

# Curling

## Structure du parcours des athlètes dans le sport de performance

| FTEM   | Foundation   |    |    | Talent                |                         |  |                                  | Elite      |  |   | Mastery           |                    |  |
|--|--|----|----|-----------------------|-------------------------|--|----------------------------------|------------|--|---|-------------------|--------------------|--|
| Phase  | F1   | F2 | F3 | T1                    | T2                      | T3                                     | T4                               | Transition | E1                                     | E2                                      | M                 |                    |  |
| Mots-clés                                    | Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base<br>Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif<br>S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions) |    |    | 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                 |  |    |    |                       |                         |  |                                  |            |  |   |                   | Coups du monde, JO |  |
|  |  |    |    |                       |                         |  |                                  |            |  |   |                   | Grand Slam         |  |
| Cards / structure des cadres                 |  |    |    |                       |                         |  |                                  |            |  |   |                   |                    |  |
|  |  |    |    |                       |                         |  |                                  |            |  |   |                   |                    |  |
| Volume d'entraînement hebdomadaire en heures | 5  | 5  | 9  | 12                    | 16                      | 20                                     | 22                               | 26         | 26                                     | 25                                      | 25                |                    |  |
|  |  |    |    |                       |                         |  |                                  |            |  |   |                   |                    |  |
| Compétitions par année                       |  |    | 5  | 8                     | 10                      | 13                                     | 15                               | 16         | 16                                     | 15                                      | 14                |                    |  |

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

### 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**

- 📄 [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 :

Manuela Netzer-Kormann  
manuela.netzer@curling.ch  
Téléphone 076 508 62 59

### Cards

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.06.–31.05.  
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.06.–31.05.

**Age :** Talent Card Locale : ~12–15 ans  
Talent Card Régionale : ~14–18 ans  
Talent Card Nationale : ~17–21 ans

### Organismes responsables de la PR

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