

# GYMNASTIQUE RYTHMIQUE

Fédération suisse de gymnastique  
www.stv-fsg.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	Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base			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	Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique							JO		
								CdM, CE, CM		
Card / structure des cadres	Appliquer et varier les mouvements de base							Tournois internationaux		
								Cadre national		
								Cadre junior		
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	2-4	6-8	13	15	17-19	21	24-28	28-30	28-30	28-30
	1-2	3-4	4-8	5-10	6-13	7-14	9-19	10-20	10-20	10-20
Compétitions par année		2-3	3-5	4-6	5-7	5-7	7-10	5-7	7-10	7-10

■ 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 : T1**  
 Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :  
 Encadrement des athlètes, Sandra Heeb, sandra.heeb@stv-fsg.ch  
 Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :  
 Chef sport d'élite, Felix Stingelin, felix.stingelin@stv-fsg.ch

### CARDS

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : 01.01.-31.12.  
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.03.-28.02.  
**Tranche d'âge :** Talent Card Régionale : ~10-15 ans  
 Talent Card Nationale : ~11-15 ans

### ORGANISMES PR

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