

Kick-Off Day 2025

Tout ce qui concerne le fonctionnement des cadres de la SKF

4 janvier 2025, Macolin

**La version allemande de cette présentation prévaut sur la version française en cas de conflit d'interprétation*



Programme - Matin

09:00

Check-in

09:30

- Inscription & signature de la liste de présence

 Lieu: Foyer de l'aula, bâtiment principal de la haute école (5. étage)

09:30

Accueil & Rétrospective 2024

10:00

- Déroulement de la Kick-off Day
- Rétrospective des succès de nos athlètes 2024

 Lieu : Aula, bâtiment principal de l'université (5. étage)

10:00

Table ronde

10:30

- Sur le podium : Nina Radjenovic, Fabienne Kaufmann, Pauline Bonjour, Dragan Leiler

 Lieu : Aula, bâtiment principal de la haute école (5. étage)

10:30

Perspectives 2025 - Part 1

11:15

- Cadre national
- Équipe d'encadrement
- Sponsor (Budo-Sport AG)

 Lieu : Aula, bâtiment principal de la haute école (5e étage)

Programme - Après-midi

11:30 | Déjeuner

12:15 | 🏋️ Lieu: Restaurant Bellavista

Transfert vers la salle du Sport-Toto

12:30 | Shooting spécial & mise en place des tatamis

13:30

- Sélectionnés JJU21 CE : séance photo spéciale
- Autres membres du cadre : mise en place des tatamis

🏋️ Lieu : Salle du Sport-Toto

13:30 | Entraînement du cadre national Kumite & Kata

15:00 | 🏋️ Lieu : Salle du Sport-Toto

Rangement des tatamis, douche, transfert à l'aula

15:45 | Perspectives 2025 - Part 2

16:30

- Entraînements & tournois 2025, directives de sélection
- Obligations des membres du cadre
- Militaire & Karaté

🏋️ Lieu : Aula, bâtiment principal de la haute école (5e étage)

16:45 | Infos membres avec adhésion à partir de 2024

17:15

- FTEM Karaté
- Éthique & antidopage, aide sportive, planification de carrière

🏋️ Lieu : Aula, bâtiment principal de l'université (5e étage)

Rétrospective 2024



La Fondation suisse pour l'encouragement du sport

Le karaté suisse a également été soutenu une nouvelle fois par les fonds de la «Fondation suisse pour l'encouragement du sport».



Stiftung Sportförderung Schweiz

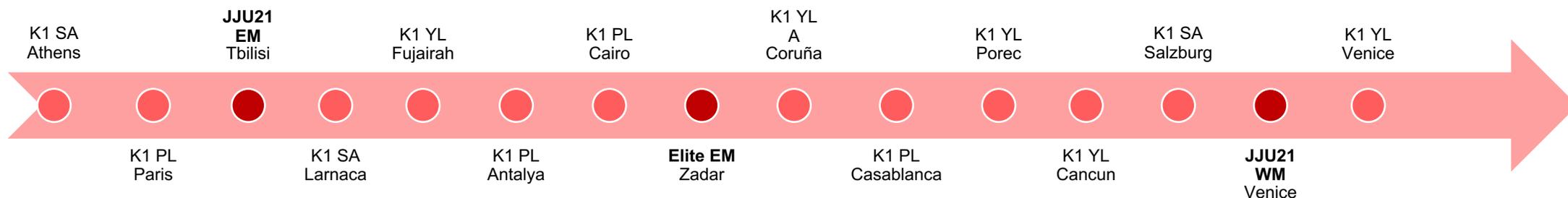
La Fondation suisse pour l'encouragement du sport

La Fondazione per la promozione dello sport in Svizzera



Résultats du top 7 2024

L'année dernière, nos athlètes ont obtenu des résultats dans le top 7 lors des événements WKF suivants...



Karate1 Series A - Athens

 **1. Place : Fabienne Kaufmann**
(Kumite Female Seniors +68kg)

 **2. Place : Pauline Bonjour**
(Kumite Female Seniors +68kg)



Quelle: Karate Insights



Karate1 Premier League - Paris

5. Place : Elena Quirici
(Kumite Female Senior -68kg)



Quelle: Karate Insights

7. Place : Fabienne Kaufmann
(Kumite Female Senior +68kg)



EKF Junior, Cadet & U21 Championships - Tbilisi



EKF Junior, Cadet & U21 Championships - Tbilisi



EKF Junior, Cadet & U21 Championships - Tbilisi

5. Place : Nico Sparer
(Kumite Male U21 -75kg)



5. Place : Théo Karlen
(Kumite Male U18 -61kg)



Karate1 Series A - Larnaca

5. Place : Fabienne Kaufmann
(Kumite Female Seniors +68kg)



Quelle: Karate Gallery

5. Place : Male Team Kata
(Leandro, Matias, Julien, Keni)



Quelle: Karate Gallery



Karate1 Youth League - Fujairah

7. Place : Lea Huber
(Kumite Female U21 -55kg)



7. Place : Ruben Jost
(Kumite Male U21 -67kg)



7. Place : Anais Tscherner
(Kumite Female U16 -54kg)



Karate1 Premier League - Antalya



1. Place : Elena Quirici
(Kumite Female Seniors -68kg)



Quelle: Karate Insights

7. Place : Maya Schärer
(Kumite Female Seniors -55kg)



Quelle: Karate Insights



Karate1 Premier League - Cairo

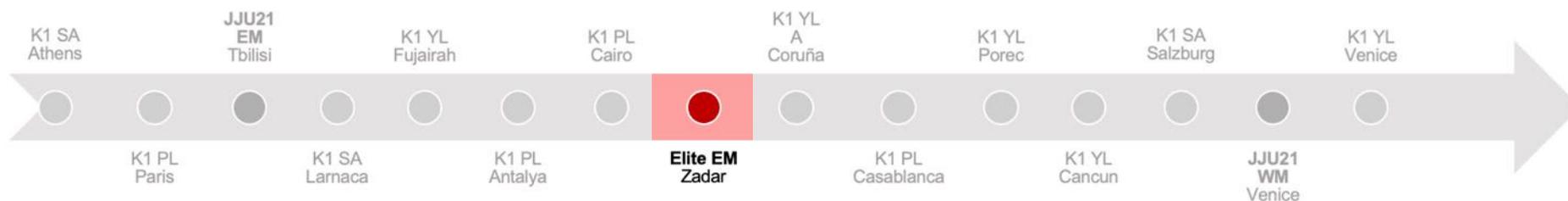
5. Place : Nina Radjenovic (Kumite Female Seniors -61kg)



Quelle: Karate Insights



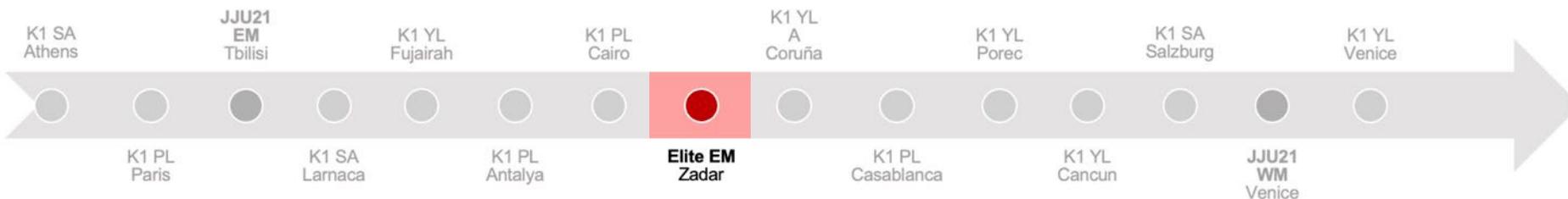
EKF Senior Championships - Zadar



EKF Senior Championships - Zadar



 **2. Place : Elena Quirici**
(Kumite Female Seniors -68kg)



EKF Senior Championships - Zadar

7. Place : Lanyfer Miñano (Kata Female Seniors)



Karate1 Youth League - A Coruña

 **3. Place : Lea Huber**
(Kumite Female U21 -50kg)



Quelle: Karate Insights

5. Place : Shania Bonny
(Kumite Female U21 +68kg)



Karate1 Premier League - Casablanca



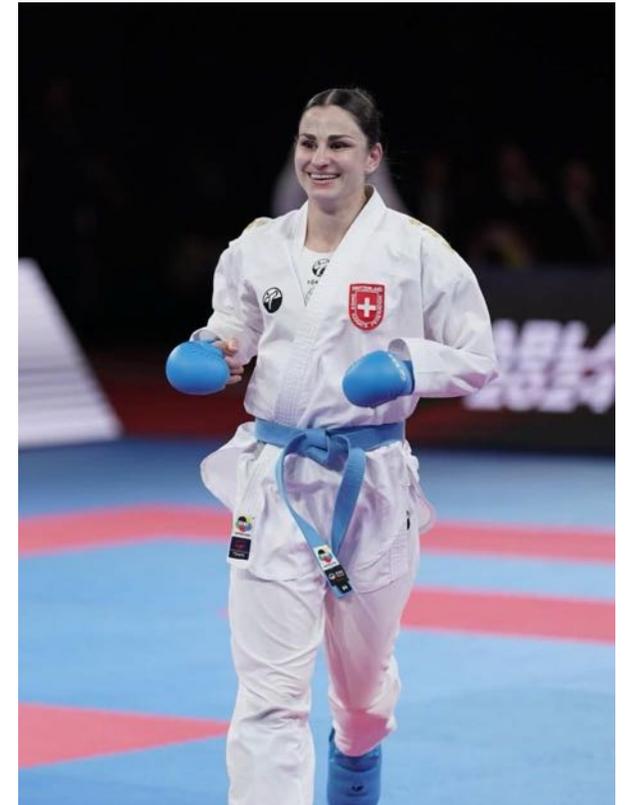
Quelle: Karate Insights



1. Place : Elena Quirici
(Kumite Female Seniors -68kg)



Quelle: Karate Insights



Quelle: Karate Insights



Karate1 Youth League - Porec

 **1. Place : Aïcha Boutracit**
(Kumite Female U21 -50kg)



Quelle: Karate Insights

 **2. Place : Swan Lorenz**
(Kumite Male U18 -68kg)



Karate1 Youth League - Porec

5. Place : Lila Ritz
(Kata Female U18)



Quelle: Karate Insights

7. Place : Lucas Zecca
(Kumite Male U16 -52kg)



Karate1 Youth League - Cancun

 **1. Place : Lucas Zecca**
(Kumite Male U16 -52kg)



Quelle: Karate Insights

 **2. Place : Kaena Schedel**
(Kata Female U14)



Karate1 Youth League - Cancun



- 5. Place : Steven Torres (Kumite Male U21 -67kg)
- 5. Place : Swan Lorenz (Kumite Male U18 -68kg)
- 5. Place : Corsin Dion Lüthy (Kata Male U16)
- 7. Place : Nolan Schedel (Kata Male U18)



Quelle: Karate Gallery



Quelle: Karate Insights



Karate1 Series A - Salzburg

 **3. Place : Yuki Ujihara**
(Kata Male Seniors)



Quelle: Karate Insights



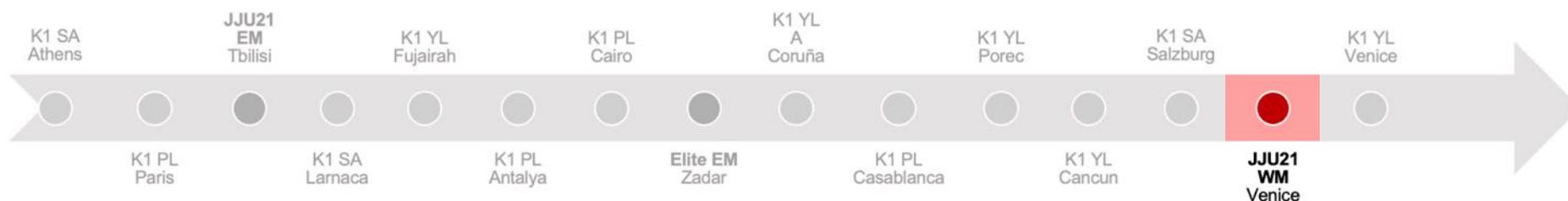
WKF Junior, Cadet & U21 Championships - Venice



WKF Junior, Cadet & U21 Championships - Venice



5. Place : Eric Timmer (Kumite Male U21 -60kg)



Karate1 Youth League - Venice

 **3. Place : Lila Ritz**
(Kata Female U18)



Quelle: Karate Insights



Quelle: Karate Insights



Karate1 Youth League - Venice

7. Place : Steven Torres
(Kumite Male U21 -67kg)



7. Place : Théo Karlen
(Kumite Male U18 -68kg)



WKF World Cup - Pamplona

Female Kata Team (Melinda, Anina, Elena)



Grand Winner 2024



Quelle: Karate Insights

Elena Quirici

4 Premier League tournois :

-  2 x 1. Place
- 1 x 5. Place

STANDING		LASTNAME	FIRSTNAME	COUNTRY	RANK	EVENTS	TOTAL POINTS
TOP 10							
1		QUIRICI	ELENA	 SWITZERLAND (SUI)	2	4	2460
2		KAMA	TSUBASA	 JAPAN (JPN)	3	3	1890 -570
3		SOMBE	THALYA	 FRANCE (FRA)	5	4	1650 -240

World Ranking (État au 28.12.2024)

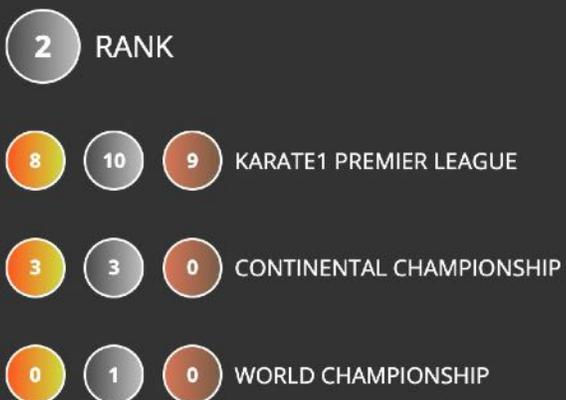
Top 10
Elite



#2

ELENA QUIRICI
Country: SWITZERLAND
ID: SUI202
Age: 30

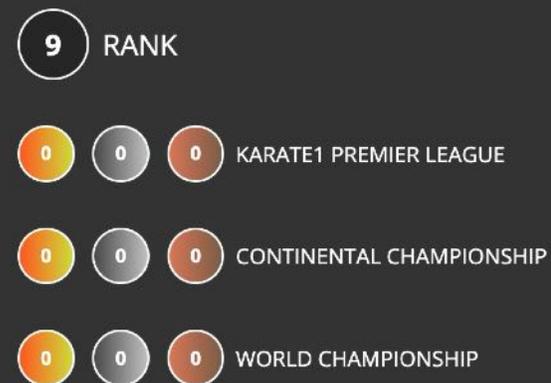
FEMALE KUMITE -68 KG



#9

FABIENNE KAUFMANN
Country: SWITZERLAND
ID: SUI2005
Age: 27

FEMALE KUMITE 68+ KG



World Ranking (État au 28.12.2024)



#23



PAULINE BONJOUR
Country: SWITZERLAND
ID: SUI2030
Age: 25

FEMALE KUMITE 68+ KG

23 RANK

0 0 0 KARATE1 PREMIER LEAGUE

#25



YUKI UJIHARA
Country: SWITZERLAND
ID: SUI2121
Age: 23

MALE KATA

25 RANK

0 1 0 KARATE1 PREMIER LEAGUE

0 0 3 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

#25



NINA RADJENOVIC
Country: SWITZERLAND
ID: SUI2015
Age: 26

FEMALE KUMITE -61 KG

25 RANK

0 0 0 KARATE1 PREMIER LEAGUE

0 0 0 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

#26



MAYA SCHÄRER
Country: SWITZERLAND
ID: SUI267
Age: 26

FEMALE KUMITE -55 KG

26 RANK

0 0 3 KARATE1 PREMIER LEAGUE

0 0 0 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

World Ranking (État au 28.12.2024)

Top 10
U21, U18,
U16

#3



LUCAS ZECCA

Country: SWITZERLAND

ID: SD60805

Age: 15

CADET KUMITE MALE -52 KG

3 RANK

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

0 0 0 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

#9



LILA RITZ

Country: SWITZERLAND

ID: SUI02740

Age: 16

JUNIOR KATA FEMALE

9 RANK

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

#10



LANYFER MINANO

Country: SWITZERLAND

ID: SUI2185

Age: 20

UNDER 21 KATA FEMALE

10 RANK

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

0 0 0 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

World Ranking (État au 28.12.2024)

Top 32
U21



#15

AÏCHA BOUTRACIT
Country: SWITZERLAND
ID: SD59759
Age: 18

U21 KUMITE FEMALE -50 KG

15 RANK

0 **0** **0** WORLD CHAMPIONSHIP



#19

**OKSANA
DUPERREX**
Country: SWITZERLAND
ID: SUI02280
Age: 19

U21 KUMITE FEMALE -61 KG

19 RANK

0 **0** **0** WORLD CHAMPIONSHIP

0 **0** **0** CONTINENTAL CHAMPIONSHIP



#21

LEA HUBER
Country: SWITZERLAND
ID: SUI02328
Age: 20

U21 KUMITE FEMALE -55 KG

21 RANK

0 **0** **0** WORLD CHAMPIONSHIP

0 **0** **0** CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

World Ranking (État au 28.12.2024)

Top 32
U18

#11



THÉO KARLEN

Country: SWITZERLAND

ID: SUI02734

Age: 16

JUNIOR KUMITE MALE -68 KG

11 RANK

#29



JIYAN BUHURCU

Country: SWITZERLAND

ID: SUI02742

Age: 16

JUNIOR KUMITE MALE -76 KG

29 RANK



WORLD CHAMPIONSHIP

#31



KEVIN MISCHLER

Country: SWITZERLAND

ID: SUI02603

Age: 17

JUNIOR KATA MALE

31 RANK



WORLD CHAMPIONSHIP



CONTINENTAL CHAMPIONSHIP

World Ranking (État au 28.12.2024)

Top 32
U16



#20



DEMET ÖZDEMİR

Country: SWITZERLAND
ID: SUI03111
Age: 15

CADET KUMITE FEMALE -47 KG

20 RANK

0 0 0 WORLD CHAMPIONSHIP

0 0 0 CONTINENTAL CHAMPIONSHIP



#28



MILA CHIARA
STREIT

Country: SWITZERLAND
ID: SD59637
Age: 15

CADET KUMITE FEMALE -47 KG

28 RANK

Rencontre des talents 3T Tenero



Rencontre des talents 3T Tenero



Tests de performance de l'élite à Wettingen



Rétrospective 2024



Journée de détection de talents à Zuchwil (PISTE)



Un grand merci pour votre engagement exceptionnel !



Table ronde

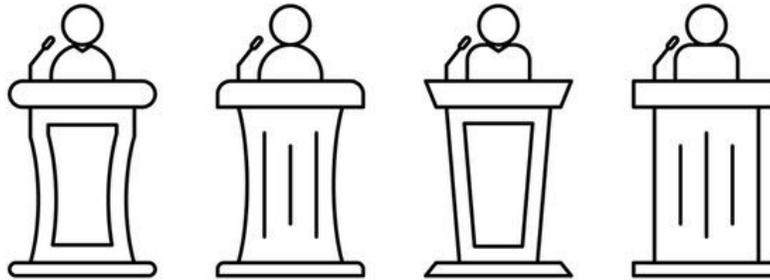
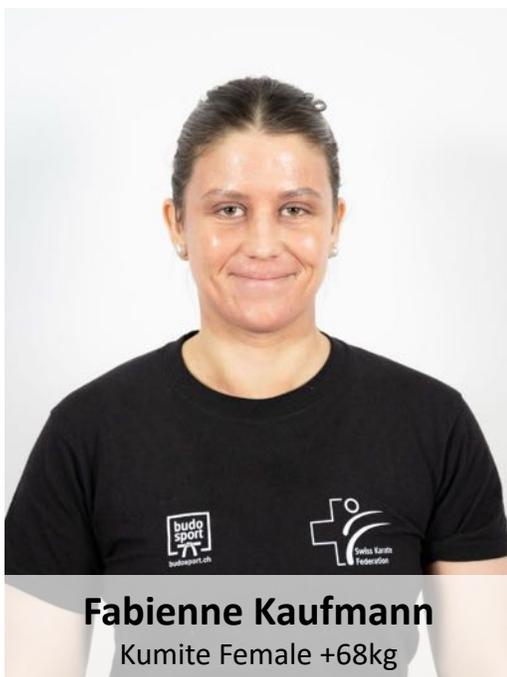
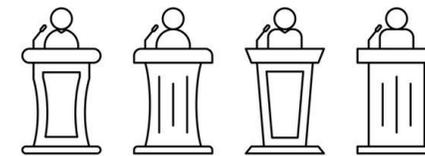
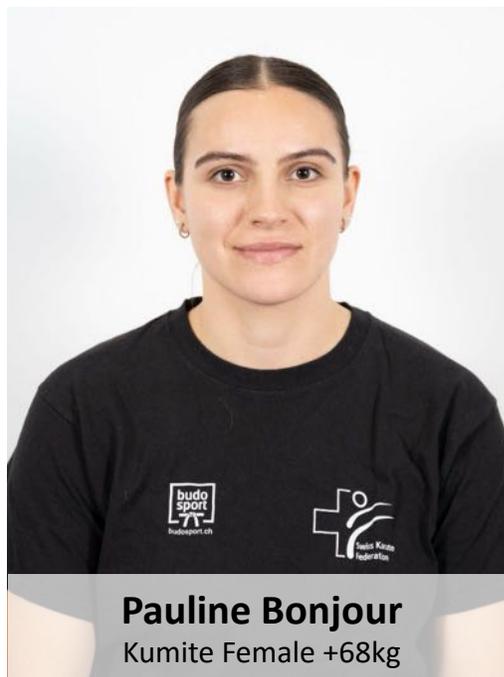


Table ronde



- Depuis 2011 dans le cadre
- 60 tournois élite EKF/WKF
- 🏆 K1 SA Athen 2024
- 🥈 K1 SA Pamplona 2022
- +9x Top-7 bei K1 PL/SA



- Depuis 2015 dans le cadre
- 19 tournois élite EKF/WKF
- 5. Place U21 EM 2019
- 🥈 K1 SA Athen 2024
- +2x Top-7 bei K1 PL/SA



- Depuis 2012 dans le cadre
- 58 tournois élite EKF/WKF
- 🏆 CE U21 2018
- +4 Médailles CE JJU21
- 🥈 K1 SA Jakarta 2022
- 3x 5. Place K1 PL



- Depuis 2021 coach national SKF
- 2002-2020 coach national ÖKB
- Entraîneur diplômé
- Vice-champion d'Europe 1995 -65kg

Perspectives 2025

Part 1



L'équipe d'encadrement

L'équipe d'encadrement

Secrétariat central du sport de compétition



Reta Duverney-Sak

Responsabilités :

Organisation administrative et coordination dans le domaine du sport de compétition

E-Mail:

skf-leistungssport@karate.ch

L'équipe d'encadrement

Chef du sport de performance



Responsabilités :

Responsable général du domaine
du sport de performance

E-Mail:

luca.rohner@karate.ch

L'équipe d'encadrement

Chef de la relève



Responsabilités :

Responsable du domaine de la relève en collaboration avec le chef du sport de performance

E-Mail:

raphael.iseli@karate.ch

L'équipe d'encadrement

Entraîneur national Head-Coach Kumite



Responsabilités :

- Coordination, planification et réalisation de l'entraînement Kumite
- Coaching aux CE/CM Seniors
- Coaching aux CE Jeu/Jun/U21
- Coaching lors de tournois de K1 Premier League
- Autres tâches selon le cahier des charges

E-Mail:

dragan.leiler@karate.ch

L'équipe d'encadrement

Entraîneur national Kumite Elite/U21



Verantwortlichkeiten:

- Coordination, planification et réalisation de l'entraînement Kumite
- Coaching aux CE/CM Seniors
- Coaching aux CE Jeu/Jun/U21
- Coaching lors de tournois de K1 Premier League
- Autres tâches selon le cahier des charges

E-Mail:

francopisino@gmail.com

L'équipe d'encadrement

Entraîneur national Kumite U16/U18



Verantwortlichkeiten:

- Planification et réalisation des entraînements U16/U18
- Coaching lors des CE Jeu/Jun/U21
- Coaching lors de la Karate1 Youth League
- Autres tâches selon le cahier des charges

E-Mail:

demian.seiler@me.com

L'équipe d'encadrement

Entraîneur national de Kata



Responsabilités :

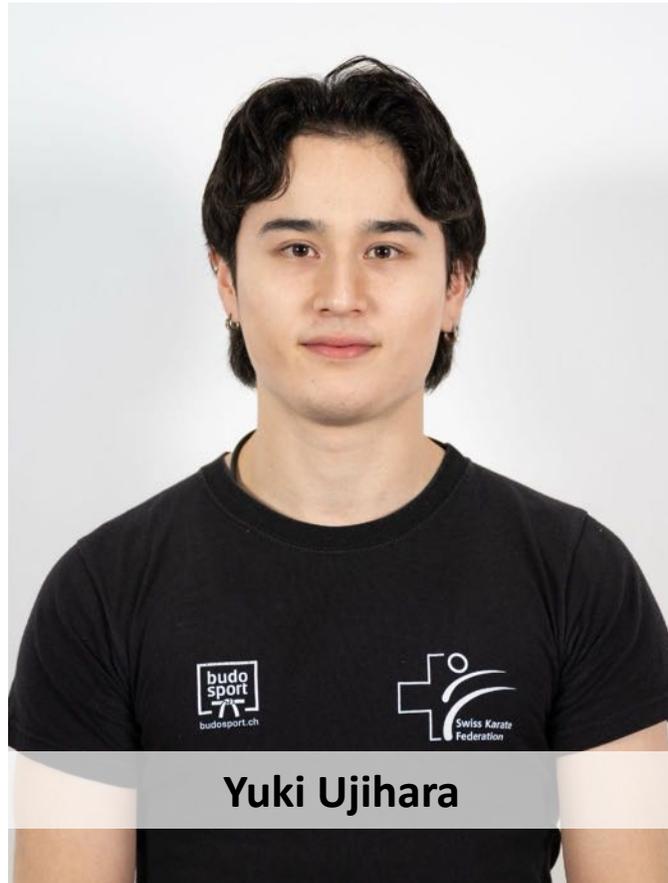
- Planification et réalisation de l'entraînement pour tous les niveaux de cadre
- Coaching lors de tournois à points et CE/WM choisis
- Autres tâches selon le cahier des charges

E-Mail:

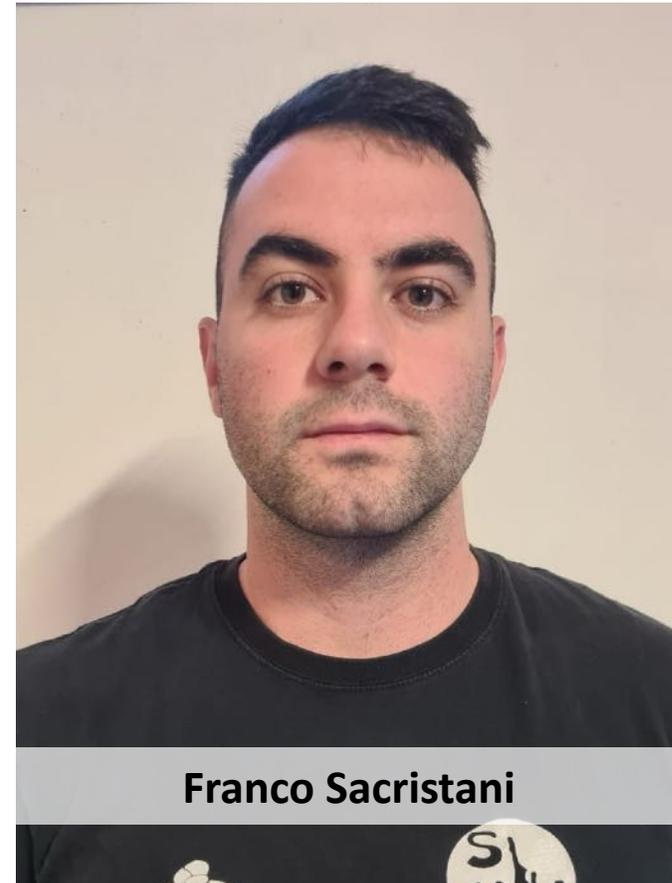
simoneposavec@gmail.com

L'équipe d'encadrement

Entraîneur assistant Kata



Yuki Ujihara



Franco Sacristani

L'équipe d'encadrement

Physiothérapeute



Responsabilités :

- Physio-interventions CE/CM

E-Mail:

saskia.seitz@gmx.at

L'équipe d'encadrement

Scientifique du sport



Responsabilités :

- Développement de projets de sciences du sport en collaboration avec la SKF
- Réalisation de tests de performance d'élite

E-Mail:

info@personal-training.ch

L'équipe d'encadrement

Entraîneur mental



MENTAL DRIVE  SPORTS
BUSINESS
SCHOOL

Responsabilités :

- Formation des athlètes
- Interventions sur demande

E-Mail:

r.manferdini@mentaldrive.ch

L'équipe d'encadrement

Entraîneur mental



Tina Elisabeth Dyck

E-Mail:

t.dyck@mentaldrive.ch

Entraîneur mental



Michael Kaufmann

E-Mail:

m.kaufmann@mentaldrive.ch

Entraîneur mental



Thomas Reutimann

E-Mail:

t.reutimann@mentaldrive.ch

Entraîneur mental



**Roberta Antonini Philippe
(F/I)**

E-Mail:

Roberta.AntoniniPhilippe@unil.ch

L'équipe d'encadrement

Médecin de la fédération



Responsabilités :

- Évaluations médicales
- Examen médico-sportif (EMS)
- Présence de tournois en Suisse

E-Mail:

zenhaeusern@rehazeno.ch

c.rosso@arthro.ch

Médecin adjoint de la fédération



L'équipe d'encadrement

Photographes



Kjetil Waber



Responsabilités :

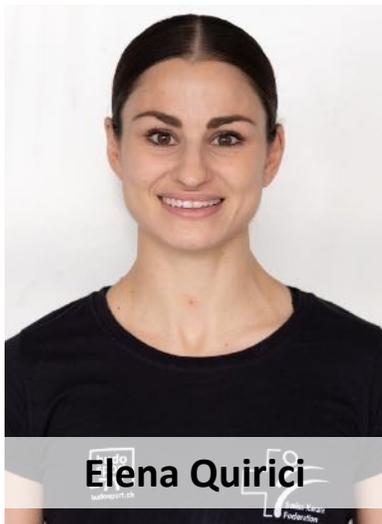
- Production photo CE/CM



Marco Rohner

L'équipe d'encadrement

Commission des athlètes



elenaquirici@hotmail.com



nina.radjenovic@me.com



yukiujihara01@gmail.com



pauline.bonjour@icloud.com



lea_huber@bluewin.ch

Tâches :

- Représenter les intérêts des athlètes
- Lien entre les athlètes et la fédération (Comité central/Commission d'éthique/Equipe dirigeante du sport de compétition)
- Conseiller la fédération en général pour le développement du sport de compétition et d'élite

Le cadre national

Le cadre national

Formation des cadres de la relève (Carte de talent nationale)

La formation des cadres dans le domaine de la relève (U16/U18/U21) se base sur le classement PISTE

Si un membre du cadre n'atteint pas la limite pour la Talent Card nationale, il/elle peut être mis(e) en "save" pour l'année suivante.

Formation des cadres de l'élite (Carte d'élite)

Conditions préalables :

- Participation à un total d'au moins 4 compétitions internationales dans l'année en cours (au moins 1 tournoi WKF).
- Au moins 300 points dans le classement SKF de l'année en cours (national & international)
- Respect du contrat d'athlète (obligation de s'entraîner, tenue d'un journal d'entraînement en ligne, etc.)

Une/plusieurs de ces exigences ne sont pas remplies → Evaluation à la fin de l'année par le chef du sport d'élite et les coachs nationaux (exclusion du cadre ou statut "save" pour l'année suivante)

Le cadre national

Formation des cadres Team-Kata

Les équipes Kata (U16/U18 & Elite) qui ont l'ambition de représenter la Suisse aux CE/CM à l'avenir peuvent déposer une demande écrite auprès du chef du sport de performance **jusqu'au 31 octobre de l'année concernée.**

→ *Evaluation par le chef du sport de performance et les coachs nationaux, qui décident si l'équipe sera soutenue par la fédération l'année suivante.*

Le cadre national – Kata

KATA Elite 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BLASER	Elena	w	01.03.00	KATA - TEAM	Elite	Bestehend
BUCHSER	Anel	w	12.09.04	KATA	Elite	Neu Elite
CODES	Julien	m	17.04.02	KATA - TEAM	Elite	Bestehend
MARK	Melinda	w	25.02.95	KATA - TEAM	Elite	Bestehend
MINANO	Lanyfer	w	26.01.04	KATA	Elite	Bestehend
MORENO DOMONT	Matias	m	23.04.02	KATA	Elite	Bestehend
PELLADONI	Gina	w	12.09.06	KATA	Elite	Neu Elite
PETRONE	Leandro	m	08.03.05	KATA	Elite	Bestehend
SCHEDEL	Keni	m	16.11.04	KATA	Elite	Bestehend
SCHERTENLEIB	Lars Noah	m	26.10.03	KATA	Elite	Bestehend
SCHERTENLEIB	Janik Timo	m	18.09.05	KATA	Elite	Bestehend
SUTER	Anina	w	12.09.03	KATA	Elite	Bestehend
TSCHANZ	Olivia	w	13.01.05	KATA	Elite	Neu Elite
UJIHARA	Yuki	m	13.01.01	KATA	Elite	Bestehend

KATA U21 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
CAJÖRI	Milo	m	19.05.08	KATA	U21	Bestehend / Status Save
EISELT	Zoe	w	07.01.08	KATA	U21	Bestehend / Status Save
LATSIS	Spiro	m	11.05.07	KATA	U21	Bestehend / Status Save
MISCHLER	Kevin	m	16.08.07	KATA	U21	Bestehend
RITZ	Lila	w	03.04.08	KATA	U21	Bestehend
SCHEDEL	Nolan	m	14.04.08	KATA	U21	Bestehend

Le cadre national – Kata

KATA U18 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
CAMPELL	Larissa	w	22.02.09	KATA	U18	Bestehend
DOS SANTOS	Samuel	m	20.01.09	KATA	U18	Bestehend
LIMACHER	Ramon	m	09.07.10	KATA	U18	Bestehend
RITZ	Maia	w	04.03.10	KATA	U18	Bestehend / Status Save
SCHEDL	Kaena	w	23.09.10	KATA	U18	Bestehend

KATA U16 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
ISEPPI	Nevio	m	24.07.11	KATA	U16	Bestehend
SIGILLÒ	Anastasia	w	31.03.11	KATA	U16	Bestehend

Le cadre national – Kumite

KUMITE Elite 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BONJOUR	Pauline	w	01.05.99	KUMITE	Elite	Bestehend
BONNY	Shania	w	11.04.06	KUMITE	Elite	Neu Elite
BOSSHARD	Lea Marie	w	27.05.04	KUMITE	Elite	Bestehend
BURRI	Liliane	w	10.11.05	KUMITE	Elite	Bestehend
CALUORI	Svenja	w	22.12.06	KUMITE	Elite	Neu Elite / Status Save
DI GIOIA	Raffaele	m	14.06.00	KUMITE	Elite	Bestehend
DI GIOIA	Gabriele	m	27.05.04	KUMITE	Elite	Bestehend
DUPERREX	Oksana	w	01.11.05	KUMITE	Elite	Bestehend
HUBER	Lea	w	21.10.04	KUMITE	Elite	Bestehend
JOST	Ruben	m	28.06.05	KUMITE	Elite	Bestehend
KABASHI	John	m	15.03.05	KUMITE	Elite	Bestehend
KAUFMANN	Fabienne	w	20.01.97	KUMITE	Elite	Bestehend
PISINO	Noah	m	23.10.97	KUMITE	Elite	Bestehend
QUIRICI	Elena	w	16.02.94	KUMITE	Elite	Bestehend
RADJENOVIC	Nina	w	24.08.98	KUMITE	Elite	Bestehend
SANARICA	Niccolo	m	31.07.06	KUMITE	Elite	Neu Elite
SCHÄRER	Maya	w	22.03.98	KUMITE	Elite	Bestehend
SPARER	Nico	m	23.09.03	KUMITE	Elite	Bestehend
TAWFIK	Salim	m	20.07.96	KUMITE	Elite	Bestehend
TIMMER	Eric	m	09.11.03	KUMITE	Elite	Bestehend
TORRES FIEGE	Steven Manuel	m	02.08.06	KUMITE	Elite	Neu Elite
VRANJES	Andrej	m	10.01.06	KUMITE	Elite	Neu Elite
WYSSBROD	Selin	w	28.11.06	KUMITE	Elite	Neu Elite

Le cadre national – Kumite

KUMITE U21 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BANDELIER	Mathis	m	22.08.07	KUMITE	U21	Bestehend / Status Save
BUHURCU	Jiyan	m	17.02.08	KUMITE	U21	Bestehend
BÜRKI	Danicha	w	18.09.07	KUMITE	U21	Neu
FLEISCHMANN	Alany	w	15.11.08	KUMITE	U21	Bestehend / Status Save
GUYE	Nina	w	31.08.07	KUMITE	U21	Bestehend
KABASHI	Elson Jason	m	28.09.07	KUMITE	U21	Bestehend
KARLEN	Théo	m	08.02.08	KUMITE	U21	Bestehend
LÜTHI	Moritz	m	15.12.08	KUMITE	U21	Bestehend
PEDRO	Théo	m	20.11.07	KUMITE	U21	Bestehend
REDZIC	Esmá	w	18.12.08	KUMITE	U21	Bestehend
SIEBER	Elija	m	13.06.08	KUMITE	U21	Neu
STREIT	Kim	w	26.01.07	KUMITE	U21	Bestehend / Status Save
TSCHARNER	Loan	m	07.04.07	KUMITE	U21	Bestehend
WENGER	Levin	m	13.02.08	KUMITE	U21	Bestehend

Le cadre national – Kumite

KUMITE U21 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BANDELIER	Mathis	m	22.08.07	KUMITE	U21	Bestehend / Status Save
BUHURCU	Jiyan					Bestehend
BÜRKI	Danicha					Neu
FLEISCHMANN	Alany					Bestehend / Status Save
GUYE	Nina					Bestehend
KABASHI	Elson Jason					Bestehend
KARLEN	Théo					Bestehend
LÜTHI	Moritz					Bestehend
PEDRO	Théo					Bestehend
REDZIC	Esmā					Bestehend
SIEBER	Elija					Neu
STREIT	Kim	w	26.01.07	KUMITE	U21	Bestehend / Status Save
TSCHARNER	Loan	m	07.04.07	KUMITE	U21	Bestehend
WENGER	Levin	m	13.02.08	KUMITE	U21	Bestehend

Présentation des nouveaux membres du cadre :

- Nom, Prénom
- Dojo/ entraîneur personnel
- Entraîneur du point de soutien
- Mes modèles en karaté
- Ma vision au sein du cadre national

Le cadre national – Kumite

KUMITE U18 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
ALARI	Susan	w	25.01.10	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
ALVES DA GLORIA	Patrick	m	27.02.09	KUMITE	U18	Bestehend
ARIFAGIC	Almina	w	17.11.09	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
BAUMGARTNER	Cebraïl	m	13.05.10	KUMITE	U18	Neu
DUMITRAS	Pia	w	24.07.09	KUMITE	U18	Bestehend
FRISCHKNECHT	Jessica	w	16.01.10	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
GERBER	Yara	w	04.05.09	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
LÜTHY	Corsin Dion	m	16.04.10	KUMITE	U18	Bestehend
MUSA	Lorian	m	17.09.10	KUMITE	U18	Bestehend
NÄF	Sylvie	w	18.06.10	KUMITE	U18	Bestehend
OYMAK	Almina	w	22.02.10	KUMITE	U18	Neu
ÖZDEMIR	Demet	w	02.10.09	KUMITE	U18	Bestehend
PATRICIO-CLÉMONT	Johan	m	18.08.09	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
SANNEH	Fatumata	w	12.08.09	KUMITE	U18	Neu
SOLIARYK	Platon	m	03.12.09	KUMITE	U18	Bestehend
STREIT	Mila	w	21.06.09	KUMITE	U18	Bestehend
TSCHARNER	Anais	w	27.03.09	KUMITE	U18	Bestehend
ZECCA	Lucas	m	01.12.09	KUMITE	U18	Bestehend

Le cadre national – Kumite

KUMITE U18 2025						
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
ALARI	Susan	w	25.01.10	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
ALVES DA GLORIA	Patrick	m	27.02.09	KUMITE	U18	Bestehend
ARIFAGIC	Almina	w	17.11.09	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
BAUMGARTNER	Cebraïl					Neu
DUMITRAS	Pia					Bestehend
FRISCHKNECHT	Jessica					Bestehend / Status Save
GERBER	Yara					Bestehend / Status Save
LÜTHY	Corsin Dion					Bestehend
MUSA	Lorian					Bestehend
NÄF	Sylvie					Bestehend
OYMAK	Almina					Neu
ÖZDEMIR	Demet					Bestehend
PATRICIO-CLÉMONT	Johan	m	18.08.09	KUMITE	U18	Bestehend / Status Save
SANNEH	Fatumata	w	12.08.09	KUMITE	U18	Neu
SOLIARYK	Platon	m	03.12.09	KUMITE	U18	Bestehend
STREIT	Mila	w	21.06.09	KUMITE	U18	Bestehend
TSCHARNER	Anais	w	27.03.09	KUMITE	U18	Bestehend
ZECCA	Lucas	m	01.12.09	KUMITE	U18	Bestehend

Présentation des nouveaux membres du cadre :

- Nom, Prénom
- Dojo/ entraîneur personnel
- Entraîneur du point de soutien
- Mes modèles en karaté
- Ma vision au sein du cadre national

Le cadre national – Kumite

KUMITE U16 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BATTISTEL	Florin	m	04.04.11	KUMITE	U16	Neu
CARVALHO PEREIRA	Rafael	m	30.10.12	KUMITE	U16	Neu
GNÄGI	Naya	w	25.11.11	KUMITE	U16	Bestehend
HÜGLI	Elena	w	16.09.12	KUMITE	U16	Neu
KÜHL	Bjarne	m	28.10.11	KUMITE	U16	Bestehend
PACE	Gioia	w	16.08.12	KUMITE	U16	Neu
STEINER	Solène	w	17.03.12	KUMITE	U16	Neu
TARTAGLIONE	Roméo	m	12.12.11	KUMITE	U16	Neu
TIEFENAUER	Jonathan	m	11.01.12	KUMITE	U16	Neu
VUONG	Levin	m	05.03.11	KUMITE	U16	Bestehend
WÄCHTER	Felicia	w	20.06.11	KUMITE	U16	Neu
WIDMER	Alisha	w	20.06.11	KUMITE	U16	Bestehend

Le cadre national – Kumite

KUMITE U16 2025

Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader	Bemerkung
BATTISTEL	Florin	m	04.04.11	KUMITE	U16	Neu
CARVALHO PEREIRA	Rafael					Neu
GNÄGI	Naya					Bestehend
HÜGLI	Elena					Neu
KÜHL	Bjarne					Bestehend
PACE	Gioia					Neu
STEINER	Solène					Neu
TARTAGLIONE	Roméo					Neu
TIEFENAUER	Jonathan					Neu
VUONG	Levin					Bestehend
WÄCHTER	Felicia	w	20.06.11	KUMITE	U16	Neu
WIDMER	Alisha	w	20.06.11	KUMITE	U16	Bestehend

Présentation des nouveaux membres du cadre :

- Nom, Prénom
- Dojo/ entraîneur personnel
- Entraîneur du point de soutien
- Mes modèles en karaté
- Ma vision au sein du cadre national

Le cadre national - Pool de promotion

- **Condition préalable → Top-100 du WKF Seniors Ranking au 28 décembre 2024**
- Subdivisé ensuite en :
 - Pool de promotion A (Top-32)
 - Pool de promotion B (Top-64)
 - Pool de promotion C (Top-100)
- Les athlètes du pool de promotion seront **soutenus financièrement** par la SKF en 2025 **lors des tournois de la K1 Premier League et du Karate1 Series A.**
- Soutien assuré jusqu'à fin 2025 (ou jusqu'à ce que le montant soit épuisé), à condition que le contrat des athlètes soit respecté.
- Le montant financier diminue du "pool de promotion A" au "pool de promotion C"
- Le budget 2025 pour ces athlètes sera envoyé prochainement
- «*Mastery*» → soutien supplémentaire (conditions cadres individuelles)

Obligation de rapport pour les tournois K1 Premier League et Series A !
Procédure et formulaire à suivre par e-mail

Le cadre national - Pool de promotion

Pool de promotion Kata:

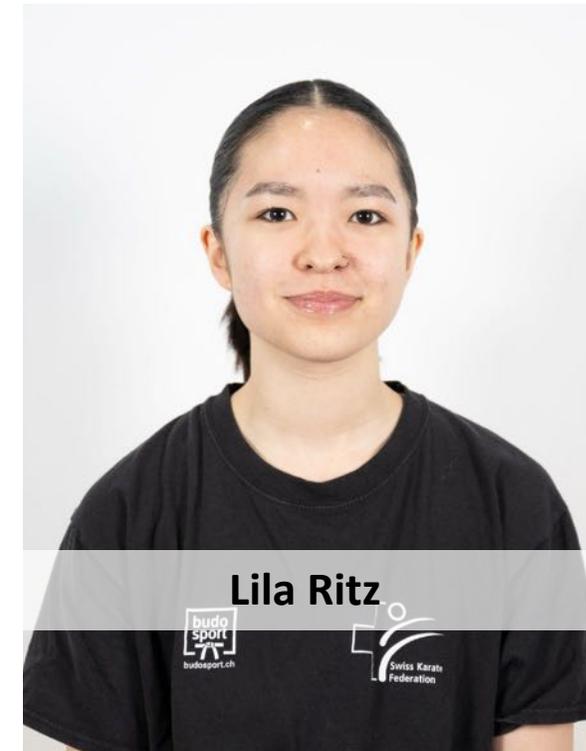
Förderpool A



Förderpool B

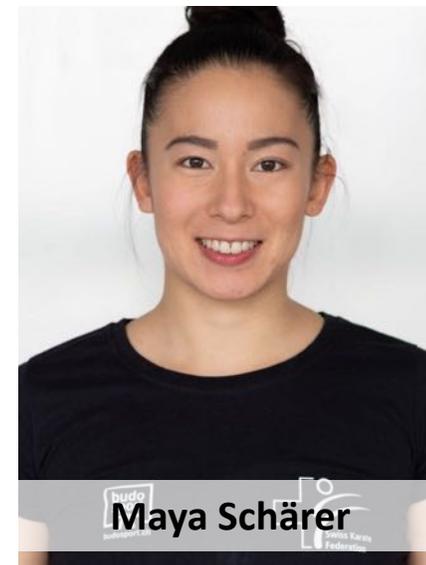
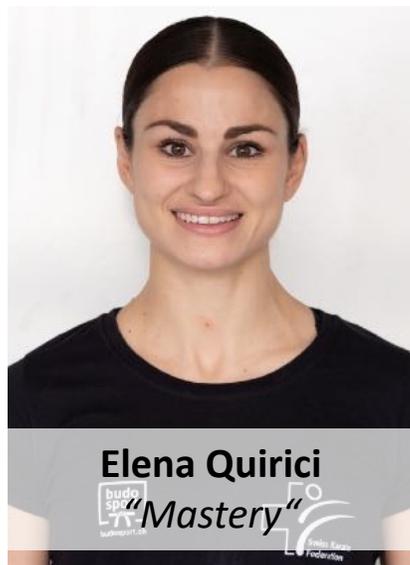


Förderpool B



Le cadre national - Pool de promotion

Pool de promotion A Kumite:



Le cadre national - Pool de promotion

Pool de promotion B Kumite:



Le cadre national - Pool de promotion

Pool de promotion C Kumite:



Le cadre national - Départs en 2024

Départs 2024					
Name	Vorname	m/w	Geburtsdatum	Disziplin	Kader
BOUTRACIT	Aicha	w	20.03.06	KUMITE	U21
CSURGAI	Julien	m	29.04.06	KUMITE	U21
DEUBLE	Sara	w	30.03.04	KUMITE	Elite
DOBBERSTEIN	Lennox	m	18.07.05	KUMITE	Elite
FORGIONE	Mirco	m	11.10.04	KATA	Elite
FORGIONE	Ramona	w	10.12.01	KATA	Elite
FORTUNATO	Emma	w	12.02.07	KATA	U21
KADOIC	Mia	w	09.02.99	KUMITE	Elite
LORENZ	Swan	m	31.10.06	KUMITE	U21
LOSER	Noah Jaden	m	28.10.04	KUMITE	Elite
SCHMID	Samuel	m	07.02.06	KUMITE	Elite
STAUB	Nia	w	27.09.07	KUMITE	U18
VOGEL	Kaspar	m	05.11.06	KATA	U21
WOHLGEMUTH	Naiya	w	21.02.05	KUMITE	Elite



Equipement SKF cadre national

Informations « 2025 »



Online
Budosport.ch

Email
info@budospport.ch

Call
+41 31 371 11 51

Come by
Worbstrasse 201
3073 Gümligen

#WeAreProudToSupportYourDreams

Budo-Sport AG est le fier fournisseur de l'équipe nationale suisse de karaté.

Modifications concernant l'équipement par rapport à 2024 :

- Toute la collection SKF ERIMA peut être commandée par tout le monde (même par les non-cadres)
- La nouvelle ligne Liga Star est maintenue pour 2025 et 2026
- Pour les sacs à roulettes, nous avons de nouveaux modèles (les gris ont été retirés de la gamme)
- De nouveaux modèles de vestes d'hiver sont également disponibles (les anciens ont été retirés de la gamme)

Sur les prochaines diapositives, nous vous présentons les détails du sponsoring et la « collection SKF ERIMA ».

Sponsoring annuel aux athlètes

Nouveaux athlètes du cadre

Tous **les nouveaux athlètes** du cadre reçoivent, lors de la réunion de lancement en janvier, **un bon** pour un **Kumite-Gi ou Kata-Gi TOKAIDO** de leur choix.

Toutes les nouvelles inscriptions reçoivent un mail de Budo-Sport AG avec les informations nécessaires pour le processus de commande.

Athlètes sélectionnés Championnats d'Europe / du monde

Les athlètes reçoivent chaque année pour la **1ère sélection** un bon d'achat de marchandises d'une valeur brute de **CHF 750.00**

Les athlètes reçoivent chaque année pour la **2e sélection** un bon d'achat de marchandises d'une valeur brute de **CHF 400.00**

Le bon d'achat doit obligatoirement être utilisé pour acheter la tenue d'équipe SKF (survêtement, t-shirt) ainsi que les articles nécessaires pour la compétition de la marque TOKAIDO. En dehors de cela, les athlètes peuvent choisir des articles dans l'ensemble de la gamme Budo-Sport AG.

Une fois la sélection pour les CE/CM effectuée, les athlètes reçoivent un e-mail contenant les informations nécessaires au processus de commande.

Réductions pour tous les athlètes

- Tous les athlètes du cadre, les fonctionnaires SKF et les arbitres bénéficient de rabais sur l'assortiment de Budo-Sport AG.
- Voici les principales marques et leurs réductions

Conditions spéciales pour tous les athlètes, fonctionnaires SKF et arbitres

	30%
	30%
	20%
	20%
	30%
	10%

Collection SKF ERIMA 2024 – 2026

« Veste de survêtement »



N° d'art. : E1032319SKF

Collection SKF ERIMA 2024 – 2026

« Sweat à capuche »



N° d'art. : E1032326SKF

Collection SKF ERIMA 2024 – 2026

« Pantalon de survêtement avec empîecement au mollet 2.0 »



Pas
d'impression



N° d'art. : 3100704SKF

Collection SKF ERIMA 2024 – 2026

« Short d'entraînement UNISEX »



Pas
d'impression



N° d'art. : E3151805SKF

Collection SKF 2024 – 2026

« T-Shirt »



N° d'art. : H10127

Collection SKF ERIMA 2024 – 2026

« Polo »



N° d'art. hommes : E211330SKF

N° d'art. femmes : E211350SKF

Collection SKF ERIMA 2024 – 2026

« Sacs »

Sac à roulettes SKF NOUVEAU

(Travel Line avec compartiment inférieur)

(N° d'art. E7232504SKF)



Impression sur le couvercle

Sac de sport

(N° d'art. E7232301SKF)



Sac à roulettes SKF NOUVEAU

(N° d'art. E7232503SKF)



Impression sur le couvercle

Sac à dos

(N° d'art. E7232317SKF)



Collection SKF ERIMA 2024 – 2026

« Vestes » (sans l'impression « SUISSE »)

NEU



CMPT Puffer Jacket

N° d'art. hommes : E2062420SKF-E

N° d'art. femmes : E2062406SKF-E

NEU



Premia Parka

N° d'art. hommes : E2062410SKF-E

N° d'art. femmes : E2062412SKF-E

Cycles de commande

Pour les textiles ERIMA

- Nous n'avons pas de vêtements et de sacs ERIMA en stock.
- Les dates des cycles de commande correspondent à celles des championnats d'Europe et du monde.
- Bien entendu, les autres marques (Tokaido, HIKU, etc.) peuvent être commandées à tout moment de l'année.
- Les cycles de commande sont publiés sur www.budosport.ch dans les articles de la Swiss Karate Federation (SKF).
- De plus, il existe désormais un cycle directement après la réunion de lancement. Les commandes qui nous parviennent jusqu'au 31.01.2025 seront livrées **fin février 2025**.



Zurück

SKF Trainingsjacke (ERIMA Liga Star)

Offizielle Trainingsjacke des Schweizerischen Karate Nationalkaders (SKF)

ACHTUNG: Per Mai 2024 musste auf ein neues Modell gewechselt werden (ERIMA Liga Star) da ERIMA die bisherige Sweatjacke aus dem Sortiment genommen hat.

Material: 100% Polyester

Größen

Kinder: 116 - 164

Erwachsene: S - XXL

Diese Linie ist unisex geschnitten, es gibt keine Damengrößen.

Bestell-Zyklen 2025

Zyklus Januar 2025

Bestellung: bis 15. Dezember 2024

Auslieferung: Mitte/Ende Januar 2025

 In dem aufgeführten Verkaufspreis ist der mit dem Verband vereinbarte Rabatt bereits eingerechnet - kein zusätzlicher Rabattabzug möglich 

CHF 49.50 Stichtagspreis



Kick-Off
2025



We are proud to support your dreams

Droits/obligations des athlètes concernant le sponsoring

Droits/obligations des athlètes concernant le sponsoring

- **Le survêtement SKF doit être porté** par tous les membres du cadre **lors de tous les tournois internationaux à points.**
- Il est obligatoire de porter uniquement le survêtement SKF lors des entraînements des cadres SKF (pas de survêtement de club autorisé).
- Les sportifs équipés (participants aux CE/CM) sont tenus de se présenter aux entraînements des cadres et aux tournois à points avec le matériel de compétition reçu du sponsor.
- Le survêtement SKF ne peut **PAS** être porté lors des tournois de la Swiss Karate League et lors des CS SKF !
- Les croix CH cousues doivent être retirées lors des tournois de la Swiss Karate League et des CS de la SKF.

SKF partenaire – cornercard



cornercard

**DIE CORNĒRCARD
SKF KREDIT- UND
PREPAIDKARTEN.**

Mehr
Informationen:
karate.ch/cornercard

0,5%
CASHBACK
FÜR KREDIT-
KARTE

SKF logo

The advertisement features a black background with white and red text. It includes a QR code, a photograph of a karate practitioner in a white gi with a blue belt, and a Cornercard credit card. The card is black with the Cornercard logo, the SKF logo, and the Mastercard logo.

Cornercard fait un don à la Swiss Karate Federation :

- ✓ CHF 30.- pour chaque nouvelle carte de crédit émise et renouvelée
- ✓ CHF 5.- pour chaque nouvelle carte prépayée émise et renouvelée.
- ✓ Swiss Karate Federation reçoit 0,10 % du chiffre d'affaires total des cartes.

Exemple : sur 13'000 membres, 1'300 membres ont une carte de crédit et l'utilisent pour un chiffre d'affaires annuel de CHF 5'000.

SKF reçoit :

CHF 39'000.- de commission sur les cartes

CHF 6'500.- de participation au chiffre d'affaires par an

Des questions jusqu'ici ?



Programme - Après-midi

11:30

Déjeuner

12:15

Lieu: Restaurant Bellavista

Transfert vers la salle du Sport-Toto

12:30

Shooting spécial & mise en place des tatamis

13:30

- Sélectionnés JJU21 CE : séance photo spéciale
 - Autres membres du cadre : mise en place des tatamis
- Lieu : Salle du Sport-Toto

13:30

Entraînement du cadre national Kumite & K

15:00

Lieu : Salle du Sport-Toto

Rangement des tatamis, douche, transfert à l'aula

15:45

Perspectives 2025 - Part 2

16:30

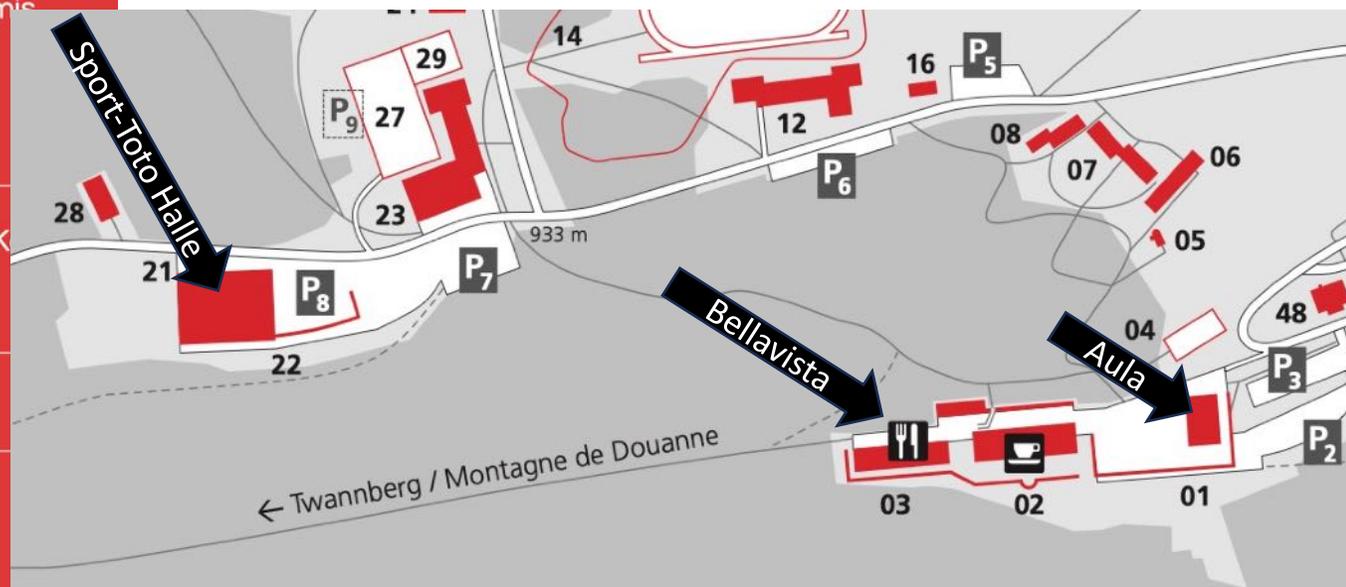
- Entraînements & tournois 2025, directives de sélection
 - Obligations des membres du cadre
 - Militaire & Karaté
- Lieu : Aula, bâtiment principal de la haute école (5e étage)

16:45

Infos membres avec adhésion à partir de 2024

17:15

- FTEM Karaté
 - Éthique & antidopage, aide sportive, planification de carrière
- Lieu : Aula, bâtiment principal de l'université (5e étage)



Programme - Après-midi

15:45

Perspectives 2025 - Part 2

16:30

- Entraînements & tournois 2025, directives de sélection
- Obligations des membres du cadre
- Militaire & Karaté

 Lieu : Aula, bâtiment principal de la haute école (5e étage)

16:45

Infos membres avec adhésion à partir de 2024

17:15

- FTEM Karaté
- Éthique & antidopage, aide sportive, planification de carrière

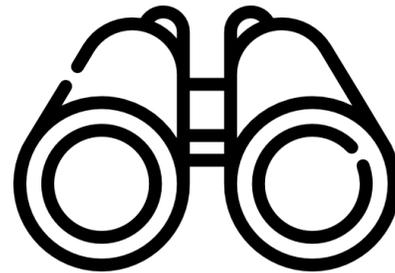
 Lieu : Aula, bâtiment principal de l'université (5e étage)

4. Janvier 2025, Macolin



Perspectives 2025

Part 2



Structures de promotion de la relève

Structures de promotion de la relève

Points de soutien de la promotion de la relève SKF

C'est ici que s'entraînent les sportives de la relève titulaires d'une carte de talent.

Les titulaires de la Talent Card suivants sont tenus de s'entraîner **au moins 50 heures par an au point de soutien** :

- Régional
- National
- Elite (jusqu'à l'année où ils atteignent l'âge de 20 ans incluse)

Un changement de point de soutien doit être demandé par écrit par e-mail au CHNW et au CHLSP !

Stützpunkt	Disziplin	Ort	Kontakt - Stützpunktleiter
Westschweiz			
Géneve	Kumite	Ippon Karaté Club Tivoli 15 Fief-de-Chapitre 1213 Petit-Lancy	Vincent Longagna 078 817 20 93 longagna@infomaniak.ch
Lausanne	Kata	EKTS Vaud (Dojo) Route de Marteley 2 1302 Vufflens-la-Ville	Jean-Marc Schedel 079 301 31 38 jm.schedel@bluewin.ch
Neuchâtel	Kumite	Neuchâtel Karate-Do Rue des Noyers 2 2000 Neuchâtel	Franco Pisino 079 637 45 44 francopisino@gmail.com
Sion	Kumite	Karate Club Valais 4 rue du Scex 1950 Sion	Olivier Knupfer 027 323 23 96 / 079 20 30 88 ok@kime.ch
Alpen/Voralpen			
Luzern	Kumite	Karate Taisho Luzernerstrasse 82 6010 Kriens	Toni Romano 041 210 10 22 info@taisho.ch
Sursee	Kata/Kumite	Karateschule Sursee Allmendstrasse 11 6210 Sursee	Piero Lüthold 041 921 97 10 / 079 641 41 70 info@karateschule-sursee.ch
Thun	Kata	Kenseikan Karate-Do Thun Tempelstrasse 20 3608 Thun	Bruno Trachsel 079 318 08 44 bruno.trachsel@skas.ch
Westmittelland			
Basel	Kumite	Budo Sport Center Liestal Lausenerstrasse 6 4410 Liestal	Giuseppe Puglisi 061 921 61 55 / 079 411 74 88 giuseppe.puglisi@vymail.ch
Biel	Kata/Kumite	Zen Shin Freiburgstrasse 5 2502 Biel	Dominique Sigillo / Michelle Saner 032 342 46 57 / 079 354 74 21 sigillo.zenshin@gmail.com
Lyss	Kumite	Karatedo Lyss/Aarberg Werkstrasse 71 3250 Lyss	Rudi, Barbara und Demain Seiler 032 392 47 43 / 032 384 65 91 info@karatelyss.ch
Burgdorf	Kata	Karate Do Emme Poliergasse 7 3400 Burgdorf	Claudio Gereon 076 390 73 26 gereon@besonet.ch
Ostmittelland			
Aargau	Kumite	Karate Do Brugg Annerstrasse 10a 5200 Brugg	Daniel Humbel 079 358 88 44 / 056 442 31 30 daniel.humbel@karate.ch
Zürich	Kata	Karate Akademie Zürich Zürichbergstrasse 22 8032 Zürich	Kaspar Reinhart 044 262 62 72 info@karate-akademie.ch
Ostschweiz	Kumite	Karatecenter Reto Kem Unterseestrasse 36 8280 Kreuzlingen	Reto Kem 071 622 71 58 / 071 671 21 34 reto.kem@karatecenter.ch

Structures de promotion de la relève

Dispositions de Swiss Olympic

- Les cartes de talents locales, régionales et nationales sont évaluées par la PISTE.
- Un maximum de **60 cartes** de talent **nationales**, un maximum de **110 cartes** de talent **régionales** et un maximum de **30 cartes** de talent **locales** seront attribuées, sur la base du classement PISTE (homme:femme → 50:50).
- NOUVEAU : Kata et Kumite dans des classements séparés à 2026 Kata seulement 12 cartes nationales de talent !

Structures de promotion de la relève

Journée de détection des talents PISTE 2025

Date : samedi 25 octobre 2025

Lieu : Centre sportif de Zuchwil

Qui : les athlètes **nés entre 2005 et 2015** qui n'ont **pas encore de carte Elite** !

Remarque : **Les cartes talent nationales** ne sont attribuées qu'à partir de **l'année de naissance 2013**.

**En 2025 également, il n'y aura qu'une seule journée de détection de talents!
Il n'y aura pas de tests ultérieurs !**

Structures de promotion de la relève

Rencontre des talents 3T Tenero

Date : 25 - 30 mai

Lieu : Centro Sportivo Tenero

Le nombre de participantes est limité à 20 athlètes au total (kata et kumite) nées entre 2008 et 2011.

En outre, les facteurs suivants sont pris en compte :

- Les membres du cadre ont la priorité...
 - ...qui faisaient déjà partie du cadre avant l'année 2025
 - ...qui sont des primo-participants
- Nombre de points de compétition internationale
- Évaluations des performances et de la motivation

Si des athlètes convoquées annulent leur participation, les places libres sont immédiatement transmises aux candidates suivantes.

**Si tu réponds aux critères
→ Réserver cette période !**

Les entraînements du cadre national

Les entraînements du cadre national

Kick-Off
2025

Attention à votre statut de cadre !

Datum Start / Date de début	Start / Début	Datum Ende / Date de fin	Ende / Fin	Ort / Lieu	Disziplin / Discipline	Kaderstatus / Statut de cadre	Bemerkung / Remarque
2. Jan. 2025, Donnerstag	13:45	3. Jan. 2025, Freitag	17:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025	Übernachtung bis am 4. Januar, danach gemeinsame Verschiebung nach Magglingen
4. Jan. 2025, Samstag	13:30	4. Jan. 2025, Samstag	15:00	Sport-Toto Halle Magglingen	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	Kick-Off Day (Start: 09:00, Ende: 17:15)
8. Jan. 2025, Mittwoch	18:00	8. Jan. 2025, Mittwoch	20:30	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM, alle Kumite-Kadermitglieder dürfen freiwillige an den Trainings teilnehmen
15. Jan. 2025, Mittwoch	18:00	8. Jan. 2025, Mittwoch	20:30	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM, alle Kumite-Kadermitglieder dürfen freiwillige an den Trainings teilnehmen
22. Jan. 2025, Mittwoch	18:00	8. Jan. 2025, Mittwoch	20:30	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM, alle Kumite-Kadermitglieder dürfen freiwillige an den Trainings teilnehmen
25. Jan. 2025, Samstag	09:30	25. Jan. 2025, Samstag	16:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025	Training 1: 10:00-11:30; Training 2: 14:00-16:00; Verpflegung: im Restaurant vom Sportzentrum
29. Jan. 2025, Mittwoch	18:00	8. Jan. 2025, Mittwoch	20:30	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025 + Freiwillige	Fokus der Trainings auf JJU21 EM, alle Kumite-Kadermitglieder dürfen freiwillige an den Trainings teilnehmen
1. Feb. 2025, Samstag	10:00	1. Feb. 2025, Samstag	15:00	Neuchâtel Karaté Do	KUMITE	Selektionierte JJU21 EM 2025	Training 1: 10:00-11:30; Training 2: 13:30-15:00; Verpflegung: individuell
28. Feb. 2025, Freitag	17:30	2. Mär. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Elite	Elite: Evtl. mit internationalen Gästen; Samstagnachmittag: Kämpfe mit Schiedsrichtern
1. Mär. 2025, Samstag	09:15	2. Mär. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21	
25. Apr. 2025, Freitag	17:30	27. Apr. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Elite	
26. Apr. 2025, Samstag	09:15	27. Apr. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21	
24. Mai. 2025, Samstag	09:15	25. Mai. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
15. Aug. 2025, Freitag	09:15	17. Aug. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
13. Sep. 2025, Samstag	09:15	14. Sep. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21/Elite	
14. Nov. 2025, Freitag	17:30	16. Nov. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	Elite	
15. Nov. 2025, Samstag	09:15	16. Nov. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	KUMITE	U16/U18/U21	
2. Jan. 2025, Donnerstag	13:45	3. Jan. 2025, Freitag	17:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	Selektionierte JJU21 EM 2025	Übernachtung bis am 4. Januar, danach gemeinsame Verschiebung nach Magglingen
4. Jan. 2025, Samstag	13:30	4. Jan. 2025, Samstag	15:00	Sport-Toto Halle Magglingen	Kata	U16/U18/U21/Elite	Kick-Off Day (Start: 09:00, Ende: 17:15)
1. Feb. 2025, Samstag	11:00	1. Feb. 2025, Samstag	16:00	Karate Akademie Zürich	Kata	Selektionierte JJU21 EM 2025	Training 1: 11:00-12:30; Training 2: 14:30-16:00; Verpflegung: individuell
1. Mär. 2025, Samstag	09:15	2. Mär. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
25. Apr. 2025, Freitag	17:30	27. Apr. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	Selektionierte Elite EM 2025	
26. Apr. 2025, Samstag	09:15	27. Apr. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
24. Mai. 2025, Samstag	09:15	25. Mai. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
15. Aug. 2025, Freitag	09:15	17. Aug. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
13. Sep. 2025, Samstag	09:15	14. Sep. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	
15. Nov. 2025, Samstag	09:15	16. Nov. 2025, Sonntag	13:00	Sportzentrum Zuchwil	Kata	U16/U18/U21/Elite	

Les entraînements du cadre national

Règles de comportement

- Arriver à l'heure
- Pas de téléphone portable pendant l'entraînement !
- Équipement correct
- Respecter le repos nocturne

Obligations des membres de cadre

Obligations des membres de cadre

Coût de l'adhésion au cadre national 2024

- Tous les niveaux de cadres CHF 500.-
- Si vous avez besoin d'une facture, merci de l'envoyer à : skf-leistungssport@karate.ch
- La cotisation des cadres est à payer jusqu'au 31.01.2025 → **mentionner obligatoirement NOM + MOTIF dans la remarque sur le paiement !**
- Exemptés de la cotisation de cadre 2025 sont les médaillés plus 5ème place aux Championnats du Monde et d'Europe 2024 et les athlètes Mastery (Elena Quirici, Yuki Ujihara, Nico Sparer, Théo Karlen, Eric Timmer)

Obligations des membres de cadre

Communication :

- L'e-mail est le moyen de communication officiel
- Les changements de coordonnées (e-mail, téléphone, adresse de domicile, etc.) ainsi que les changements de dojo doivent être signalés à skf-leistungssport@karate.ch.
- Nous partons du principe que tous les athlètes* lisent leurs e-mails **au moins 3x par semaine** (obligation d'aller chercher).
- Les absences pour vacances à partir de 5 jours doivent être annoncées à skf-leistungssport@karate.ch.
- Les groupes WhatsApp athlètes/équipe ne sont en principe des canaux de communication officiels de la SKF que lors des CE/CM

Obligations des membres de cadre

Obligation d'entraînement

- Nous voulons des athlètes qui placent l'entraînement du cadre en **1ère priorité**. Planifier signifie également discuter du plan d'entraînement avec l'entourage (lieu de travail, école, études, parents, collègues)
- **Annulation** par écrit le plus tôt possible **par e-mail** au **CHLSP** (luca.rohner@karate.ch) et en CC à **l'entraîneur/aux entraîneurs de cadre** concernés.
- **Les absences** ne sont tolérées **que pour des raisons valables** (entre autres maladie/accident/blessure, décès/urgence dans la famille, service militaire).
- La présence est confirmée par la signature de l'athlète à toute falsification de signature sera sanctionnée par l'exclusion immédiate du cadre (falsification de documents).
- **L'absence non excusée** aux entraînements officiels du cadre est facturée avec une amende d '**au moins CHF 200**. Les absences non excusées sont considérées comme suit :
 - pas de désistement
 - Absences non signalées dans les délais (si cela est possible)
 - Absences sans les justificatifs nécessaires (p. ex. en cas de maladie/blessure, un certificat médical)
- A la **3ème absence non excusée** en une année, **l'exclusion du cadre** est prononcée !

Obligations des membres de cadre

Commitments & contrat de l'athlète

- Signature de la liste de présence Kick-Off Meeting → Approbation des SKF Commitments 2025 (reçue par e-mail)
- **Signer et retourner le contrat d'athlète** (reçu par e-mail) au **directeur** (oscar.diaz@karate.ch) au plus tard le **31.01.2025**

Remplir le journal d'entraînement en ligne (AthleteMonitoring)

- Remplir quotidiennement l'enquête sur le bien-être
- enregistrer tous les entraînements
- De plus amples informations suivront dans le dernier point du programme.

Obligations des membres de cadre – tests à passer

Tests de performance Elite

- Série de tests développée avec notre scientifique du sport Sandro Galli
- Obligation pour les membres des cadres d'élite convoqués
- à effectuer 2 fois par an
- **Dates 2025 :**
 - **Printemps : 30 mars**
 - **Automne / hiver : tbd**
- La convocation est faite par le CHLSP et les informations détaillées par Sandro Galli (info@personal-training.ch).

Les tests suivants sont effectués :

- *Analyse de la graisse corporelle*
- *Tests de force de saut*
- *Lancer de médecine-ball à un bras*
- *Test de niveau de lactate*



Discussion du test à l'issue et envoi des résultats du test, y compris les recommandations d'entraînement

Obligations des membres de cadre – tests à passer



Examen médico-sportif (EMS)

- **Obligatoire pour tous les membres du cadre dans toutes les catégories d'âge !**
- L'accomplissement de l'examen annuel est une condition de sélection pour une participation aux CE et aux CM !
- Les frais sont en principe à la charge des athlètes, parfois ils sont pris en charge par les caisses maladie des athlètes (éventuellement par une assurance complémentaire).

Contenu :

EMS + laboratoire du sportif + ECG de repos

+ Questionnaire d'enquête sur l'impingement de la hanche (FAI)

(sera envoyé avec les transparents de lancement et doit ensuite être emporté au EMS)

Tu trouveras la fiche d'information "Examen médico-sportif (EMS)" [ici](#)

Obligations des membres de cadre – tests à passer



Examen médico-sportif (EMS)

Où peut-on se faire examiner ?

Prendre rendez-vous si possible auprès du médecin de l'association ou du médecin adjoint de l'association SKF

Médecin de l'association SKF

Dr. med. René Zenhäusern



Forchstrasse 51
8032 Zürich

Tel: 043 499 13 99

Mobile: 076 532 94 61

zenhaeusern@rehazeno.ch

Médecin adjoint de l'association SKF

Prof. Dr. med. Claudio Rosso



Thannerstrasse 45
4054 Basel

Tel: 061 301 26 26

c.rosso@arthro.ch

Obligations des membres de cadre – tests à passer



Examen médico-sportif (EMS)

Autres possibilités :

Swiss Olympic Medical Center (n=19)

→ [cliquez ici](#)

Sport Medical Bases approved by
Swiss Olympic (n=36)

→ [cliquez ici](#)



Abbildung 1: Übersicht «Swiss Olympic Medical Centers» und «Sport Medical Bases approved by Swiss Olympic» per 1. Januar 2019.

Obligations des membres de cadre – tests à passer



Examen médico-sportif (EMS)

Preuve :

Envoyer les rapports de l'examen médico-sportif uniquement à René Zenhäusern
(info@rehazeno.ch) !

Il n'est plus nécessaire d'informer le chef du sport de performance
→ est informé de la réception des rapports par le médecin de l'association

Deadline: le 1er juin 2025 !

Tournois à points 2025

Tournois à points 2025

Lors des tournois de la diapositive suivante, les athlètes peuvent collecter des points pour la formation des cadres et pour les sélections.

Les athlètes du cadre doivent participer à **au moins 4 tournois internationaux par an**.

Depuis 2024, les points nationaux et internationaux figureront dans le même classement
→ [SKF-Ranking](#)

De plus, il y aura des **Event-Standings** pour les championnats d'Europe et du monde

SKF-Ranking:

- Formation des cadres élite
- Formation des cadres de la relève en tant que partie intégrante de l'évaluation PISTE

Event-Standings:

- Base pour les sélections de la relève et de l'élite aux CE/CM
- Extrait du classement SKF avec tous les tournois internationaux pertinents pour chaque CE/CM

Tournois à points 2025

Une planification judicieuse
et individuelle des
compétitions est importante !

Cela vaut en particulier pour
les moins de 21 ans

MONAT / MOIS	TAG / JOUR	ANLASS / ÉVÉNEMENT	ORT / LIEU	Alterskategorie / Catégorie d'âge (*Kata ab 16J)						Rang / Place						Event Factor
				U12	U14	Cadet	Junior	U21	Seniors*	1	2	3	5	7	9-15	
Januar	10-12	WKF - K1 Series A	Tbilisi (GEO)							100	70	40	30	20	10	5
Januar	18	Austrian Karate Championscup	Hard (AUT)							100	70	40				2
Januar	24-26	WKF - K1 Premier League	Paris (FRA)							100	70	40	30	20		6
Februar	07-09	EKF - Cadet, Junior & U21 Championships	Bielsko-Biala (POL)							100	70	40	30	20	10	6
Februar	14-16	WKF - K1 Series A	Larnaca (CYP)							100	70	40	30	20	10	5
Februar	20	Selektion EKF Senior Championships Yerevan (ARM)														
Februar	20-23	WKF - K1 Youth League	Fujairah (UAE)													
März	14-16	WKF - K1 Premier League	Hangzhou (CHN)							100	70	40	30	20		6
März	15	International Swiss Junior Open	Basel							100	70	40				2
März	22-23	SKF - 1. Swiss Karate League	Bonstetten							100	70	40				0.75
April	03-06	WKF - K1 Youth League	Guadalajara (ESP)							100	70	40	30	20	10	4
April	18-20	WKF - K1 Premier League	Cairo (EGY)							100	70	40	30	20		6
Mai	07-11	EKF - Senior Championships	Yerevan (ARM)							100	70	40	30	20	10	6
Mai/Juni	30-01	WKF - K1 Premier League	Rabat (MAR)							100	70	40	30	20		6
Juni	14-15	SKF - 2. Swiss Karate League	Burgdorf							100	70	40				0.75
Juni	21	Austrian Junior Open	Salzburg (AUT)							100	70	40				2
Juni	26-29	WKF - K1 Youth League	Porec (CRO)							100	70	40	30	20	10	4
Juni/Juli	TBD	Selektion WKF Senior Championships Qualification Tournament Paris (FRA)														
August	08-09	World Games	Chengdu (CHN)													
August	07-10	WKF - K1 Youth League	Monterrey (MEX)													
August	30	International Basel Open Masters	Basel							100	70	40				2
September	06-07	SKF - 3. Swiss Karate League	Züri Oberland (Gossau, ZH)							100	70	40				0.75
September	05-07	WKF - K1 Series A	Salzburg (AUT)							100	70	40	30	20	10	5
September	26-27	Lion Cup	Luxembourg (LUX)							100	70	40				2
Oktober	03-05	WKF - K1 Series A	Maleka/Kota Kinabalu (MYS)							100	70	40	30	20	10	5
Oktober	11-12	Polish Open	Bielsko-Biala (POL)							100	70	40				3
Oktober	11-12	Eurocup	Mittersill (AUT)							100	70	40				2
Oktober	17-19	WKF - Senior Championships Qualification Tournament	Paris (FRA)													
November	22-23	SKF - Schweizermeisterschaften	Sursee							100	70	40				1
November	27-30	WKF - Senior Championships	Cairo (EGY)							100	70	40	30	20		12
Dezember	04-07	WKF - K1 Youth League	Venice (ITA)							100	70	40	30	20	10	4

	WKF/EKF
	International
	National
	keine Punktturniere

 Kaderbildung & Resultattumier (siehe Nationalkader Reglement für mehr Infos) / Formation des cadres & tournoi de résultats (voir le règlement du cadre national pour plus d'infos)

Tournois à points 2025

Wettkampf-Typ	National		International					
	SKL	SM	Von SKF definierte internationale Turniere *	K1 Youth League	K1 Series A	EM	WM Nachwuchs	K1 Premier League / WM Seniors
Wettkampfformat	Elimination	Elimination/ Round Robin (R-r)	Elimination/ Round Robin (R-r)	Elimination				Round Robin (R-r)
Eventfactor	0.75	1	1.5 - 3	4	5	6	12	6 / 12
1. Platz	100	100	100	100	100	100	100	100
2. Platz	70	70	70	70	70	70	70	70
3. Plätze	40	40	40	40	40	40	40	40
5. Plätze				30	30	30	30	30
7. Plätze				20	20	20	20	20
9. - 15. Plätze				10	10	10	10	
Viertelfinalist nicht in Trotstrunde				20	20	20	20	
Gewonnene Kämpfe / Überstandene Runden **	10	10	10	10	10	10	10	10
Teilnahme ***	5	5	5	5	5	5	5	5
Round Robin (R-r) Group Places****	1. Platz							30
	2. Platz							20
	3. Platz							10
	4. Platz							5

* Lors des sélections pour les CE/CM, ces compétitions ne donnent droit à des points que chez les U16/U18. En U21/élite, seul le nombre de résultats dans le top 5 compte lors de ces tournois, pour remplir la condition d'une sélection financée. En revanche, pour la formation des cadres, les points récoltés lors de ces compétitions en U21/élite comptent également.

** Les victoires libres (walk-over) ne donnent pas de points. Pour un combat gagné par "KIKEN" (un adversaire est attribué à un combat qui n'a pas lieu ou qui n'est pas mené à terme), 10 points sont attribués au compétiteur victorieux.

*** Les points de participation ne sont attribués que si le participant a pris part à au moins un combat de la compétition.

**** Dans le format round-robin des compétitions de la K1 Premier League, le premier de chaque groupe reçoit un total de 30 points, quel que soit le nombre de points obtenus précédemment. En revanche, les places 2, 3 et 4 reçoivent respectivement un minimum de 20, 10 et 5 points, à moins que le nombre de points obtenus ne soit supérieur.

Tournois à points 2025 – International

Organisation de voyages :

- K1 Premier League, Series A, Youth League Tournois & autres tournois à points à Individuel
- CE/CM → Organisation du voyage par SKF

Inscription (tournois WKF):

K1 Premier League:

- **Phase 1:** Les athlètes dans le Pool de promotion, qui sont entre la 1ère et la 32ème place (incluse) dans le Event-Ranking de la catégorie respective, sont enregistrés par la SKF (doit être annoncé à luca.rohner@karate.ch à sans annonce, pas d'enregistrement !) Durant la deuxième semaine de la phase 1, l'inscription peut également se faire via des comptes Dojo/privés.
- **Phase 2:** Dans cette phase, les athlètes qui se trouvent entre la 33e et la 64e place (incluse) dans le Event-Ranking de la catégorie concernée peuvent s'inscrire, à condition que le nombre maximum de places ne soit pas encore atteint. L'inscription est également possible via un compte Dojo/privé.
- **Phase 3:** Dans cette phase, les athlètes classés entre la 65e et la 100e place (incluse) au Event-Ranking de la catégorie concernée peuvent s'inscrire, à condition que le nombre maximum de places ne soit pas encore atteint. L'inscription est également possible via un compte Dojo/privé.

Tournois à points 2025 – International

Inscription:

K1 Series A:

- **Phase 1:** La SKF peut enregistrer 1 athlète par catégorie. L'athlète le mieux classé au Event-Ranking de chaque catégorie (entre la 33ème et la 100ème place incluse) a droit à la place, à condition que l'annonce soit faite au CHLSP(luca.rohner@karate.ch) dans les 7 jours suivant l'ouverture de l'enregistrement.
- **Phase 2:** l'inscription est ouverte aux comptes Dojo/privés et chacun peut s'inscrire si le nombre maximum de places n'est pas encore atteint.

K1 Youth League:

- **Phase 1 :** La SKF peut enregistrer 1 athlète par catégorie. L'athlète le mieux classé au WKF-Rankings (état au début de la phase 1) a droit à la place, à condition que l'annonce soit faite au CHLSP(luca.rohner@karate.ch) dans les 7 premiers jours après l'ouverture de l'enregistrement. En outre, une confirmation de paiement des frais d'inscription (75 €) doit être jointe au compte de la SKF (voir les coordonnées du compte ci-dessous, la confirmation de l'ordre ne suffit pas !) Il est de la responsabilité de l'athlète de vérifier (à partir du jour 8 de la phase 1) s'il/elle a été inscrit(e) avec succès (la phase 1 se termine après 14 jours !). Si ce n'est pas le cas, il doit s'annoncer immédiatement au CHLSP.

Swiss Karate Federation, 1700 Fribourg, IBAN: CH22 0023 2232 1099 0501 C, UBS Zürich

- **Phase 2:** L'inscription est ouverte aux comptes Dojo/privés et chacun peut s'inscrire dans la mesure où le nombre maximum de places n'est pas encore atteint.

Tournois à points 2025 – International

Encadrement des compétitions :

CE/CM : encadrement par des coachs nationaux

K1 Premier League : en fonction des besoins, 1-2 coachs nationaux sur place pour encadrer les athlètes sans coach personnel sur place.

K1 Series A: en principe, il n'y aura pas de coachs nationaux sur place. L'encadrement est de la responsabilité des points de soutien et des entraîneurs personnels.

Exception : lors de la Series A en Malaisie, 1 coach national sera présent sur place si nécessaire.

Tournois à points 2025 – International

Encadrement des compétitions :

K1 Youth League : l'encadrement est en principe de la responsabilité des points de soutien et des entraîneurs personnels. Lors des tournois européens de la Youth League, un coach national sera néanmoins présent sur place pour apporter son soutien. L'encadrement n'est toutefois pas garanti. Les tournois non européens de la Youth League ne seront pas des tournois à points SKF en 2025 (la liste des tournois à points 2025 suivra prochainement). Par conséquent, il n'y aura pas de coach national sur place.

Autres tournois internationaux à points : en principe, il n'y aura pas de coaches nationaux sur place. L'encadrement est de la responsabilité des points de soutien et des entraîneurs personnels.

Remarque pour les coaches:

Pour tous les tournois Karate1 (YL, SA, PL), les licences WKF sont nécessaires.

→ [Cliquez ici pour plus d'informations](#)

Plus d'informations sur le règlement du coaching lorsque deux athlètes suisses se rencontrent peuvent être trouvées [ici](#)

Tournois à points 2025 – Premier League & Series A

Prime de victoire Kata & Kumite

K1 Premier League: **CHF 50.-** pour chaque combat gagné, **CHF 25.-** en cas de match nul

K1 Series A: **CHF 50.-** pour chaque combat gagné

Annoncer par e-mail au chef du sport de performance jusqu'au 30 novembre 2025 au plus tard et informer du nombre de combats gagnés/de tours surmontés lors des tournois K1 de l'année 2025 (y compris justificatif de Sportdata et données du compte).

→ En cas d'envoi tardif, vous n'aurez plus droit aux primes !

Sélections CE/CM

([ici](#) les directives de sélection SKF peuvent être trouvées)

Sélections CE/CM

Réalisation des sélections par le comité de sélection SKF

Comité de sélection SKF :

Melinda Michel (président), Dominique Sigillo, Reto Kern, Mario Trachsel, Diana Schwab, Luca Rohner

Conseillers :

- Raphael Iseli (Chef de la relève)
- Dragan Leiler (Entraîneur national – Head Coach Kumite)
- Franco Pisino (Entraîneur national Kumite Elite/U21)
- Demian Seiler (Entraîneur national de la relève Kumite U16/U18)
- Simone Posavec (Entraîneur national Kata/toutes catégories)

Les décisions de sélection sont publiées sur WordPress.

Vous pouvez vous abonner à la chaîne [ici](#) !

Sélections CE/CM

Les conditions suivantes doivent être remplies pour chaque sélection (élite et relève), même pour les athlètes autofinancés :

- Passeport suisse
- Membre du cadre SKF (l'année où le championnat a lieu)
- Contrat d'athlète visé
- Commitments visés
- Respect total du contrat d'athlète et des commitments
- Respect de l'obligation d'entraînement (les absences ne sont tolérées que si elles sont dûment justifiées)
- Réalisation de l'examen médico-sportif SPU
- Réalisation des tests de performance
- Le journal d'entraînement rempli
- Pas de procédure ou de condamnation pour dopage

Sélections CE - Elite

SKF Event-Standing:

SKF Event-Standing pour le CE respectif → Extrait du SKF-Ranking, où **les points des 5 meilleurs tournois à points**, qui ont été accomplis dans la catégorie cible de l'élite et qui se sont déroulés dans les 12 mois précédant la date de sélection, sont pris en compte.

Les compétitions suivantes comptent comme « tournois à points » dans l'élite :

- CM élite (Eventfactor 12)
- CE élite (Eventfactor 6)
- Karate1 Premier League (Eventfactor 6)
- Karate1 Series A (Eventfactor 5)
- **Championnat suisse de Shobu (Eventfactor 1 ; à partir des CS 2025)**

IMPORTANT : En cas de faible différence de points (≤ 90 points) entre deux ou plusieurs athlètes, d'autres critères seront pris en compte. Le fait de faire figurer le SKF Event-Standing dans la catégorie concernée n'équivaut PAS à une sélection automatique. La décision définitive est prise dans tous les cas par le comité de sélection.

Sélections CE - Elite

Autres critères:

Outre le SKF Event-Standing, les facteurs suivants sont également pris en compte lors de la décision de sélection (liste non exhaustive), dans la mesure où ils peuvent être évalués de manière appropriée :

- Potentiel pour les prochains CE/CM
- Courbe de forme
- Expérience au niveau international
- Attitude et mentalité
- Etat physique et psychique

Sélections CE - Elite

Conditions de financement :

- dans les places budgétées sur la liste de classement de sélection
- En outre, les conditions suivantes doivent être remplies :
 - Au moins **4 participations à des tournois internationaux** (K1, CE, CM, tournois internationaux choisis par la SKF) dans les 12 mois précédant la date de sélection, dont au moins **2 participations dans les 6 mois précédant la date de sélection.**

Et:

- SOIT: **Top 50 WKF-Ranking** au moment de la sélection dans la catégorie cible de l'élite
- OU **4 combats gagnés** ou tours surmontés lors de K1/CM/CE dans la catégorie cible élite dans les 12 mois précédant la date de sélection.
- OU **2 résultats dans le top 5** lors de K1/CM/CE ou de tournois internationaux choisis par SKF dans la catégorie cible élite dans les 12 mois précédant la date de sélection.

Sélections CM - Elite

Nouvelle orientation stratégique de la WKF à partir de 2024 ([WKF Strategic Plan](#))

- Nouveau format des championnats du monde (individuel et par équipe en alternance)
- Les places de quota sont attribuées par la WKF
- Individuel : 32 places par catégorie (1 par nation)
→ La phase de sélection débute avec le dernier championnat du monde et se termine avec l'événement de qualification.
- Team : 20 places par catégorie (1 par nation)

Directives de sélection pour l'événement de qualification des championnats du monde = sélections CE élite

Confirmation de la place de quota par le comité de sélection FSK → Les conditions générales doivent être remplies !

Individual

Qualification System	Athletes	Results
IWSCh Standing	8	First classified
Continental Championships	14	3 AKF/EKF/PKF/UFAK/ 2 OKF
IWSCh Qualification Phase Event	6	
Universality Places	2	
Current World Champion	1	World Champion
NF host	1	Competitor per category

Team

Qualifying System	Teams	Results
EKF Continental Championships	20	5 First classified per category
AKF Continental Championships	12	3 First classified per category
PKF Continental Championships	12	3 First classified per category
UFAK Continental Championships	12	3 First classified per category
OKF Continental Championships	4	1 First classified per category
Previous World Championships	16	4 First classified per category
NF Host	4	1 team per category

Sélections CE/CM – U21

SKF Event-Standing:

SKF Event-Standing pour le CE respectif → Extrait du classement SKF, en prenant en compte **les points des 5 meilleurs tournois** de points effectués dans la catégorie/discipline de poids cible des U21 et des élites et qui se sont déroulés dans les 12 mois précédant la date de sélection. **Les points accumulés lors des tournois ci-dessous en U18 pendant cette période sont pris en compte à 50%.**

Les compétitions suivantes comptent comme « tournois à points » pour les U21 :

- CM U21 & élite (Eventfactor 12)
- CE U21 & élite (Eventfactor 6)
- Karate1 Premier League (Eventfactor 6)
- Karate1 Series A (Eventfactor 5)
- Karate1 Youth League choisis par la SKF (Eventfactor 4)
- **Championnat suisse de Shobu (Eventfactor 1 ; à partir des CS 2025)**

IMPORTANT : En cas de faible différence de points (≤ 90 points) entre deux ou plusieurs athlètes, d'autres critères seront pris en compte. Le fait de faire figurer le SKF Event-Standing dans la catégorie concernée n'équivaut PAS à une sélection automatique. La décision définitive est prise dans tous les cas par le comité de sélection.

Sélections CE/CM – U21

Autres critères:

Outre le SKF Event-Standing, les facteurs suivants sont également pris en compte lors de la décision de sélection (liste non exhaustive), dans la mesure où ils peuvent être évalués de manière appropriée :

- Potentiel pour les prochains CE/CM
- Courbe de forme
- Expérience au niveau international
- Attitude et mentalité
- Etat physique et psychique

Sélections CE/CM – U21

Conditions de financement :

- dans les places budgétées sur la liste de classement de sélection
- En outre, les conditions suivantes doivent être remplies :
 - Au moins **4 participations à des tournois internationaux** (K1, CE, CM, tournois internationaux choisis par la SKF) dans les 12 mois précédant la date de sélection, dont au moins **2 participations dans les 6 mois précédant la date de sélection.**

Et:

- SOIT: **Top 50 WKF-Ranking** dans la catégorie de poids/discipline cible de **l'élite** ou **Top 32 WKF-Ranking** dans la catégorie de poids/discipline cible **U21** au moment de la date de sélection.
- OU **4 combats gagnés** ou tours surmontés lors de K1/CM/CE dans la catégorie de poids cible/discipline de U21/élite dans les 12 mois précédant la date de sélection
- OU **2 résultats dans le top 5** lors de K1/CM/CE ou de tournois internationaux choisis par SKF dans la catégorie de poids/discipline cible de U21/élite dans les 12 mois précédant la date de sélection.

Sélections CE/CM – U16/U18

SKF Event-Standing:

SKF Event-Standing pour le CE respectif → Extrait du classement SKF, en prenant en compte **les points des 5 meilleurs tournois** de points dans la catégorie cible de U16 ou de U18 qui se sont déroulés dans les 12 mois précédant la date de sélection. **Les points accumulés pendant cette période lors des tournois ci-dessous dans la catégorie d'âge inférieure (U14 ou U16) sont pris en compte à 50%**

Les compétitions suivantes comptent comme « tournois à points » pour les U16/U18 :

- CM U16/U18 (Eventfactor 12)
- CE U16/U18 (Eventfactor 6)
- Karate1 Youth League choisis par la SKF (Eventfactor 4)
- Tournois internationaux choisis par SKF (Eventfactor entre 1.5 et 3)
- **Championnat suisse de Shobu (Eventfactor 1 ; à partir des CS 2025)**

WICHTIG: Bei einem geringen Punkteunterschied (≤ 90 Punkte) zwischen zwei oder mehr Athlet*innen werden weitere Kriterien beigezogen. Das Anführen des SKF Event-Standings in der jeweiligen Kategorie ist NICHT mit einer automatischen Selektion gleichzusetzen. Der definitive Entscheid wird in jedem Fall vom Selektionsausschuss gefällt.

Sélections CE/CM – U16/U18

Autres critères:

Outre le SKF Event-Standing, les facteurs suivants sont également pris en compte lors de la décision de sélection (liste non exhaustive), dans la mesure où ils peuvent être évalués de manière appropriée :

- Potentiel pour les prochains CE/CM
- Courbe de forme
- Expérience au niveau international
- Attitude et mentalité
- Etat physique et psychique

Sélections CE/CM – U16/U18

Conditions de financement :

- dans les places budgétées sur la liste de classement de sélection
- En outre, les conditions suivantes doivent être remplies :
 - Au moins **4 participations à des tournois internationaux** (K1, CE, CM, tournois internationaux choisis par la SKF) dans les 12 mois précédant la date de sélection, dont au moins **2 participations dans les 6 mois précédant la date de sélection.**

Et:

- SOIT: **Top 32 dans le WKF-Ranking** dans la catégorie de poids/discipline cible de U16 ou de U18 au moment de la date de sélection.
- OU **6 combats gagnés** ou tours surmontés U14/U16/U18 lors de K1/CM/CE ou de tournois internationaux choisis par SKF dans les 12 mois précédant la date de sélection (la catégorie Open ne compte pas).
- OU **2 résultats dans le top 5** lors de K1/CM/CE ou de tournois internationaux choisis par SKF dans la catégorie U14/U16/U18 dans les 12 mois précédant la date de sélection (la catégorie Open ne compte pas)

Sélections World Games 2025



Le karaté aura lieu du 8 au 9 août 2025 à Chengdu (CHN)

Le système de qualification de la WKF peut être trouvé [ici](#).

→ Elena Quirici déjà qualifiée

FEMALE -68KG

#	Family Name	First Name	Country	Continent	Via
1	ZARETSKA	IRYNA	AZERBAIJAN	EKF	WCH
2	QUIRICI	ELENA	SWITZERLAND	EKF	WCH
3	ZEFANYA	CEYCO GEORGIA	INDONESIA	AKF	WCH
4					Ranking
5					Ranking
6					Ranking
7					Host
8					Continental

Sélections CE/CM - répartition des coûts

Répartition des coûts CE/CM Elite & Relève

SKF:

Prise en charge du voyage, de l'hôtel, des frais d'inscription et du repas de clôture pour les athlètes **budgetés !**

Contribution personnelle de tous les athlètes :

- CHF 400.- de contribution personnelle
- Repas sur place, dépenses personnelles

Prestation propre pour les athlètes hors budget :

- Total de l'autofinancement pour les athlètes sélectionnés hors budget

Remboursement de la contribution personnelle pour le 1er - 5e rang CE/CM

Militaire & Karaté

ER sport d'élite

Programme de promotion de la Confédération qui permet aux **hommes** et aux **femmes** de se développer dans un environnement optimal (70 athlètes par ER). Outre les salles, la salle de musculation et le sauna, des spécialistes en diagnostic de performance et en médecine sportive sont à disposition.

Déroulement :

- L' ER sport d'élite débute à la **semaine 44** et dure jusqu'à la **semaine 11** de l'année suivante.
- Toute l'ER sport d'élite a lieu à **Macolin**
- 5 semaines de formation générale de base
 - Instruction militaire générale (service sanitaire, formes militaires, instruction à la conduite, moniteur de sport militaire)
 - 1 entraînement par jour
 - Vendredi après-midi congé de fin de semaine
- 13 semaines de formation fonctionnelle de base
 - Au moins 2 entraînements par jour
 - Divers. Modules de formation sur des thèmes liés au sport de haut niveau
- Après l'ER : cours de répétition → Jusqu'à 130 jours par an possibles !

De plus amples informations peuvent être trouvées [ici](#).

ER sport d'élite

Conditions préalables :

- L'athlète doit être apte au service.
- Demande par la fédération nationale
- Potentiel de succès international (CE/WM)
- Planification pluriannuelle existante
- Titulaire de la Swiss Olympic Card bronze/argent/or (souhaitable mais pas obligatoire)
- Engagement pour un engagement à long terme dans le sport d'élite
- Engagement envers l'armée
- Engagement par la fédération pour l'athlète
- Sélection par le centre de compétences Sport de l'armée en collaboration avec Swiss Olympic et les fédérations

IMPORTANT : Si vous êtes intéressé(e), annoncez-vous suffisamment tôt auprès du chef du sport de compétition !

ER en tant qu'athlète qualifié

L'ER en tant qu'athlète qualifié est possible pour les membres du cadre SKF.

Elle offre les possibilités suivantes :

- Choix d'une école de recrues à proximité du lieu d'entraînement ou du domicile
- Libération pour l'entraînement personnel 3-4 fois par semaine

IMPORTANT : Si vous êtes intéressé(e), annoncez-vous suffisamment tôt auprès du chef du sport de compétition !

ER en tant qu'athlète qualifié

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de la défense, de la protection de la population et
des sports DDPS
Armée suisse

Athlète qualifié Annexe I
Formulaire d'annonce pour l'école de recrues (ER)

A A remplir par l'athlète

1. Personne

Nom _____ Prénom _____
Adresse _____ Date de naissance _____
NPA/localité _____ langue maternelle _____
Tel./ portable _____ Discipline _____ Ligue _____
E-mail _____ Numéro AVS _____

2. Données militaires

Cochez svp votre école de recrues

Écoles / Cdmt	Lieu ER		Écoles / Cdmt	Lieu ER	
E inf 2	Colombier	<input type="checkbox"/>	E aide.cdmt 63	Bülach	<input type="checkbox"/>
E inf 11	St. Gallen	<input type="checkbox"/>	E GE 64	Thun 9	<input type="checkbox"/>
E inf 12	Chur	<input type="checkbox"/>	E hôp 41	Moudon	<input type="checkbox"/>
E inf mil SL 14	Birmensdorf	<input type="checkbox"/>	E san 42	Airolo	<input type="checkbox"/>
E PM 19	Sion	<input type="checkbox"/>	E main 43	Thun	<input type="checkbox"/>
E spec mont 15	Andermatt	<input type="checkbox"/>	E rav 45	Freiburg	<input type="checkbox"/>
E bl 21	Thun	<input type="checkbox"/>	E circ et trsp 47	Romont	<input type="checkbox"/>
E art 31	Bière	<input type="checkbox"/>	E S vét et anim A 46	Bern 22	<input type="checkbox"/>
E G 73	Brugg	<input type="checkbox"/>	E av 81	Payerne	<input type="checkbox"/>
E sauv 75	Wangen a. A.	<input type="checkbox"/>	E rens FA 82	Dübendorf	<input type="checkbox"/>
E déf NBC 77	Spiez	<input type="checkbox"/>	E DCA 33	Emmen	<input type="checkbox"/>
E infm 61	Frauenfeld	<input type="checkbox"/>	E gren 1	Isonne	<input type="checkbox"/>
E ondi 62	Kloten	<input type="checkbox"/>			<input type="checkbox"/>

3. Je ferai mon ER:

Période : Départ 1, hiver 20 _____ (janvier - mai) Départ 2, été 20 _____ (juillet - octobre)

Lieu / Date: _____ Signature: _____

B A remplir par la Fédération

4. Bilan sportif actuel

5. Cadre actuel dans la fédération sportive

Card Swiss Olympic : _____

sports individuel:

Cadre national junior: _____

Cadre national U-21/23: _____

Cadre national élite: _____

Jeux d'équipe

Membre d'une équipe de fédération _____

Ligue nationale A _____

Ligue nationale B (exception) _____

lieu / date:

Timbre et

signature du chef sport d'élite:

L'athlète peut être annoncé comme sportif qualifié, seulement si ce formulaire nous parvient jusqu'au

- pour le depart 1 (hiver) jusqu'au 01.12.
- pour le depart 2 (été) jusqu'au 01.05.

remplis complètement avec le timbre de la fédération, signé par le chef de performance de la fédération et envoyé à l'adresse suivante :

cen de comp sport A
athlète qualifié
route principale 247
2532 Macolin

des demandes reçues trop tard ne seront pas traitées!

Aide sportive



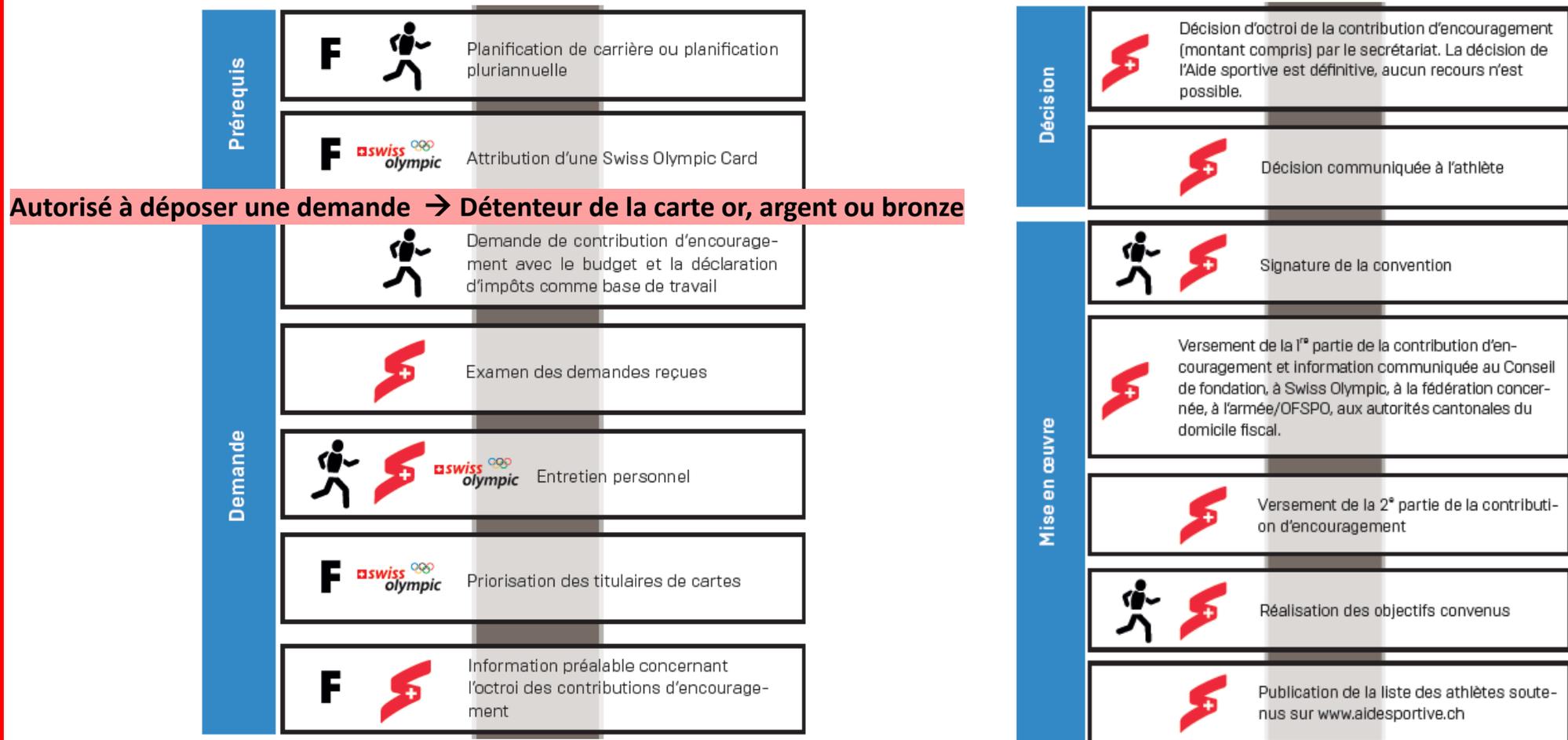
 **Aide sportive**
Team Suisse

**Soutiens
des talents
sportifs
suisses!**

*Fêtons ensemble
de grands
moments
sportifs suisses!*

teamsuisse.ch

Contribution d'encouragement – Déroulement



Les athlètes concernés reçoivent un e-mail de l'Aide sportive !

Contribution d'encouragement – Critères

Le montant effectif de la contribution d'encouragement de l'Aide sportive dépend en principe des **besoins financiers** de l'athlète. **Les informations fournies dans la demande de l'athlète, lors de l'entretien personnel et par les fédérations** servent de base.

Critères	Points
Situation financière selon le budget et la déclaration d'impôts	0 – 6
Recettes moins dépenses pour le sport	
Impression générale <ul style="list-style-type: none">• Situation de vie (âge, logement, enfants)• Engagement de l'athlète vis-à-vis de l'Aide sportive (respect des délais, intégralité de la demande)• Adaptation Aide sportive / fédération	0 – 3
Total	0 – 9

Contribution d'encouragement – Niveau

Catégories	Contribution d'encouragement
Athlètes de spécialités sportives olympiques et paralympiques en individuel ou par équipe	30 000 24 000 18 000 12 000 6000
Athlètes de spécialités sportives non olympiques en individuel ou par équipe	15 000 12 000 9000 6000 3000
Athlètes de spécialités sportives olympiques en collectifs	2000 - 6000

Karaté non olympique

Parrainage

Ayant droit à la demande : Détenteur de la Swiss Olympic Talent Card nationale

Montant : CHF 2'200.- par an

Tu trouveras les règles du jeu exactes pour les parrainages et les contributions d'encouragement sur : <https://www.sporthilfe.ch/fr.html>

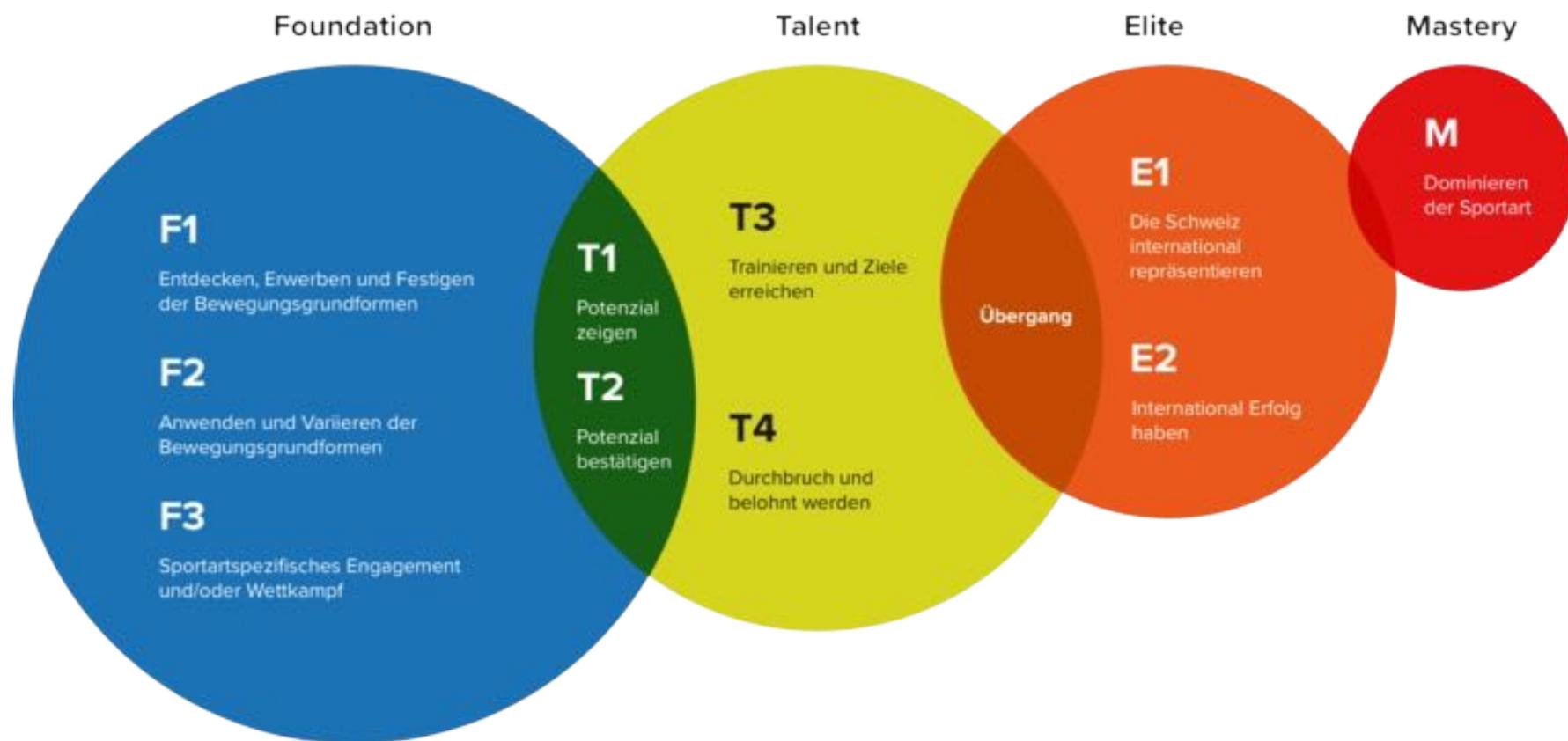
Des questions jusqu'ici ?



FTEM

Qu'est-ce que le FTEM ?

Déroulement idéal du développement sportif d'un(e) athlète sur le chemin de l'élite internationale



FTEM Karaté

Le "FTEM Karaté" a été développé par un groupe de projet en collaboration avec Swiss Olympic au cours des dernières années.

→ Mise en œuvre dans la formation depuis le début 2022

L'état-major de direction du sport de performance de la SKF est en train de développer une stratégie de la fédération sur la base du concept. Celle-ci comprend entre autres :

- Promotion différenciée des différents niveaux de performance
- Installation de mesures éthiques dans le sport de compétition
- Formation continue des athlètes dans le domaine des facteurs de performance psychologiques

FTEM Karaté

Tout ce qui concerne "FTEM Karaté" peut être trouvé sur le site suivant : <http://www.ftem-karate.ch>

Karaté

Swiss Karate
 FTEM Fédération



Structure du parcours des athlètes dans le sport de performance

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Mots-clés	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base			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	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			3T Karate1 Youth League U14, U16, U18 U21				CE, CM, EG YOG (16-17 ans) CE & CM U16, U18, U21 (14-20 ans)		
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			Centre nationales U16 & U18 (14-17 ans) Centres d'entraînement (10-20 ans) Dojo				Karate1 Premier League / Series A Cadre nationale Elite Pool de promotion (Kata & Kumite) Cadre nationale U21 (18-20 ans)		
VOLUME d'entraînement hebdomadaire en heures	5	6	8	11	13	13	17	18	20	24
Compétitions par année		3	5	8	8	10	12	14	15	15

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

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 :

Raphael Iseli
raphael.iseli@karate.ch
Téléphone 076 494 42 65

Cards

Validité : Talent Cards (L, R, N) : 01.01.-31.12.
Elite Cards (E, B, A, O) : 01.02.-31.01.

Age : Talent Card Locale : ~10-14 ans
Talent Card Régionale : ~10-20 ans
Talent Card Nationale : ~13-20 ans

Organismes responsables de la PR

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

FTEM Karaté

Kick-Off
2025

Poster "FTEM-Karaté" bientôt sur le site internet !

Swiss Karate Federation Der ideale Athletenweg											
	Foundation			Talent				Elite		Mastery	
	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
Merkmale	Freiwilliges Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielformen	Sportarten kennenlernen und einen aktiven Lebensstil pflegen		Sich sportartspezifisch engagieren	Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz international repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart Karaté
Entwicklungszentne	Motorische Geschicklichkeit	Koordinative Lernfähigkeit		Technische Strukturen	Psycho-physische Stabilität	Rhythmische Präzision	Ästhetische Ausdrucksform	Kreatives Aufgabenlösen	Persönliche Gestaltung	Intuitives Bewegunghandeln	Ganzheitliche Performance
Athlet	Ausbildung/Beruf	Stufe: Kindergarten, Primarstufe Empfehlung: Primarstufe	Primarstufe	Primarstufe	Primarstufe	Sekundarstufe I Auf Sport abgestimmte Schullösung	Sekundarstufe I/II Auf Sport abgestimmte Schullösung - Auf Sport abgestimmte Schullösung	Sekundarstufe II/ Studium/ Teilzeitbeschäftigung Auf Sport abgestimmte Schullösung - Berufliche und Leistungsport - Studium und Leistungsport	Studium/ Teilzeitbeschäftigung Studium und Leistungsport - Arbeit und Leistungsport	Studium/ Teilzeitbeschäftigung/ Profisportler*in Arbeit und Leistungsport	Profisportler*in
	Kaderstufe National					U16	U16/U18	U18/U21	U17/Elite	Elite	Elite
	Unterstützung Verband					Trainingsplanung, Unterstützung bei Schulösungen	Trainingsplanung, Unterstützung bei Schul- und Berufs Lösungen	Trainingsplanung, Unterstützung bei Karriereplanung	Trainingsplanung, Trainingsempfehlung, Unterstützung bei Karriereplanung, Sportmedizin	Trainingsplanung, Trainingsempfehlung, Mentaltraining, Unterstützung bei Karriereplanung, Sportmedizin	Trainingsplanung, Trainingsempfehlung, Mentaltraining, Unterstützung bei Karriereplanung, Sportmedizin, Professionsberatung
	Fördergefässe	Verband: Armee, Sporthilfe, Swiss Olympic Card			Stützpunkte	Stützpunkte, Nationalkader Nachwuchs U26	Stützpunkte, Nationalkader Nachwuchs U16/U18	Stützpunkte, Nationalkader Nachwuchs U18/U21	Nationalkader U21/Elite, Förderpool-Kader*** Qualifizierter Athlet, SpiSpo-R5	Nationalkader Elite, Förderpool-Kader*** SpiSpo-R5, Zeltsoldat	Nationalkader Elite, Förderpool-Kader*** SpiSpo-R5, Zeltsoldat
Evaluierung/Testung											
Training*	Stunden pro Woche	Sportartspez. Training: 0, Allg. sportliche Aktivität: 5, Total: 5	Sportartspez. Training: 2, Allg. sportliche Aktivität: 4, Total: 6	Sportartspez. Training: 3, Allg. sportliche Aktivität: 5, Total: 8	Sportartspez. Training: 6, Allg. sportliche Aktivität: 5, Total: 11	Sportartspez. Training: 8, Allg. sportliche Aktivität: 5, Total: 13	Sportartspez. Training: 8, Allg. sportliche Aktivität: 5, Total: 13	Sportartspez. Training: 11, Allg. sportliche Aktivität: 6, Total: 17	Sportartspez. Training: 12, Allg. sportliche Aktivität: 6, Total: 18	Sportartspez. Training: 14, Allg. sportliche Aktivität: 6, Total: 20	Sportartspez. Training: 15, Allg. sportliche Aktivität: 9, Total: 24
	Ausbildung Trainer	J+S Kindersportleiter, J+S Leiter	J+S Kindersportleiter, J+S Leiter	J+S Kindersportleiter, J+S Leiter	J+S Leiter Zusatz: Leistungssport, J+S Experte, BTL	J+S Leiter Zusatz: Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz: Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz: Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz: Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz: Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL	J+S Leiter Zusatz: Leistungssport, J+S Experte, BTL, DTL
	Aktivitäts-/ Trainingsangebote	Kindersporttag SKF, 8K-Events, J+S Kindersportangebote Dojo, Schnupper- und Einführungskurse, schulische Angebote, freizeittlicher Schachsport, Ferienpass	Kindersporttag SKF, 8K-Events, J+S Kindersportangebote Dojo, Schnupper- und Einführungskurse, schulische Angebote, freizeittlicher Schachsport, Ferienpass	Kindersporttag SKF, 8K-Events, J+S Kindersportangebote Dojo, Schnupper- und Einführungskurse, schulische Angebote, freizeittlicher Schachsport, Ferienpass	Dojo, Sektions- und Stützpunkttrainings	Dojo, Sektions-, Stützpunkte- und Nationalkadertrainings	Dojo, Sektions-, Stützpunkte- und Nationalkadertrainings, Talent Treff Tennis	Dojo, Sektions-, Stützpunkte- und Nationalkadertrainings, Talent Treff Tennis	Dojo, Sektions-, Stützpunkte- und Nationalkadertrainings, Talent Treff Tennis	Dojo, Sektions-, Stützpunkte- und Nationalkadertrainings	Dojo, Sektions- und Nationalkadertrainings
Wettkampf*	National		Sektionsturniere Kantonale Kinderturniere	Sektionsturniere Kantonale Kinderturniere	Sektionsturniere Kantonale Kinderturniere Swiss League SM	Sektionsturniere Kantonale Kinderturniere Swiss League SM	Swiss League SM	Swiss League SM	Swiss League SM	Swiss League SM	Swiss League SM
	International			Int. Punktturniere	Int. Punktturniere	Int. Punktturniere K1 Youth League	Int. Punktturniere K1 Youth League EM/WM (Nachwuchs) Youth Olympic Games	Int. Punktturniere K1 Youth League K1 Series A** K1 Premier League** EM/WM (Nachwuchs & Elite**) Youth Olympic Games	Int. Punktturniere, K1 Series A K1 Premier League EM/WM (Nachwuchs & Elite)	Int. Punktturniere, K1 Series A K1 Premier League EM/WM (Elite)	Int. Punktturniere, K1 Series A K1 Premier League EM/WM (Elite) European Games World Games
	Anzahl pro Jahr		3	5	8	8	10	12	14	15	15

Bemerkung: Dieses Plakat stellt einen "idealen" Athletenweg dar. Das heisst jedoch nicht, dass dies der einzig richtige und mögliche Weg ist.

* Siehe SKF Rahmentrainingsplan und Jahresplanung für detailliertere Infos

** Kata ab 16 J, Kumite ab 18 J

*** Förderpool A: Top-32 WKF-Ranking (Seniors); Förderpool B: Top-64 WKF-Ranking (Seniors); Förderpool C: Top-100 WKF-Ranking (Seniors)

Outils de planification & monitoring

Planification pluriannuelle

Avantages d'une planification pluriannuelle (4 ans) :

- Définition claire des objectifs (école et sport)
- Aperçu des dates/étapes scolaires et sportives importantes
- Peut aider à découvrir à l'avance les chevauchements dans la formation/la profession et le sport et à intervenir à temps (voir image à droite)
- Meilleures chances d'admission dans les écoles de sport, l'ER sport d'élite, soutien financier de l'aide sportive, etc.
- Donne une impression de professionnalisme

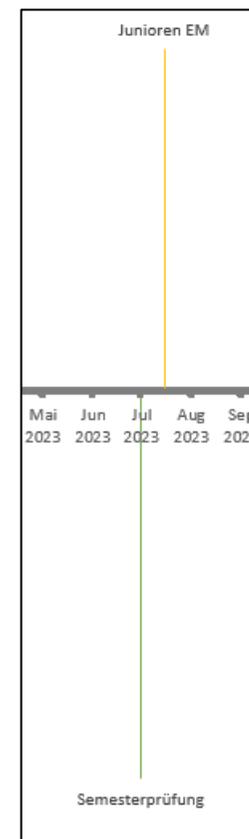
Il est vivement recommandé d'établir une planification pluriannuelle avec les parents et/ou les entraîneurs !

Le modèle de Swiss Olympic est recommandé

[Planification pluriannuelle \(allemand\)](#)

[Planification pluriannuelle \(français\)](#)

Extrait de la chronologie du modèle de planification pluriannuelle



Planification annuelle & plan d'entraînement cadre

Beispielprogramm HYPERTROPHIE (HT)							
Ziel: Muskelquerschnittsvergrößerung und Verbesserung der Maximalkraft, Fundament für intensivere Belastungen schaffen, Verbesserung der Rumpfstabilität Objectif: Augmentation de la section musculaire et amélioration de la force maximale, création d'une base pour des efforts plus intenses, amélioration de la stabilité du tronc.							
Warm-Up 5-10': Aktivierung, Körpertemperatur erhöhen, dynamische Stretches							
Übungen / Alternative	Sets	Reps/Zeit (ea=each side)	RIR* Fortgeschritten / Anfänger	Satzpausen (min)	Bemerkung	Video	Video Alternative
A1: BULGARIAN SPLIT SQUATS / LEG PRESS - 1 LEG	3	8-12ea	0-2 / 3-4	1.5 - 2'	Kann mit Kurzhanteln, Kettlebells oder Langhanteln gemacht werden	hier klicken	hier klicken
A2: BENCH PRESS / CHEST PRESS MACHINE	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'	Mit Lang- oder Kurzhanteln	hier klicken	hier klicken
B1: HIP THRUSTS / HIP THRUST - 1-LEG	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'		hier klicken	hier klicken
B1: PULL-UP / TRX ROW	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'	Bei den Pull-Up kann ein Widerstandsband zur Hilfe genommen werden	hier klicken	hier klicken
C1: LATERAL LUNGE	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'	Mit Kurz- oder Langhantel oder Kettlebell; So tief runtergehen wie möglich	hier klicken	
C2: SPLIT STANCE CALF RAISES	3	8-12ea	0-2 / 3-4	1.5 - 2'		hier klicken	
C3: SHOULDER PRESS DUMBBELL / RESISTANCE BAND	3	8-12	0-2 / 3-4	1.5 - 2'		hier klicken	hier klicken
D1: PALLOF-PRESS HALF KNEELING / PALLOF-PRESS STANDING	2	8-12ea	-	1 - 1.5'		hier klicken	hier klicken
D2: ROLL-OUT / SWISS BALL BODY SAW	2	8-10	-	1 - 1.5'	Mit oder ohne Gewicht in den Händen je nach Level	hier klicken	hier klicken
D3: LATERAL PILLAR BRIDGE TO ROW / KNEES ON THE GROUND	2	10-12ea	-	1 - 1.5'	Geht auch mit Widerstandsband	hier klicken	hier klicken

Info: Übungen können in Form von Supersets gemacht werden (z.B. 1. Satz A1 gefolgt von 1. Satz A2, dann mit 2. Satz bei A1 weiterfahren, etc.) / *Les exercices peuvent être faits sous forme de supersets (p. ex. 1er set A1 suivi du 1er set A2, puis continuer avec le 2e set à A1, etc.)*

*RIR (Reps in Reserve) = Anzahl Wiederholungen, die noch möglich wären bis zum Muskelversagen / *Nombre de répétitions qui seraient encore possibles avant la défaillance musculaire*

Planification annuelle & plan d'entraînement cadre

Beispielprogramm EXPLOSIVKRAFT UND PLYOMETRIE						
(Fokus: langer/kurzer DVZ)						
<p>Ziel: Verbesserung der Explosivität, Schnellkraft und Reaktivität</p> <p>Bemerkung: Diese Übungen sollten immer in möglichst erholtem Zustand durchgeführt werden. Pausenzeiten zwischen den Sätzen sollten eingehalten werden, damit bei jedem Satz möglichst explosiv gearbeitet werden kann.</p> <p>Objectif : Amélioration de l'explosivité, de la force rapide et de la réactivité.</p> <p>Remarque : ces exercices doivent toujours être effectués dans un état de récupération maximal. Les temps de pause entre les séries doivent être respectés afin de pouvoir travailler de manière aussi explosive que possible à chaque série.</p>						
<p>Warm-Up 10-15': Aktivierung, Körpertemperatur erhöhen, dynamische Stretches, Skipping-Variationen, submaximale Sprünge</p>						
Übungen Fortgeschritten / <i>intermediate</i>	Sets	Reps/Zeit (ea=each side)	Satzpausen (min)	Bemerkung	Video	Video Alternative
A1: TRIPLE HOP / BOX JUMP 1-LEG	3	2x3ea / 4-6ea	1.5 - 2'	Triple Hop: 2x3 Sprünge pro Seite sind 1 Satz	hier klicken	hier klicken
A2: PLYO PUSH-UP / MEDBALL CHEST-THROW	3	6-8	1.5 - 2'	Plyo Push-Up: Kann vereinfacht werden, indem sie erhöht auf einer Bank durchgeführt werden	hier klicken	hier klicken
B1: LATERAL BOUND	3	6-8	1 - 1.5'		hier klicken	
B2: PLYO TRX ROW	3	6-8	1 - 1.5'		hier klicken	
C1: DROP JUMPS / ASSISTED POGO JUMPS	3	6-8	1 - 1.5'		hier klicken	hier klicken
C2: MEDBALL ROTATIONAL THROW	3	6-8ea	1 - 1.5'		hier klicken	
Rumpfkraft- und Dehnübungen						

Info: Übungen können in Form von Supersets gemacht werden (z.B. 1. Satz A1 gefolgt von 1. Satz A2, dann mit 2. Satz bei A1 weiterfahren, etc.) / *Les exercices peuvent être faits sous forme de supersets (p. ex. 1er set A1 suivi du 1er set A2, puis continuer avec le 2e set à A1, etc.)*

Planification annuelle & plan d'entraînement cadre

«Explications de la planification annuelle»

- Explications sur la planification annuelle
- définition des termes
- explications sur la méthode d'entraînement spécifique

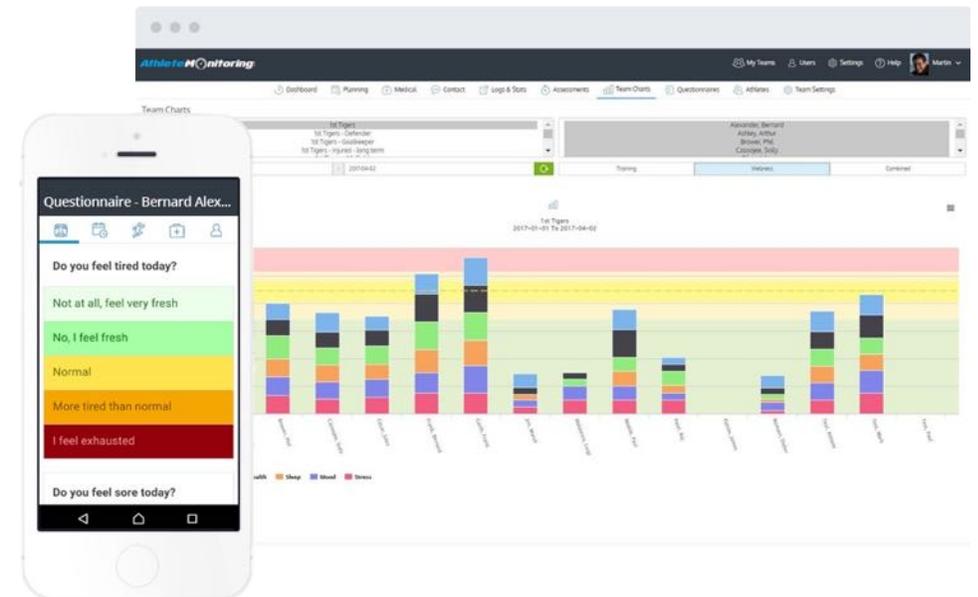
« Plan d'entraînement cadre »

- Analyse de la discipline sportive
- exigences des différentes composantes physiques
- Périodisation annuelle et subdivision
- objectifs des différentes phases d'entraînement

Journal d'entraînement

Tenue du journal d'entraînement en ligne

- Obligatoire pour tous les niveaux de cadre (fait partie du contrat de l'athlète et condition de sélection CE/CM)
- Les données de login seront envoyées par e-mail dans les prochains jours ([y compris un lien avec des tutoriels](#))
- Télécharger *AthleteMonitoring Pro* dans l'App-Store ou dans le browser sur athletemonitoring.com
- La langue peut être modifiée dans les paramètres



Ne prend pas plus de 3 minutes par jour !

Journal d'entraînement

Entrées qui doivent être effectuées :

- "Calendrier" → Saisir/planifier les séances d'entraînement (type d'entraînement, date, durée, RPE, plaisir)
- Interrogation quotidienne ("récupération") → 6 questions auxquelles il est possible de répondre par un clic + poids corporel (si vous vous êtes pesé)

ATTENTION : ne peut être inscrit que le même jour, pas possible par la suite !

- Interrogation hebdomadaire ("monitoring de la santé") → Différentes questions selon l'état de santé
- Problèmes de santé → Inscription en cas de maladie/blessure

Important : Répondre/remplir honnêtement le journal d'entraînement



**Des rappels quotidiens sont envoyés par l'application !
Indications visibles dans le menu d'accueil !**

Journal d'entraînement

Justification/bénéfice :

- La collecte de données permet de tirer des conclusions importantes concernant le volume d'entraînement et le contenu de l'entraînement (technique, physique, mental) par catégorie d'âge et de compétition. Ces données sont intégrées dans le plan d'entraînement cadre.
- En cas de valeurs anormales (p. ex. mauvais sommeil permanent, entraînement trop déséquilibré, etc.), il est possible d'intervenir → Les entraîneurs nationaux, le chef de la relève et le chef du sport de performance peuvent consulter les évaluations d'entraînement/de récupération.
- En tant qu'athlètes, vous pouvez consulter les évaluations de votre entraînement/récupération et planifier vos entraînements à l'avance → Renforce la conscience de son propre corps et de l'étendue/du contenu de l'entraînement
- La tenue d'un journal d'entraînement compte pour la classification de la fédération par Swiss Olympic. Cela s'accompagne de subventions financières.

Éthique & Antidopage

antidoping.ch



*swiss
sport
integrity*

Swiss Sport Integrity - Éthique

Depuis le 1er janvier 2022, **le bureau national de signalement des manquements à l'éthique dans le sport suisse** est en vigueur. Toutes les personnes qui évoluent directement dans le sport organisé de droit privé ou dans son environnement sont soumises au Statut de l'éthique. Le 5 novembre 2022, l'assemblée des délégués de la SKF a adopté à l'unanimité les articles suivants dans les statuts de la SKF :

Art. 79

- La Swiss Karate Federation s'engage pour un sport sain, respectueux, loyal et couronné de succès. Elle incarne ces valeurs en traitant - ainsi que ses organes et ses membres - l'autre avec respect, en agissant et en communiquant de manière transparente. La Swiss Karate Federation reconnaît la "Charte d'éthique" actuelle du sport suisse et en diffuse les principes auprès de ses membres.

Art. 80

- Le dopage est contraire aux principes fondamentaux du sport ainsi qu'à l'éthique médicale et constitue un risque pour la santé. Pour ces raisons, il est interdit. La Swiss Karate Federation et ses membres sont soumis au Statut concernant le dopage de Swiss Olympic (ci-après : Statut concernant le dopage) et aux autres documents qui le précisent. Est considérée comme dopage toute violation des articles 2.1 et suivants du Statut concernant le dopage.

Swiss Sport Integrity - Éthique

Art. 81

- La Swiss Karate Federation se soumet au statut éthique du sport suisse. Le statut éthique est obligatoire pour la Swiss Karate Federation elle-même, ses collaborateurs, les membres de ses organes, ses membres, ses sous-organisations (par ex. associations partielles, régionales ou cantonales, sections), ses clubs ainsi que pour leurs organes, membres, collaborateurs, athlètes, coaches, soigneurs, médecins et fonctionnaires respectifs. La Swiss Karate Federation veille à ce que ses membres directs et indirects (p. ex. associations partielles, régionales ou cantonales, sections, clubs) adoptent également le statut et le fassent appliquer à leurs membres, collaborateurs et mandataires.

Art. 82

- Les violations présumées des dispositions antidopage applicables et du Statut éthique font l'objet d'une enquête par Swiss Sport Integrity. La Chambre disciplinaire du sport suisse (ci-après : Chambre disciplinaire) est compétente pour juger et sanctionner les violations constatées des dispositions antidopage applicables et du Statut éthique. La chambre disciplinaire applique ses règles de procédure et prononce les sanctions prévues par le Statut concernant le dopage ou par le règlement de la fédération internationale éventuellement compétente ou par le Statut concernant l'éthique. Les décisions de la chambre disciplinaire peuvent faire l'objet d'un recours auprès du Tribunal Arbitral du Sport (TAS) à Lausanne, à l'exclusion des tribunaux étatiques, dans un délai de 21 jours à compter de la réception de la décision motivée.

Swiss Sport Integrity – Antidopage

Obligation de formation :

- Tous les athlètes titulaires d'une **Swiss Olympic Card Talent National, Elite, Bronze, Argent** sont soumis à **l'obligation de formation** et doivent suivre **tous les deux ans un e-learning** ou le module de répétition correspondant.
- Le cours de remise à niveau Clean Winner sera disponible à partir de février 2025. La SKF informera tous les athlètes éligibles par e-mail.

Celui qui ne remplit pas l'obligation de formation ne recevra pas de nouvelle Swiss Olympic Card 2026 !

Swiss Sport Integrity – Antidopage

Autres informations importantes sur l'antidopage sur <https://www.sportintegrity.ch/fr>



Malade ou blessé?

Selon la Liste des interdictions, certains médicaments peuvent être interdits. Les athlètes sont tenus de vérifier tous les médicaments avant utilisation.



Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires présentent un risque de dopage, car ils peuvent contenir des substances interdites.



Contrôles

Des informations claires sur le système de contrôle antidopage, le déroulement des contrôles ainsi que sur les groupes cibles et les whereabouts.



Interdiction d'importation

L'importation de produits dopants est interdite en vertu de la Loi fédérale. Les produits dopants sont confisqués par les douanes ou la police.

La nouvelle Liste des interdictions 2024 peut être consultée sur <https://www.sportintegrity.ch/fr/antidopage/droit/liste-des-interdictions>

IMPORTANT : avant chaque achat/prise de médicament, vérifier celui-ci au moyen de la consultation des médicaments !



Généralités

Swiss Olympic Athlete Hub

<https://www.swissolympic.ch/fr/athletes-entraîneurs>

Athlete Hub

École, formation, travail	Chemin du sport et des athlètes	Swiss Olympic Card	Prévention
Médecine & santé	Life Skills	Carrière après le sport	L'armée
Valeurs & Éthique	Femme et sport d'élite	Conseil de carrière	Parents/Personnes titulaires de l'autorité parentale



SKF Social Media

Les plateformes de social media comme opportunité...

- Distinction entre le profil privé et le côté public (utiliser pour le sport)
- La monnaie en ligne est la portée et l'attention.
- Création d'un réseau, plateforme pour d'éventuels sponsors.
 - Création d'un réseau (amis / fans)
 - Couverture médiatique
 - Plate-forme/présence pour les sponsors

SKF Social Media

Les écueils des social media...

- Postes irréfléchis
- Le privé est-il privé ?
- Rediffusion illégale
- Gestion du temps
- Shitstorm/ sexisme

SKF Social Media

Quand dois-je taguer la SKF ?

- Pendant les compétitions internationales
- Lors d'entraînements nationaux
- Pendant des formations nationales
- En relation avec Swiss Olympic, Cool & Clean, l'Aide sportive suisse, le centre sportif de Tenero (p. ex. 3T).
- Lors de l'utilisation de photos et de vidéos officielles de la Swiss Karate Federation. Le logo SKF doit rester reconnaissable.

Plateformes

Instagram: @Swisskarate

Facebook: www.facebook.com/SKFSwissKarateFederation / @SKFSwissKarateFederation

LinkedIn: SKF Swiss Karate Federation

Hashtags: #SKF #swisskaratefederation #swisskarate #swisskarateteam

SKF Social Media

Étiquette de social media

- Les images et vidéos montrant des cigarettes, de l'alcool, des drogues ou des recommandations à ce sujet sont interdites.
- Tu es l'ambassadeur de la SKF Swiss Karate Federation et tu en assumes la responsabilité.
- Tu respectes à tout moment tes coaches*, tes coéquipiers* et tes adversaires.
- Laisse passer un peu de temps après un événement émotionnel avant de publier un message à ce sujet.

Fragen?



Merci beaucoup pour votre attention !

Je vous souhaite à tous beaucoup de succès pour 2025 et que vous atteigniez les objectifs que vous vous êtes fixés !

