

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			Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique			CE, CM, JO*			
							YOG (16-17 ans)			
							CE & CM U16, U18, U21 (14-17 ans)			
							Karate1 Youth League U14, U16, U18			
Card / structure des cadres							Karate1 Premier League / Series A*			
							Pool olympique (Kata) / Pool de promotion (Kumite)			
							Equipe nationale Elite*			
							Cadre nationale U21 (18-20 ans)			
Volume d'entraînement (par semaine) en heures				Cadres nationales U16 & U18 (14-17 ans)						
				Centres d'entraînement (10-20 ans)						
				Clubs (10-20 ans)						
Compétitions par année	3	6	8	11	13	13	17	18	20	24
	1	2	3	6	8	8	11	12	14	15

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

* Kata dès 16 ans, Kumite dès 18 ans

ÉCOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T2 (au plus tôt dès 12 ans)

Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :

Responsable sport de performance, Daniel Humel, daniel.hubel@karate.ch

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

Responsable sport de performance, Daniel Humel, daniel.hubel@karate.ch

CARDS

Validité : Talent Cards (L, R, N) : 01.01.-31.12.
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.02.-31.01.

Tranche d'âge : Talent Card Régionale : ~10-20 ans
Talent Card Nationale : ~14-20 ans

ORGANISMES PR

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