

PLONGEON

STRUCTURE DU PARCOURS DE L'ATHLÈTE POUR LE SPORT D'ÉLITE

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Mots-clés	Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base			Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse (au niveau international)	Succès au niveau international	Domination d'une spécialité sportive
Compétitions internationales	Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique							Coupe du monde, CM, JO		
								CE, Grand Prix		
								YOG		
								CEJ, CMJ		
Card / structure des cadres				Concours int. Juniors (p. ex. 8 nations)				Elite Bronze		
								Cadre olympique		
								Nationale Elite Bronze		
								Cadre national Elite		
Card / structure des cadres				Cadres régionaux						
								Nationale		
								Cadre national Junior		
Clubs, Centres de performance										
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	2	4	6	8	8	12	15	20	25	25
Compétitions par année		1	3	4	6	8	10	10	12	12

■ Spécifique à la discipline sportive (entraînement et compétition) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)

ÉCOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase : T2

Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :

diving@swiss-aquatics.ch

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

diving@swiss-aquatics.ch

CARDS

Validité :

Talent Cards (L, R, N) : 01.01.–31.12.

Elite Cards (E, B, A, O) : 01.01.–31.12.

Tranche d'âge :

Talent Card Régionale : ~10-18 ans

Talent Card Nationale : ~11-20 ans

ORGANISMES PR

Il est possible de consulter les organismes responsables PR [ici](#), et de les filtrer par échelon et canton.