

# WATER POLO HOMMES

## 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	Appliquer et varier les mouvements de base								CE, CM, JO	
	Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique							EU Nations, Qualifications CE		
							Qualifications CE U19			
							Junior EU Nations, Qualification CEJ			
Card / structure des cadres										
								Équipe nationale Elite		
							Équipe nationale U19			
							Équipe nationale U17			
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	3	5	5	8	10	16	20	20	22	
	1 2	3 2	3 2	5 1 3	6 1 3	11 2 3	15 2 3	15 4 1	17 4 1	
Compétitions par année			10	30	45	50	55	60	70	

■ 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 (au plus tôt dès le secondaire II)**

Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles :

Responsable de la relève, Thomy Gross, thomy.gross@swiss-aquatics.ch

Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière :

Responsable sport de performance, Andrea Rudin, andrea.rudin@swiss-aquatics.ch

### CARDS

**Validité :**

Talent Cards (L, R, N) : 01.10.–30.09.

Elite Cards (E, B, A, O) : 01.09.–31.08.

**Tranche d'âge :**

Talent Card Régionale : ~12-17 ans

Talent Card Nationale : ~14-20 ans

### ORGANISMES PR

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