

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 | Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif | | | S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions) | | | | Elite | | |
| | | | | | | | | Equipe Nationale Séniors | | |
| Cards / structure des cadres | Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif | | | S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions) | | | | SBLW | | |
| | | | | | | | | Equipe nat. U20 (17-20 ans) | | |
| Cards / structure des cadres | Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif | | | S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions) | | | | Equipe Nat U16 (15-16 ans) | | |
| | | | | | | | | Equipe Nat U16 (15-16 ans) | | |
| Cards / structure des cadres | Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif | | | S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions) | | | | CPE | | |
| | | | | | | | | Equipe Nat U16 (15-16 ans) | | |
| Cards / structure des cadres | Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif | | | S'engager dans un sport spécifique (avec/ sans compétitions) | | | | Sélection rég. U12 (11-12 ans) | | |
| | | | | | | | | Sélection rég. U14 (13-14 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](#).