

**SWISS AQUATICS**

**SWIMMING**

**CNP TENERO**

**SAISON 2024-2025**

**INFORMATIONS POUR LES  
INTÉRESSÉS**

# CENTRE NATIONAL DE PERFORMANCE TENERO DE SWISS AQUATICS SWIMMING

Le programme de résidence permanent au CNP englobe une promotion complète dans les domaines de la formation et du sport d'Elite, combiné avec une solution de logement assisté. Nous offrons aux athlètes de 15/16 ans et plus un programme de promotion qui s'oriente au sport d'Elite international. Swiss Aquatics Swimming recommande de suivre le programme CNP pour une durée d'au moins 4 à 5 ans (p.ex. entre 15 et 20 ans). Il existe ensuite la possibilité de poursuivre au niveau de l'Elite avec un engagement à l'armée, un stage, des études ou des cours par correspondance.

L'objectif des athlètes du groupe Elite CNP est de s'approcher de l'Elite mondial absolu.

L'objectif des athlètes du groupe Espoirs CNP est de s'approcher des meilleurs athlètes Juniors européens pour ensuite passer au niveau Elite.

Les athlètes du programme CNP gardent leur licence de club et continuent à disputer la plupart des compétitions importantes pour leur club (p.ex. les championnats suisses, les championnats suisses des clubs, etc.). S'y ajoutent des compétitions internationales avec le CNP.

## CNP TENERO – STRUCTURE ET PERSONNEL 2017 À 2024

- Team Elite – jusqu'à 8 athlètes au maximum
- „Groupe Challenge “ – jusqu'à 10 athlètes au maximum (y inclus les participants du programme Light)
- Invités (selon la situation)

## PERSONNEL AU CNP

- Entraîneur chef CNP (Massimo Meloni)
- Entraîneur NLZ (Andrea Mercuri)
- 1 surveillante d'internat NLZ (Erica Leeuwenburg)
- Entraîneur assistant (manda : Luca Marin)
- Personnel de soutien du CST/OFSPPO
  - 1 collaborateur en science sportive (diagnostique)
  - 1 coordinateur du sport et de la formation (orientation de carrière)
  - Autres collaborateurs (soutien sur le plan d'organisation et technique)
- Personnel de soutien de partenaires externes
  - 1 médecin du sport (soutien médico-sportif)
  - Physiothérapeutes (physiothérapie & massage)

## SUPPLIERS



NOSERGROUP



SWISSLOS



## PARTNERS

## PRESTATIONS AU CNP

- Conditions d'entraînement de niveau international
  - Jusqu'à 12 fois par semaine, plusieurs lignes d'eau à 50m pendant 2 heures
  - Accès aux salles de musculation/fitness avant et après les séances d'entraînement à l'eau
  - 3 camps d'entraînement externe par saison
  - Mise en service régulier de mesures de régénération modernes
  - Massages sportifs
  - Applications chaud-froid (sauna, bain chaud de récupération, bain glacé)
- Mesures d'accompagnement médico-sportives
  - Examen médico-sportif de base
  - Physio-Screening
- Mesures d'accompagnement en science du sport
  - Analyses vidéo de la technique avec le CONTEMPLAS TEMPLO System
  - Entraînement Feedback avec le KISTLER Performance Analysis System départs/virages
  - Diagnostique des lactates (Test de seuil, etc.)
  - Examens anthropométriques (graisse corporelle, etc.)
  - Tests de force (Tethered Swimming, force explosive, biobanque, etc.)
- Orientation de carrière
- Aide à l'apprentissage
- Cours d'italien intensifs pendant l'été
- Offre de repas flexible et adapté aux sportifs (mesures individuelles jusqu'à la pension complète)
- Sur demande, aide à trouver des familles d'accueil

## CRITÈRES D'ADMISSION POUR LE PROGRAMME CNP

- Membre du cadre régional avec un bon niveau de performance (14-15 points Rudolph) et des taux de progression correspondants, membre potentiel de l'équipe nationale
- Conditions scolaires
- Recommandation écrite de l'entraîneur personnel/du club
- Entretien avec l'athlète, les parents et l'entraîneur personnel (+ évtl. l'école)
- 1 semaine d'essai, ainsi que d'autres tests (test de performance, analyse du potentiel)
- Séjour planifié de 4-5 ans (commitment à long terme)
- Entrée dans le programme Light Programm uniquement réservée aux athlètes tessinois (1-2 ans avant le passage à Tenero)
- Motivation d'apprendre à l'école et dans le sport (formation d'athlète)
- Personnalité indépendante

La pré-inscription doit comprendre la recommandation de l'entraîneur personnel actuel/du club !

Les athlètes du programme CNP (Elite/Espoirs) qui ne sont pas encore membres d'un cadre national obtiennent une Swiss Olympic Elite/Talent Card National.

## POSSIBILITÉS D'HÉBERGEMENT À TENERO

### LOGEMENT À CST

- Les athlètes d'âge mûr peuvent louer des appartements sportifs à la CST, dans la maison "Casa Ospiti".
- Les athlètes mineurs\* ont besoin d'une surveillance, qui sera facturée en sus.
- Le frais du programme NLZ avec hébergement en appartement sportif à la CST :
  - Cadre national CHF 12'000,00- /personne/saison
  - Citoyens CH sans cadre national CHF 15'000,00- / personne/saison
  - Athlètes étrangers invités CHF 18'000,00- / personne/saison
  - Prise en charge résidentielle pour les mineurs CHF 6'000/personne/saison
- Sont inclus :
  - La pension complète
  - Le nettoyage des chambres
  - Le nettoyage hebdomadaire du linge de lit
  - L'accès internet
  - La coordination des activités sportives
  - L'utilisation d'une partie des installations sportives du CST et de la salle de théorie
  - Les frais supplémentaires
  - Infrastructure avec des entraînements réguliers et encadrement professionnel sur 48 semaines par an
  - 2 camps d'entraînement à 2 semaines par saison
  - 3-4 compétitions internationales par saison
  - Abonnement de massages

### LOGEMENT EXTERNE

- Sur demande, nous pouvons vous mettre en contact avec une famille accueil à proximité.
- Les sportifs plus âgés choisissent souvent de se mettre en co-location, resp. de louer un appartement à proximité. Là aussi, nous pouvons vous conseiller si besoin est.
- Le frais du programme NLZ avec hébergement externe :
  - Cadre national CHF 3'000,00- /personne/saison
  - Citoyens CH sans cadre national CHF 4'000,00- /personne/saison
  - Athlètes étrangers invités CHF 6'000,00- /personne/saison
- Sont inclus :
  - La pension complète
  - Infrastructure avec des entraînements réguliers et encadrement professionnel sur 48 semaines par an
  - 2 camps d'entraînement à 2 semaines par saison
  - 3-4 compétitions internationales par saison
  - Abonnement de massages

#### FRAIS SUPPLÉMENTAIRES

- Camp de préparation pour le CS CHF 100,00- /personne/jour
- Compétitions int. Supplémentaires CHF 100,00- /personne/jour
- Examen médical de base CHF 350,00- /personne
- Physio-Check CHF 150,00- /personne
- Cours d'italien durant l'année scolaire CHF 400,00-
- Cours d'italien intensif (avant l'école) CHF 850,00-



#### POSSIBILITÉS DE FORMATION À TENERO

##### SCUOLA PROFESSIONALE PER SPORTIVI D'ÉLITE – SPSE TENERO

La SPSE est une école de commerce reconnue par l'état et qualifiée d'école partenaire par Swiss Olympic. Le campus se trouve à l'intérieur du CST, ce qui évite les longs trajets. L'horaire d'école est adapté aux besoins des entraînements. Le rallongement du temps scolaire, les études à distance et les adaptations individuelles sont possibles.

Offres : formation théor. & prat. pour devenir employé de commerce (modèle "3i"/AFC, min. 3 ans)  
formation théor. & prat. pour devenir employé de commerce (modèle "3+1"/AFC avec maturité professionnelle, min. 4 ans)  
Classe virtuelle (enseignement à distance) et classe bilingue (allemand-italien), toutes deux débouchant sur le baccalauréat professionnel  
Classe spéciale (appui à l'apprentissage, p. ex. pour dyslexie) menant à un certificat fédéral de compétence professionnelle

Frais : 2'500.- CHF/an + Laptop (en cas de rallongement du temps scolaire, les frais par an sont divisés par 2)  
Les élèves en provenance d'autres cantons doivent en plus payer des frais de scolarité d'un montant de 15'000.- CHF.  
Lors de la pré-inscription, les élèves en provenance d'autres cantons doivent s'adresser aux autorités scolaires de leur canton de domicile pour demander une attestation que les frais de scolarité seront versés (selon la convention inter-cantonale pour les écoles offrant des structures spécifiques à des élèves surdoués).  
La confirmation doit être envoyée au plus tard le **30 juin 2024** à l'adresse suivante :

Ufficio dello sport   
Settore scolarizzazione talenti sportivi e artistici   
Francesca Pedrazzini-Pesce  
Via F. Chiesa 4 6501 Bellinzona

Si aucune attestation est présentée que les frais de scolarité seront versés par le canton du domicile, les frais de scolarités doivent être payés par la famille concernée.

Groupe cible : Athlètes de toutes les régions linguistiques ayant fini l'école secondaire, visant une formation professionnelle, resp. une formation professionnelle avec maturité professionnelle.

Plus d'informations sous : [www.spse.ch/index.php?r=site/index](http://www.spse.ch/index.php?r=site/index)

Contact : Patrick Vetterli  
Casella postale 377 – CH-6598 Tenero  
Tel. : +41 (0) 58 468 62 32  
E-Mail : [patrick.vetterli@spse.ch](mailto:patrick.vetterli@spse.ch)

Pré-inscriptions jusqu'au **31 mai 2024**.

#### AKAD-COLLEGE ZÜRICH/BERN

L'AKAD-College avec des représentations à Zurich et à Berne et une école privée sans confession qui a obtenu le label de qualité EFQM, qui offre des méthodes de formation particulièrement flexibles et qui coopère étroitement avec les directions de formation à Zurich et à Berne.

Offres : **Maturité fédérale**  
Conditions préalables : aucune  
Forme : il y a 3 options qui peuvent également être combinées de manière flexible  
Cours à la mi-journée / cours de samedi / cours par correspondance avec des cours physiques dès le 5e semestre

#### Passerelle

Conditions : maturité professionnelle  
Forme : autoapprentissage avec des cours physiques les samedis ou lundis

Frais : 450.- à 1'030.- CHF/mois suivant le modèle  
env. 50.- à 100.- CHF/mois pour la documentation d'apprentissage et d'utilisation  
env. 1'000.- CHF de frais d'inscription aux examens de la maturité  
Les élèves intéressés sont priés d'entrer en contact avec l'école pour vérifier si le canton du domicile prend en charge les frais de scolarité, ce qui est principalement possible.

Groupe cible : Les athlètes de langue allemande qui visent une maturité, resp. une passerelle par cours de correspondance.

Plus d'informations sous : [www.akad.ch/de-CH](http://www.akad.ch/de-CH)

Contact : E-Mail : [info@akad.ch](mailto:info@akad.ch)

Pré-inscriptions jusqu'au **31 mai 2024**.

EPSU GENÈVE (ÉCOLE DE PRÉPARATION ET SOUTIEN UNIVERSITAIRE)

L'école privée EPSU de Genève offre un enseignement de haute qualité.

Offres : Maturité fédérale d'apprentissage à distance via e-learning  
Exigences : voir page d'accueil  
Forme : Cours d'apprentissage à distance via la plate-forme e-learning en 2 parties, interrompus par des examens auto-évalués, contact des enseignants par courriel

Frais : 1ère partie CHF 2'150,-  
2ème partie CHF 2'750,-

Groupe cible : Les athlètes francophones qui visent une maturité en formation à distance.

Plus d'informations sous : [www.epsu.ch/matu/Page.php?R=33&SR=694](http://www.epsu.ch/matu/Page.php?R=33&SR=694)

Contact : Natalia Poskriakov  
Rue Voltaire 12 – CH-1201 Genf  
Tel.: +41 (0)22 344 58 02  
E-Mail : [direction@epsu.ch](mailto:direction@epsu.ch)

Pré-inscriptions jusqu'au **31 mai 2024**.

## ECOLE MOSER GENÈVE & NYON

Avec "MATU ONLINE", l'école privée genevoise Ecole Moser offre une plate-forme d'enseignement à distance flexible et de qualité en combinaison avec des cours en classe.

Offres : **Maturité fédérale** d'enseignement à distance par la combinaison du e-learning et de l'enseignement en face à face

Conditions préalables : voir brochure

Forme : voir brochure

**Tutorat de Maturité fédérale** via e-learning

Conditions préalables : voir brochure

Forme : voir brochure

Frais : voir brochure

Groupe cible : Les athlètes francophones qui visent une maturité en formation à distance.

Plus d'informations sous : [www.matuonline.ch/documentations/BrochureMOL\\_A4SAE.pdf](http://www.matuonline.ch/documentations/BrochureMOL_A4SAE.pdf)

Contact : Ecole Moser Genève  
Chemin De-La-Montagne 81 – CH-1224 Chêne-Bourgeries  
Tel.: +41 (0)22 860 80 80  
E-Mail : [admin-ge@ecolemoser.ch](mailto:admin-ge@ecolemoser.ch)

Pré-inscriptions jusqu'au **31 mai 2024**.



## LICEO DI LOCARNO

Au gymnase de Locarno, les athlètes seront intégrés dans les classes existantes en fonction de leur plan d'entraînement. De ce fait, ainsi que l'allongement du temps scolaire et la proximité au CST, un plan hebdomadaire optimal peut être offert. Chaque cas est étudié individuellement avant l'entrée dans une classe.

Offre : Maturité fédérale

Conditions : les élèves tessinois doivent remplir les critères exigés selon les règles suivantes :

Regolamento della Legge sulle scuole medie superiori

Regolamento della scuola media

Les élèves en provenance d'autres cantons doivent remplir les conditions d'admission en vigueur dans leur canton de domicile pour entrer au gymnase et faire preuve de bonne connaissance de l'Italien (niveau B1).

Forme : Rallongement du temps scolaire sur 5 ans, libérations et report d'examens possibles

Frais : 2'500.- CHF/an

Les élèves en provenance d'autres cantons doivent en plus payer des frais de scolarité d'un montant de 15'000.- CHF.

Lors de la pré-inscription, les élèves en provenance d'autres cantons doivent s'adresser aux autorités scolaires de leur canton de domicile pour demander une attestation que les frais de scolarité seront versés (selon la convention inter-cantonale pour les écoles offrant des structures spécifiques à des élèves surdoués).

La confirmation doit être envoyée au plus tard le **30 juin 2024** à l'adresse suivante :

Ufficio dello sport

Settore scolarizzazione talenti sportivi e artistici

Francesca Pedrazzini-Pesce

Via F. Chiesa 4 6501 Bellinzona

Si aucune attestation est présentée que les frais de scolarité seront versés par le canton du domicile, les frais de scolarités doivent être payés par la famille concernée

Groupe cible : Athlètes de toutes les régions linguistiques visant la maturité.

Plus d'informations sous : [www.liceolocarno.ch/Liceo\\_di\\_Locarno/index.htm](http://www.liceolocarno.ch/Liceo_di_Locarno/index.htm)

Contact : Liceo cantonale di Locarno

Via F. Chiesa 15a

CH-6600 Locarno

Tel. : +41 (0) 91 816 04 11

E-Mail : [decs-liceo.locarno@edu.ti.ch](mailto:decs-liceo.locarno@edu.ti.ch)

Ufficio dello sport /

Settore scolarizzazione talenti sportivi e artistico

Francesca Pedrazzini-Pesce

Via F. Chiesa 4 – CH-6501 Bellinzona

Tel. : +41 (0) 91 814 58 93

E-Mail : [francesca.pedrazzini-pesce@ti.ch](mailto:francesca.pedrazzini-pesce@ti.ch)

Pré-inscriptions jusqu'au **31 mars 2024**.

## AUTRES DONNÉES DE CONTACT

### CHEF SPORT DE PERFORMANCE SWISS AQUATICS SWIMMING

Markus Buck  
Lindenpark  
Lindenhofstrasse 1  
CH-3048 Worblaufen  
Tel: +41 31 359 72 72  
E-Mail: [markus.buck@swiss-aquatics.ch](mailto:markus.buck@swiss-aquatics.ch)

### CHEF ESPOIRS SWISS AQUATICS SWIMMING

Paulina Kratka  
Lindenpark  
Lindenhofstrasse 1  
CH-3048 Worblaufen  
Tel: +41 31 359 72 72  
E-Mail: [paulina.kratka@swiss-aquatics.ch](mailto:paulina.kratka@swiss-aquatics.ch)

### COORDINATION DU SPORT ET DE L'INTERNAT CST

Centro sportivo nazionale della gioventù di Tenero (CST)  
Responsabile dello sport di prestazione al CST  
Luca Tavoli  
6598 Tenero  
Tél. : +41 (0)58 468 61 71  
E-Mail : [luca.tavoli@baspo.admin.ch](mailto:luca.tavoli@baspo.admin.ch)  
[www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)