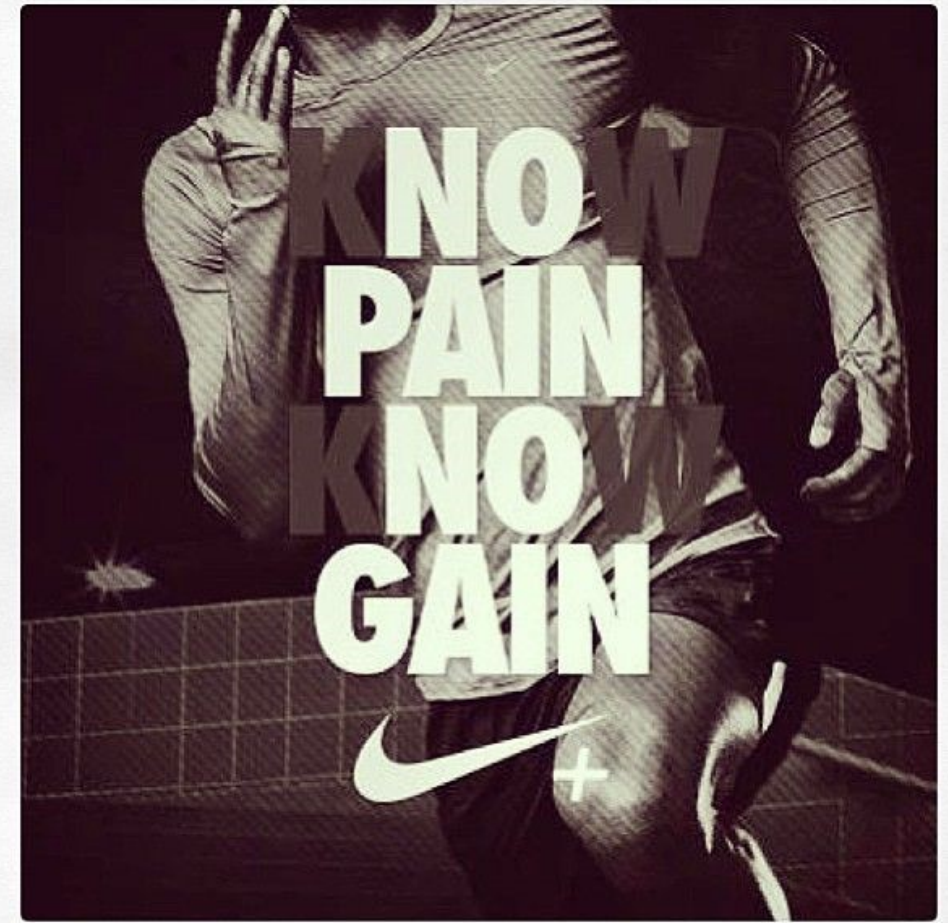




**NO PAIN**



**NO GAIN**



TOO MUCH  
**NO PAIN  
NO GAIN**



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







Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO



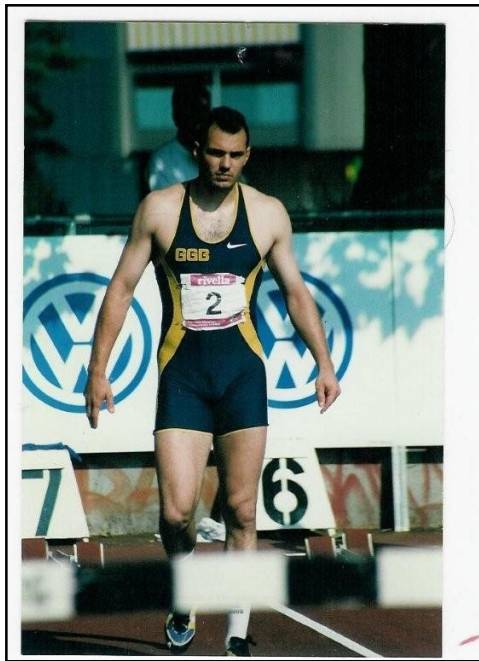
**EHSM**

Eidgenössische  
Hochschule  
für Sport  
Magglingen

## Réduire pour maximiser ?

Adrian Rothenbühler







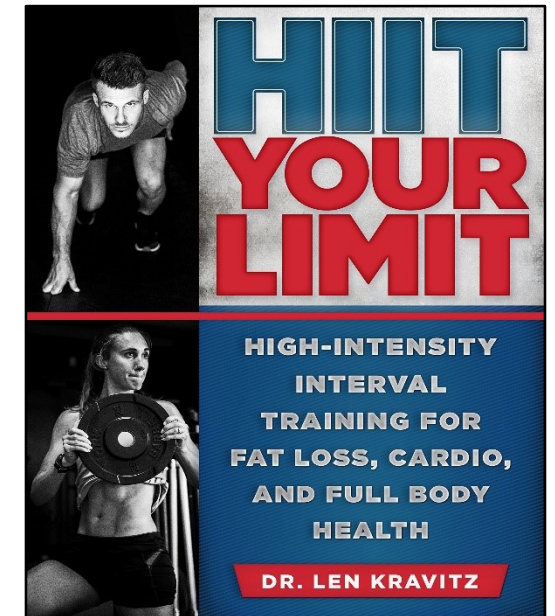
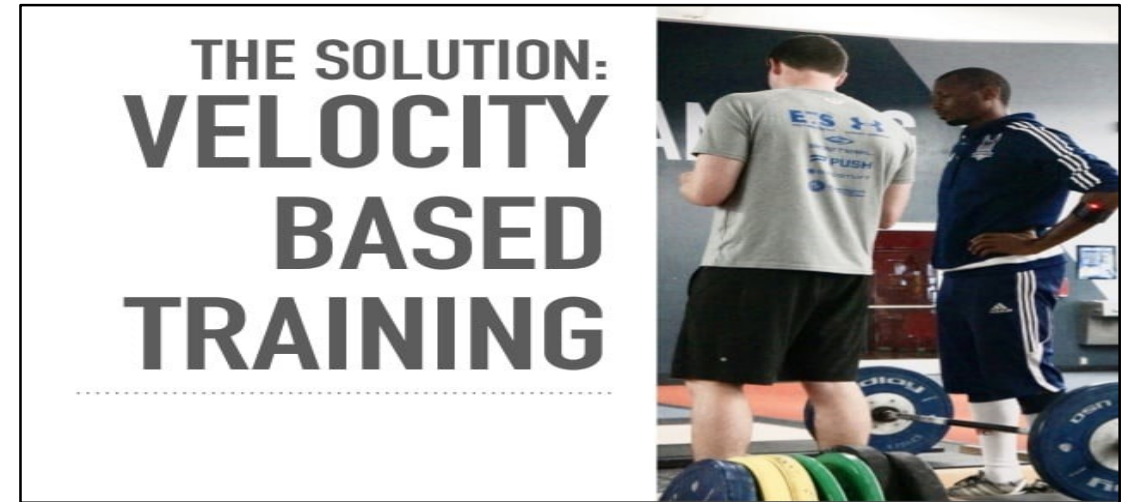
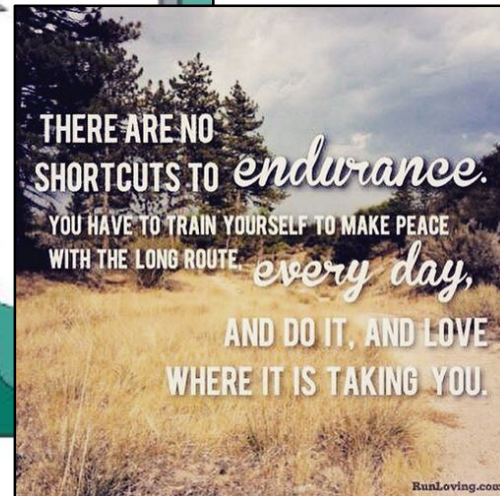
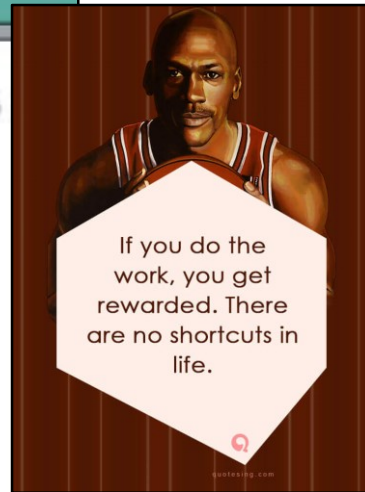
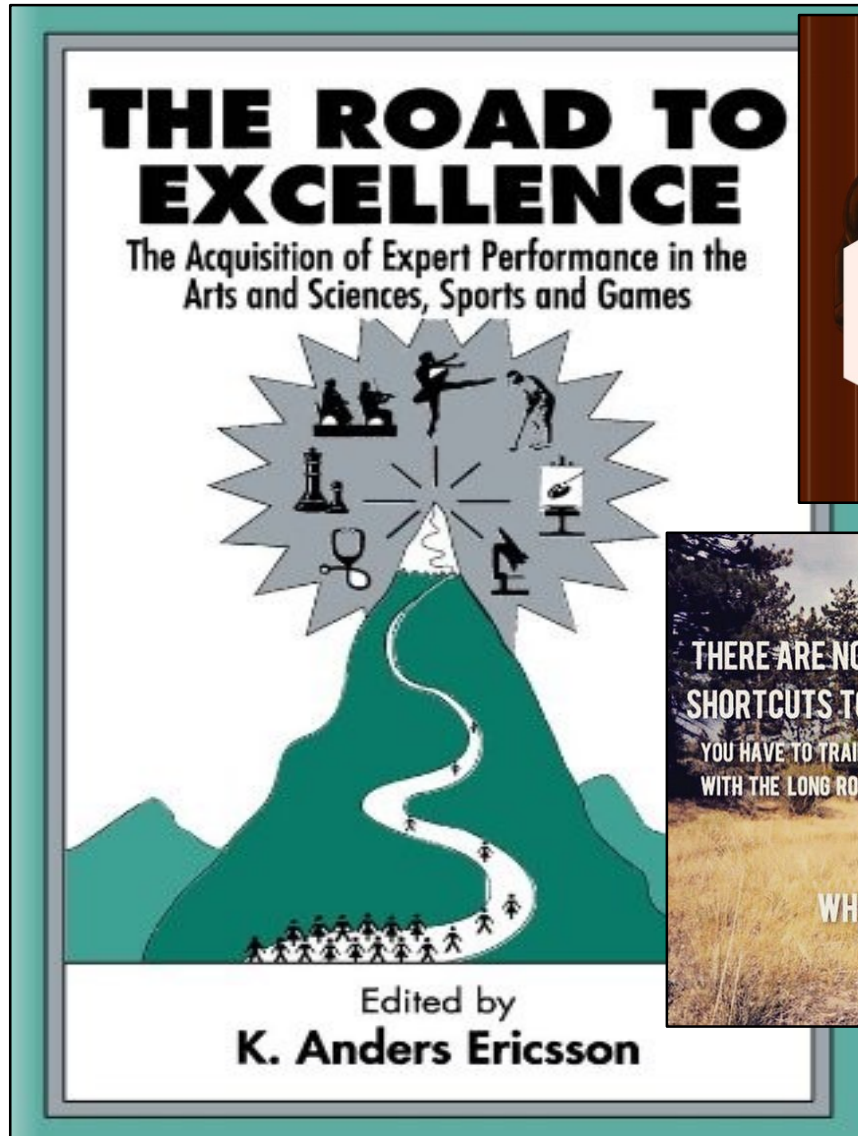


Force maximale relative : 40 N/kg  
Puissance relative : 75 W/kg





# Entraînement







# Entraînement

MEIN NEUES  
LIEBLINGSREZEPT:

ZUTATEN:

SCHREIBEN SIE HIER:

SO GUT SIE:

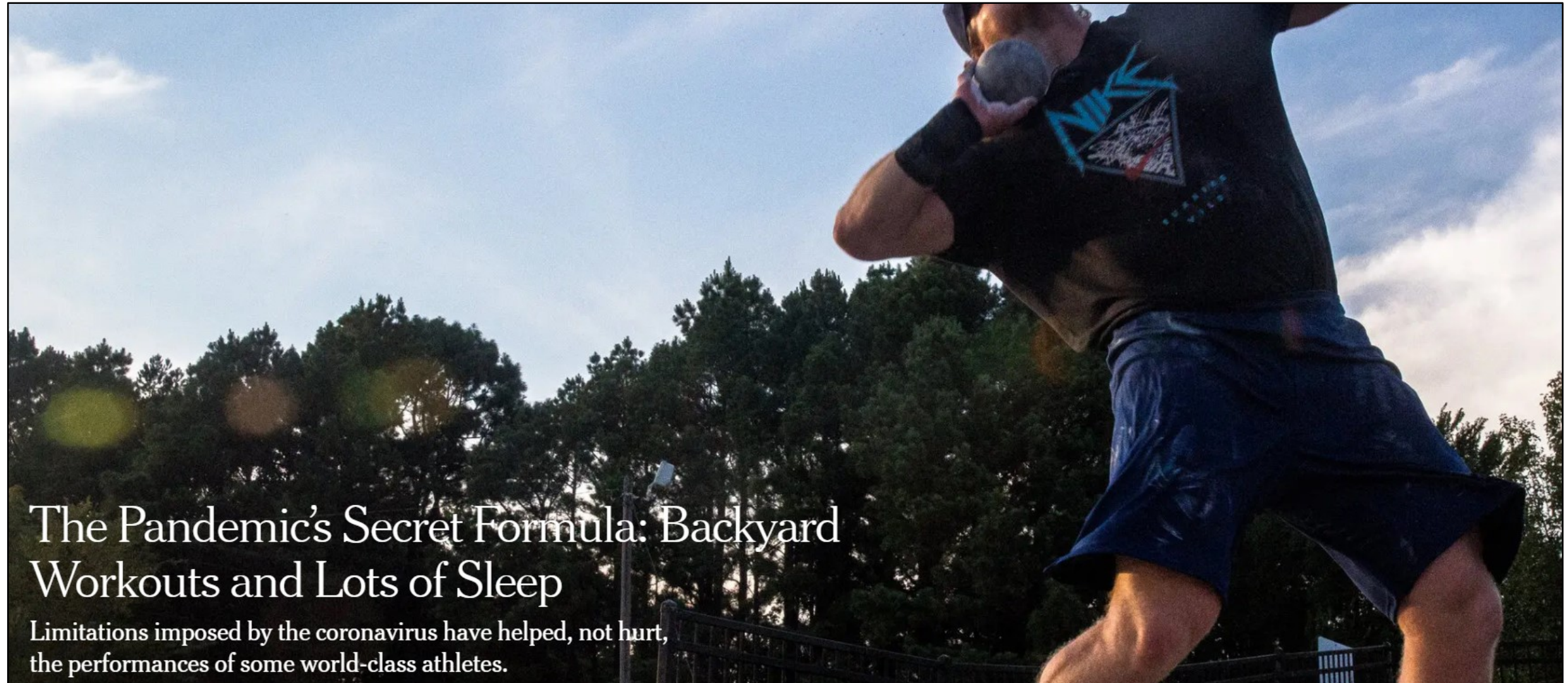
POSTLEBEN

MINUTEN



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** » ?

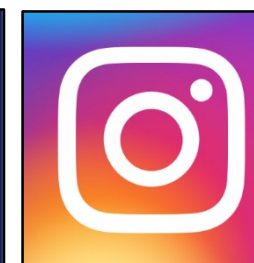
...existe-t-il des « **raccourcis** » ... ou, que signifie « **réduire** » ?



# Gestion de l'entourage



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



## Accompagnateur temporaire

Conseiller / Coach / Entraîneur





# Compétences

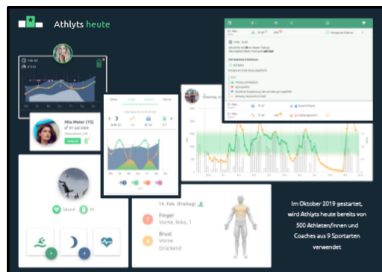


Quelles compétences  
les entraîneurs  
doivent-ils posséder  
pour « **jouer avec les  
cartes** » ?

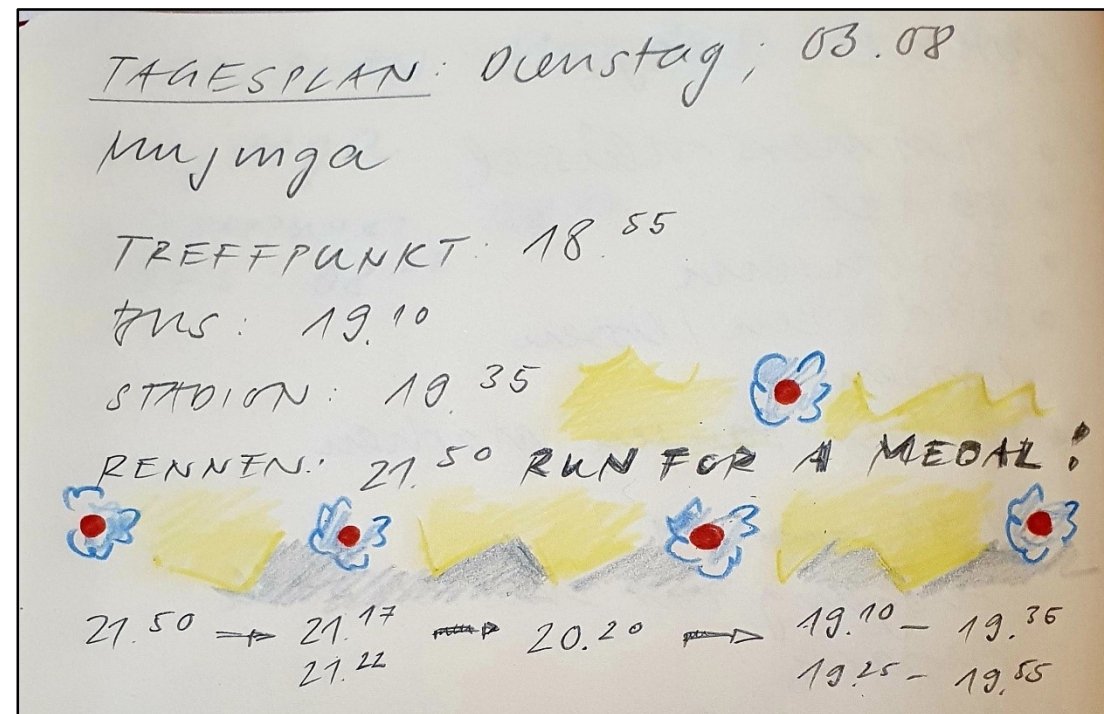
... est-ce que  
« **réduire** » et  
« **simplifier** » veulent  
dire la même chose ?



# Big Data



Evidence based...

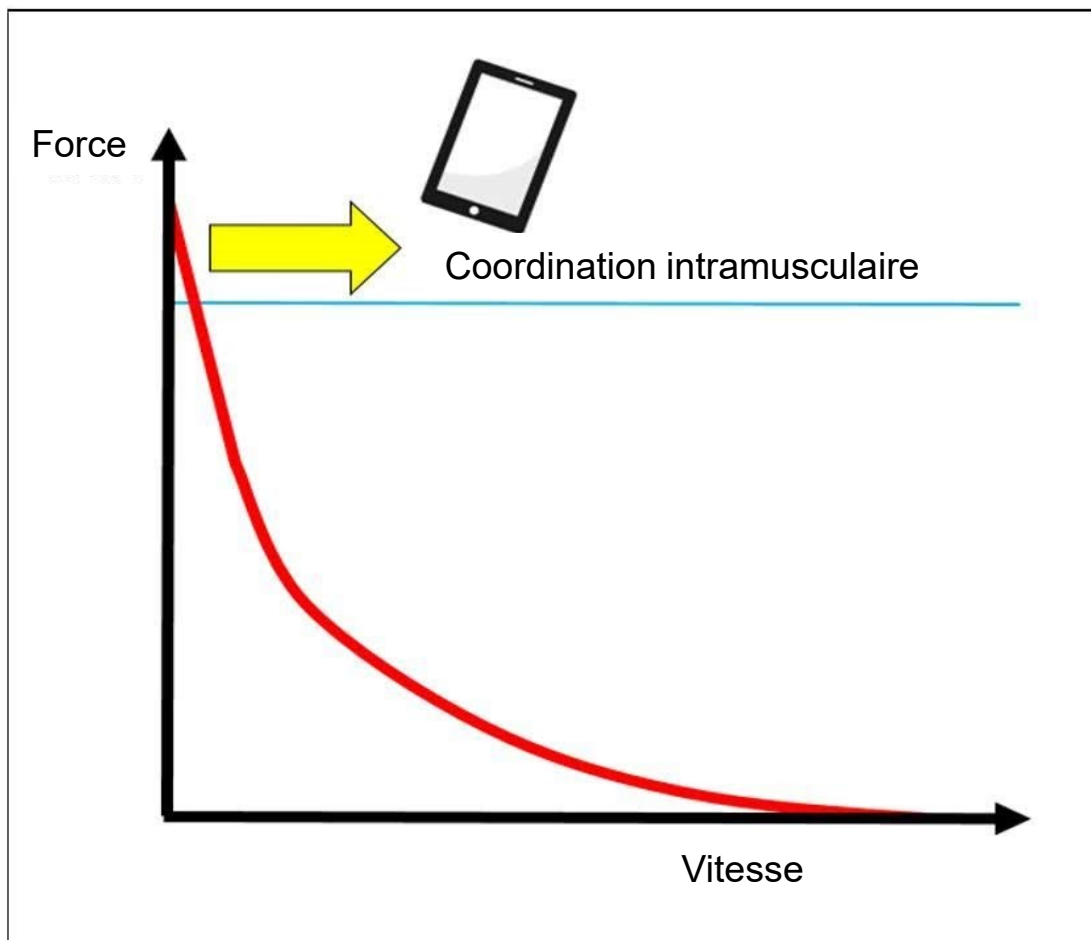


Experience based...



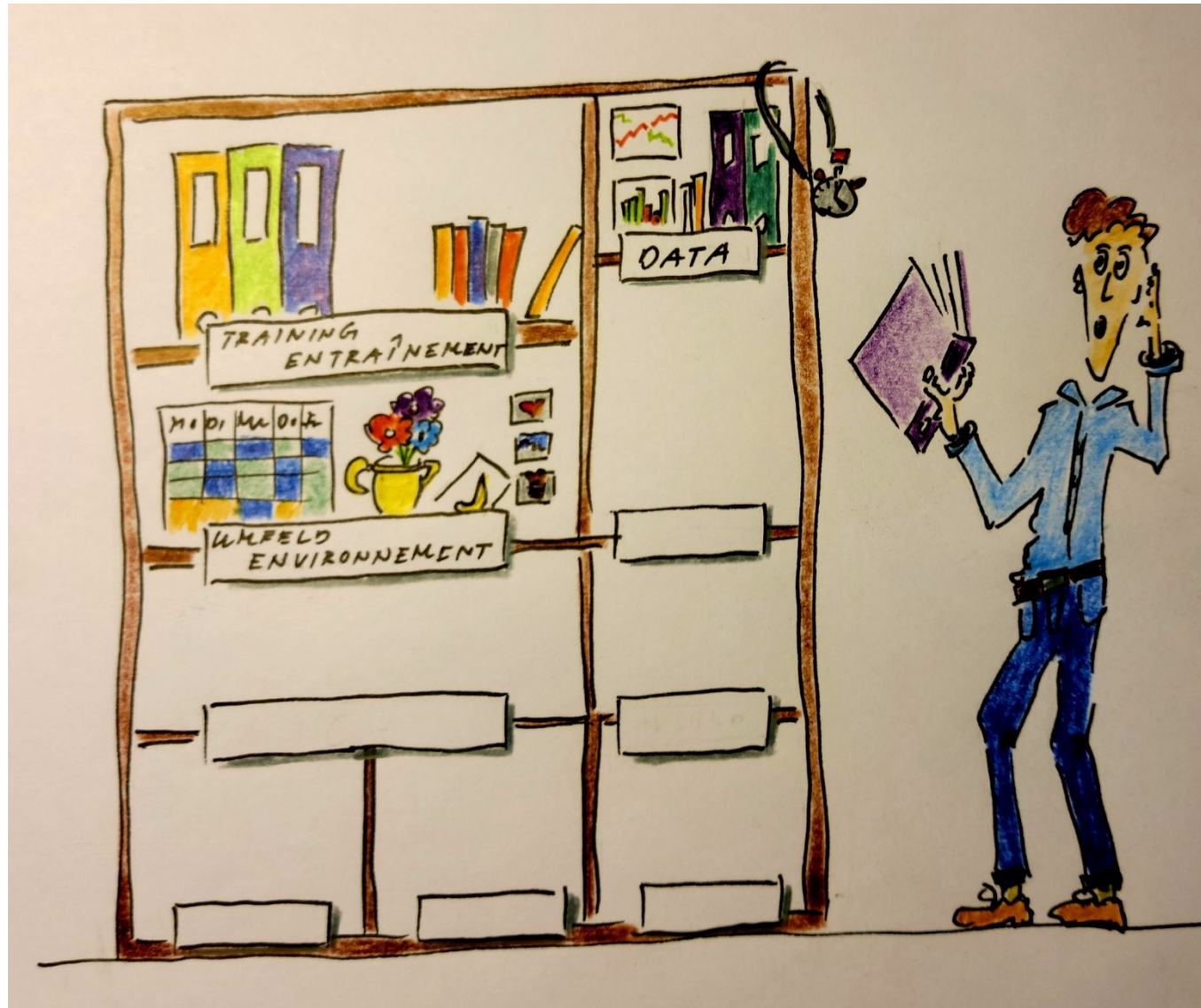


# Big Data





# Compétences

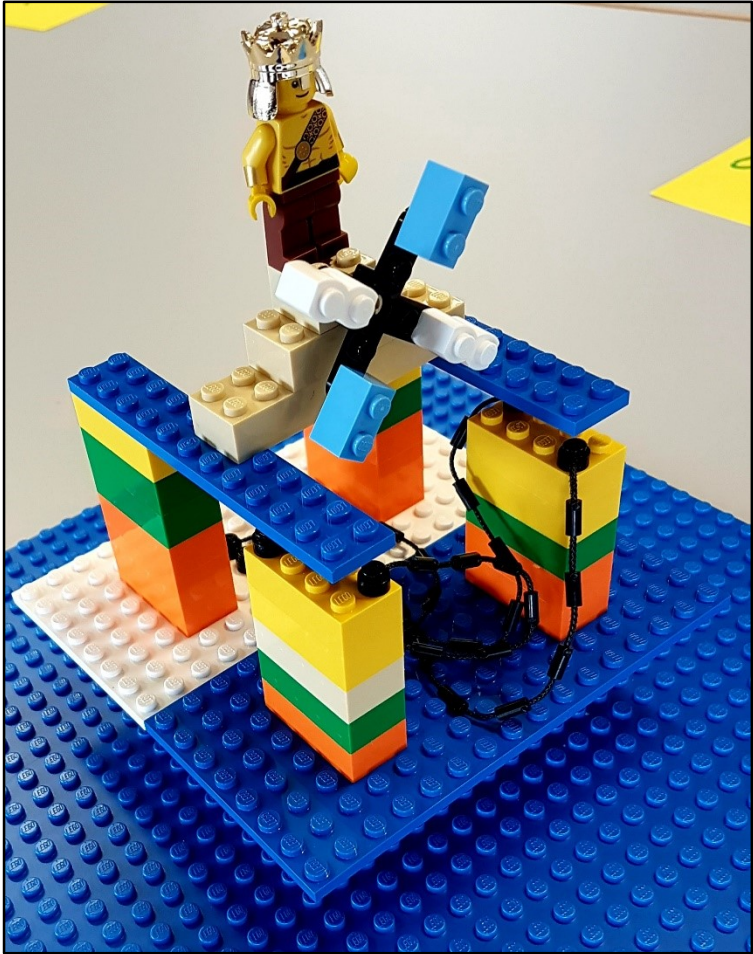


Est-ce que  
**« l'émancipation »**  
par rapport à la  
quantité des données  
(Big Data) est-elle la  
nouvelle compétence  
des entraîneurs ?





Back to the roots...







# 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...

