

# HANDBALL HOMMES

Schweizerischer Handball Verband  
[www.handball.ch](http://www.handball.ch)



## STRUCTURE DU PARCOURS DE L'ATHLÈTE POUR LE SPORT D'ÉLITE

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Mots-clés	Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen			Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse (au niveau international)	Succès au niveau international	Domination d'une spécialité sportive
Compétitions internationales	Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen						U21 CE, U21 CM, CH (CE-B)	Equipe nat. CE/CM incl. Qual.	CE, CM, JO	
	Sportartenspezifisches Engagement und/oder Wettkampf						U19 CE, U19 CM, CH (CE-B)			
					EYOF					
							LNB, LNA	LNA	Ligues top int.	
						Nationale	Projet Promotion (élite)	Elite Bronze	Silber Gold	
Card / structure des cadres							Equipe nat. U21	Elite	Equipe nat. A	
						Nationale	Equipe nat. U19			
							Equipe nat. U17			
				Régionale			Equipes rég.			
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	3	8	8	12	12	12	16	16	20	20
Compétitions par année		15	15	30	40	60	60	70	70	80

■ Spécifique à la discipline sportive (entraînement et compétition) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)

### ÉCOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

**Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T2 (dès secondaire II)**  
 Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :  
 Chef sport de performance, Ingo Meckes, ingo.meckes@handball.ch, Chef de la relève, Nico Peter, nico.peter@handball.ch  
 Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :  
 Conseiller de l'athlète, Alfred Zahner, alfredzahner@bluewin.ch

### CARDS

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.8.–31.7.  
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.10.–30.9.  
**Tranche d'âge :** Talent Card Régionale : ~12–20 ans  
 Talent Card Nationale : ~15–20 ans

### ORGANISMES PR

Il est possible de consulter les organismes responsables PR [ici](#), et de les filtrer par échelon et canton.