

## Rapport condition physique et CRP – 2025-2026

### 1. Effectif 2025-2026

Le CRP Alpes Vaudoises compte 17 athlètes répartis dans les différentes disciplines :

- Ski alpin : 6 athlètes
- Ski de fond : 4 athlètes
- Freestyle : 6 athlètes
- Saut : 2 athlètes (dont 1 également engagé en ski alpin)

Le CRP Bulle compte 16 athlètes répartis dans les différentes disciplines :

- Ski alpin : 10 athlètes
- Ski de fond : 6 athlètes

---

### 2. Organisation des entraînements et contenu de la préparation physique

La structure générale des entraînements est restée similaire à celle de la saison précédente, avec un changement pour le groupe ski de fond des Alpes vaudoises. Les fondeurs bénéficient désormais d'un entraînement supplémentaire au sein du CRP, tout comme cela se faisait déjà à Bulle.

Les volumes hebdomadaires se répartissent de la manière suivante :

- Ski alpin A et B : 3 entraînements par semaine
- Ski alpin C : 2 entraînements par semaine
- Ski de fond : 2 entraînements avec Lola ou Chloé + 1 entraînement spécifique fond
- Freestyle : 2 entraînements avec Lola + 1 séance spécifique freestyle
- Saut : 2 à 3 entraînements avec Lola

Comme lors des saisons précédentes, la planification physique a été construite autour d'une progression annuelle cohérente, adaptée à l'âge et aux besoins des différentes disciplines. Le début de préparation a principalement été orienté vers le développement de l'endurance générale et des bases de force, avant d'évoluer progressivement vers un travail davantage axé sur la force maximale, la puissance et les qualités explosives.

En parallèle, un travail régulier de coordination, mobilité, agilité et vitesse a continué à être intégré tout au long de l'année. Une attention particulière a également été portée à la variété et à l'aspect ludique des séances, notamment à travers des activités comme le trampoline, le bloc, les entraînements multisports ou encore une participation à la course de la Chia, suivie d'une soirée grillades favorisant la cohésion du groupe.

Des entraînements estivaux complémentaires ont également été proposés avec des contenus variés : piscine, VTT, roller, parcours Vita, randonnée, grimpe ou encore jeux sportifs.

### 3. Préparation mentale et accompagnement des athlètes

La préparation mentale a de nouveau occupé une place importante cette saison avec la mise en place de 10 ateliers répartis sur l'année. Afin de favoriser davantage les échanges et l'implication des athlètes, les séances ont été organisées en demi-groupes, permettant un cadre plus interactif et participatif.

Les thématiques abordées ont notamment porté sur la gestion du stress, la concentration, la motivation, l'hypnose et Action types. L'intérêt des athlètes pour ces ateliers reste présent, même si une réflexion est en cours afin de proposer à l'avenir un format encore plus spécifique aux réalités de chaque discipline.

La collaboration avec les coordinateurs scolaires (Mme Maurer, Mr Nikles et Mr Wicky) reste un élément central du fonctionnement des CRP. Les échanges réguliers permettent un suivi cohérent des jeunes athlètes et contribuent à maintenir un équilibre entre exigences sportives et parcours scolaire.

Cette saison a également été marquée par deux nouveaux projets mis en place au sein du CRP Alpes Vaudoises grâce au soutien accordé dans le cadre du statut de Swiss Olympic Partner School, avec l'aide de Mme Neffer Maurer.

Trois ateliers de 1h30 ont notamment été organisés en collaboration avec la structure lausannoise "En mouvement", autour des thèmes de l'hygiène de vie, de la prévention des blessures et de la nutrition sportive. Ces interventions ont permis de sensibiliser les athlètes à des aspects essentiels de la performance et de la santé du sportif.

Par ailleurs, un partenariat avec Vaud Générations Champions a permis de proposer plusieurs moments d'échange et de pratique avec le triathlète Maxime Fluri. Une première journée de présentation et de découverte du triathlon a réuni une quinzaine d'athlètes. Deux autres rencontres ont ensuite été organisées, dont une journée "dans la peau d'un triathlète" combinant un entraînement de natation le matin, une journée d'école, puis une séance de course à pied en soirée. Les athlètes ont également participé à la course de 4 km des 20 km de Lausanne avec les encouragements et la présence de Maxime Fluri.

---

### 4. Testings et suivi des athlètes

Les tests physiques réalisés à l'Hôpital de La Tour ont été reconduits cette saison pour les groupes alpins A et B. Le groupe freestyle a également été intégré au dispositif cette année, permettant un suivi physique plus complet de ces athlètes. Le groupe alpin C a effectué des check-up médicaux.

Les powertests ont été maintenus selon le même fonctionnement que la saison précédente : pour les alpins en octobre et avril (rattrapage), pour les fondeurs en juin et pour les freestyleurs en octobre. Nous avons également continué à utiliser les questionnaires mensuels de fatigue, afin de monitorer l'état de récupération et d'adapter les charges d'entraînement lorsque cela était nécessaire.

Ces différents outils de suivi permettent d'avoir une meilleure vision de l'évolution des athlètes et d'individualiser davantage le travail proposé.

## 5. Camps et journées de condition physique

Plusieurs camps et journées spécifiques ont été organisés durant la préparation estivale et automnale.

Alpin :

1. Camp A + B à Leysin (mai) : camp multisports orienté endurance et cohésion de groupe
2. Camp IRW (mai) : participation au camp regroupant les meilleurs U16 de Suisse romande ouest
3. Triathlon à St-Triphon A + B + C (juin)
4. Camps A + B à Macolin (fin août et début septembre) : travail spécifique force et endurance
5. Camp C à Monthey (août) : endurance, multisports et lancement de saison
6. Deux journées de condition physique à Lausanne : travail ciblé sur la force et la puissance pour les groupes A et B

Fond :

1. Camp à Leysin (juin) : powertest, test 3000 et endurance

Freestyle :

1. Camp Multisport à Leysin (septembre) : diversification des sports et condition physique

A noter que les disciplines du ski de fond et freestyle ont également organisés d'autres camps de préparation, incluant de la condition physique.

Dans l'ensemble, la structure des camps est restée relativement similaire à celle de la saison précédente, avec une volonté de maintenir une préparation variée et progressive. Le camp avec le freestyle a été rajouté par rapport à la saison passée.

---

## 6. Perspectives et axes d'amélioration

Plusieurs pistes de réflexion ressortent de cette saison et constitueront des axes de développement importants pour la suite :

- Faire évoluer le format de la préparation mentale afin de proposer des contenus encore plus spécifiques aux différentes disciplines
- Réfléchir aux moyens de renforcer l'attractivité du CRP Alpes Vaudoises face à la diminution progressive du nombre d'athlètes
- Continuer à développer les collaborations externes permettant d'apporter de nouvelles expériences aux jeunes sportifs
- Renforcer encore l'individualisation du suivi physique selon les besoins des disciplines et des profils d'athlètes
- Développer davantage les moments communs entre disciplines afin de favoriser la dynamique de groupe et le partage d'expérience

La saison 2025-2026 confirme ainsi la volonté des CRP de proposer un encadrement global, mêlant développement physique, accompagnement humain et suivi individualisé, tout en poursuivant une réflexion constante sur l'évolution de la structure et des besoins des jeunes athlètes.