

## Concept de promotion du sport de performance 2024-2028 (2032)

Sur la voie de l'excellence, Swiss Artistic Swimming s'embarque dans un voyage stratégique qui inclut deux directions clairement liées. Avec un accent particulier sur la performance en duo, nous sommes déterminés à permettre à nos athlètes de concourir au plus haut niveau, avec pour objectif ultime la qualification olympique.

Cependant, notre vision va au-delà, car nous reconnaissons l'importance de développer une équipe nationale forte et cohérente. Grâce à une organisation éventuellement décentralisée et à un renforcement régional, nous visons à promouvoir les talents dans tout le pays, tout en maintenant notre objectif principal sur le projet de duo et son succès. Notre mission ne consiste pas seulement à assurer la participation dans la catégorie du duo aux Jeux Olympiques, mais également à promouvoir le développement continu et le soutien de la natation artistique à tous les niveaux en Suisse.

L'objectif est d'améliorer la compétence technique générale de la natation artistique en Suisse et de promouvoir une culture de l'excellence, avec un accent principal sur la qualification olympique pour le duo en 2028 et 2032. Notre **objectif principal** est d'assurer la qualification pour les **Jeux Olympiques de 2028 et 2032** et de garantir la représentation de la Suisse sur la scène internationale.

### 1. Plan stratégique pour les duos nationaux suisses 2024-2028 (2032)

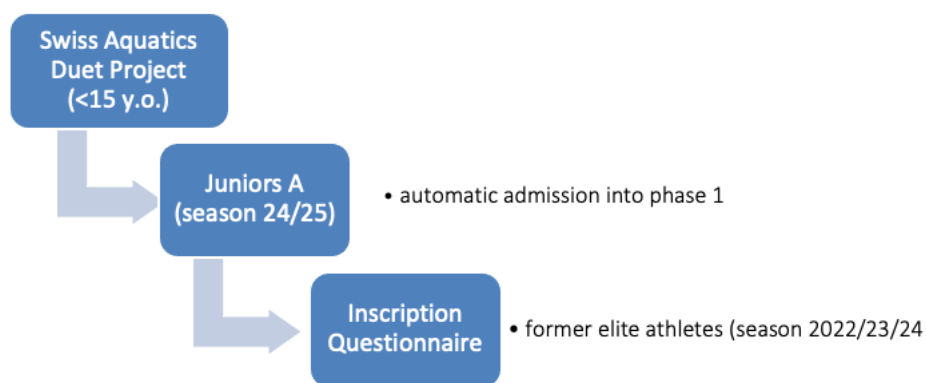
Objectifs stratégiques spécifiques pour la catégorie "duos suisses de la natation artistique":

- **Identification et développement des talents** : soutien aux jeunes athlètes ayant un potentiel pour un engagement à long terme.
- **Développement d'un parcours clair pour la haute performance** : étapes de développement continues depuis la base jusqu'au niveau de haute performance. Respect des nouvelles directives (voir Phase 1) pour la sélection des athlètes en duo ainsi que des critères pour l'entrée dans le pool national des athlètes.
- **Amélioration de la formation et du développement des entraîneur-e-s nationaux** : investissement dans des programmes de formation pour les entraîneur-e-s afin de s'assurer qu'ils disposent des connaissances, des compétences et des ressources nécessaires pour aider les athlètes à atteindre leur plein potentiel. Cela devrait inclure des formations en sciences du sport, en leadership et en compétences de communication, ainsi que des formations spécifiques sur les aspects techniques, physiques et tactiques du sport.
- **Construction d'une équipe de soutien solide**: Impliquer des scientifiques du sport et de la médecine sportive, des nutritionnistes et des entraîneurs mentaux qui travaillent en étroite collaboration avec les entraîneurs et les athlètes pour fournir le soutien nécessaire à l'amélioration des performances et à la prévention des blessures.

- **Développement de partenariats:** Établissement de partenariats et de collaborations avec d'autres organisations, y compris des écoles, des universités et des entreprises privées. Ces partenariats peuvent permettre l'accès à des ressources et à des financements qui peuvent soutenir l'excellence.
- **Stratégie de levée de fonds :** exploration de sources de financement alternatives telles que le sponsoring et les subventions, en bénéficiant du soutien régional/des centres de soutien. De plus, exploration de méthodes rentables pour la mise en œuvre des programmes, telles que les installations d'entraînement partagées et l'entraînement à distance.

## Phases

**Phase 1.** Janvier – Décembre 2025. Identification et choix des talents.



Le formulaire d'inscription comprend:

- Portfolio de l'athlète avec les résultats des compétitions des saisons 2022/23/24
- Lettre de recommandation de l'entraîneur principal du club
- Déclaration d'engagement des parents de l'athlète
- Confirmation de la contribution financière

Un processus complet d'identification des talents sera réalisé pour repérer les athlètes âgés de 15 ans et plus ayant le potentiel de réussir aux Jeux Olympiques. Pour évaluer leur aptitude au projet, des évaluations techniques, des évaluations physiques et des entretiens seront effectués. Les compétences comportementales telles que l'engagement, la détermination, la résilience, le travail en équipe et l'adaptabilité seront également prises en compte. Une commission de sélection (entraîneuse nationale, responsable du sport de haut niveau et des jeunes talents, directrice du sport) conduira le processus de sélection, garantissant une évaluation équitable et complète, et finalisera la liste des candidat·e·s. De 6 à 10 athlètes sélectionné·e·s recevront des invitations personnelles à rejoindre le projet de duo.

## Phase 2. Saison Janvier 2026 – Avril 2027. Entraînement et développement

Introduction d'un programme d'entraînement partiel pour habituer les athlètes aux exigences de l'entraînement à temps plein. Notre emploi du temps suit un modèle 2:4:2, indépendamment du jour de début du mois. Par exemple:

Semaine 1 – Lu, Ma

Semaine 2 und 3 – Vr, Sa, Di, Lu

Semaine 4 – Sa, Di

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday		Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
July 2024	01 <sup>27</sup> Training at base	02 Training at base	03	04	05	06	07	August 2024	29 <sup>31</sup>	30	31	01 Nationalfeiertag	02	03 Training at base	04 Training at base
	08 <sup>28</sup>	09	10	11	12 Training at base	13 Training at base	14 Training at base		05	06	07	08	09 Training at base	10 Training at base	11 Training at base
	15 <sup>29</sup> Training at base	16	17	18	19	20	21		12 <sup>2</sup>	13	14	15 Maria Theresientag	16	17	18
	22 <sup>30</sup>	23	24	25	26	27 Training at base	28 Training at base		19 <sup>3</sup>	20 Training at base	21	22	23	24	25
	29 <sup>31</sup>	30	31	01 Nationalfeiertag	02	03 Training at base	04 Training at base		26 <sup>4</sup>	27	28	29	30	31 Training at base	01 Training at base

- **Entraînement technique:** Offrir des entraînements spécialisés intensifs pour perfectionner le niveau technique général et les éléments techniques de la routine, maîtriser les techniques des routines libres, affiner la synchronisation entre les athlètes et améliorer l'expression artistique.
- **Conditionnement physique:** Mise en place de programmes de force et de conditionnement pour améliorer les performances physiques des athlètes, préparation physique spécifique, flexibilité et prévention des blessures.
- **Chorégraphie et formation des duos:** Création de chorégraphies, collaboration avec des chorégraphes expérimenté-e-s pour élaborer des routines exceptionnelles. Participation et représentation de la Suisse avec différentes combinaisons de duos (exploration de différentes combinaisons et maximisation du potentiel de performance) lors de compétitions régionales, nationales et internationales pour acquérir de l'expérience, peaufiner les routines et attirer l'attention internationale. Ajuster et améliorer continuellement les routines en fonction des retours des juges et des évaluations de performance.

### Phase 3. Saison Mai 2027 – 2028.

Renforcement de l'entraînement. Préparation aux compétitions et à la qualification olympique.

- Transition vers un programme d'entraînement à plein temps mettant l'accent sur le perfectionnement de la technique, la force, la condition physique et l'amélioration des routines DDs.
- Détermination des meilleures associations en fonction des résultats de performance, de la compatibilité et de la synergie (Groupe A). Avec un focus stratégique sur la qualification olympique, les duos viseront à participer aux compétitions internationales importantes et aux événements de qualification spécifiques identifiés par Swiss Aquatics et World Aquatics, dans le but de se classer parmi les 16 meilleures équipes du monde. Pendant ce temps, les autres athlètes du projet de duo (Groupe B) continueront de s'entraîner selon le plan de formation de la Phase 2 avec pour objectif de représenter la Suisse sur la scène internationale. Le nombre précisément défini pour chaque groupe A et B pourra être ajusté en fonction de la taille du groupe de sélection.
- Analyse continue des performances en compétition pour identifier les forces, adapter les méthodes et approches d'entraînement, identifier les domaines d'amélioration et apporter des ajustements stratégiques.
- Expansion de la coopération internationale avec d'autres fédérations nationales pour promouvoir l'amélioration continue et échanger des expériences variées en natation artistique.
- Mise en œuvre de techniques de conditionnement mental et collaboration avec des psychologues du sport et des entraîneurs mentaux pour améliorer la concentration pendant l'entraînement et la résilience sous pression.

## 2. Swiss Aquatics Artistic Swimming – Équipes Nationales

En se concentrant sur la performance en duo et avec l'objectif à long terme de la qualification olympique, Swiss Aquatics Artistic Swimming opère une transformation majeure. Cette stratégie tournée vers l'avenir prévoit de déléguer la responsabilité du développement des équipes nationales aux régions, tout en fournissant des lignes directrices complètes pour assurer le progrès. La mise à disposition de ces lignes directrices garantit une harmonisation stratégique à l'échelle nationale.

En déléguant la gestion des équipes nationales aux régions, la collaboration entre les clubs, les entraîneur·e·s et les athlètes dans chaque région sera renforcée. De plus, les entraîneur·e·s nationaux·ales soutiendront les régions en aidant à la préparation des routines de compétition et en fournissant des conseils techniques spécifiques, afin de s'assurer que les équipes (juniors/élite) soient bien préparées pour les compétitions. Les inscriptions aux compétitions seront effectuées par la fédération.