

CONCEPT PLAN DE CARRIÈRE

Contenu

1.	Introduction	2
2.	Objectifs	2
3.	Organisation	2
	Annexe : Guide de la réunion annuelle	3

SPONSORS



PARTNERS



NATIONAL PARTNERS



1. INTRODUCTION

Swiss Aquatics – Artistic Swimming sait qu'une planification de carrière bien organisée et bien gérée est essentielle pour qu'une athlète puisse réussir au niveau international. Dans la planification de carrière, des considérations sont faites sur la compatibilité des objectifs sportifs et aussi des objectifs en matière de formation et de travail. Grâce à une planification minutieuse et à des analyses régulières du plan, les difficultés peuvent être identifiées tôt et surmontées. De plus, les forces personnelles doivent être utilisées comme des opportunités. La variété des facteurs pris en compte dans la planification de la carrière permet une planification accrue dans le sport et dans les études et/ou le travail.

2. OBJECTIFS

L'objectif de la planification de carrière est de créer un environnement optimal dans les domaines suivants et de surmonter ainsi les obstacles :

- Sport/entraînement
- Formation/profession
- Santé/médecine
- Famille et temps libre

La planification de la carrière consiste à accompagner les nageur·euse·s dans leur parcours à travers les phases FTEM d'Artistic Swimming et à organiser de manière optimale les changements individuels. De plus, la planification de la carrière devrait préparer les nageur·euse·s à une carrière après le sport.

3. ORGANISATION

Jusqu'à et incluse la phase T1 selon FTEM, le soutien aux athlètes et la planification de carrière se feront exclusivement dans le cadre du club et les clubs PDE. Les clubs PDE sont tenus d'avoir une personne responsable de la planification de carrière/du soutien aux athlètes dans le club. Cette personne informe les nageur·euse·s sur les solutions possibles d'écoles de sport dans la région et aide les athlètes à les organiser. Lors de l'adhésion à l'équipe nationale de jeunesse, le premier entretien avec la fédération a lieu. Ensuite, une réunion annuelle est organisée pour tous les membres de tous les niveaux de l'équipe nationale. La cheffe de la relève resp. cheffe du sport de performance pour l'équipe nationale d'élite est responsable de la planification des carrières au sein de la fédération. Toutefois, les nageur·euse·s de l'équipe nationale continueront à être supervisé·e·s par la personne responsable de la planification des carrières au sein du club lorsqu'elles rejoindront l'équipe jeunesse.

ANNEXE : GUIDE DE LA RÉUNION ANNUELLE

Ce guide doit être préparé par les athlètes avant la réunion annuelle. Le guide aide les sportives et la personne responsable de la planification de la carrière à déterminer l'état actuel de leur carrière sportive et/ou professionnelle.

Nom/Prénom:	
Club:	
Date de naissance:	
Cadre:	
École/employeur	
Objectifs sportifs:	
Objectifs scolaires:	

ATHLÈTE

Cette partie donne aux athlètes un aperçu d'eux-mêmes. L'attitude personnelle est la clé du succès sportif.

Mes trois plus grandes succès dans ma carrière jusqu'à présent :

Ce que je veux accomplir en tant qu'athlète (vision sportive) :

--

Les objectifs sportifs les plus importants sur la voie de la réalisation de la vision sportive :

--

Mes objectifs scolaires/professionnels les plus importants

--

Merci de cocher (x) la case appropriée	bon	moyen	mauvais
Comment évalues-tu ton état de santé ?			
As-tu les conditions physiques nécessaires ?			
Disposes-tu des exigences techniques nécessaires ?			
À quoi ressemble ta résistance dans des situations extrêmes ?			
Comment évalues-tu ta volonté de performance ?			

Es-tu vraiment prêt-e à fournir l'effort supplémentaire requis pour le sport de haut niveau ?			
Peux-tu te préparer mentalement à des compétitions importantes ?			
Peux-tu gérer les revers et les défaites de manière positive ?			
Orientes-tu ton alimentation en fonction de tes performances sportives ?			
As-tu la maîtrise de ta gestion du temps ?			
Comment juges-tu ton temps de déplacement causé par le sport et/ou tes études/profession ?			
Tes efforts d'entraînement correspondent-ils aux exigences de ton sport?			

Complément :

Combien de temps as-tu par jour à voyager de la maison à l'école/travail, à l'entraînement et de nouveau à la maison ?

As-tu un jour de repos complet sans école/travail et sans entraînement ?

FAMILLE/L'ENVIRONNEMENT SOCIAL

Merci de cocher (x) la case appropriée	bon	moyen	mauvais
Est-ce que ta famille te soutient pour que tu puisses réaliser tes objectifs ?			
Est-ce que tes amis te soutiennent dans tes objectifs sportifs ?			
Est-ce que ton environnement accepte ton engagement dans le sport d'élite ?			
Es-tu satisfait du soutien que ta famille t'apporte ?			
Peux-tu également compter sur le soutien de ta famille en cas de blessure ou d'échec ?			
La situation de vie actuelle correspond-elle à tes attentes ?			
Prévois-tu suffisamment de temps pour tes ami·e·s et ta famille ?			

FÉDÉRATION/CLUB/ENVIRONNEMENT SPORTIF

Merci de cocher (x) la case appropriée	bon	moyen	mauvais
Es-tu satisfait du soutien apporté par le club ?			
Es-tu satisfait des soins fournis par la fédération ?			
Y a-t-il de bons lieux d'entraînement à disposition ?			

La sélection du cadre correspond-elle à ta propre évaluation ?			
Te sens-tu à l'aise et accepté dans ton groupe d'entraînement ?			
Peux-tu être plus performant grâce à ton groupe d'entraînement ?			
Dans quelle mesure es-tu satisfait du soutien de l'entraîneur-e national-e ?			

FORMATION/PROFESSION

Merci de cocher (x) la case appropriée	bon	moyen	mauvais
Es-tu prêt-e à accorder une priorité suffisante au sport de haut niveau (au détriment de l'éducation/profession, si nécessaire) ?			
Es-tu bien préparé pour ta carrière post-sportive ?			
Dans quelle mesure es-tu satisfait du soutien de ton club/fédération dans le domaine de l'éducation/profession ?			

Es-tu globalement satisfait du soutien de ton établissement d'enseignement/employeur ?			
Tes employeurs/établissements de formation sont-ils suffisamment flexibles pour tes activités sportives de haut niveau ? (par exemple pour les absences)			

SANTÉ/ALIMENTATION

Merci de cocher (x) la case appropriée	bon	moyen	mauvais
Reçois-tu des soins médicaux (sportifs) ?			
Comment es-tu pris-e en charge dans le domaine de la physiothérapie/massage ?			
Comment es-tu soutenu-e niveau mental ?			
Sais-tu comment t'alimenter de manière optimale dans le cadre de ton sport ?			
Peux-tu exploiter ton potentiel de performance dans les compétitions décisives ?			
Peux-tu suffisamment te reposer ?			
As-tu la possibilité de prendre des vacances et de penser à autre chose ?			

ÉTAPES

Réfléchis à la manière dont tu souhaites planifier ta carrière à long terme en fonction de tes réponses
Définis les étapes nécessaires pour que tu puisses réellement réaliser ta vision sportive.

Domaines de planification	2023/2024	2024/2025	2025/2026	2025/2026
Sport d'élite				
Famille/milieu social				
Fédération/club				
Formation/Profession				
Santé				