

Rapport Condition physique – 2021 - 2022

La saison 2021-22 coïncide avec un retour presque à la normale ! Les entrainements COVID semblent être plus qu'un goût du passé.

Cependant, si nous pouvons garder un aspect positif de cette « mauvaise » période, je dirais que nous avons dû innover pour garder une certaine qualité de nos entrainements (via zoom, plus petits groupes, etc).

Ce sont des éléments que nous avons gardés afin d'offrir un certain suivi pour nos athlètes externes par exemple et également pour conserver cette motivation. N'oublions pas que nous travaillons avec des athlètes entre 12 et 16 ans qui ne vouent pas leur vie pour la souffrance de la condition physique.

Eliot Arnold a été engagé par l'alpin afin d'être présent sur la condition physique et sur les skis. Grâce à lui, la répartition des entrainements était plus facile et ses connaissances ainsi que son expérience a été très profitable aux athlètes de toutes les disciplines. Je le remercie pour nos divers échanges afin de permettre d'être plus performants sous tous les angles.

Reprise des alpins mai-juin 2021 :

Les alpins ont repris les entrainements de condition physique durant le mois de mai. Deux semaines de pause ont permis de changer d'air et de recharger les batteries. Les programmes à faire « à la maison » sont toujours utiles pour se remettre dans le bain. De plus, ils permettent aux nouveaux qui viennent du groupe ski club de se rendre compte du cap à franchir pour performer dans les cadres.



Figure 1: Groupe A et B - alpin à Tenero

Ski Romand – Ch. de la Planchette 1 – 1860 Aigle

Camp de condi à Tenero

Le camp de condition physique alpin s'est déroulé à Tenero et a regroupé les cadres A et B. L'idée était de mettre en place une symbiose générale au sein des membres de la discipline. Dès le départ, nous avons décidé de mélanger les groupes afin que les « petits » puissent connaître les « plus grands ». Une course d'orientation a été organisée pour (re)serrer les liens. Certains étant plus compétiteur (ou stratégiques) que d'autres, il était intéressant de voir le fonctionnement des athlètes en général.



Figure 2: Timéo et Hector pendant la CO



Figure 3: Stefanos attendant les instructions de Joan

Le camp a duré 5 jours. Les athlètes ont pu pratiquer diverses des disciplines telles que l'escalade, le paddle ou le roller dans le pumptrack. Les matinées cependant étaient dédiées à la technique de la force en général.



Figure 4: Megan en Ninja Warrior

Petite note à la montée de Locarno jusqu'à Cardada qui n'était pas seulement difficile au niveau physique mais aussi au niveau mental : En effet, en une matinée, nos athlètes (et entraîneurs) ont subi l'équivalent annuel des précipitations tessinoises. Heureusement, les remontées mécaniques nous ont redescendus, au sec.

Journée à vélo

Le groupe A est allé faire un petit tour du Chablais vaudois et valaisan pour faire une piqûre de rappel en endurance. Les liens se soudent et permettent de se rendre compte où on en est physiquement, avant la reprise du ski !



Figure 5: Sortie à vélo d'une partie du groupe A

Reprise scolaire – rentrée 2021-2022

Bulle

Le CRP de Bulle 21-22 était constitué de 7 alpins et 7 fondeurs. Nous avons gardé les 3 entraînements par semaine de condition physique. Seuls les fondeurs en avaient deux car le 3^{ème} était donné principalement par Minus, en course à pied/ski roue ou ski de fond si l'enneigement le permettait. Les athlètes externes avaient la possibilité de venir jusqu'à deux fois par semaine, si leur emploi du temps coïncidait. C'est une démarche qui a été appréciée et très souvent utilisée.

Le CO de Bulle met à disposition un local où les jeunes peuvent entreposer leur affaire, manger avant un entraînement ou simplement faire leur devoir durant la pause. Mon idée était d'optimiser la place afin de proposer des entraînements durant les horaires scolaires. En effet, la condition physique à Bulle se déroule en dehors de l'école, à savoir après 16h00.

Grâce au soutien généreux de l'Association Fribourgeoise de ski et snowboard (AFSS), un endroit dédié au renforcement, entre-autre, a pu être mis en place dans le local. Vivement la saison 2022-23 pour en profiter pleinement !

Alpes Vaudoises

Le CRP des Alpes Vaudoises 21-22, qui regroupe les établissements scolaires d'Ollon et des Ormonts-Leysin, était composé comme suit : 3 fondeurs, 5 freestylers, 6 alpins et 2 sauteurs, pour un total de 16 athlètes.

3 jours de condition physique sont également proposés dans ce CRP. Les freestylers bénéficiaient d'entraînement spécifique (trampoline, roller, etc) 1,5 fois par semaine.

Comme annoncé l'année passée, le but était d'apporter une plus-value à ce « nouveau » CRP. Une physiothérapeute a été présente quelques fois afin de régler certaines douleurs tout au long de la saison. Une hypnothérapeute a également proposé ses services aux athlètes entre septembre et décembre sur divers sujets

Ski Romand – Ch. de la Planchette 1 – 1860 Aigle



qui pouvaient concerner tant l'aspect sportif que scolaire. Il a majoritairement bien fonctionné, certains n'étant malheureusement pas réceptifs à l'autohypnose.

Durant l'été, des entrainements ont été proposé à tous les athlètes voulant être suivis en dehors des camps sur neige. La démarche a bien fonctionné : nous sommes allés sur des Parcours Vita ou même à la piscine pour travailler différemment.

PowerTest

Alpins : Le PowerTest des alpins a été effectué le 30 octobre. Seuls les athlètes de 2006 étaient présents, à savoir Alessandra Mansfield, Timéo Maillard, Romain Monney, Thomas Edge et Rayan Dufaux. Les résultats étaient, dans l'ensemble, satisfaisants. Ils présageaient une bonne saison !

Freestyle : Le PowerTest freestyle s'est quant à lui déroulé à Brigue le 3 octobre ! Pratiquement toute l'équipe des cadres ainsi que l'équipe du groupe Halfpipe étaient de la partie ! Une belle journée qui a pu rassurer certains ou réveiller d'autres.

La suite des CRP ?

Le but des CRP est d'offrir des entrainements de qualité et un suivi professionnel. Le CRP de Bulle est stable dans sa composition, bien qu'il manque un peu de freestylers et de sauteur !

Le CRP des Alpes Vaudoises a su se développer rapidement, grâce aux infrastructures environnantes. Le challenge maintenant est de conserver la qualité de l'encadrement. Je remercie la collaboration entre les écoles d'Ollon, du Sépey (ESOL) et de Bulle car sans eux, les infrastructures ainsi que les aides via les appuis ne seraient pas offerts aux athlètes et une pratique saine de leur sport serait compromise.

Evolution du CRP Alpes Vaudoises

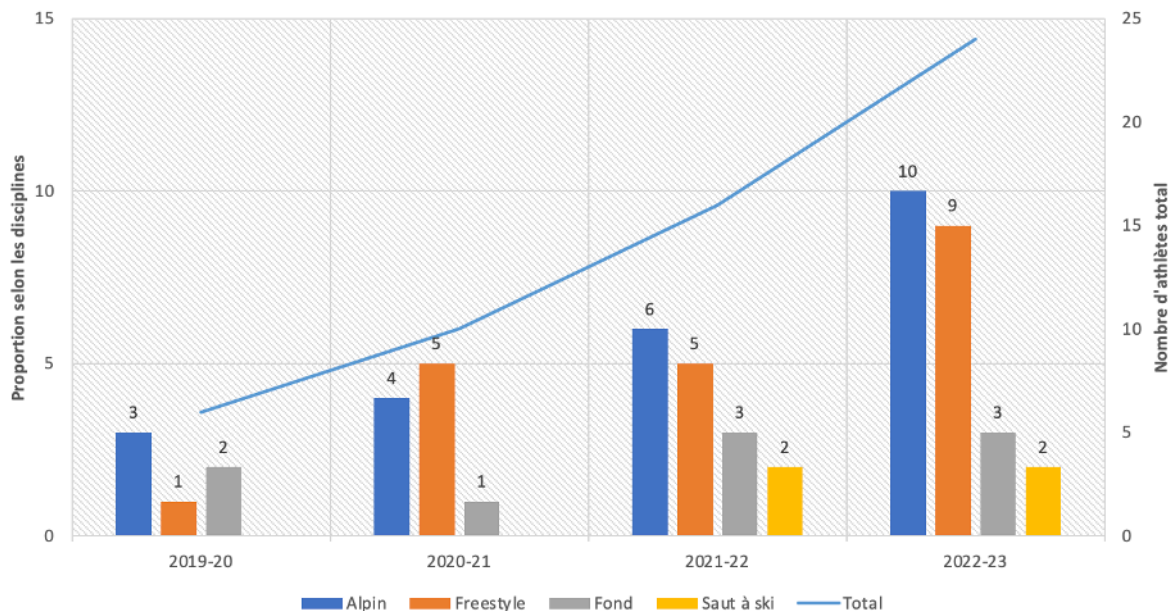


Figure 6: Evolution des disciplines depuis 4 saisons

Ski Romand – Ch. de la Planchette 1 – 1860 Aigle

