

CENTRE NATIONAL DE PERFORMANCE LAUSANNE-AIGLE

Concept du sport de performance (Groupe Elite / Cadre romand)

1. Groupe de performance

Cible :

Le groupe Elite est composé d'athlètes des cadres A, WCP, Swiss Starters et Swiss Starters Futur de Swiss Athletics ainsi que d'athlètes sélectionnés par le staff des entraîneurs du CNP sur la base d'un fort potentiel.

Offre :

Ce groupe Elite s'entraîne sur la base de séances hebdomadaires par groupes de disciplines. Les athlètes s'engagent à mettre la pratique de l'athlétisme de performance au centre de leurs priorités. Ils ont accès à un encadrement performant et disponible.

Groupe sprint (Stéphane Diriwaechter)

- 5-6 séances hebdomadaires (1x Aigle 4-5 x Lausanne)

Groupe haies (Kenny Guex, Raphaël Monachon)

- 5-6 séances hebdomadaires (2x Aigle / 3-4x Lausanne)

Groupe hauteur (Silvan Keller)

- 3 séances hebdomadaires par semaine (2x à Aigle et 1x à Lausanne)

Les intéressés s'annoncent auprès de M.Diriwaechter (mail sdiriwaechter@me.com)

Groupe lancers (Michaël Duc)

- Intervention auprès des clubs actifs dans les lancers sur demande et/ou de manière proactive.
- Travail de détection et de « coach the coach ».

Entraînements spécifiques FORCE et VITESSE

Mise sur pied d'entraînements spécifiques dans le domaine de la force (pour toutes les disciplines)

2. Cadre romand

Cible :

Les athlètes ayant réalisé les limites SAT (carte Swiss Olympic N,R,L), ceux qui sont repêchés après une saison sans limite et les athlètes jugés à potentiel.

Offre :

Le Cadre romand est réuni 5 samedis durant l'hiver ainsi que 4 jours pour un camp à Macolin entre Noël et Nouvel An.

Voir : ***Concept du Cadre Romands***