

# SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

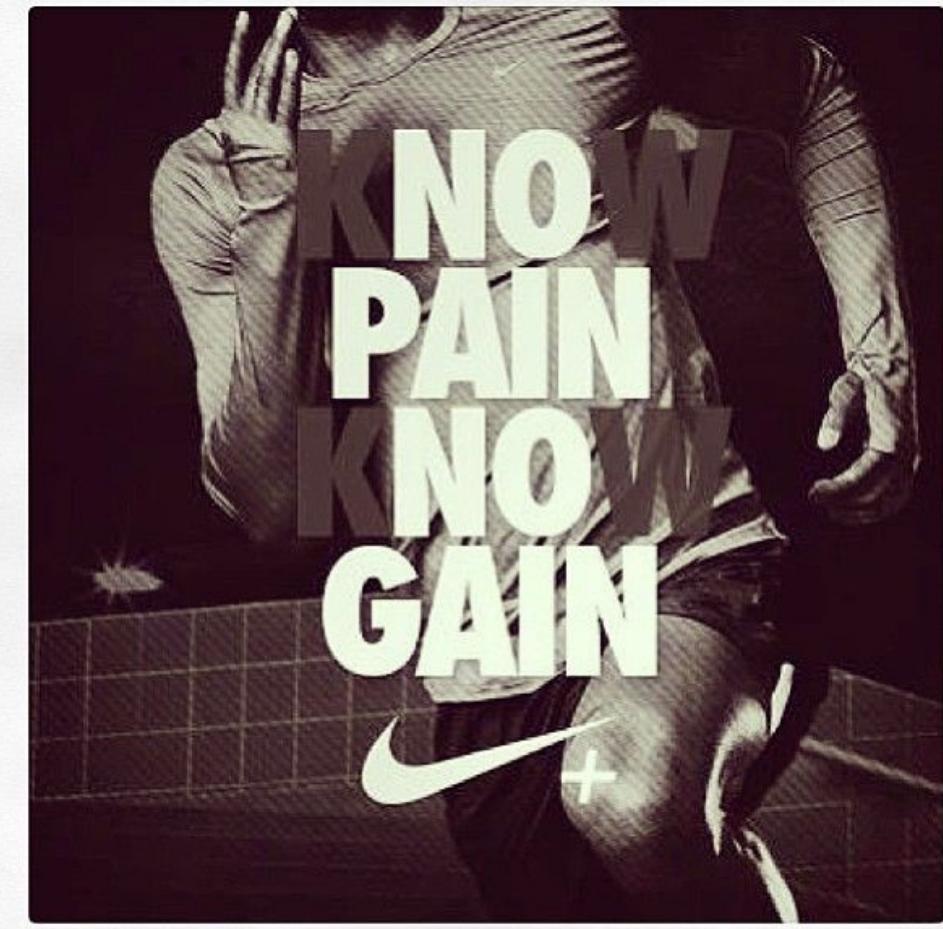
Report:  
**Schweizer  
Seen 81**

Zehnkämpfer  
Stefan Niklaus:

## Unser neuer Super- Star

Schön, stark, schnell –  
die Schweiz hat einen neuen  
Modellathleten.





**NO PAIN, NO GAIN:  
THE BIGGEST MYTH  
OF PIANO PRACTICE**





Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

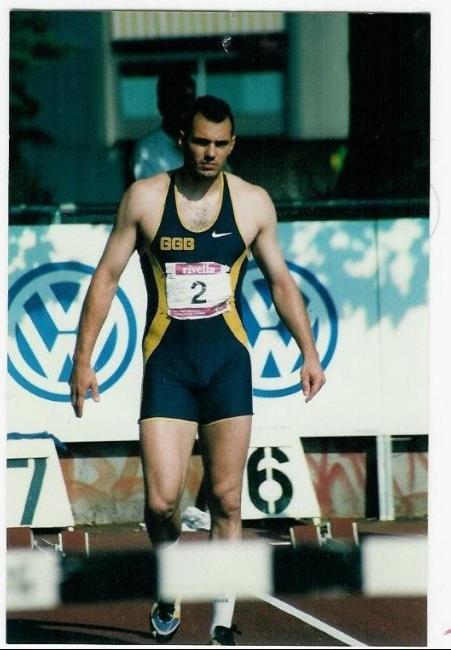


**EHSM**  
Eidgenössische  
Hochschule  
für Sport  
Magglingen

## Réduire pour maximiser ?

Adrian Rothenbühler

**swiss** olympic  
spirit of sport





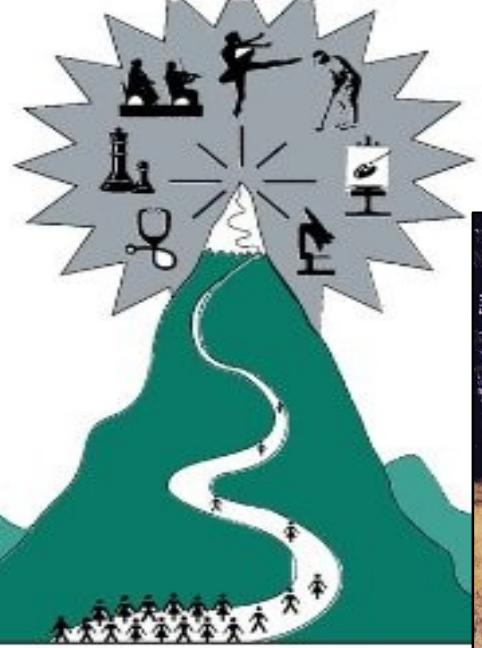
Force maximale relative : 40 N/kg  
Puissance relative : 75 W/kg



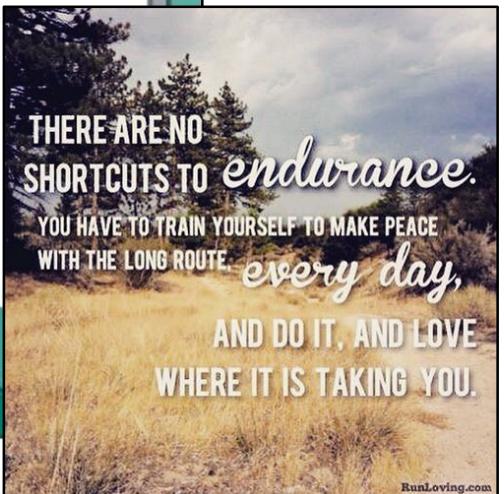
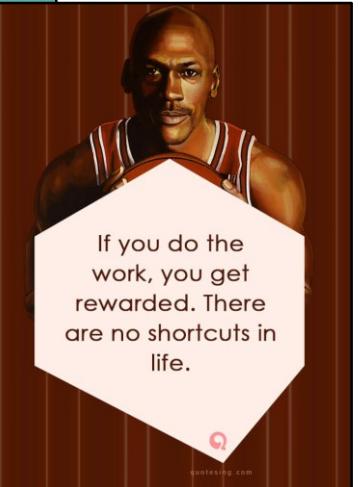
# Entraînement

## THE ROAD TO EXCELLENCE

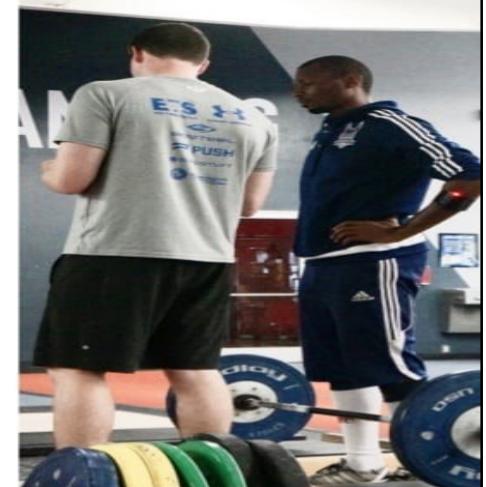
The Acquisition of Expert Performance in the Arts and Sciences, Sports and Games



Edited by  
**K. Anders Ericsson**



## THE SOLUTION: VELOCITY BASED TRAINING



MEHR  
MUSKELN MIT  
CLUSTER-  
TRAINING

OPTIMALEFITNESS.DE



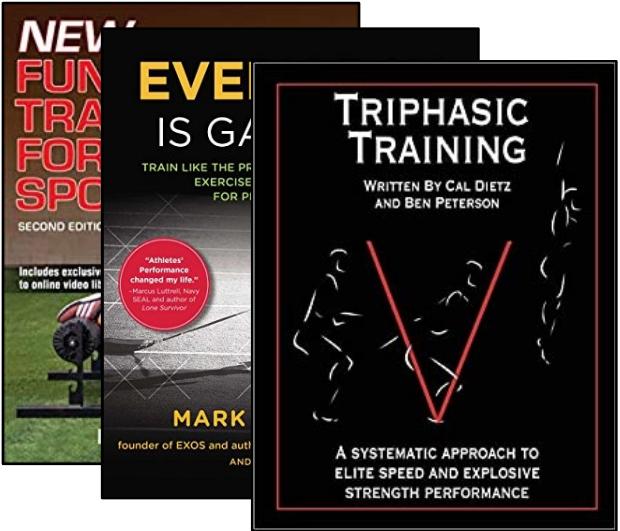
## HIIT YOUR LIMIT

HIGH-INTENSITY  
INTERVAL  
TRAINING FOR  
FAT LOSS, CARDIO,  
AND FULL BODY  
HEALTH

DR. LEN KRAVITZ



# Entraînement



One size  
does **NOT**  
fit all





## The Pandemic's Secret Formula: Backyard Workouts and Lots of Sleep

Limitations imposed by the coronavirus have helped, not hurt, the performances of some world-class athletes.



# Compétences



De quelles compétences les entraîneurs ont-ils besoin pour avoir le « **courage d'enlever des choses** » ?

...existe-t-il des  
**« raccourcis »** ... ou, que  
signifie « **réduire** » ?



# Gestion de l'entourage

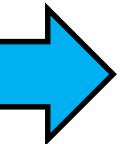


Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Training ab 08.00 bis 12.30	ab 08.00 bis 12.30	ab 08.00	Training ab 13.35 bis 16.15	ab 08.00 bis 15.15
ab 12.40 bis 16.15	Training	Training	ab 16.15	Training
				Abendtrainings



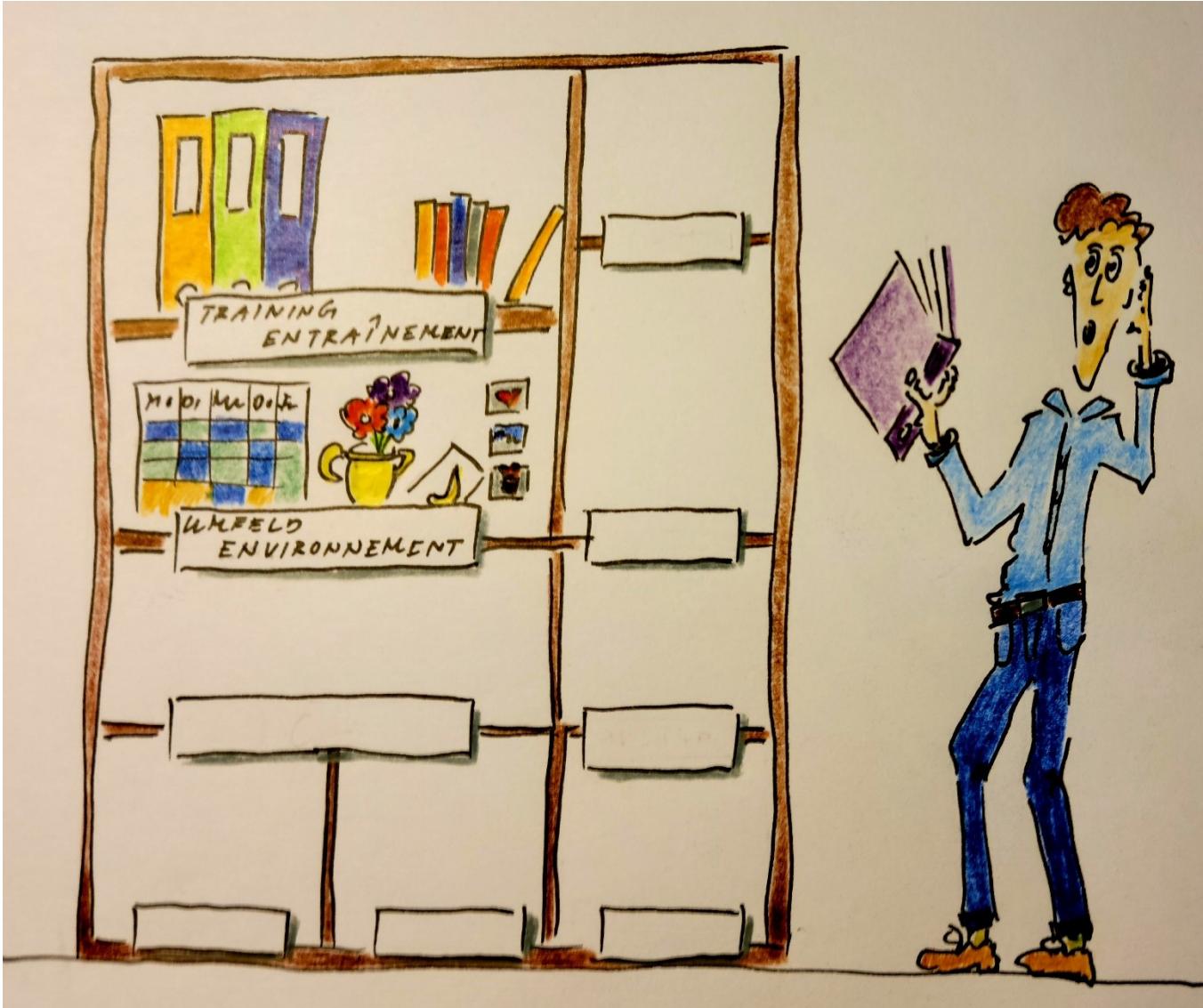
*Accompagnateur temporaire*

*Conseiller / Coach / Entraineur*





# Compétences



Quelles compétences les entraîneurs doivent-ils posséder pour « **jouer avec les cartes** » ?

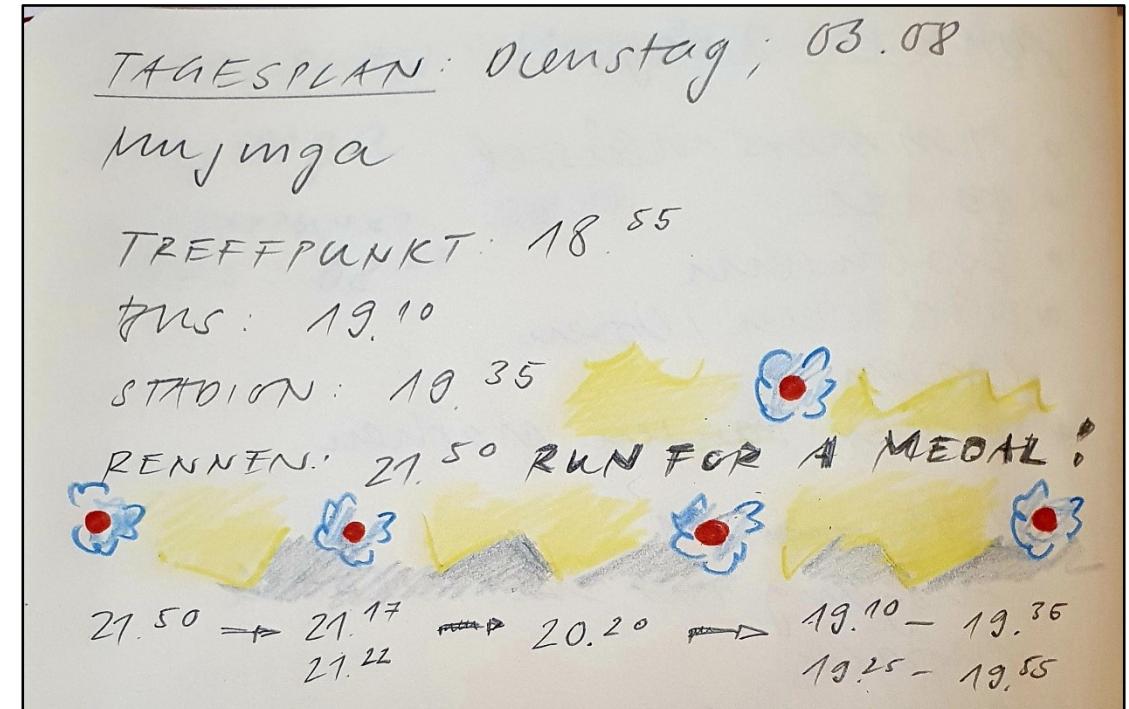
... est-ce que  
**« réduire »** et  
**« simplifier »** veulent dire la même chose ?



# Big Data



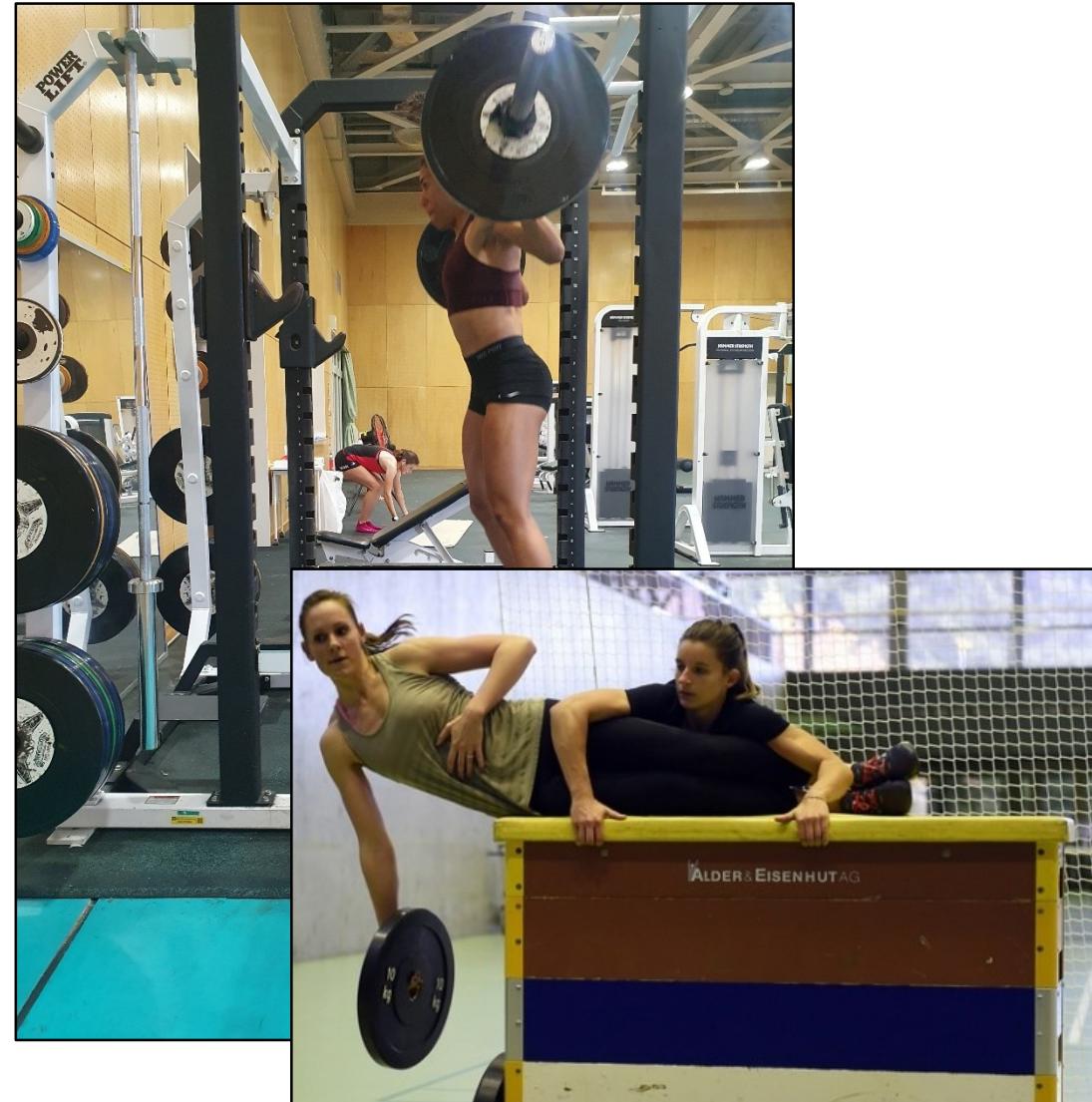
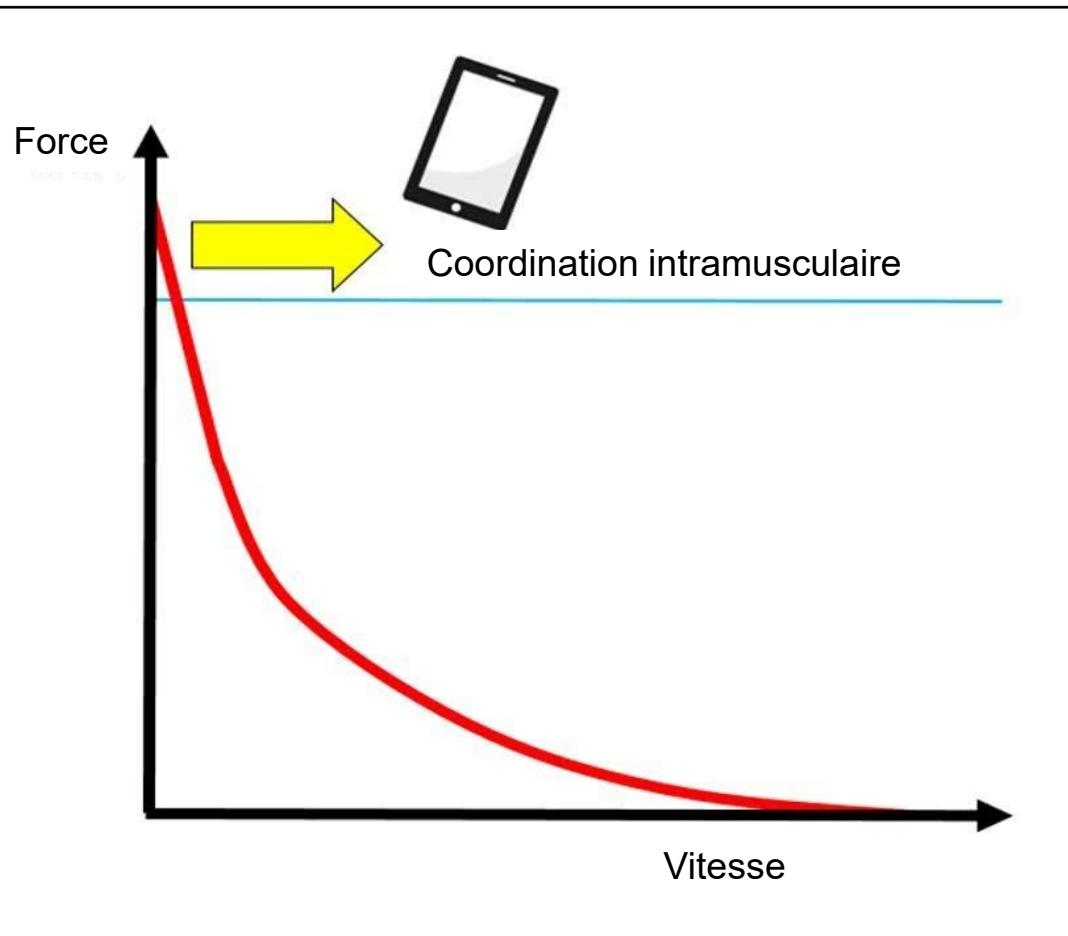
Evidence based...



Experience based...

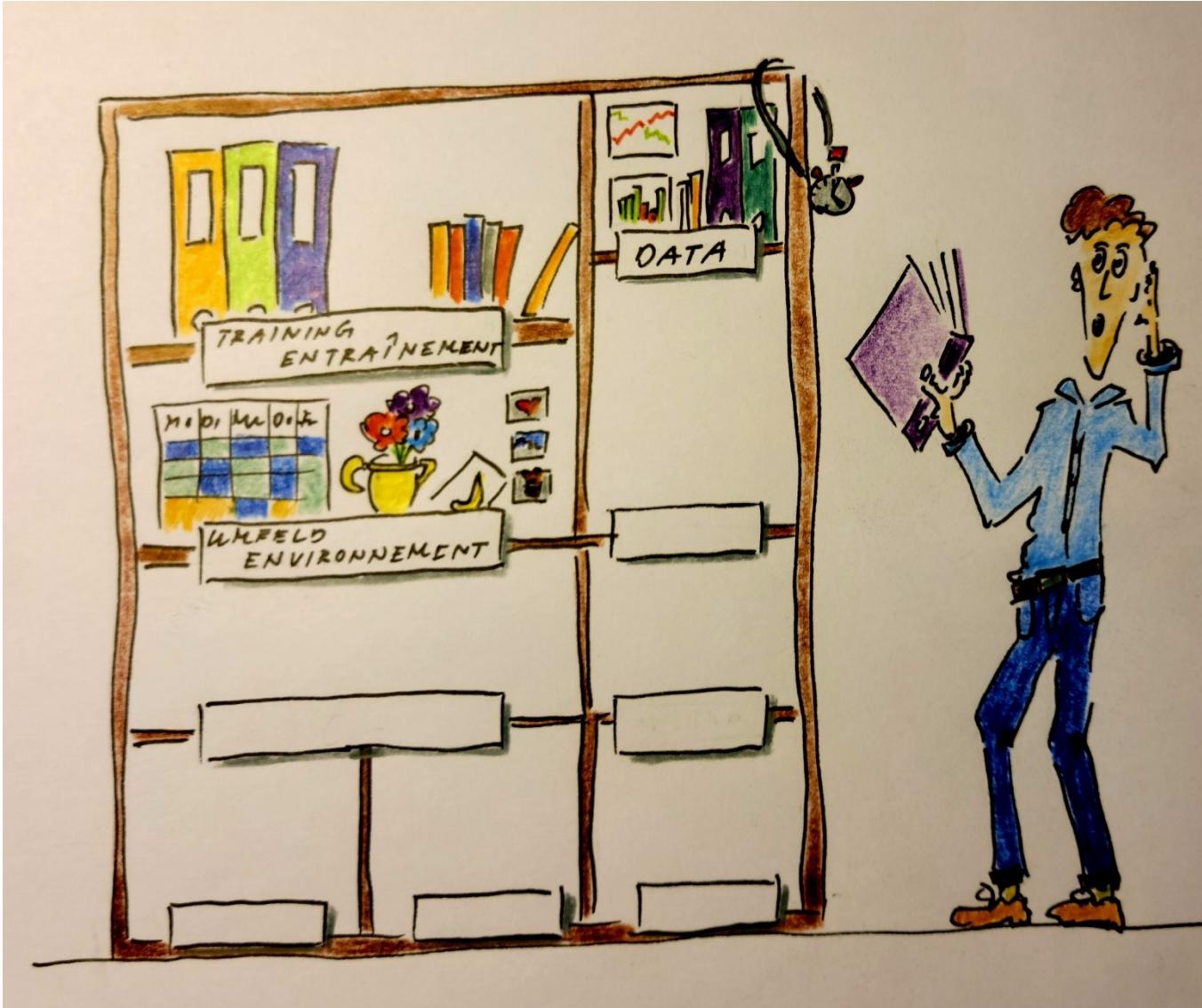


# Big Data





# Compétences

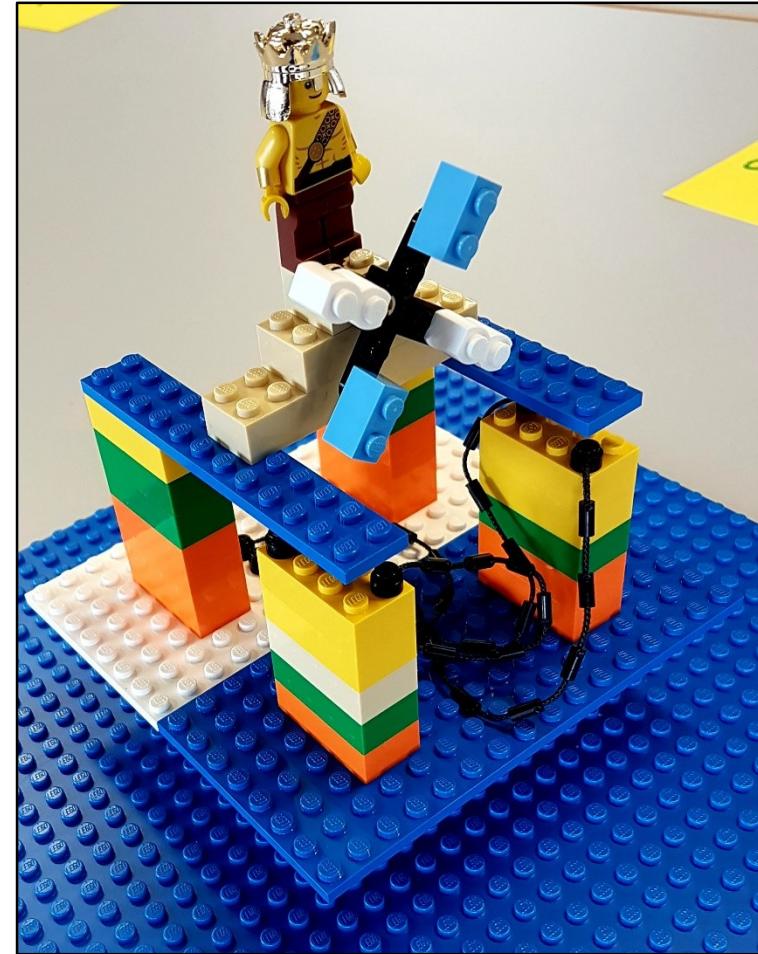


Est-ce que  
**« l'émancipation »**  
par rapport à la  
quantité des données  
(Big Data) est-elle la  
nouvelle compétence  
des entraîneurs ?



# Back to the roots...

LAUSANNE  
2020





# Compétences



**La « réduction » de la part des entraîneurs et la « maximisation » simultanée dans le sport d'élite sont-elles possibles ?**



# Compétences

...de plus en plus d'opportunités sont  
à notre disposition...

