

# Basketball Femmes

## 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	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)			WNBA				
							Qualifications CE et CM				
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)			CSJR				Elite			
				Equipe Nationale Séniors							
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)			SBLW				Equipe Nat. U20 (17-20 ans)			
				Equipe Nat. U16 (15-16 ans)							
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)			CPE				Equipe Nat. U16 (15-16 ans)			
				Sélection rég. U12 (11-12 ans)							
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)			Sélection rég. U14 (13-14 ans)				Equipe Nat. U16 (15-16 ans)			
				Equipe Nat. U16 (15-16 ans)							
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions)			Sélection rég. U14 (13-14 ans)				Equipe Nat. U16 (15-16 ans)			
				Equipe Nat. U16 (15-16 ans)							
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	6	7.5	6-8	8-10	10-11	12-14	14-18	20	20	
	5	3 3	3 4.5	2 5	2 6	1 7	2 8-10	4 12-14	5 15	5 15	
Compétitions par année		12	16	20	25	25	30	50	60	80	

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)  
CSJR: Championnat suisse jeunesse des régions, SBLW: Swiss Basket League Women, CPE: Centre de promotion de l'espoir

### 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 T2**
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : **dès T2**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T3 (TC N)**

- 📄 [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 :

Hervé Coudray  
herve.coudray@swissbasketball.ch  
Téléphone 076 576 32 54

### Cards

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.11.-31.10.  
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.11.-31.10.

**Age :** Talent Card Locale: ~13-16 ans  
Talent Card Régionale: ~13-20 ans  
Talent Card Nationale: ~15-20 ans

### Organismes responsables de la PR

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