

# Danse sur glace

## 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	Dominer son sport
Compétitions internationales	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)							CE, CM, JO (dès 17 ans)		
								CMJ, JOJ (13–21 ans)**		
Cards / structure des cadres	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif							Cadre National Elite (dès 16 ans) Elite, Bronze, Argent, Or		
								Cadre National Senior (dès 17 ans) Elite		
				Cadre Nationale Relève A (Junior 13–21 ans) Nationale, Bronze						
				Cadre National Relève B (Novice 10–17 ans / Junior 13–21 ans) Régionale, Nationale						
				Cadre Inter-régional Relève (Novice, 10–17 ans)* Locale						
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	2	5	8	11	14	17	20	23	23	23
Compétitions par année			3	6	6	6	8	8	8	8

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

\* Ages Novices: Filles 10–15 ans, Garçons 10–17 ans / \*\* Ages Junior: Filles 13–19 ans, Garçons 13–21 ans

### 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 de congés sporadiques pour 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 T2**

📄 [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 :

Richard Leroy  
richard.leroy@swissiceskating.ch  
Téléphone 031 359 73 60

### Cards

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : Par patinage artistique  
Elite Cards (E, B, A, O) : Par patinage artistique  
**Age :** Talent Card Locale : ~10–16 ans  
Talent Card Régionale : ~10–20 ans  
Talent Card Nationale : ~10–20 ans

### Organismes responsables de la PR

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