade (dès 15 ans)		
				Compétitions internationales ISU (dès 10 ans)						
				Compétitions internationales ISU (dès 10 ans)						
Card / structure des cadres	Applicatif et varier les mouvements de base			Equipe nationale Junior				Equipe nationale Elite		
				Cadre Elite A						
				Equipe nationale Elite						
				Cadres régionaux Juniors A+B						
				Cadres régionaux relève A						
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	Clubs			Cadres régionaux relève B						
				Cadres régionaux relève B						
				Clubs						
Compétitions par année	6	9	11	12	13	15	16	17	19	21
	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3

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

### ECOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

**Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T1 (au plus tôt dès 10 ans)**

Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :

Responsable de la relève, Monika Groux, groux\_monika@bluewin.ch

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

Responsable de la relève, Monika Groux, groux\_monika@bluewin.ch

### CARDS

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

**Tranche d'âge :** Talent Card Régionale : ~10-18 ans  
Talent Card Nationale : ~13-18 ans

### ORGANISMES PR

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