

## Rapport condition physique et CRP – 2024-2025

La saison 2024-2025 a marqué un tournant important pour les Centres Régionaux de Performance (CRP) des Alpes vaudoises et de Bulle avec, pour la première fois, la présence de deux entraîneurs dédiés aux CRP. Cette nouveauté a permis de concentrer pleinement les efforts sur chaque CRP, optimisant ainsi le suivi, la planification et la qualité du travail proposé aux jeunes athlètes.

### 1. Effectif 2024-2025

Le CRP Alpes Vaudoises regroupe actuellement 16 athlètes répartis comme suit :

- Ski alpin : 7 athlètes (dont 1 également engagé en saut)
  - Ski de fond : 4 athlètes
  - Freestyle : 5 athlètes
- total de 16

Voici l'effectif de celui de Bulle :

- Ski alpin : 12 athlètes (+4 cas spéciaux)
  - Ski de fond : 7 athlètes
  - Freestyle : 0
- total de 22

### 2. Structure des entraînements

- Ski alpin A, B : 3 entraînements/sem
- Ski alpin C : 2 entraînements/sem
- Ski de fond : 1 séance avec Lola + 1 spécifique fond aux AV, 2 séances avec Chloé + 1 spécifique fond
- Freestyle : 2 séances avec Lola + 1 spécifique freestyle

Le programme de condition physique a été structuré selon une progression annuelle adaptée à chaque discipline :

En début de saison, l'accent a été mis sur l'endurance générale ainsi qu'à l'introduction à la force. Durant l'automne le travail de la force et de la puissance a pris plus d'importance. En parallèle a eu lieu un maintien régulier du travail de l'agilité, de la coordination, de la vitesse et de la mobilité, tout en veillant à l'aspect ludique de la condition physique (séance de bloc, de trampoline, course du Groupe E Tour).

Des entraînements durant l'été ont aussi été proposés et ont inclus des entraînements variés (piscine, parcours vita, roller, VTT, grimpe, etc.)

### 3. Préparation mentale et accompagnement scolaire

Avec le soutien de

**RAIFFEISEN**



En plus de l'entraînement physique et technique, 10 ateliers de préparation mentale ont été mis en place afin d'accompagner les athlètes dans leur développement global, en travaillant sur la gestion du stress, la concentration, la motivation et la fixation d'objectif.

La collaboration étroite avec les coordinateurs scolaires (Mme Neffer Maurer et Mr Daniel Nikles aux AV et Mr Wicky à Bulle) reste un point fort du dispositif. Elle permet un suivi individualisé de chaque athlète, tant sur le plan sportif que scolaire, garantissant un équilibre entre performance et réussite scolaire.

#### **4. Testings**

Les alpins A et B ont effectué des tests de condition physique à l'hôpital de La Tour en fin d'été. Il n'y a pas eu d'accompagnement encadré pour les autres disciplines, mais il leur a été fortement conseillé d'y aller faire un check up médical.

Le powertest alpin a lieu comme d'habitude en novembre et celui de rattrapage en avril. Le powertest du ski de fond a eu lieu au mois d'août et celui du freestyle début octobre.

Tous les athlètes de chaque CRP a dû répondre chaque mois à un questionnaire de fatigue (valide scientifiquement), afin de se rendre compte de l'état d'énergie de chacun.e et ainsi d'adapter l'entraînement en conséquence.

#### **5. Camps de condition physique**

Plusieurs camps ont été organisés afin de structurer le développement physique des jeunes skieurs alpins :

1. Camp A à Leysin : Accent sur l'endurance et le multisports
2. Camp de condi IRW (mai) : camp à Brig regroupant les meilleurs U16 de l'IRW Ouest
3. Camp A + B aux Pléiades : Travail mixte endurance et force
4. Camp A + B à Lausanne (novembre) : Travail spécifique sur la force et la puissance
5. Camp C à Leysin (août) : Lancement de la saison avec activités variées (tests physiques, randonnée, via ferrata, renforcement musculaire)

En ce qui concerne le ski de fond, Chloé a accompagné les OJ sur 2 camps estivaux (mi-août et fin août) et a mis en place pour la première fois un powertest dans cette discipline.

#### **6. Réflexions sur l'avenir**

Face à une baisse progressive du nombre de jeunes engagés, une réflexion approfondie sur l'avenir du CRP Alpes Vaudoises a été amorcée. Plusieurs actions ont été initiées pour renforcer l'attractivité du centre :

- Repas mensuels à Ollon favorisant la cohésion du groupe et les échanges entre athlètes, entraîneurs et familles
- Séances d'information à destination des jeunes et des parents pour mieux faire connaître le fonctionnement et les objectifs du CRP

- Réflexions en cours sur de nouveaux projets visant à dynamiser et diversifier les activités proposées

Voici d'autres axes d'amélioration pour la saison 25-26 :

- Planifier des camps de condition physique avec le fond et le freestyle
- Effectuer des camps avec les disciplines mélangées
- Elaborer des programmes de condition physique que les athlètes peuvent suivre à la maison (notamment pour le fond, freestyle et saut). De ce fait, avoir du petit matériel chez soi
- Créer des challenges de condi durant l'été
- Effectuer plus souvent des testings (PVC, sauts, mobilité) et suivre l'évolution
- Spécifier et dynamiser les séances de préparation mentale avec des exercices en salle de sport
- Monitorer la charge d'entraînement avec MySwisski
- Collaborer avec les préparateurs physique du NLZ (alpin) afin de préparer au mieux les athlètes SROM en vue de la suite de leur carrière