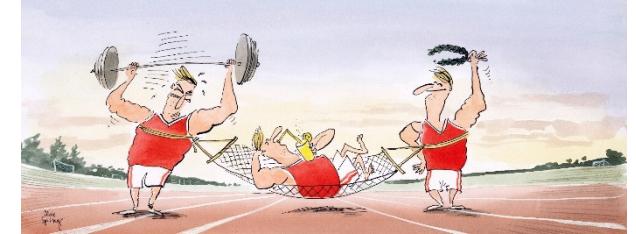




Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



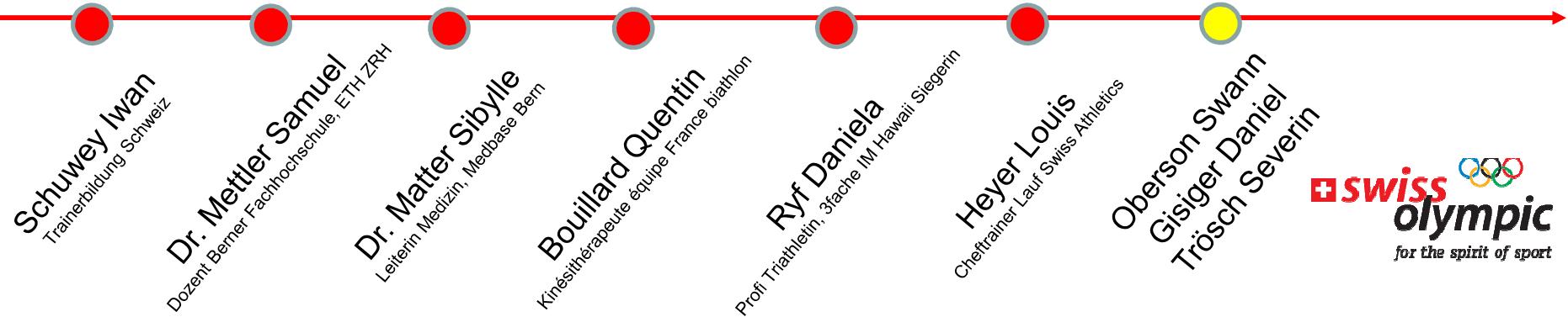
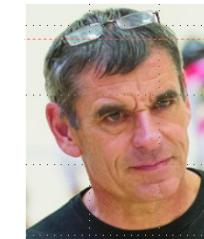
Magglinger Trainertagung | Journées des entraîneurs

CONCLUSION

EHSM
Eidgenössische
Hochschule
für Sport
Magglingen

Oberson Swann | Gisiger Daniel | Trösch Severin
Inputs – Highlights – Conclusion | Take home messages

- Swann Oberson – Natation longue distance, champion du monde 2011, Swiss Olympic Team Pékin 2008 et Londres 2012
- Daniel Gisiger – Entraineur national Swiss Cycling piste
- Severin Trösch, collaborateur scientifique HEFSM, ressort sport de performance, physiologie du sport d'endurance



swiss **olympic**
for the spirit of sport



Swann Oberson – Long Distance Swimming

Particularités de la natation qui ont une influence sur le choix des méthodes de récupération :

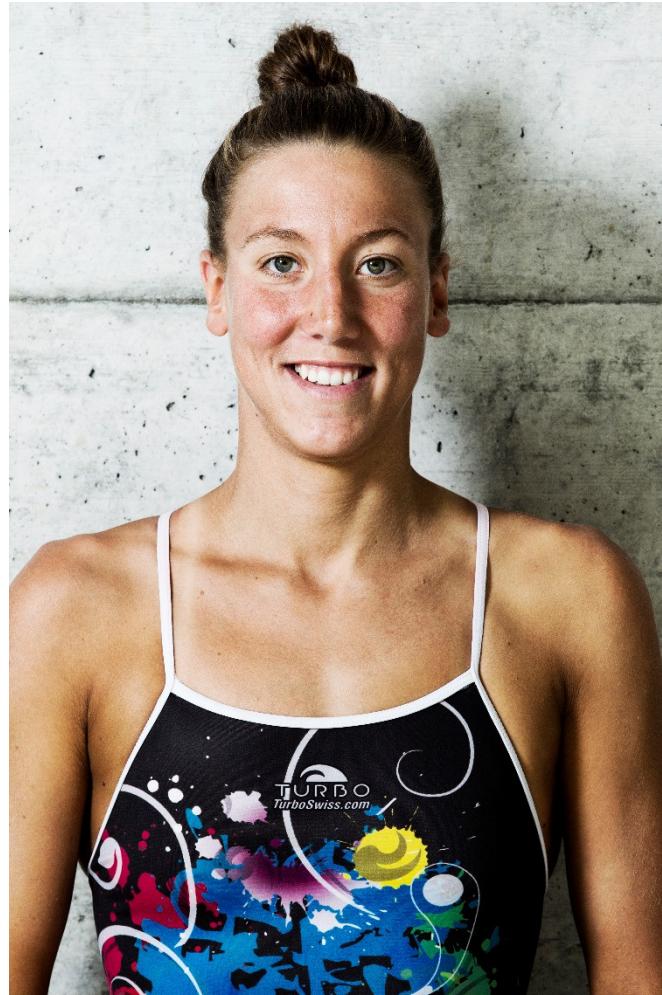
La natation est un sport atraumatique permettant de réaliser une charge de d'entraînement élevée (surtout dans mon cas avec la longue distance).

On peut donc aller relativement loin sur le plan physique et de la fatigue générale car l'appareil locomoteur n'est pas le facteur limitant.

Au contraire de beaucoup de sports, la tête est donc la limite plutôt que la blessure physique = jamais des très grosses courbatures mais plutôt grande fatigue générale + fatigue psychologique importante.

Avec des charges d'entraînement élevées (80-100km / semaine), il y a néanmoins un risque de blessure aux épaules.

**Championne du Monde 2011
Swiss Olympic Team Pékin 2008 et Londres 2012**





Swann Oberson – Mes méthodes de régénération

Méthodes de régénération adaptées :

- 1) **Sommeil et repos +++.** Nuit de 10h + 4 heures de sommeil dans la journée.
14h sommeil + 6h d'entraînement = il reste 4h pour manger, regarder la TV, et un peu de divertissement
- 2) **Massage hebdomadaire (1 à 2h / semaine) + physiothérapie si nécessaire**
- 3) **Nutrition :** pas de plan spécifique « mange tout ce que tu veux quand tu veux ». La dépense énergétique est telle (6h par jour dans l'eau) que j'ai pu manger entre 4000 et 5000 kcal par jour. La nourriture faisait partie de la récupération mais aussi grande partie plaisir pour moi.
Si privation = négatif pour ma carrière.

Parfois un shake de protéines lors de grosses séances mais rien de fixe et beaucoup à la sensation.
- 4) **Méthodes à la mode :** relativement peu développées pour la natation je n'ai jamais utilisé la cryothérapie ni les vêtements compressifs





Swann Oberson – #JEM17

Qu'est ce que j'ai appris ?

- Confirmation de la simplicité
- Pas nécessaire d'avoir des moyens révolutionnaires
- Être conscientieux au niveau de la santé (p.ex. voyages)

Mes TAKE HOME MESSAGES :

- Rester simple, beaucoup s'écouter
- «mystère» sommeil...
- Comme entraîneur j'expliquerai à mes athlètes que...





Daniel Gisiger – Cyclisme

Swiss Cycling

Carrière professionnelle :

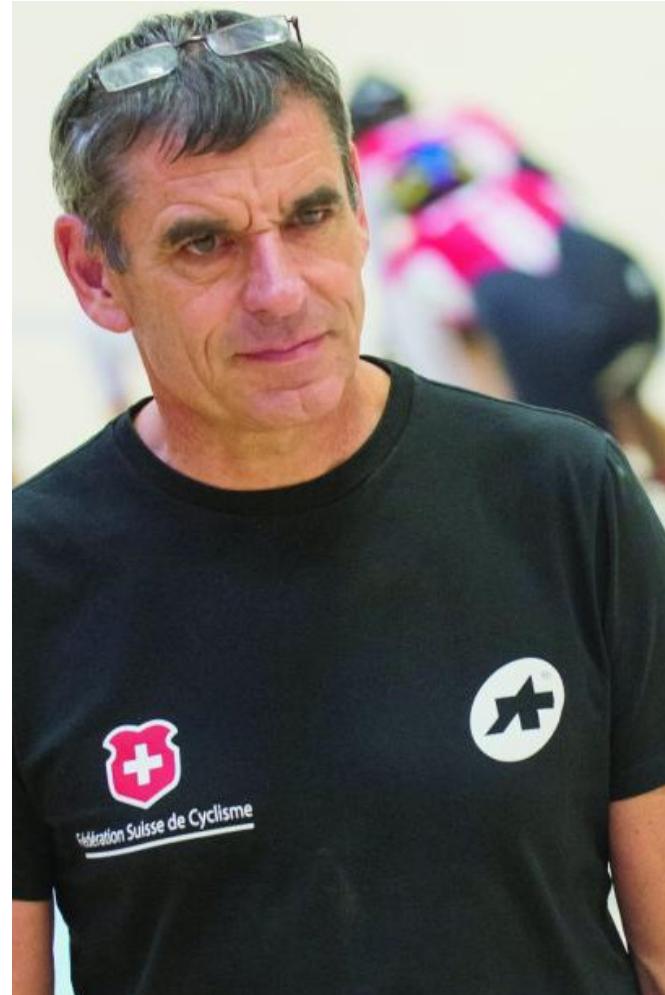
Directeur sportif, Educateur sportif et entraîneur en Nouvelle Calédonie et au Centre Mondial du Cyclisme.

Activité actuelle :

Entraîneur national cyclisme sur piste Swiss Cycling

Activité sportive :

Cyclisme sur piste et sur route





Daniel Gisiger – Mes méthodes de régénération

Mesures de récupération et régénération
de mon temps :

1) Recharge rapide en **Hydrate de carbone**

- tout de suite après la compétition

2) **Massages**

- tous les jours lors de compétitions par étapes
- une fois par semaine lors d'entraînement (Macolin)

3) **Entraînement autogène**

- pour préparer les compétitions
- pour mieux récupérer
- pour mieux dormir

4) **Sauna** régulièrement

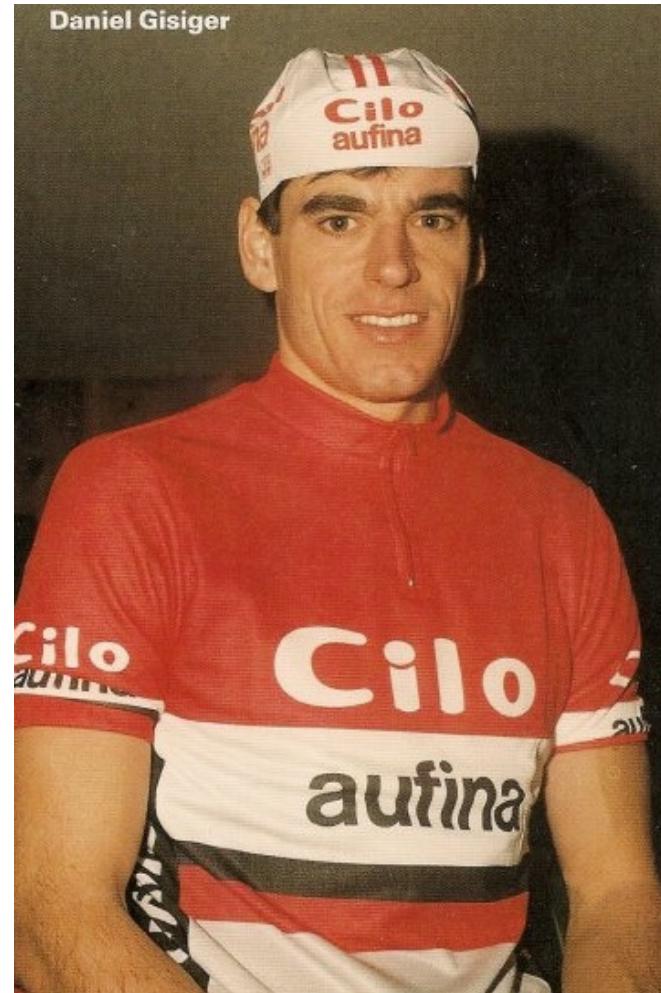
Mesures de récupération et régénération
aujourd'hui avec les athlètes :

1) **Massages**

- régulièrement en période de compétition
- 1x par semaine chez eux

2) **Ice bath**

- en compétition, lorsque c'est possible (self organisation)





Daniel Gisiger – #JEM17

Qu'est ce que j'ai appris ?

- Beaucoup de confirmation (p.ex. les hydrates de carbone – avec qqs protéines – est d'importance, écrans/games/iphones sont perturbateurs)
- Le lait est la meilleure boisson pour lutter contre la déshydratation
- Se concentrer sur la relaxation pas sur le sommeil quand on va dormir
- Confirmation de l'ice bath
- Massages moins «important» que l'on pensait

Mes TAKE HOME MESSAGES :

- Turbo sieste (power nap)
- Les choses les plus importantes: sommeil & nutrition
- L'importance du repos





Severin Trösch – collaborateur scientifique OFSPO

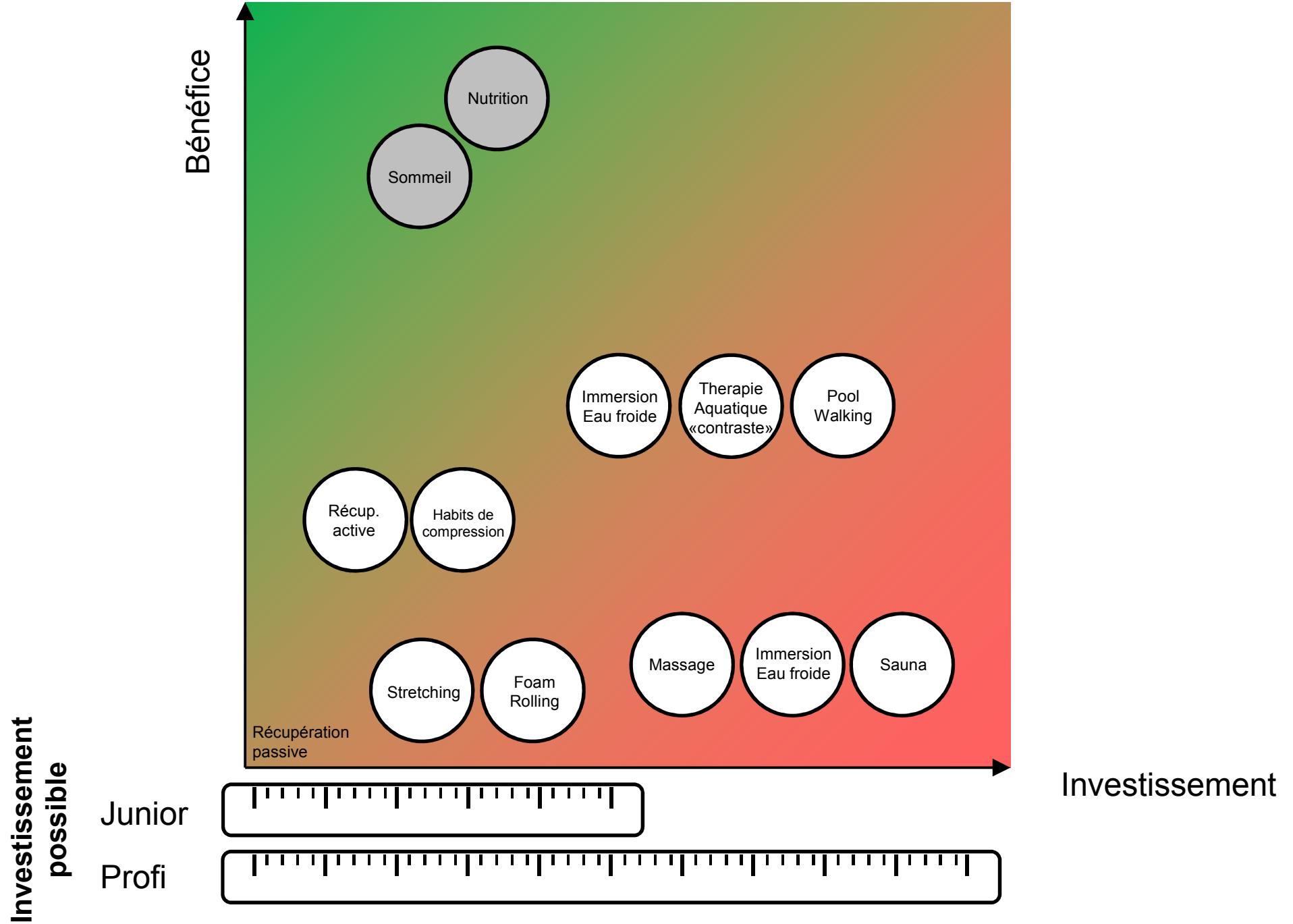
Qu'est-ce que j'ai appris ?

- «Passeport sanguin - Approach» pour l'individualisation
(présentation Meyer)
- Le sommeil reste un mystère scientifique (présentation Erlacher)

Mes TAKE HOME MESSAGES:

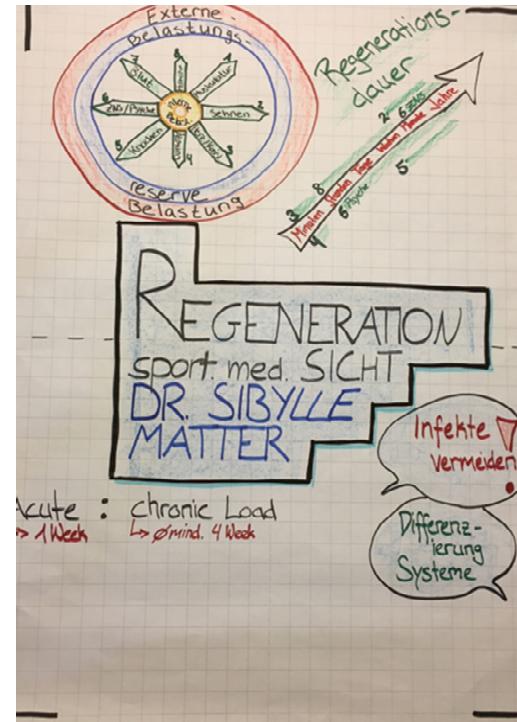
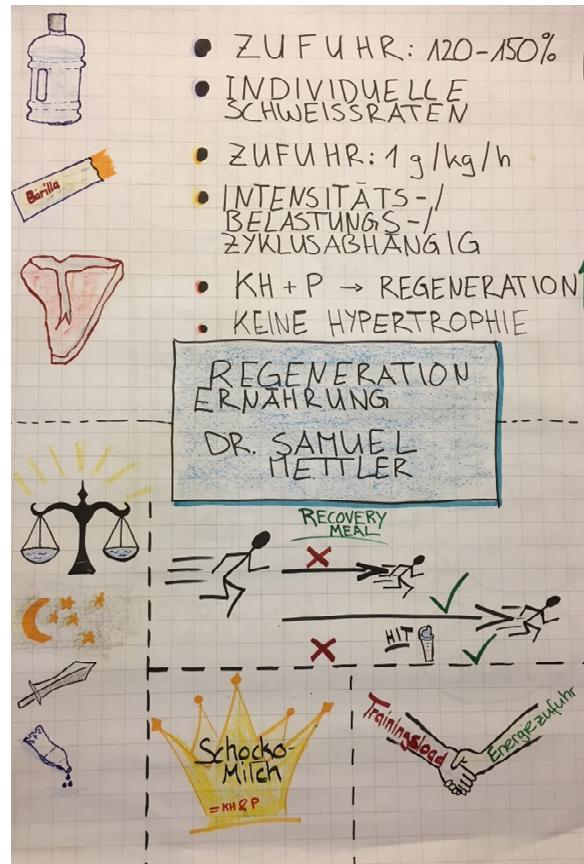
Attention à...

- ... l'individualisation (que les finesses sont individuelles)
- ... l'évidence anécdotique (pas contrôlé)
- ... «no evidence» (Investissement-bénéfice)





Conclusion de nos étudiants master



Dennis Lüdin
Thaddäus Schnider



Questions - Réponses

