

Fédération Suisse des Sociétés d'Aviron



Mentalité de vainqueur – Le chemin de la victoire



Le succès, malheureusement c'est pas magique....

- Avec le sport d'élite à l'esprit : comment se comporte l'entraîneur suisse
 - Avec le plan d'entraînement à l'esprit : Comment se comporte l'athlète suisse.
- Avec la priorité donnée au sport en Suisse, comment se comporte le «Suisse»
- Analyse critique...



Le succès, malheureusement c'est pas magique....

- **Mise en place d'un système**
- **Les athlètes sont tous les jours sous pression**
- **La mentalité : «Pas d'excuses»**
- **Tout est possible ! Pour y arriver il faut travailler**
- **Le système est donc la clé du succès !**



Mise en place d'un système: La carrière du sportif

STUFE	TESTS	GELEGENHEIT MIT SRV
FUTURO (U17)	SKILLS AWARD	EINE WOCHE TL IN SARNEN
3T (U17-U19)	PISTE (LST/ERGO/SM)	3T LAGER + KZZ SARNEN
U19	LST/ERGO MINDEST LIMITE	KZZ SARNEN – COUPE DE LA JEUNESSE
U19	LST/ERGO/TRIALS	KZZ SARNEN – U19 INT. WETTKÄMPFE EM – WM
U23	LST/ERGO/TRIALS	KZZ SARNEN – U23 INT. WETTKÄMPFE - EM – WM
ELITE	LST/ERGO/TRIALS	ZENTRALES TRAINING IN SARNEN – WELTCUP – EM – WM - OS



Mise en place d'un système : la planification de saison



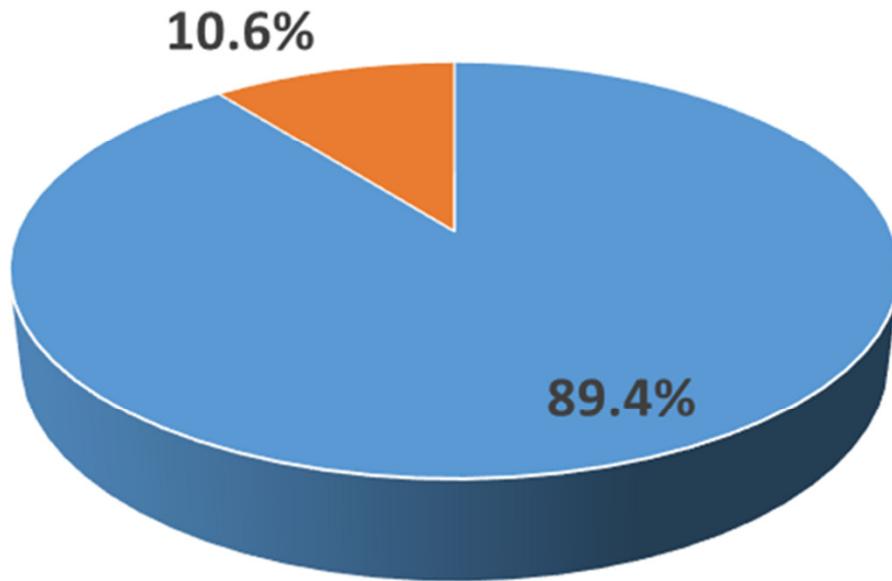
Mise en place d'un système : Tous les athlètes sont remis dans le même paquet chaque année. Chacun doit donc à nouveau gagner sa place au sein d'une équipe

TESTS	RESULTATEN – FOLGEN
ERGOMETER 5KM + SKIFF (LST 1) 6KM	INDIVIDUELLE LEISTUNG – EINLADUNG KADER
ERGOMETER 2KM + SKIFF (LST 2) 6KM	INDIVIDUELLE LEISTUNG – BESTÄTIGUNG
ERGOMETER 2KM + SKIFF (LST 3) 6KM	INDIVIDUELLE LEISTUNG – EINLADUNG TRIALS
TRIALS : ERGO 2KM + SKIFF 2KM	INDIVIDUELLE LEISTUNG – MANNSCHAFTSBILDUNG
TRIALS : SEAT RACING – MATRIX RENNEN	MANNSCHAFTSBILDUNG
INT. REGATTA / WC / EM	MANNSCHAFTSÜBERPRÜFUNG – ANPASSUNG
WM	MANNSCHAFTSÜBERPRÜFUNG – HINSICHT OS



Les athlètes toujours sous pression : Entraînement au centre national

Zentrale Trainingstage Olympiakader SRV 2016



An 89.4% aller Trainingstage wurde zentral trainiert

An 79.3% aller Kalendertage wurde trainiert



Les athlètes toujours sous pression : Déroulement d'une semaine type



Les athlètes toujours sous pression: «World best times»

	2000	HW 1x		HW 2x		HW 4x	
		500m 7:07.0	2000m 7:07.0	500m 6:37.0	2000m 6:37.0	500m 6:06.0	2000m 6:06.0
	110%	1:37.0	6:28.2	1:30.2	6:00.9	1:23.2	5:32.7
	109%	1:37.9	6:31.7	1:31.1	6:04.2	1:23.9	5:35.8
	108%	1:38.8	6:35.4	1:31.9	6:07.6	1:24.7	5:38.9
	107%	1:39.8	6:39.1	1:32.8	6:11.0	1:25.5	5:42.1
	106%	1:40.7	6:42.8	1:33.6	6:14.5	1:26.3	5:45.3
	105%	1:41.7	6:46.7	1:34.5	6:18.1	1:27.1	5:48.6
	104%	1:42.6	6:50.6	1:35.4	6:21.7	1:28.0	5:51.9
	103%	1:43.6	6:54.6	1:36.4	6:25.4	1:28.8	5:55.3
	102%	1:44.7	6:58.6	1:37.3	6:29.2	1:29.7	5:58.8
	101%	1:45.7	7:02.8	1:38.3	6:33.1	1:30.6	6:02.4
	100%	1:46.7	7:07.0	1:39.3	6:37.0	1:31.5	6:06.0
	99%	1:47.8	7:11.3	1:40.3	6:41.0	1:32.4	6:09.7
	98%	1:48.9	7:15.7	1:41.3	6:45.1	1:33.4	6:13.5
	97%	1:50.1	7:20.2	1:42.3	6:49.3	1:34.3	6:17.3
	96%	1:51.2	7:24.8	1:43.4	6:53.5	1:35.3	6:21.2
	TR R 26-32	1:52.4	7:29.5	1:44.5	6:57.9	1:36.3	6:25.3
	95%	1:53.6	7:34.3	1:45.6	7:02.3	1:37.3	6:29.4
	94%	1:54.8	7:39.1	1:46.7	7:06.9	1:38.4	6:33.5
	93%	1:56.0	7:44.1	1:47.9	7:11.5	1:39.5	6:37.8
	92%	1:57.3	7:49.2	1:49.1	7:16.3	1:40.5	6:42.2
	91%	1:58.6	7:54.4	1:50.3	7:21.1	1:41.7	6:46.7
	90%	1:59.9	7:59.8	1:51.5	7:26.1	1:42.8	6:51.2
	89%	2:01.3	8:05.2	1:52.8	7:31.1	1:44.0	6:55.9
	88%	2:02.7	8:10.8	1:54.1	7:36.3	1:45.2	7:00.7
	AT R 24-28	2:04.1	8:16.5	1:55.4	7:41.6	1:46.4	7:05.6
	86%	2:05.6	8:22.4	1:56.8	7:47.1	1:47.6	7:10.6
	85%	2:07.1	8:28.3	1:58.2	7:52.6	1:48.9	7:15.7
	84%	2:08.6	8:34.5	1:59.6	7:58.3	1:50.2	7:21.0
	83%	2:10.2	8:40.7	2:01.0	8:04.1	1:51.6	7:26.3
	GA2 R 19-23	2:11.8	8:47.2	2:02.5	8:10.1	1:53.0	7:31.9
	81%	2:13.4	8:53.7	2:04.1	8:16.2	1:54.4	7:37.5
	80%	2:15.1	9:00.5	2:05.6	8:22.5	1:55.8	7:43.3
	79%	2:16.9	9:07.4	2:07.2	8:29.0	1:57.3	7:49.2
	78%	2:18.6	9:14.5	2:08.9	8:35.6	1:58.8	7:55.3
	77%	2:20.5	9:21.8	2:10.6	8:42.4	2:00.4	8:01.6
	GA1 R 17-20	2:22.3	9:29.3	2:12.3	8:49.3	2:02.0	8:08.0
	75%	2:24.3	9:37.0	2:14.1	8:56.5	2:03.6	8:14.6
	74%	2:26.2	9:44.9	2:16.0	9:03.8	2:05.3	8:21.4
	73%	2:28.3	9:53.1	2:17.8	9:11.4	2:07.1	8:28.3
	72%	2:30.4	10:01.4	2:19.8	9:19.2	2:08.9	8:35.5
	71%	2:32.5	10:10.0	2:21.8	9:27.1	2:10.7	8:42.9



La mentalité «pas d'excuses»: Evaluation de la vitesse 2x par semaine...



Swiss Rowing Pieces Summary

Date:	03.09.2018	Remarks:											
Location:	corgenò	individual need											
Start Time:	17h-18h30												
Session:	4x500m												
Piece Number:	1	Remarks:											
Conditions:													
Air Temperature (°C):													
Stroke / Athlete	Bow	Boat Class	Distance (m)	Rates / Pacing	Start Time	Half-Way Time	Finish Time	1st Half Time	2nd Half Time	Total Time	Average 500m Split	GMT %	Notes
Michael Schmid		LM1x	500		27:11.55		28:56.94			01:45.39	01:45.4	94.6%	
Roman Rööslí	Barnabé Delarze	M2x	500		26:14.83		27:51.34			01:36.51	01:36.5	93.0%	
Frédérique Rol	Patricia Merz	LW2x	500		26:42.56		28:30.58			01:48.02	01:48.0	94.2%	
Nico Stahlberg		M1x	500		33:00.32		34:44.90			01:44.58	01:44.6	93.2%	
Andri Struzina	Julian Müller	LM2x	500		34:30.86		36:07.63			01:36.77	01:36.8	94.3%	
Sébastien Gmelin		W1x	500		28:33.14		30:30.66			01:57.52	01:57.5	90.8%	
Valerie Rosset	Pascale Walker	W2x	500		29:46.64		31:32.36			01:45.72	01:45.7	93.2%	
Joel Schürch	Mario Gyr	M2-	500		25:16.02		26:56.03			01:40.01	01:40.0	92.0%	
Paul Jacquot	Markus Kessler	M4-	500		32:39.49		34:08.00			01:28.51	01:28.5	95.2%	



La mentalité «pas d'excuses»: Valeurs du groupe

Athletes Mission Statement

- Wir wollen keine Mittelmässigkeit:
Hingabe, Disziplin, Wille und Commitment für ausserordentliche Leistungen sind unsere täglichen Begleiter.
- Wir (Athleten, Coaches, SRV-Angestellte) pflegen gegenseitigen Respekt im Umgang miteinander und haben Verständnis füreinander.
- Wir sind ehrlich und offen gegenüber konstruktiver Kritik.
- Wir sind ein Team, unterstützen uns gegenseitig und haben Freude an der Leistung anderer Athleten.
- Wir haben Spass beim Training und behalten auch unter Druck die Leichtigkeit.
- Jeder ist verantwortlich für sich selber und fürs Team.
- Wir (Athleten, Coaches, SRV-Angestellte) pflegen eine offene und ehrliche Kommunikation.
- Wir holen das Beste aus jeder Situation heraus.



Tout est possible ! pour y arriver il faut travailler !





Tout est possible ! Pour y arriver il faut travailler: Principe de la cheminée.... Succès à tous les niveaux





Le succès, c'est pas magique ! KEEP IT SIMPLE – DO THE WORK





Le succès, malheureusement c'est pas magique....

- **Mise en place d'un système**
- **Les athlètes sont tous les jours sous pression**
- **La mentalité : «Pas d'excuses»**
- **Tout est possible ! Pour y arriver il faut travailler**
- **Le système est donc la clé du succès !**



GO BIKE
GOOD
RIDE



A red triangular buoy with a white cross symbol floating in dark water.

Merci pour votre attention !

Questions ?

edouard.blanc@swissrowing.ch

+41 77 250 63 69