

Rapport Condition physique – 2022-23

La saison 22-23 s'est globalement bien déroulée. Les magnifiques performances démontrées en fin de saison avec une bonne santé en générale, reflète l'excellent travail des athlètes !

Le seul bémol est le nombre d'athlète trop important durant les entrainements de condition physique. Cela favorise à la dissipation et au manque d'attention pour ces séances particulières.

Un nouvel entraîneur engagé pour le CRP ainsi que des infrastructures de qualité mises en place pour ces centres régionaux devraient aider à ce que la saison 23-24 se passe comme sur des roulettes.

Reprise des alpins mai-juin 2022

Groupe B

Les alpins du Groupe B ont ouvert la danse de la reprise de condition physique. Ils ont pu prendre l'air chaleureux de Tenero durant 4 jours. Au menu : de la force et de l'endurance en visitant Cardada. A la différence de l'année précédente, il a été décidé de séparer les groupes afin d'offrir des entrainements de qualité. L'idée était avant tout d'avoir un lien plus proche avec les nouveaux cadres. Chose qui avait été difficile l'année dernière lorsque nous étions mélangés : Les anciens avaient, naturellement, fait un peu d'ombre aux nouveaux.



Figure 1: Quelques athlètes du Grp B à Tenero

L'accent a été mis sur les différentes positions de base en force ainsi que la gestion du mouvement dans l'espace. Je recommande le foot/corde à sauter pour la coordination ☺ !

L'escalade a permis de tester le vide et le courage de certains.



Figure 2: Foot-Corde à sauter est un vrai challenge!

La force a une part tout de même importante dans le ski alpin, c'est pourquoi les matinées étaient dédiées à la force (au poids du corps) et aux placements. Les mouvements des membres inférieurs et des membres supérieurs ont été analysés afin d'assurer une certaine autonomie pour le travail à faire à la maison (surtout pour les externes).

Camp de condition physique IRW 21-22 mai 2022

Cette année a eu son petit lot de nouveauté. L'inter-région Ouest a décidé de se regrouper pour effectuer un camp de condition physique entre les meilleurs athlètes de l'Ouest (à l'image des camps de ski du même nom).

Ceci a permis tant aux entraîneurs qu'aux athlètes de pouvoir se mesurer et d'apprendre de chacun.

Le programme consistait à : force des membres inférieurs et du tronc ainsi que divers programmes d'agilité et de coordination. Un petit tour du côté de la patinoire a été fortement apprécié. Nous avons eu la chance de tester le tapis de Ski Valais, afin de remettre les skis sous 20 degrés ☺.



Figure 3: La mobilité durant le camp IRW de condition physique à Brigue

Groupe A

Le groupe A a découvert l'immensité des infrastructures de Macolin. Il a été décidé de faire des piqûres de rappel avec ce groupe entre juin et octobre. En effet, cela permettait de se concentrer durant 3 ou 4 jours sur certains mouvements et sur l'apprentissage des formes vues lors du cycle futur. C'est un aspect qui a été fortement apprécié tant par les entraîneurs que par les athlètes et c'est une planification que l'on gardera pour la prochaine saison.

Concernant le programme de Macolin en juin/août et novembre, les athlètes ont eu un challenge pour y arriver : ils ont dû rejoindre Blonay jusqu'à Macolin à vélo ! Une escale a été mise en place vers Estavayer afin de reposer un peu les jambes et profiter du câble nautique local.



Figure 4: Le Grp A à Blonay, prêt à affronter les D+!

Les jours suivant, le programme était varié : force des membres inférieurs et supérieurs, entraînement en endurance en piscine. Force du tronc et agilité dans les parcours ou en agrès. Ainsi qu'une soirée de karaté instruite par Fabrizio Gelsomino que je remercie grandement. Le camp s'est terminé par un tournoi de sport collectif.



Figure 5: En salut, devant Fabrizio Gelsomino

Reprise scolaire – rentrée 2022-23

Bulle

Le CRP de Bulle 22-23 était constitué de 7 alpins et 7 fondeurs. Les trois entraînements par semaine ont été maintenus, bien que les alpins aient pu profiter de la salle de musculation pour s'entraîner les mardis de 13h00 à 15h00 (au lieu de 16h15-18h00, ce qui n'est pas négligeable). Je tiens à remercier l'AFSS pour le financement de cette salle de musculation !

Une introduction à l'auto-hypnose a également été faite. On se réjouit de la prochaine saison pour avancer sur cette voie !

Un simulateur à ski a été acheté en début de saison. Malheureusement, un faux mouvement a endommagé la partie centrale du simulateur. Il est actuellement en attente d'une main bricoleuse !



Figure 6: Quelques cadres du CRP de Bulle

Alpes Vaudoises

Comme mentionné lors de la dernière AG, ce CRP grandit à vive allure. L'augmentation de 8 athlètes a eu un impact mitigé sur l'ambiance et la discipline. En effet, il a été difficile de proposer des entraînements efficaces, tant certains athlètes n'étaient pas réceptifs. Certains ont oublié que les entraînements de condition physique n'étaient pas du sport scolaire mais un élément essentiel à leur vie sportive. Malheureusement, des règles et des conditions ont dû être mises en place pour assurer un minimum de respect des affaires d'autrui, du matériel divers, des locaux mis à disposition de l'école ainsi que simplement un respect envers les entraîneurs et les coéquipiers.

Ces règles seront encore en vigueur pour l'année 23-24.

La préparation mentale a été renouvelée durant cette saison ainsi que les traitements physio thérapeutiques. Des masseurs ont également été mis à disposition pour les athlètes le désirant pour la modique somme de CHF 50.-.



Figure 7: Fête de Noël du CRP des Alpes Vaudoises

Globalement

Durant l'été, des entrainements ont été proposés 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. Le fond de l'entraînement est global et fait une piqûre de rappel pour les athlètes n'étant pas en CRP ou qui n'ont pas encore intégré les cadres (car encore en primaire par exemple). C'est une recette qui sera proposée à nouveau pour la saison 23-24.

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 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.