

Water polo hommes

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, CM, JO		
Cards / structure des cadres				3T*				EU Nations, Qualifications CE		
								CE U20		
								CE U18		
								CE U16		
Cards / structure des cadres								Elite		
								Équipe nationale Elite		
								Nationale		
								Équipe nationale U20		
Cards / structure des cadres								Nationale		
								Équipe nationale U18		
								Nationale		
								Équipe nationale U16		
Cards / structure des cadres								Régionale		
								Équipe nationale U16		
								Cadre régionaux (U14, U16, U18)		
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	5	5	8	10	16	20	20	22	22
	5	3	3	3	3	3	2	4	4	4
Compétitions par année			10	30	45	50	55	60	70	70
				3	3	2	3	4	4	4

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)

*Participation 3T dépend de la planification des compétitions U16/U20

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 T2
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : dès T2 (TC N)
- 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 :

Thomy Gross
thomy.gross@swiss-aquatics.ch
Téléphone 031 552 24 00

Cards

Validité : Talent Cards (R, N) : 01.10.–30.09.
Elite Card (E) : 01.10.–30.09.

Age : Talent Card Régionale : ~12–18 ans
Talent Card Nationale : ~15–20 ans

Organismes responsables de la PR

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