

Centre National des sports de neige à Brig

Le centre national des sports de neige (CNS) a comme but, d'offrir aux athlètes sélectionnés de tous les sports de neige la possibilité de progresser à l'école et en même temps de s'entraîner dans des structures professionnelles. Le CNS a été fondé par Swiss Ski en mai 2004. L'école de sport a reçu le label Swiss Olympic Sportsschool au mois de décembre 2004.

En mars 2005 Le présidium de Swiss Ski a pris la décision que Brigue va rester centre National de performance pour les sports de neige. Les avantages sont la proximité des glaciers et l'école va devenir bilingue.



1. groupe de travail NLS mai 2004



Label Swissolympic Sportsschool decembre 2004

Philosophie du CNS

Buts:

- Offrir aux athlètes des conditions optimales d'étude et d'entraînement.
- Ouvrir les entraînements aux athlètes de Swiss Ski, Ski Valais et à d'autres associations qui sont externe à l'école (ex. apprenti).
- Accompagnement des athlètes en général, apprendre à développer leur personnalité, les rendre responsables et indépendants.
- Favoriser leur santé : prévention contre les blessures, les accidents.
- Entraînement en commun pour augmenter la motivation et la performance. (Concurrence entre les différentes disciplines).
- Augmenter progressivement les performances des athlètes pour qu'ils puissent progresser et obtenir leur sélection dans un cadre de Swiss Ski.
- Transmettre le fil rouge de Swiss Ski.
- Les athlètes apprennent à se concentrer sur leurs objectifs et à travailler professionnellement en privilégiant la qualité.

Performances:

- Entraînements accompagnés : de force, d'endurance, de vitesse et de sports alternatifs
- Entraînements spécifiques pour toutes les disciplines
- Formations des athlètes pour : l'entraînement mental, la nutrition et la théorie d'entraînement.
- Bonne collaboration entre Swiss Ski, les différentes associations, les points de formation et les écoles.
- Les entraîneurs professionnels suivent des cours de formation pour rester à jour et à niveau.

- L'école de sport garantit pour les athlètes des cours de rattrapage, des horaires flexibles pour qu'ils puissent participer aux sélections et aux compétitions.
- Conseils et accompagnements individuels en cas de besoin.

Qualités:

- Entraînement avec des entraîneurs professionnels et des maîtres d'éducation physique.
- Contrôle de l'entraînement et des tests.
- Collaboration avec le Swiss Olympic Sportmedical Center
- Physiothérapeute sur place
- Accompagnement des athlètes 24h/24h
- Régénération avec les champs électromagnétique (Bemer 3000)
- Cours et formations pour les athlètes avec des spécialistes dans différentes branches (santé, théorie d'entraînement)
- Label Swiss Olympic Sportschool
- Label Centre National des Sports de neige de Swiss Ski



Ethique:

- Fair play et respect
- Attaché une grande importance à la communication
- One Team - one Spirit – en cas de victoire ou de défaite
- S'engager pour un sport sans dopage et ne nuisant pas à la santé
- Suivi de l'éthique de Cool & Clean (www.coolandclean.ch)
- Nous nous engageons pour des performances sportives sans dopage et nous participons à la campagne Cool & Clean qui s'engage à promouvoir le fair play et les valeurs d'un sport loyal à l'abri du dopage.
- Image pour la jeunesse
- Sport comme école de vie
- Nous offrons une activité de loisirs bien pensée pour les jeunes et nous travaillons pour une prévention efficace.



Saison 2004/2005 au CNS

L'année passée, environ 45 athlètes ont suivi l'entraînement au CNS. Ils avaient la possibilité de suivre 6 entraînements accompagnés pendant 3 jours par semaine. Ils ont également eu la possibilité de suivre des cours concernant l'entraînement, la nutrition, et le mental. Sur demande ils ont pu profiter d'un accompagnement individuel.

Le suivi était garanti 24/24h – par un responsable de l'internat ou par la responsable du CNS.

Les entraînements de base se sont effectués ensemble, toutes les disciplines des sports de neige y ont participé. Pour cette raison, la motivation et la performance ont augmentées.

Les entraînements spécifiques ont été guidés par les entraîneurs de leur discipline. Ces entraîneurs étaient aussi responsables pour surveiller la performance.



Test de référence : le Swiss Ski Powertest, qui compte actuellement pour les sélections Swiss ski.

Les athlètes ont pu faire des tests complémentaires dans les centres médicaux de Swiss Olympic à Sion et Loèche les bains (test de diagnostique de performance).

A l'avenir la coordination des tests de performance entre la fédération, les associations et les écoles doivent être amélioré. Les buts sont de contrôler avec des appareils de mesure, les progressions de l'athlète aux CNS.

Pour la régénération, nous utilisons le Bemer 3000 (champs électromagnétique) qui a été mis à disposition par la firme Bemer.



Avenir 2005/2006

Structures scolaires

Grâce à Monsieur Roch Conseiller d'état, une classe francophone sera créée à la HSK. Les athlètes francophones seront les bienvenus à partir du mois d'août 2005.

Les structures scolaires deviendront adaptées aux besoins des athlètes avec : des horaires flexibles, possibilité de changement des dates d'examens etc.

Infrastructures, pistes d'entraînement

Les infrastructures pour l'entraînement et les offres d'entraînement deviendront toujours meilleures.

Il est important que la ville de Brigue, la région, l'état soutiennent l'idée du CNS et nous aident à réaliser de nouveaux projets. Il y a par exemple des régions de ski comme Zermatt, Saas Fee qui mettra une piste à disposition pour le CNS.

On peut également espérer que le projet Simplon pourra être réalisé.

Dans ce cas on aura la possibilité de s'entraîner sur neige déjà à 30 minutes de l'école.

Les fondeurs, Snowboarders et skieurs pourraient aussi profiter des pistes très proches.

Eischoll et Bellalp ont également fait un projet pour soutenir l'entraînement des jeunes.

But de tous ces projets : raccourcir les trajets, et de garantir aux athlètes des conditions optimales pour l'entraînement.

Pendant les vacances et quelques week-ends des camps d'entraînements seront organisés.



Offre pour les apprentis ou ceux qui suivent leur profession

Pour les apprentis et ceux qui travaillent, les conditions doivent être améliorées. Les directoires des différentes régions de points de formation SUS ont le devoir de trouver des firmes qui ont l'intérêt de soutenir le sport. Ces firmes doivent être prêtes à adapter les horaires du travail aux besoins des athlètes.

Jusqu'à présent les apprentis ont seulement pu suivre les camps d'entraînement pendant les week-ends ou les vacances. Avec l'entraînement journalier, ils ont du s'organiser eux-mêmes.

Peut-être pour l'avenir possible il sera possible d'intégrer les apprentis à l'internat et d'organiser des entraînements communs.



Créer une collaboration sportive pour toute la région.

Le but c'est que les athlètes puissent profiter des différentes infrastructures et s'entraîner dans les meilleures conditions. Par exemple entrée gratuites dans les infrastructures sportives de la région (piscine).

Finances:

Brigue est l'école de sport la moins cher de Suisse. L'écolage, les frais pour l'internat et l'entraînement coûtent entre 11'000 et 12'000 Fr. par années.

L'écolage est de 4000 Fr. pour ceux qui viennent hors canton. Plusieurs cantons prennent en charge les frais d'écolage, il faut se renseigner auprès de son canton respectif.

Exemple d'entraînement pour l'avenir

Août (début de l'école) - janvier:

horaire	lundi	mardi	mercredi	jeudi	Vendredi-dimanche
6.30 – 8.00		Footing + déjeuner	Footing + déjeuner	Footing + déjeuner	Footing + déjeuner
8.00 - 12.20	École selon horaire	École selon horaire	École selon horaire	École selon horaire	École ou camp
ab 12.20	13.30 - 15.10 études 15.20 - 16.50 gymnastique atoire Coordination .Condition physique	Entrainement condition ique avec un entraîneur diplomé ou ski	Entrainement condition ique avec un entraîneur diplomé ou ski	Entrainement condition ique avec un entraîneur diplomé ou ski	Camps d' nement Saas Fee / Zermatt, ev. jusqu' à
ab 18.00	souper – études	souper – études	souper – études	souper – études	

Selon planification des camps d'entraînements pendant la semaine

Janvier-mars /avril:

Stage du lundi au vendredi, samedi et dimanche compétitions

Accompagnement par les entraîneurs de leur équipe

Etudes et leçons complémentaires selon le besoin des athlètes à l'école.

Vacances d'été:

Camps d'entraînements avec la fédération / association.