

Rapport Condition physique – 2023-24

La saison 23-24 a été rythmée par des changements d'entraîneur physique tout au long de la saison. Heureusement, les athlètes se sont bien adaptés, je les en remercie. Un gros travail physique a dû être entrepris en octobre pour rattraper un certain retard. Conséquence : des conditions physiques parfois redondantes. Pour pallier la monotonie et surtout pour éviter des blessures, il a été mis en place des entraînements de natation pour sauvegarder les genoux.

Avis aux détracteurs demandeurs des chocs répétés à l'infini : une session de natation toutes les deux semaines sur la totalité des entraînements hebdomadaires ne « ramollit » pas la structure osseuse, surtout quand on parle d'une période restreinte entre septembre et novembre. Le but n'était pas de former des futurs dauphins mais bien des skieurs. ABE !

Ski Alpin

La saison 23-24 a débuté avec un camp de condition physique pour les alpins A et B à Macolin. L'idée était de s'entraîner dans l'antre national du sport d'élite afin de se comparer mais surtout de réaliser ce qu'il faudra produire comme travail physique d'ici quelques années.



Ce centre d'entraînement est fabuleux à tous points de vue : les terrains de tennis ont été piétinés, les bornes de course d'orientation géolocalisées (demandez à Sara elle les connaît par cœur), la montée Biemme-Macolin scutée, la piscine analysée pendant plusieurs longueurs et les murs de la salle End der Welt renforcés. Magglingen n'a qu'à bien se tenir.



Macolin a été sollicité pour les A durant toute la période de préparation. En mai, août et octobre, certains alpins ont pu profiter de l'air bernois pour s'entraîner. La qualité des salles de fitness, les salles de gymnastique équipées, le matériel mis à disposition, la disponibilité des salles ainsi que le logement et la pension complète poussent à se dépasser et profiter de l'infrastructure. Le but de ces trois camps était d'accompagner les athlètes au maximum et les former aux nouveaux programmes.

J'en profite pour remercier Fabien Nahum qui a été d'un soutien indéfectible pendant cette période de transition et de doute. Sans oublier les autres acteurs qui se reconnaîtront ☺ !

Le nouveau groupe C a évidemment eu son camp de condition physique à Loèche-les-Bains ! Au menu : du renforcement, de la mobilité et de l'endurance. La montée jusqu'à la Gemmi a été challengeante pour certains ! Le camp de trois jours s'est clôturé par un passage à Alaïa Chalet. C'était une magnifique occasion de se découvrir et d'échanger avec les plus jeunes.



Camp de condi IRW – 13 et 14 mai 2023

En mai, directement après le camp, quelques sélectionnés ont pu participer au camp IRW de Zinal. Légèrement modifié par rapport à l'année passée, les athlètes ont skié le matin et ont eu une petite séance de condition physique l'après-midi. Ces camps regroupent les entraîneurs de condi de Ski Valais, Giron Jurassien et Ski Romand. Ils permettent de se mesurer et de se comparer entre les associations. C'est l'occasion d'échanger entre entraîneurs de condition physique et d'apprendre de chacun.



CRP Alpes Vaudoises et CRP Bulle

Le CRP a repris la routine de la préparation après l'Ascension 2023. La particularité de la période préparatoire entre mai et juin est que les « nouveaux » cadres sélectionnés, n'étant parfois pas encore scolarisés, manquent quelques entraînements. En effet, la volonté de l'année dernière était de proposer des entraînements sur les périodes scolaires (parfois même le matin) afin de réduire le quota des groupes. De ce fait, un athlète venant de Châtel-St-Denis ou de Vevey, ne peut malheureusement pas prendre congé pour venir à la condi tant qu'il n'est pas dans le cercle scolaire du CRP.

C'est une particularité qui demande à l'athlète de s'organiser afin de venir au moins une fois par semaine et d'effectuer un travail autonome à la maison.

Soyez rassurés, le travail « loupé » en mai-juin est généralement rattrapé durant l'été et/ou l'automne.

Comme mentionné, les groupes ont drastiquement été réduits durant les séances selon les horaires scolaires. Des équipes de 3 à 6 athlètes (parfois plus...) ont été créées pour produire de la qualité. De ce fait, il a été nécessaire d'utiliser la piscine comme lieu d'entraînement. Un tournus a été effectué pour éviter de ressembler à Florian ou Laure Manaudou.

Salle de fitness

La salle de fitness du CRP des Alpes Vaudoises à Ollon a été finalisée courant octobre. Le CRP de Bulle a également eu son agrandissement entre septembre et octobre.

Le matériel à disposition pour les entraîneurs et les athlètes des différents CRP est maintenant idéal.

Merci aux différents acteurs ayant financé les deux projets !



Effectif des CRP

Concernant les effectifs, le CRP des Alpes Vaudoises comprenait :

- **24 athlètes** à la base, dont 8 au Sépey et 16 à Ollon (contre **25 en 22-23**)
 - o 6 Freestylers
 - o 3 Sauteurs à ski
 - o 5 Fondeurs
 - o 11 Alpains (un athlète fait ski et saut ☺ !)
 - o Il y a eu 2 démissions au courant de l'année

Le CRP de Bulle comprenait :

- **19 athlètes**, dont 4 externes (contre **14 en 22-23**)
 - o 14 Alpains
 - o 5 Fondeurs

Le CRP des Alpes vaudoises devient relativement stable bien qu'une légère baisse est à prévoir pour les prochaines années (24-25 : 16 athlètes). Il faut commencer à envisager une stratégie pour conserver les différents Label (Ski Alpin, Freestyle et Fond).

Concernant le CRP de Bulle, il est en augmentation ! Cependant il est encore en pénurie de freestyler et de sauteurs à ski.

Label SwissOlympic

Grâce à la mise en place et le contenu du CRP des Alpes Vaudoises à Ollon, ainsi que la collaboration et le travail au niveau scolaire, l'établissement d'Ollon a obtenu le Label Swiss Olympic.

Il y a 28 points à valider avec des standards minimaux (par exemple : deux spécialités sportives au minimum) et des champs de développement (par exemple : les valeurs olympiques dont le sport de performance sont ancrées dans les lignes directrices).

Je remercie l'établissement scolaire d'Ollon, avec son directeur Marc-Anthony Anner, ses deux coordinateurs scolaires Neffer Maurer et Stéphane Casagrande ainsi que tous les partenaires transitant autour de ce CRP. Sans vous, ce label n'aurait jamais été attribué.

Globalement

Durant l'été, des entrainements ont encore été proposés pour tous les athlètes voulant s'entraîner en dehors des camps sur neige. Des entrainements sur tartan, au parcours vita ou sur les pumtracks ont été proposés. 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. Je pense que c'est une option à proposer pour l'été prochain.

La suite des CRP ?

Le but des CRP est d'offrir des entrainements de qualité et un suivi professionnel. Je laisse la place à mes deux collègues, Lola et Chloé pour continuer de faire évoluer ces deux centres.