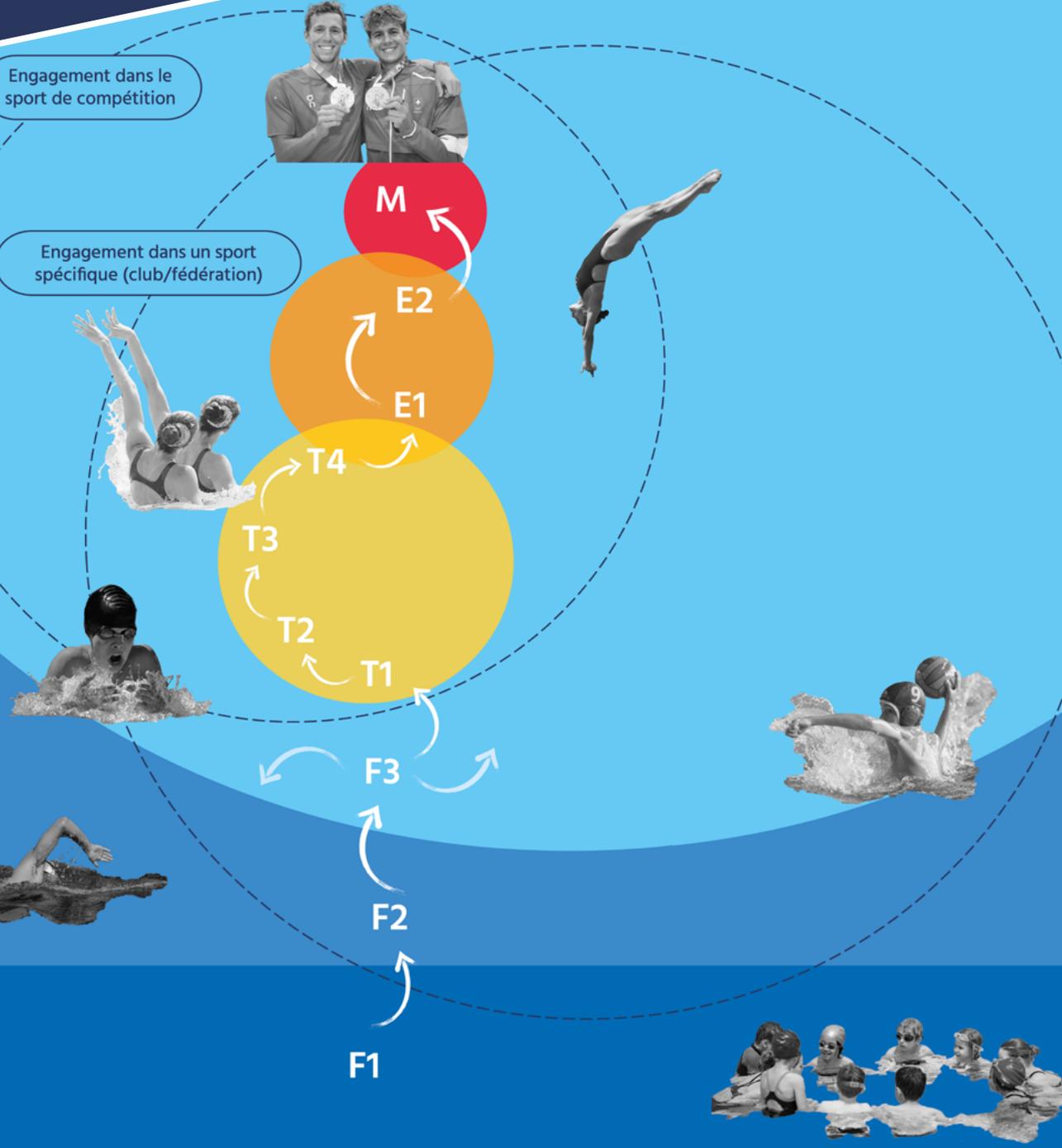


# FTEM SWISS AQUATICS

Concept cadre pour le développement du sport et des athlètes dans le sports aquatiques

Basé sur FTEM Suisse

SANS ACTIVITÉS SPORTIVES



## Une base commune pour la natation

Une procédure systématique et claire est nécessaire pour un développement durable du sport et des athlètes à l'échelle nationale. FTEM Swiss Aquatics est le concept-cadre de la Fédération suisse de natation pour le développement du sport et des athlètes. Il englobe les quatre disciplines olympiques que sont l'Artistic Swimming, la natation, le waterpolo et le plongeon. Swiss Aquatics a pour objectif de motiver le plus grand nombre de personnes possible à pratiquer du sport tout au long de leur vie ou à s'engager dans les sports aquatiques.

La brochure sur le concept-cadre pour le développement du sport et des athlètes dans les quatre disciplines olympiques de natation - en bref FTEM Swiss Aquatics - est basée sur le FTEM Suisse, qui a été développé par l'Office fédéral du sport (OFSP) et Swiss Olympic et qui constitue la structure de base ainsi qu'un langage commun en matière de promotion du sport et des athlètes pour toutes les personnes impliquées dans le sport.

Le FTEM Suisse constitue la base du sport de masse et du sport de performance et poursuit quatre objectifs principaux :

1. Améliorer la coordination et la systémique de la promotion du sport
2. Lier les individus au sport toute leur vie
3. Promouvoir les valeurs et les compétences psychosociales et les compétences santé dans le sport et par ce moyen

4. Augmenter sur le long terme le niveau dans le sport de performance

Le FTEM se compose de quatre domaines clés : « Foundation » (fondement, sport de masse, pratique sportive tout au long de la vie), « Talent », « Elite » et « Mastery » (élite mondiale). Ceux-ci sont à leur tour divisés en dix phases au total. Elles constituent le cadre d'orientation pour une promotion systématique et réussie du sport de masse (F1 à F3) et illustrent le déroulement idéal d'une carrière sportive jusqu'à l'élite mondiale (F1 à M)..

Grâce au FTEM Swiss Aquatics, les nageurs et nageuses reçoivent une formation complète et variée dans le domaine clé « Foundation ». Sur cette base, ils-elles ont la possibilité de se lancer dans le sport de compétition dans un ou plusieurs sports aquatiques. Ils-elles peuvent également rester dans le sport de masse ou y revenir. L'accent est mis sur la pratique sportive et l'engagement dans l'eau et au bord de l'eau, dans la joie et la bonne humeur, tout au long de la vie. Le point de départ de l'orientation de la promotion du sport est le-la sportif-ve, qu'il s'agisse d'un-e athlète de haut niveau, d'un-e jeune talent ou d'un-e sportif-ve amateur.



Plus d'informations sur FTEM Suisse se trouvent sous : [www.swissolympic.ch/fr/](http://www.swissolympic.ch/fr/)

## «FTEM Suisse»

- est indépendant de la discipline sportive et sert aux activités individuelles, en équipe et les sports d'équipe comme base.
- relie le sport de masse et le sport de performance et encourage la collaboration au niveau des interfaces.
- ne comporte pas de limites d'âge spécifiques (sauf dans le sport de performance) et permet de pratiquer un sport tout au long de la vie.
- place les sportif-ve-s au centre de l'orientation de la promotion du sport. D'autres acteurs importants, tels que les entraîneur-e-s, les clubs, les fédérations, les structures de formation, les environnements d'entraînement et de compétition ainsi que la recherche et la médecine, sont également pris en compte.
- présente des possibilités variables d'entrée et de sortie d'une discipline sportive à l'autre ou du sport de masse au sport de performance et inversement.
- est certes structuré de manière linéaire et en phases, mais il tient également compte de la possibilité que les athlètes montent et descendent ou traversent les phases

au cours de leur carrière sportive, qu'ils traversent les phases à des vitesses différentes, qu'ils reprennent à une phase plus basse ou qu'ils alternent entre le sport de masse et le sport de performance.

- offre une perméabilité : sur (presque) toute la durée du parcours de l'athlète, mais certainement à partir de la phase F3, il est possible de passer à tout moment du sport de masse au sport de performance. Il est important de comprendre ici que les athlètes peuvent être équivalents en termes de performance, mais qu'ils sont classés différemment dans le cadre de la FTEM.

Exemple : Le nageur de la relève A dispose d'un certain niveau de performance dans sa discipline et présente, par le biais d'autres critères PISTE, un potentiel pour de futures performances de haut niveau. Il est encouragé par la fédération et classé en phase T3. Le nageur adulte B dispose d'une meilleure performance identique dans la même discipline. Il n'est toutefois pas encouragé par la fédération en raison de son manque de potentiel et est donc classé dans la phase F3.

### À qui s'adresse cette brochure ?

L'interaction et le soutien de nombreuses personnes et organisations sont nécessaires pour encourager au mieux les sportif-ve-s. Vous trouverez dans cette brochure de précieuses indications sur la manière d'encourager les sportif-ve-s et les athlètes de manière globale et de contribuer à une pratique sportive agréable tout au long de la vie. Les personnes et organisations suivantes ont un rôle particulier à jouer à cet égard :

- Clubs de sport, écoles de natation
- Cantons, communes
- Écoles, entreprises formatrices et employeurs favorables au sport de performance
- Les dirigeant-e-s, les entraîneur-e-s et les autres personnes chargées de l'encadrement (p. ex. physiothérapeutes, psychologues du sport, médecins, conseiller-ère-s de carrière)
- Parents/tuteur-trice-s



## «FTEM Swiss Aquatics» en bref

La natation est l'un des sports les plus populaires en Suisse et est pratiquée aussi bien par les sportif-ve-s de loisirs et de santé que par les personnes pratiquant un sport de masse et de performance (voir l'étude Sport Suisse 2020). Il est donc important que toutes les personnes trouvent leur place dans le système sportif des sports aquatiques, malgré la diversité de leurs besoins.

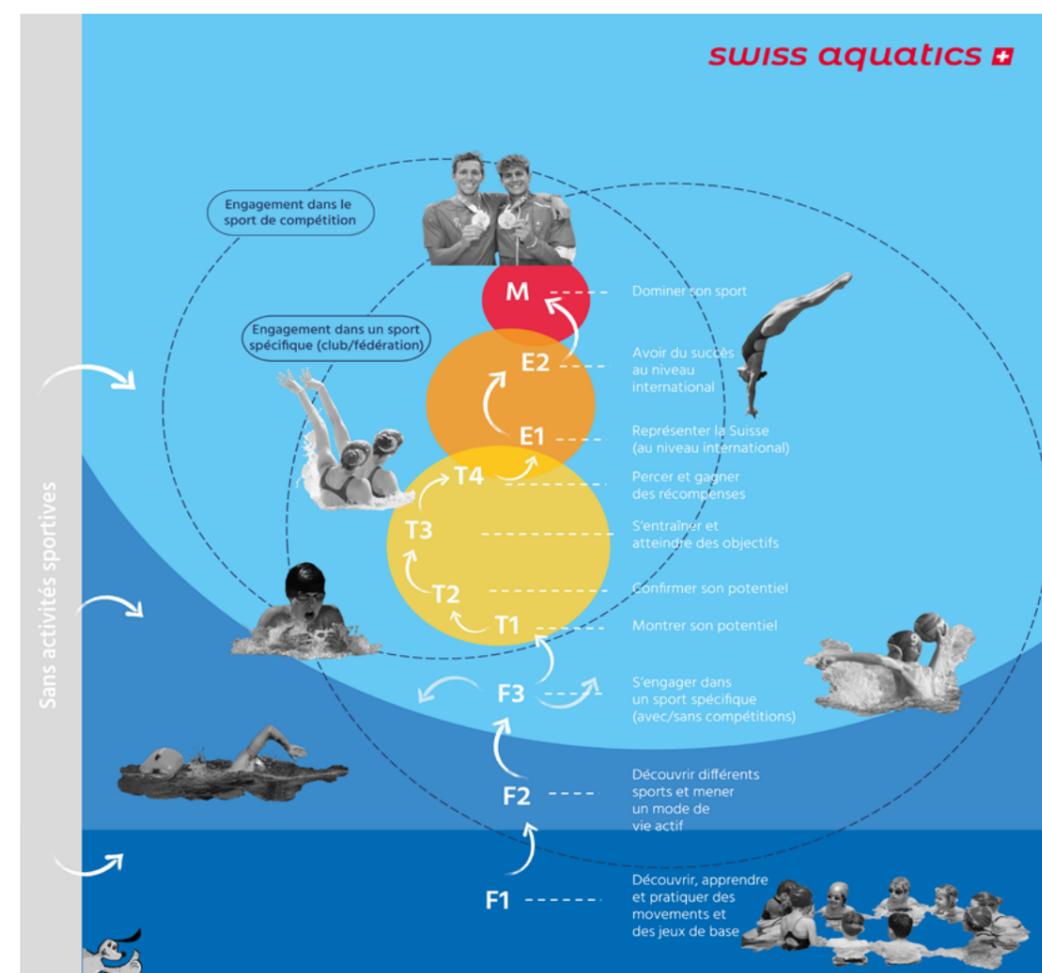
Il s'agit d'harmoniser et de concilier les multiples conditions-cadres et les diverses directives dans les différents sports aquatiques.

Le concept-cadre « FTEM Swiss Aquatics » tient compte des préoccupations de tous les acteurs de la natation sportive (sportif-ve-s de masse, entraîneur-e-s, juges, fédération, clubs, écoles de natation, etc.) Il s'adresse en premier lieu à la pratique de la promotion et permet non seulement d'in-

tégrer et d'optimiser les concepts et instruments existants (concept pour la relève et le sport d'élite, PISTE, concept de formation, etc).

« FTEM Swiss Aquatics » est basé sur « FTEM Suisse » et repose sur quatre domaines clés : F pour Foundation (fondement, sport de masse, pratique sportive tout au long de la vie), T pour Talent, E pour Elite et M pour Mastery (élite mondial).

Ces quatre domaines clés sont répartis en onze phases chez Swiss Aquatics (F1a, F1b, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E1, E2, M).



## «FTEM Swiss Aquatics» en détail

Un parcours idéal de développement sportif

Les onze phases du « FTEM Swiss Aquatics » décrivent les phases de développement possibles de la pratique sportive tout au long de la vie et représentent le parcours idéal d'un-e athlète sur le chemin de l'élite internationale. Les athlètes font souvent l'expérience d'une régression au cours de leur développement, c'est pourquoi une transition linéaire et l'atteinte de toutes les phases correspondent à une image idéale et rarement à la réalité. Le passage du sport de performance au sport de masse ou inversement est possible et dépend de l'engagement et du niveau de la personne qui pratique le sport. Les conditions environnementales telles que la disponibilité et le savoir-faire des entraîneur-e-s, le soutien parental, les possibilités de formation, l'infrastructure et l'équipement, la médecine et la science du sport, la structure et la stratégie du club et de la fédération sont également essentielles et doivent être prises en compte et harmonisées dans leur ensemble pour le développement du sport et des athlètes. Les meilleures conditions pour une évolution idéale sont réunies lorsque le plaisir et la joie de bouger, de pratiquer du sport, de s'entraîner et de participer à des compétitions sont activement encouragés et maintenus.

### Valeurs dans le FTEM Swiss Aquatics

« FTEM » adopte une approche globale et encourage le développement personnel des sportif-ve-s. La charte éthique et les valeurs qui y sont ancrées sont au cœur de cette démarche. Celles-ci constituent la base d'un sport sécurisé, sain, respectueux et loyal dans toutes les phases du « FTEM Swiss Aquatics ». Dans ce contexte, les entraîneur-e-s, les responsables, les autorités, les écoles, les fédérations et les clubs jouent un rôle central. Ils mettent en pratique les valeurs découlant de la charte éthique. Ils les transmettent activement et de manière ciblée lors de l'entraînement, de la formation et dans l'environnement sportif. Ainsi, les sportif-ve-s sont en contact avec les valeurs de la charte éthique dès le début, les intègrent et adaptent leur comportement en conséquence. Les parents/tuteur-trice-s sont des partenaires importants dans la mise en pratique et la consolidation de ces valeurs. Ils veulent eux aussi le meilleur pour leur enfant. Un échange et des accords réguliers avec eux sont donc essentiels. Les principes de la charte d'éthique accompagnent les athlètes et les sportif-ve-s de tous âges et de tous niveaux.

<sup>1</sup> Lamprecht, M., Bürgi, R. & Stamm, H.-P. (2020). Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

<sup>2</sup> La discipline sportive Artistic Swimming compte 12 phases. Dans la phase F2, on distingue F2a (appliquer et varier les formes de base des mouvements) et F2b (acquérir les techniques de base de l'Artistic Swimming).

# FOUNDATION



## Premier domaine-clé : Foundation (F1a, F1b, F2, F3)

Le domaine clé Foundation englobe la grande majorité de tous les sportif-ve-s (de sports aquatiques) en Suisse et ne représente pas seulement l'entrée dans le parcours sportif, mais comprend la pratique du sport tout au long de la vie.

Ce domaine clé constitue le fondement de l'ensemble de la promotion du sport - indépendamment du fait que les objectifs de performance, la joie, le plaisir, les contacts sociaux ou d'autres motivations soient au premier plan. Il s'agit donc de créer d'abord les conditions nécessaires à une pratique sportive tout au long de la vie.

L'accent est d'abord mis sur la découverte joyeuse et ludique de l'élément aquatique (F1a) et sur l'apprentissage et l'exercice de formes de base de mouvements (planer, glisser, sauter, lancer, etc.) et de jeux (F1b). Ensuite, les mouvements sont élargis, appliqués et variés. On assiste à une première compétition (F2). A partir de la phase F3, l'engagement (régulier) spécifique à la discipline sportive débute souvent dans le cadre d'un sport de masse ou de compétition organisé, qui se déroule généralement dans un club sportif.

### La pratique du sport tout au long de la vie

Une grande variété d'offres de sport et d'activité physique promet d'attirer des sportif-ve-s aux motivations diverses : L'activité physique et le sport peuvent servir à se détendre activement, améliorer sa forme physique et sa santé, réduire le stress, relever de (nouveaux) défis, atteindre des objectifs seuls ou ensemble, se mesurer les uns aux autres ou cultiver la convivialité, etc. Seule une petite partie des sportif-ve-s vise le secteur clé T et donc la promotion structurée et axée sur la performance de la fédération sportive nationale Swiss Aquatics. En plus de cette voie vers le sport de performance, qui relève de la responsabilité de la fédération, il existe d'autres possibilités pour les sportif-ve-s de s'entraîner dans une optique de performance et de poursuivre les objectifs correspondants.

Dans le domaine clé Foundation, il s'agit en particulier de promouvoir la cohabitation respectueuse, de montrer l'exemple et d'exiger la tolérance zéro vis-à-vis de toutes les formes de violence et de discrimination et de thématiser les effets des substances addictives (principes éthiques 1, 5, 6 et 8). Cela se fait par exemple en proposant des offres de sport et d'entraînement inclusives. Une communication respectueuse est tout aussi essentielle, y compris dans les situations de pression et de défaite.

## Les quatre phases du domaine-clé Foundation en détail

### F1a – Découvrir l'élément eau

L'élément eau est découvert de manière ludique et amusante et les premières expériences positives dans l'eau sont réalisées. Il s'agit avant tout de familiariser les jeunes enfants avec l'élément aquatique. Les cours de natation pour les enfants en bas âge peuvent constituer un bon début. Mais les adultes qui n'ont pas encore d'expérience dans l'eau se retrouvent également dans la phase F1a, car ils doivent eux aussi apprendre le bon comportement dans l'eau.

- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : programme Learn to swim «Basic»
- Partenaires : clubs et écoles de natation membres, écoles publiques

### F1b – Apprentissage et pratique de formes élémentaires de mouvements et de jeux de base

Apprendre et pratiquer les mouvements et les jeux de base dans les sports aquatiques est une priorité, tant pour les enfants que pour les adultes. Les écoles de natation, les clubs de natation et les écoles publiques proposent donc des programmes de natation variés pour apprendre les mouvements des sports aquatiques.

- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : programme Learn to swim «Basic»
- Partenaires : clubs et écoles de natation membres, écoles publiques

### F2 – Appliquer et varier les formes de base des mouvements

Les cours de natation pour enfants et adultes et les premiers programmes d'entraînement permettent d'appliquer, d'affiner et de varier les formes de mouvements de base des sports aquatiques acquises. La formation est dirigée par des entraîneur-e-s, des moniteur-trice-s ou des maître-sse-s-nageurs qualifié-e-s (SSL).

- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : programme Learn to swim «Advanced»
- Partenaires : clubs et écoles de natation membres, écoles publiques
- clubs et écoles de natation membres, écoles publiques

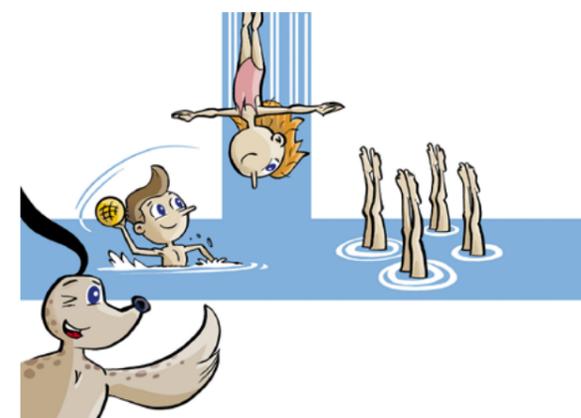
### F3 – Engagement spécifique à la discipline sportive et/ou compétition

Les sportif-ve-s s'engagent désormais dans des disciplines spécifiques. Dans le meilleur des cas, les sports aquatiques sont pratiqués dans un club ou dans le cadre d'un programme sportif (entraînement dirigé), ce qui permet d'intégrer les activités physiques dans des règles de comportement et de jeu adaptées à l'âge. C'est là que s'acquiescent les aptitudes et les compétences qui permettent de participer à des compétitions.

- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : programme Learn to swim «Specific», plan d'entraînement cadre de la discipline sportive, programmes de sport de masse
- Possibilités d'entraînement : Clubs et écoles de natation membres, écoles publiques, centres de promotion de la relève
- Offres de compétitions : Kids Ligue Natation, Swiss Aquatics Diving Kids Cup, Kids Ligue Artistic Swimming, tournois de water-polo pour enfants U11, compétitions de sport de masse et compétitions sur invitation (pour enfants et adultes)

### Concours occasionnels

Les personnes qui s'efforcent de pratiquer du sport régulièrement et qui se fixent des objectifs en participant occasionnellement à un concours dans une ou plusieurs disciplines (p. ex. traversées de lac, compétitions scolaires, compétitions de sport de masse, compétitions pour enfants, etc.) se trouvent à l'interface entre F2 et F3. Grâce à des concours occasionnels, la possibilité est donnée aux futur-e-s talents d'accéder à un sport aquatique par ce biais également.



**TALENT**



## Deuxième domaine-clé : Talent (T1, T2, T3, T4)

Les quatre phases du domaine clé Talent représentent le processus de développement d'une personne identifiée comme talent par la fédération dans le domaine d'un sport aquatique. La définition du talent tient compte à la fois des prédispositions à la performance (physiques et psychiques) et des facteurs environnementaux (entraîneur·e·s, école, parents, lieu de résidence, etc.).

En principe, seuls les sportif·ve·s qui ont passé les tests PISTE de la fédération dans leur sport respectif et qui ont ensuite confirmé leur potentiel dans le cadre de la détection systématique des talents de la fédération peuvent accéder au domaine clé T. Swiss Aquatics intègre ces talents dans sa promotion structurée (conformément au concept de promotion de la relève de la discipline sportive), ce qui signifie que les talents sont intégrés dans une structure d'entraînement locale, régionale ou nationale.

Le processus de développement d'un talent se déroule de manière individuelle et se caractérise par des phases de recherche de talents, de sélection de talents et de promotion de talents.

Les sportif·ve·s doivent d'abord avoir la possibilité de démontrer leur potentiel de performance sur la base de critères prédéfinis et spécifiques à la discipline sportive (T1) avant de pouvoir confirmer leurs capacités (T2). Les sportif·ve·s s'engagent alors à atteindre des objectifs de performance. Cela implique souvent un engagement plus important et un volume d'entraînement plus élevé (T3). Les meilleur·e·s parviennent finalement à atteindre l'élite nationale (T4).

Au cours de toutes ces quatre phases, des facteurs environnementaux efficaces sont nécessaires pour permettre le développement des sports aquatiques. En outre, il convient de développer la sensibilité, les connaissances approfondies et les modèles de réaction aux thèmes de valeurs dans le sport. Les parents/tuteur·trice·s peuvent soutenir ce processus en s'informant, en se concertant et en encourageant eux-mêmes une pratique sportive axée sur les valeurs.

Dans le domaine clé Talent, tous les principes éthiques doivent être encouragés. Cela passe par exemple par l'implication active des athlètes dans les décisions, la transmission de thèmes pertinents (par ex. prévention du dopage, protection et renforcement de sa propre santé et de son bien-être, gestion des médias sociaux) ainsi que par la promotion active des compétences en matière de vie et de santé (par ex. perception de soi, respect de ses propres limites).

### Les quatre phases du domaine-clé Talent en détail

#### T1 – Montrer et reconnaître son potentiel

Les jeunes talents des sports aquatiques sont reconnus sur la base des capacités et aptitudes particulières qu'ils montrent dans les domaines physique et psychique et qui donnent une indication sur leur potentiel. C'est pourquoi une première recherche et sélection de talents a lieu au cours de la phase T1.

- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : Détection de talents PISTE, promotion de la relève, plan d'entraînement cadre de la discipline sportive, cadres régionaux, programmes de sport de masse
- Possibilités d'entraînement : Clubs membres, centres de promotion de la relève, centres de compétences nationaux des régions
- Offres de compétitions : compétitions locales et régionales du sport de performance

#### T2 – Confirmer et vérifier le potentiel

Les nageur·euse·s talentueux·ses passent par une phase d'observation au niveau T2, au cours de laquelle ils·elles doivent démontrer leurs capacités d'apprentissage spécifiques à la discipline sportive, leur engagement, leur motivation, leur capacité à s'entraîner, leurs qualités mentales spécifiques et leur responsabilité personnelle. L'objectif est de confirmer le potentiel de développement démontré lors du T1. Le contrôle et la sélection des talents se font en principe sur la base de critères d'évaluation spécifiques à la discipline sportive, définis par la Fédération suisse de natation.

- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : Détection de talents PISTE, promotion de la relève, plan d'entraînement cadre de la discipline sportive, cadres régionaux et cadres nationaux de la relève, programmes de sport de masse.
- Possibilités d'entraînement : Clubs membres, centres de promotion de la relève, centres de compétences nationaux des régions, Swiss Aquatics Training Base à Tenero (mesures pour les cadres)
- Offre de compétitions : compétitions locales, régionales et nationales pour la relève

#### T3 – S'entraîner et atteindre ses objectifs

Les nageur·euse·s talentueux·ses visent des objectifs de performance (par exemple, participation à des championnats nationaux et internationaux). Cette phase se caractérise par un engagement personnel croissant et une augmentation du volume d'entraînement afin de pouvoir atteindre les objectifs de performance et ses propres objectifs. La qualité de l'encadrement à ce niveau est la clé pour de bonnes performances et la prévention possible de drop-outs (abandon du sport aquatique).

Les nageur·euse·s ambitieux·ses font partie des meilleur·e·s au ni-

veau régional, peuvent concourir au niveau national et participent même parfois à des championnats internationaux pour jeunes ou juniors.

- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : repérage de talents PISTE, plan d'entraînement cadre de la discipline sportive, cadres régionaux et cadres nationaux de la relève et de l'élite
- Possibilités d'entraînement : Clubs membres, centres de promotion de la relève, centres de compétences nationaux des régions, Swiss Aquatics Training Base à Tenero (centre national de performance)
- Offre de compétitions : compétitions régionales, nationales et internationales, championnats suisses de la relève et de l'élite, championnats internationaux de la relève (Festival olympique de la jeunesse européenne (FOJE), Championnats d'Europe juniors (CEJ))

#### T4 - Percer et gagner des récompenses

Les nageurs et nageuses réussissent à percer au niveau national et font partie de l'élite suisse. Ils·elles bénéficient d'un encadrement intensif et sont récompensé·e·s pour leurs performances, par exemple par une sélection en équipe nationale ou en équipe de sélection pour une compétition internationale.

- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : repérage de talents PISTE, plan d'entraînement cadre de la discipline sportive, cadres régionaux et cadres nationaux de la relève et de l'élite
- Possibilités d'entraînement : Clubs membres, centres de promotion de la relève, centres de compétences nationaux des régions, Swiss Aquatics Training Base à Tenero (centre national de performance)
- Offre de compétitions : compétitions régionales, nationales et internationales, championnats suisses de la relève et de l'élite, championnats internationaux de la relève (CEJ), championnats du monde juniors (CMJ), Youth Olympic Games (YOG))

#### Transition

Le passage de T4 à E1 ou de la relève à l'élite est souvent un grand défi pour les athlètes dans leur parcours. Dans les sports aquatiques, le passage à la phase élite ne se fait qu'après avoir atteint les critères correspondants ou participé à des championnats internationaux dans la catégorie élite (championnats d'Europe, championnats du monde, Jeux olympiques). C'est pourquoi certains athlètes se trouvent d'abord à l'interface avec la phase élite, ce que l'on appelle la transition.

# ELITE



## Troisième domaine-clé : Elite (E1, E2)

Les athlètes d'élite participent à des compétitions de niveau international et y représentent la Fédération suisse de natation et la Suisse. En règle générale, ils-elle sont adultes et membres de l'une des équipes nationales de la Fédération suisse de natation. En participant aux championnats internationaux, ils-elles cherchent à rejoindre l'élite internationale (E1). Ensuite, les athlètes ou les équipes peuvent se qualifier pour les finales ou remporter des médailles et des diplômes pour atteindre l'élite internationale (E2).

Dans le domaine clé Elite, il convient de promouvoir en particulier les principes éthiques 2, 3, 6, 7 et 9. Cela passe par exemple par l'exigence d'assumer un rôle de modèle et par la sensibilité aux thèmes spécifiques au sport de performance.

### Les deux phases du domaine-clé Elite en détail

#### E1 – Performer et représenter la Suisse au niveau international

Les athlètes atteignent le statut de sportif-ve d'élite national-e et sont sélectionné-e-s pour les compétitions internationales de haut niveau (CE, CM). Grâce à leurs bonnes performances, les athlètes sont promu-e-s dans le cadre national d'élite ou olympique.

- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : Plan d'entraînement cadre de la discipline sportive, cadre national élite ou cadre olympique
- Possibilités d'entraînement : Clubs membres proposant des offres dans le domaine de l'élite, centres de compétences nationaux des régions, centres d'entraînement des disciplines sportives, Swiss Aquatics Training Base à Tenero (centre national de performance), programmes à l'étranger
- Offre de compétitions : compétitions nationales et internationales, championnats suisses élite, championnats internationaux (CE, CM, Jeux olympiques)

#### E2 – Avoir du succès au niveau international

Les athlètes obtiennent des diplômes et des médailles lors de compétitions importantes telles que les championnats d'Europe, du monde et les Jeux olympiques. Grâce à leurs bonnes performances, les athlètes sont promu-e-s dans le cadre national d'élite ou olympique.

- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : promotion individuelle, plan d'entraînement cadre de la discipline sportive, cadre national élite ou cadre olympique
- Possibilités d'entraînement : Clubs membres proposant des offres dans le domaine de l'élite, centres de compétences nationaux des régions, centres d'entraînement des disciplines sportives, Swiss Aquatics Training Base à Tenero (centre national de performance), programmes à l'étranger
- Offre de compétitions : compétitions nationales et internationales, championnats suisses élite, championnats internationaux (CE, CM, Jeux olympiques)

# MASTERY



## Quatrième domaine-clé : Mastery (M)

Les athlètes qui remportent des médailles à plusieurs reprises et sur une longue période lors de championnats internationaux (championnats d'Europe, championnats du monde, Jeux olympiques) comptent parmi les dominateur-trice-s d'une discipline sportive et font donc partie du domaine clé Mastery. Ces athlètes sont des champion-ne-s d'exception et des figures de proue de leur sport et de la Suisse.

Entsprechend bedeutend ist ihr Umgang mit den olympischen Werten (Respect, Friendship, Excellence) und ihre Rolle als Botschafter:innen für einen werteorientierten Sport. So sind im Schlüsselbereich Mastery insbesondere die Ethik-Prinzipien 6, 7 und 9 zu fördern. Dies geschieht primär durch ein stark ausgeprägtes Bewusstsein gegenüber ethischen Themen und konsequentes Wahrnehmen der eigenen Vorbildrolle.

### La phase du domaine-clé Mastery en détail

#### M- Des succès internationaux constants

Les athlètes confirment leurs succès sur plusieurs années. Ils font partie des athlètes qui dominent leur discipline sportive.

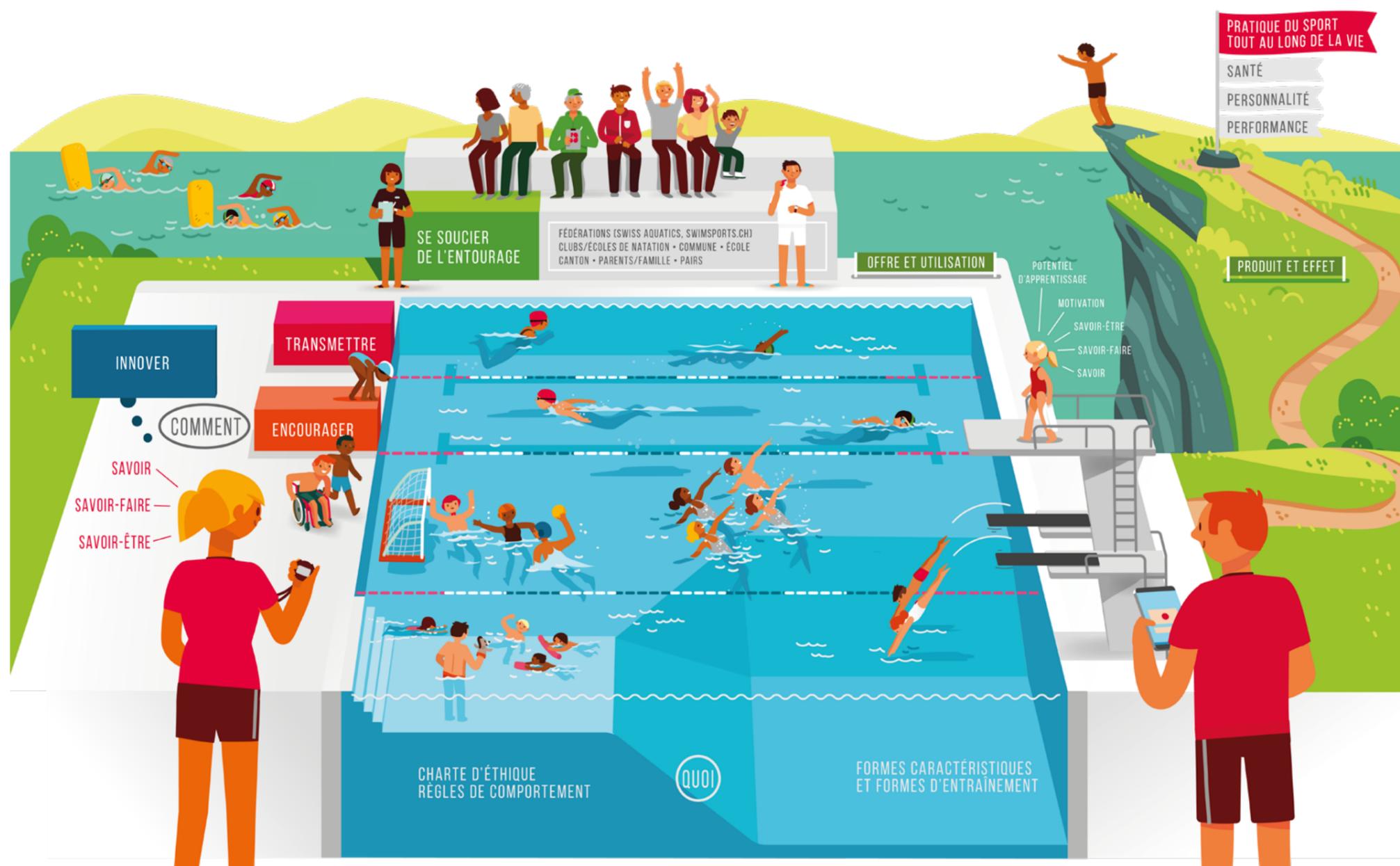
- Programmes et offres de la Fédération suisse de natation : promotion individuelle, cadre olympique
- Possibilités d'entraînement : Clubs membres proposant des offres dans le domaine de l'élite, centres de compétences nationaux des régions, centres d'entraînement des disciplines sportives, Swiss Aquatics Training Base à Tenero (centre national de performance), programmes à l'étranger
- Offre de compétitions : compétitions nationales et internationales, championnats suisses élite, championnats internationaux (CE, CM, Jeux olympiques)

Les deux domaines-clés Elite et Mastery ne concernent que le sport d'élite.

## «FTEM Swiss Aquatics» Formation

La conception commune de la formation de Swiss Aquatics réunit dans une même présentation les six disciplines sportives de Swiss Aquatics (Artistic Swimming, natation, waterpolo, plongeon, High Diving et Openwater), le domaine Learn to swim, l'environnement avec les fonctionnaires (entraîneur·e·s, maître·sse·s-nageurs, juges, coachs J+S, expert·s, etc.) et les parents ainsi que le thème de l'inclusion. Swiss Aquatics porte fièrement cette conception de la formation vers l'extérieur et montre ainsi de manière imagée que non seulement le sport de performance et le sport d'élite sont encouragés au sein de la fédération, mais que le sport de masse est également important pour la pratique sportive tout au long de la vie et qu'il est possible de rester en contact avec les sports aquatiques dans diverses fonctions.

La Fédération suisse de natation propose des formations et des formations continues aux professeur·e·s de natation et aux entraîneur·e·s en collaboration avec Jeunesse et Sport (J+S), la Formation des entraîneurs Suisse et sportartenlehrer.ch. Diverses formations sont également proposées aux juges. Pour des raisons de sécurité, toute personne souhaitant exercer une activité dans le domaine des sports aquatiques doit suivre une formation de sauvetage aquatique avant le début de la formation et l'actualiser en permanence par la suite. Selon le domaine d'activité, il est possible de commencer par la formation de base après avoir satisfait à la formation préalable, avant de distinguer, à partir du niveau de formation continue, les différentes voies de formation pour devenir professeur·e de sports aquatiques ou entraîneur·e. Dans les deux domaines, il est possible de suivre une formation professionnelle.



# «FTEM Swiss Aquatics» in der Kursübersicht

Swiss Aquatics propose des offres pour toutes ses disciplines sportives et groupes cibles par niveau FTEM, comme le montre le graphique ci-dessous sous forme d'aperçu général.

FORMATION PROFESSEUR-E DE SPORTS AQUATIQUES	SPORT POPULAIRE	SPORT DE PERFORMANCE/D'ÉLITE	BRÈVE DESCRIPTION DE LA PHASE	FORMATION EN-TRAÎNEUR-E	FORMATION JUGE	PROGRAMME FÉDÉRATION (TOUS LES DOMAINES)	COMPÉTITIONS GÉNÉRALES (TOUS LES DOMAINES)	NATATION	ARTISTIC SWIMMING	PLONGEON	WATERPOLO	
		M Mastery Dominer la discipline	Succès international constant à long terme en dominant le sport la discipline.	Entraîneur-e Or (FED)	Juge FINA et LEN	Cadre national élite et cadre olympique, Swiss Aquatics Training Base, centres de compétences nationaux des régions, plan d'entraînement cadre	Jeux Olympiques	Cadre national élite et cadre olympique, Swiss Swimming Federation Training Base, centres de compétences nationaux des régions, plan d'entraînement cadre	Cadre national élite et cadre olympique, plan d'entraînement cadre	Cadre national élite et cadre olympique, entraînements avec les entraîneur-e-s nationaux-ales	Cadre national élite	
		E Elite Réussir au niveau international	Participation réussie à des compétitions internationales et obtention de médailles ou de diplômes.	Entraîneur-e Argent (FEP)			Championnats du monde					
		E Elite Représenter la Suisse (au niveau international)	Réaliser des performances pour se rapprocher de l'élite internationale.				Championnats d'Europe, WP tournois de sélection int.					
		T4 Talent Percer et être récompenser	Se rapprocher de l'élite nationale et s'imposer face à des concurrent-e-s.	Entraîneur-e Bronze	Juge de la discipline sportive + Juge Artistic Swimming + Juge Diving	Cadre national relèvé et élite, cadre régional, PISTE, Swiss Aquatics Training Base, centres de compétences nationaux des régions, centres de promotion de la relèvé, plan d'entraînement cadre (selon le niveau de l'athlète)	National, CE Juniors, WP tournois int. (surtout M20)	Ligues de waterpolo	Cadre national relèvé et élite, cadre régional, PISTE, Swiss Swimming Federation Training Base, centres de compétences nationaux des régions, centres de promotion de la relèvé, plan d'entraînement cadre (selon le niveau de l'athlète)	Cadre national élite, Juniors et Jeunesse, centres de promotion de la relèvé, cadre régional Kids, PISTE, Tests 4-6	Cadre national élite et Juniors A&B, centres de promotion de la relèvé, Compétitions nationales et régionales, cadre régional, Cadre national C, PISTE, programmes techniques locaux et régionaux	Cadres nationaux M15 à M19, cadre régional, centres de promotion de la relèvé, centres de compétences nationaux des régions plan d'entraînement cadre, tournois interrégionaux, PISTE
		T3 Talent S'entraîner et atteindre ses objectifs	Intensifier l'entraînement et l'engagement afin d'atteindre des objectifs plus élevés.				National					
		T2 Talent Confirmer le potentiel	Confirmer le potentiel en le contrôlant avec des critères nationaux.	Entraîneur-e A			Régional					
		T1 Talent Démontrer le potentiel	Démontrer, identifier et évaluer pour la première fois le talent sur la base des capacités et compétences particulières	Entraîneur-e B			Local					
Professeure de sports aquatiques avec brevet fédéral (formation aquapoly-sportive/sport populaire)	F3	Foundation Engagement (et compétition)	Engagement et/ou compétition dans un sport.	Kids Coach Swiss Aquatics & moniteur-trice J+S sport des jeunes	Formation fondamentale de juge de la discipline sportive	Swiss Aquatics Kids Learn to swim Specific	Compétitions Masters (locales, régionales nationales internationales)	Swiss Aquatics Kids Learn to swim Specific	Swiss Aquatics Kids Learn to swim Specific, Test 3	Swiss Aquatics Kids Learn to swim Specific (débutant-e-s dans les clubs)	Écoles de waterpolo et travail des clubs dans le domaine sport des enfants (5-13 ans). Swiss Aquatics Kids Learn to swim Advanced et Specific	
Professeure de sports aquatiques B, professeur-e de sports aquatiques A (formation aquapoly-sportive/sport populaire)	F2 *	Foundation Élargir et approfondir	Les formes fondamentales de mouvement et de jeu sont élargies et approfondies en fonction de la discipline sportive. Un style de vie actif est cultivé.			Swiss Aquatics Kids Learn to swim Advanced		Swiss Aquatics Kids Learn to swim Advanced, Test 2	Swiss Aquatics Kids Learn to swim Advanced, école de plongeon			
Kids Coach Swiss Aquatics & moniteur-trice J+S sport des jeunes	F1b	Foundation Acquérir et s'exercer	Apprendre et pratiquer des formes fondamentales élémentaires de mouvement et de jeu.			Swiss Aquatics Kids Learn to swim Basic		Swiss Aquatics Kids Learn to swim Basic, Test 1	Swiss Aquatics Kids Learn to swim Basic, Acrobatie	Swiss Aquatics Kids Learn to swim Basic		
Formation de sauvetage aquatique (Brevet Plus Pool SSS ou équivalent et BLS-AED)	F1a	Découvrir avec plaisir	Découvrir l'élément eau avec plaisir et faire ses premières expériences de mouvement.	Formation de sauvetage aquatique (Brevet Plus Pool SSS ou équivalent et BLS-AED)	Formation de sauvetage aquatique	Swiss Aquatics Kids Learn to swim (KLTS)		Swiss Aquatics Kids Learn to swim (KLTS)	Swiss Aquatics Kids Learn to swim (KLTS)	Swiss Aquatics Kids Learn to swim (KLTS)		

Sur le schéma: Les couleurs donnent des indications sur le niveau et les connaissances.

■ est principalement destiné aux sports de loisirs et de santé, qui peuvent être pratiqués tout au long de la vie. ■ Le sport de performance (sport de la relèvé/ d'élite CH) et ■ et le sport de haut niveau (niveau élite international) est spécifique à un niveau et dépend des conditions physiques et ne peut être pratiqué que pendant un temps limité. La couleur rouge est destinée à ceux qui ont les connaissances/la formation sportives les plus élevées (ils connaissent tous les domaines de niveau inférieur et leurs exigences).

\* Dans la branche sportive Artistic Swimming, il y a 12 phases. Dans la phase F2, une distinction est faite entre F2a (appliquer et varier les formes de mouvement de base) et F2b (acquérir des techniques de base en Artistic Swimming).



## Partenaires de la Fédération Suisse de Natation et leurs programmes de promotion

### Services des sports des cantons et des communes

- Programmes de soutien, comme p.ex. les classes sportives, augmentation des subventions J+S

### Institutions privées

- Comme p.ex. les écoles de sport privées ou les fondations

### OFSP

- J+S, divers supports, comme p.ex. l'infrastructure, collaborateur-trice-s et projets en sciences du sport

### Armée Suisse

- Athlète qualifié-e, ER pour sportif-ve-s d'élite

### Fondation de l'Aide sport en Suisse

- Parrainage et contribution de soutien de l'Aide sportive

### Fondation pour la promotion du sport en Suisse

- Distribution des fonds des loteries

### Swiss Olympic

- Swiss Olympic Talent Cards : local/régional/national
- Swiss Olympic Cards : Elite/Bronze/Argent/Or
- Écoles partenaires : [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)
- Entreprises formatrices : [www.swissolympic.ch](http://www.swissolympic.ch)

En principe, il est recommandé de se renseigner sur le lieu de résidence auprès de la commune politique et de l'administration cantonale sur les programmes de soutien supplémentaires.

# Glossar

## Parcours de l'athlète

Affiche les étapes partielles d'une carrière possible vers le haut niveau.

## Athlète

L'athlète se distingue du sportif en ce sens qu'il-elle poursuit un objectif clair et s'entraîne dur et de manière performante pour y parvenir.

## Sport de masse

La notion de sport de masse englobe aussi bien le modèle sportif traditionnel lié à un club et la conception du sport avec la dualité de l'entraînement et de la compétition, des règles et des formes d'organisation claires, que la pratique individuelle du sport ainsi que les offres sportives sans orientation vers la compétition et la comparaison des performances pour le maintien de la forme et de la santé.

## Drop-out

Abandon d'une discipline sportive (par exemple en raison d'une blessure, de la fin de la carrière, etc.)

## Sport de performance

Le sport de performance comprend tous les niveaux d'entraînement axés sur la performance, de l'enfance à l'adolescence et aux niveaux de performance à l'âge adulte. Il se distingue du sport de masse par son orientation vers des objectifs de performance et la comparaison des performances à l'occasion de compétitions régionales, nationales et internationales. Le sport de performance se caractérise par un entraînement complet et ciblé et exige un environnement favorable au sport de performance afin de concilier au mieux le sport, l'école ou le travail et la famille.

## Sport de performance de la relève

Le sport de performance de la relève comprend tous les enfants et les jeunes qui s'entraînent dans une cellule de promotion orientée vers la performance et qui prennent donc le départ dans une catégorie de la relève.

## Sport d'élite

Le sport d'élite comprend le segment supérieur de l'ensemble du système de promotion, y compris l'élite internationale (niveau Elite et Mastery).

## Sportif-ve

Un-e sportif-ve est une personne qui pratique activement un sport.

## Parcours sportif

Présente les étapes et les possibilités du système sportif, non seu-

lement pour les athlètes mais aussi pour les entraîneur-e-s, les fonctionnaires, les managers, etc.

## Talent

Le talent peut être reconnu sur la base de facteurs physiques, conditionnels, cognitifs et psychologiques, ainsi que de facteurs environnementaux qui indiquent le potentiel de réussite à l'âge de l'élite (Rüdisüli et al. 2008).

## Promotion des talents

Mesures d'entraînement et d'encadrement visant à assurer un développement optimal des performances sportives des talents potentiels en vue d'atteindre des objectifs à long terme, généralement axés sur le sport d'élite (Röthig/Prohl 2003).

## Sélection des talents (également repérage des talents)

Mesures qui servent à trouver, dans un groupe d'entraîneur-e-s, ceux et celles qui sont particulièrement aptes à poursuivre un entraînement axé sur le sport d'élite au niveau d'entraînement supérieur (Röthig/Prohl 2003).

## Recherche de talents

Mesures ayant pour but de trouver un nombre suffisamment important de talents afin de les soumettre à un entraînement spécial orienté vers le sport d'élite (Röthig/Prohl 2003).

## Entraîneur-e

L'entraîneur-e travaille activement avec les sportif-ve-s, rédige des plans d'entraînement selon un outil de planification et accompagne ses athlètes à l'entraînement et en compétition. En outre, l'entraîneur-e joue souvent le rôle de coach. Les entraîneur-e-s sont principalement actif-ve-s dans le sport de compétition (sport de masse et sport de compétition).

## Facteurs environnementaux

Les facteurs environnementaux et autres conditions cadres sont par exemple le soutien parental, les dirigeant-e-s et les enseignants, les entraîneur-e-s responsables, l'infrastructure existante, le soutien éventuel des sciences du sport et de la médecine du sport, la formation, le club, la fédération, les finances, etc.

## Concours

Dans un concours, on est récompensé pour avoir atteint un objectif. La victoire ou la défaite sont moins centrales que dans une compétition (Röthig/Prohl 2003).

## Compétition

Lors d'une compétition, la meilleure performance sportive est déterminée entre plusieurs personnes/groupes (Röthig/Prohl 2003).





## Références bibliographiques

Gagné, F. (2003). Transforming gifts into talents: The DMGT as a developmental theory. In N. Colangelo & G. A. Davis (Eds.), Handbook of gifted education (3rd ed., pp. 60–74). Boston, MA: Allyn and Bacon.

Grandjean, N., Gulbin, J.P. & Bürgi, A. (2015), Egli, D. Meier, R. Pürro, D., Wyttenbach, S. (2021). FTEM Schweiz. Rahmenkonzept zur Sport- und Athletenentwicklung in der Schweiz. Bundesamt für Sport, BASPO und Swiss Olympic.

Gulbin, J.P., Croser, M.J., Morley, E.J. & Weissensteiner, J.R. (2013). An integrated framework for the optimisation of sport and athlete development. Journal of Sports Sciences, 31(12), 1319-1331.

Hohmann, A. (2009). Entwicklung sportlicher Talente an sportbetonten Schulen. Schwimmen, Leichtathletik, Handball. Petersberg: Michael Imhof.

Lamprecht, M., Bürgi, R. & Stamm, H.-P. (2020). Sport Schweiz 2020: Sportaktivität und Sportinteresse der Schweizer Bevölkerung. Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO.

Röthig, P & Prohl, R. (Hrsg.) (2003). Sportwissenschaftliches Lexikon (7. Völlig neu bearbeitete Auflage). Schorndorf: Karl Hofmann.

Rüdisüli, R., Birrer, D., Bürgi, A., Feldmann, R., Fuchslocher, J., Held, L. et al. (2008). Manual Talentdiagnostik und -selektion. Bern: Swiss Olympic.

**swiss aquatics** 

 Member

Swiss Aquatics  
Lindenpark  
Lindenhofstrasse 1  
3048 Worblaufen  
swiss-aquatics.ch  
info@swiss-aquatics.ch

### Concept et rédaction

Rédactrice : Nadine Bronner-Grandjean

Collaborateurs : responsables formation, sport populaire et sport de compétition de la Fédération Suisse de Natation; Tanja Moos

Réalisation Tanja Moos

Illustrations diegoballi.ch

Photos Jarek Cieslikowski, Istvan Derencsenyi, Karin Bauer, Fabio Cetti, Patrick P. Krämer, Pedro Vasconcelos, Dominic Brügger

© 2024 Swiss Aquatics

Tous droits réservés; reproduction interdite  
3ème édition

### Partenaires

 Aide sportive

 SWISSLOS

 LOTÉRIE  
ROMANDE



 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
Bundesamt für Sport BASPO

