

---

## Karaté

---

**Pour pouvoir bénéficier des mesures du concept, le-la jeune sportif-ive doit :**

- Satisfaire aux critères propres à la discipline (voir ci-dessous)
- Consacrer le nombre d'heures minimum d'entraînement suivants :
  - 6 heures d'entraînement hebdomadaires au cycle 2
  - 8 heures d'entraînement hebdomadaires au cycle 3
  - 10 heures d'entraînement hebdomadaires au post-obligatoire

(Les déplacements et les compétitions ne sont pas pris en considération. Les heures reconnues sont celles qui figurent dans le plan d'entraînement présenté dans le dossier, qu'il s'agisse d'heures d'entraînement spécifique ou de condition physique)

- Appartenir à un club sportif suivant les recommandations de la fédération nationale
- Participer régulièrement à des compétitions de niveau national et/ou international

---

### *Enseignement obligatoire (7<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup>)*

---

Toutes les conditions suivantes doivent être remplies :

- Appartenir à un centre d'entraînement régional et être sélectionné pour les finales des championnats suisses individuels
- Dès 10 ans, être au bénéfice d'une Talent Card de Swiss Olympic valable (année en cours)

---

### *Enseignement postobligatoire*

---

Toutes les conditions suivantes doivent être remplies :

- Appartenir à un centre d'entraînement régional et être sélectionné pour les finales des championnats suisses individuels
- Être au bénéfice d'une Talent Card de Swiss Olympic valable (année en cours)



### *Références*

Attestation du club

 **Remarques**

Les critères neuchâtelais sont en accord avec les [concepts de promotions](#) édités par les fédérations et Swiss Olympic.

Retrouvez toutes les infos utiles au programme SAE-SAA sur [notre page dédiée](#) (délais, documents à fournir, personnes de contacts, ...).

Dans la mesure du possible, l'allègement d'horaire consistera à permettre aux jeunes talents de débiter l'entraînement à l'heure.

*Mise à jour : juillet 2025*