

Handball femmes

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	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)	Montrer son potentiel	Confirmer son potentiel	S'entraîner et atteindre des objectifs	Perce et gagner des récompenses		Représenter la Suisse (au niveau int.)	Avoir du succès au niveau international	Dominer son sport	
										Qualification CE/CM	CE, CM, JO	
Compétitions internationales							3IT				CE U20, CM U20	
					EYOF (U17)							
									SPL 1*			
										Elite Bronze	Argent Or	
Cards / structure des cadres					Nationale						Équipe national A	
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	8	8	12	12-16	12-16	16	16	16	20	20	
		3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
		3	3	3	3-4	3-4	4	4	4	5	5	
	5	3	3	7	7-10	7-10	10	10	10	13	13	
Compétitions par année		15	15	30	40	55	55	55	60	60	70	

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

* SPL: Spar Premium League

Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance

(Sec. I et II, école professionnelle comprise)

[Notice « Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance »](#)
[Brochure « Formation professionnelle et sport de performance »](#)

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 T1
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : dès T2 (TC R)

Contact au sein de la fédération :

Sascha Schönholzer
 sascha.schoenholzer@handball.ch
 Téléphone 031 370 70 00

Cards

Validité : Talent Cards (L, R, N) : 01.08.–31.07.
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.10.–30.09.

Age : Talent Card Locale : ~11–16 ans
Talent Card Régionale : ~11–20 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](#).