

## 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)			CE U23			
							YOG (15-18 ans)			
							CEJ (14-18 ans)			
							EYOF (14-15 ans)			
Cards / structure des cadres	S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			Cadre national Elite				Cadre olympique		
				Cadres régionaux Elite						
				Cadre national Espoirs (14-18 ans)						
				Cadres régionaux Espoirs (12-18 ans)						
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	6	8	13.5	17	21	23.5	25	25+	25+
	5	6	8	9	12	15	18	20	20+	20+
Compétitions par année		≥6	≥9	≥12	≥15	≥18	≥20	≥18	≥15	ind.
Nombre de jours d'événements/année		≥6	≥9	≥16	≥20	≥30	≥35	≥35	≥35	ind.

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activi<sup>és</sup> 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);
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire);
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile);

dès T1  
dès T1  
dès T1 (TC R, dès Sec.1)

#### Contact au sein de la fédération:

Paulina Kratka  
paulina.kratka@swiss-aquatics.ch  
Téléphone 031 552 24 00

### Cards

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

Age : Talent Card Locale : ~12-19 ans  
Talent Card Régionale : ~12-19 ans  
Talent Card Nationale : ~14-18 ans

### Organismes responsables de la PR

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