

Plongeon

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			S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			CdM, CM, JO								
							CE, Grand Prix								
							YOG (16-18 ans)								
							CEJ, CMJ (14-18 ans)								
Cards / structure des cadres	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base			Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			Concours int. Juniors, p.ex. 8 nations (13-18 ans)			Elite Bronze	Argent Or				
							Cadre olympique								
							Cadre national Elite								
							Cadre national Junior								
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base			Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			Clubs, Centres de performance					
										Régionale		Nationale	Nationale Bronze	Elite	
										Cadres régionaux		Cadre national Junior		Cadre national Elite	
										Cadres régionaux		Cadre national Junior		Cadre national Elite	
Compétitions par année	3	4	6	8	8	12	15	20	25	25					
	3	2	2	2	2	3	4	5	6	6					
Compétitions par année	1	3	4	6	8	10	10	12	12	12					
	1	3	4	6	8	10	10	12	12	12					

■ 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)

- Notice « Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance »
- Brochure « Formation professionnelle et sport de performance »

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 T2
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : dès T3 (TC N)

Contact au sein de la fédération :

Christian Finger
christian.finger@swissaquatics.ch
Téléphone 031 552 24 00

Cards

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

Age : Talent Card Régionale : ~10-18 ans
Talent Card Nationale : ~13-18 ans

Organismes responsables de la PR

Les organismes responsables de la PR

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