

## 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)			QS Series, World Tour, CE, CM, JO			
							QS Series, WSL Tour, CE, CM			
							CEJ, CMJ			
							European QS Tour			
							Swiss Series			
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			Elite Bronze				Elite Bronze		Argent Or
				Challenger-Level				Pro-Level		
				Rookie-Level				Elite Bronze		
				Recreational (Club/Regional)				Nationale		
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5			17				22		22
	6			19				22		22
	11			21				22		22
	24			24				22		22
Compétitions par année	1-2			6-10				12-18		12-16
	2-4			6-12				12-16		12-16
	6-10			8-14				12-18		12-16
	10-16			10-16				12-18		12-16

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

QS Tour – World Surf League Qualifying Tour, WSL Tour – World Surf League Pro Tour, European QS – European Qualifying Tour

### 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 T1**
- 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 :

Marco Bruni  
marco.bruni@waveriding.ch  
Téléphone 079 421 30 38

### Cards

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.01.–31.12.  
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.01.–31.12.

**Age :** Talent Card Locale : ~10–16 ans  
Talent Card Régionale : ~10–18 ans  
Talent Card Nationale : ~12–21 ans

### Organismes responsables de la PR

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