

# RUGBY FEMMES (7S, XV)

## 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	Appliquer et varier les mouvements de base	Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique	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											6 nations (XV)	
											Rugby World Cup (XV)	
											Rugby World Cup, GP Seven, OS (7s)	
											Rugby Europe Trophy (XV)	
Card / structure des cadres												
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	4	4	5	5	8	10	10	12	26	26		
	1 1 2	1 1 2	0.5 2	2.5 0.5 2	5 1 2	6 2 2	6 2 2	8 5 1	15 10 1	15 10 1		
Compétitions par année				10	3	3	17	17	25	25		

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

\* sans participation suisse

### ECOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

**Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : Aucune**

Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :

Responsable sport de performance, Sébastien Dupoux, dtn@suisserugby.com

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

Responsable sport de performance, Sébastien Dupoux, dtn@suisserugby.com

### CARDS

**Validité :** Talent Cards (L, R, N) : Aucune  
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.09.-31.08.

**Tranche d'âge :** Talent Card Régionale : –  
Talent Card Nationale : –

### ORGANISMES PR

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