



Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



Saxon, le 29 avril 2020

RAPPORT D'ACTIVITÉ DU CENTRE RÉGIONAL D'ESCALADE SPORTIVE DU CAS VALAIS-WALLIS - ANNÉE 2019

1. Structure du centre régional

Membres : les membres de l'association CRE Valais-Wallis sont :

CAS Monte Rosa Martigny

CAS Montana-Vermala

CAS Saas

Vertic SA

Comité :

Président : Michaël Lecomte : entraîneur en escalade sportive et professeur d'escalade

Vice-président & responsable technique: Sébastien Guéra : entraîneur de condition physique Swiss Olympic, professeur d'escalade membre CAS

Secrétaire : Michaël Kimber : aspirant guide, membre du comité CAS Monte Rosa Martigny

Trésorier : Cyril Portier : expert fiscal diplômé

Membre du comité : Lionel Bonvin : enseignant, coach J+S, Entraîneur de la relève J+S,

Personnel :

L'association ne comprend à l'heure actuelle aucun employé. Elle travaille sur contrats de mandats avec différents prestataires afin de diminuer la charge administrative et financière et transférer la responsabilité de l'organisation des entraînements.

2. Activités 2019

En 2019, nous avons suivi les athlètes sur les compétitions MYCC et BSCC même si les entraînements n'avaient pas encore démarré. Ci-dessous les dates des compétitions qui ont été encadrées par un coach :

30 mars – boulder BSCC Zürich, accompagnement M. Lecomte

7 avril – boulder MYCC Meiringen, accompagnent G. Tieche

30 mai – boulder BSCC Pratteln, accompagnement M. Lecomte & S. Guéra

6 juillet – speed MYCC + BSCC Villars, accompagnement S. Guéra

7 juillet – lead MYCC Villars, accompagnement S. Guéra

5 octobre – lead MYCC Genf, accompagnement S. Guéra

2 novembre – lead BSCC Uster, accompagnement M. Lecomte

Les entraînements hebdomadaires ont démarré le lundi 26 août 2019. Nous avons planifié 2 entraînements par semaine de 2h15 à 2h30, à savoir le lundi et jeudi. Quand une compétition avait lieu le weekend, l'entraînement pré-compétition avait lieu le mercredi à la place du jeudi afin de laisser un repos suffisant aux jeunes.

3. Entraînements 2019 :

26.08.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
29.08.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Lecomte Michaël, Tieche Grégoire
02.09.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
05.09.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Lecomte Michaël, Tieche Grégoire
09.09.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
12.09.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Tieche Grégoire
16.09.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
19.09.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Tieche Grégoire, Lelièvre Henri
23.09.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
26.09.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Tieche Grégoire
30.09.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
02.10.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Lecomte Michaël
07.10.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
10.10.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Lecomte Michaël, Tieche Grégoire
14.10.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
17.10.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Lecomte Michaël, Tieche Grégoire
04.11.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
07.11.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Lecomte Michaël, Tieche Grégoire

11.11.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
14.11.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Lecomte Michaël, Tieche Grégoire
18.11.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
21.11.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Lecomte Michaël, Tieche Grégoire
25.11.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
28.11.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Tieche Grégoire, Vionnet Frédéric
02.12.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
05.12.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Tieche Grégoire, Vionnet Frédéric
09.12.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
12.12.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Tieche Grégoire, Vionnet Frédéric
16.12.2019	17h30	22:00	2,25 x 2	1/2 groupe salle escalade Saxon, Guéra Sébastien
19.12.2019	18:00	20:30	2.5	Salle escalade Saxon, Tieche Grégoire, Vionnet Frédéric

4. Groupes d'entraînement 2019

En 2019, le groupe était composé de 10 athlètes :

Vivian Fumeaux	Swiss Team
Clémentine Pittet	Pas de participation au testing day CH, trop âgée
Lilou Fort	Talent Card régionale
Margo Fort	—
Mélissa Boschung	Talent Card régionale
Simon Rey	Pas de participation au testing day CH, trop âgé
Colin Mély	Pas participation au testing day CH, trop âgé
Noé Mély	Talent Card régionale
Elena Nigg	—
Antoine Vieille	Talent Card régionale

5. Entraîneurs en 2019 et 2020

Sébastien Guéra assume 50% des cours depuis le début des entraînements.

Grégoire Tieche assume 50% des cours depuis janvier 2020.

Michaël Lecomte a arrêté temporairement les entraînements du jeudi fin novembre 2019. Il s'est fait remplacer par Fred Vionnet jusqu'à fin 2019.

En 2020, l'entraînement du lundi était toujours assuré par Sébastien Guéra et l'entraînement du jeudi a été décalé au mercredi. Grégoire Tieche a repris seul le coaching du groupe étant donné le nombre restreint d'athlètes.

6. Mesures de promotion des espoirs J+S

L'objectif du comité est de permettre aux cadres de bénéficier de prestations supplémentaires :

Les athlètes qui le souhaitent peuvent en tout temps demander à Sébastien Guéra – titulaire du certificat d'entraîneur de condition physique Swiss Olympic - un planning de préparation physique pour une ou deux séances hebdomadaires supplémentaires.

Le centre régional bénéficie d'un partenariat avec un ostéopathe (également grimpeur chevronné) qui les prend en charge selon leurs besoins 1x par mois au tarif remboursé par l'assurance complémentaire de chaque athlète.

Par ailleurs, ils ont également la possibilité d'être suivis par un coach mental (également grimpeur chevronné) à un tarif préférentiel.

7. Accompagnement des nouveaux athlètes par le team du centre régional en 2019

Mars 2019: Testing day CRE Valais-Wallis ouvert à tous les jeunes valaisans

Mars 2019: début du suivi des athlètes sur les étapes de coupes suisses, 1 ou 2 entraîneurs par compétition

Août 2019: début des entraînements hebdomadaires.

Les entraîneurs ont défini l'objectif du macrocycle d'entraînement. Au vu de l'époque du démarrage des entraînements, ils ont axé leur préparation sur le début de la saison 2020 et ont en parallèle, fait participer les athlètes aux dernières compétitions de la saison dans le but de commencer à former les jeunes à appréhender le fonctionnement et l'état d'esprit en compétition. Ils ont dû créer un climat d'apprentissage - coaching propice pour les nouveaux athlètes et leur inculquer les principes comportementaux de l'entraînement et du rapport avec leur coach.

L'orientation des mésocycles d'entraînement jusqu'à la fin de l'année s'est portée sur les 3 filières principales de la « force » ainsi que suivant le thème du microcycle des capacités technico-tactiques. Au fur et à mesure de l'avancement de la préparation, le travail a été orienté sur la pratique finale.

Les données d'entraînement de chaque athlète ont permis de mesurer la progression physique des jeunes qui a été positive pour la plupart. Nous avons porté une attention toute particulière à éviter les blessures, et aucun jeune ne s'est blessé à l'entraînement.

En bref: le lundi, l'entraînement était dispensé par Sébastien Guéra. Le groupe était scindé en deux 1/2 groupes pour permettre au coach un suivi encore plus personnalisé. Le fil rouge des séances en lien avec le mésocycle était clairement la préparation physique spécifique. Le jeudi, le groupe était dispensé par Michaël Lecomte assisté par Grégoire Tiesche. L'orientation des séances étaient discutées, planifiées et mises en liens avec celles du lundi et permettaient un transfert rapide des acquis.

Octobre 2019: 1ère finale de coupe CH à Genève pour Mélissa Boschung.

Novembre 2019: participation des athlètes au testing day CH accompagné de Sébastien Guéra. 1ère édition enrichissante et valorisée par l'obtention de plusieurs talent cards.

Décembre 2019: Rdv de feed-back - évaluation avec chaque athlète. Une grille d'évaluation traitant des critères de déroulement du macrocycle de septembre à décembre a été distribuée aux athlètes accompagnés de leurs parents.

Décembre 2019: une semaine de repos a été imposée aux athlètes à la fin du macrocycle.

8. Accompagnement de Vivian Fumeaux, athlètes du Swiss team de la relève et membre du centre régional en 2019

Vivian Fumeaux est toujours suivi par Michaël Lecomte, son entraîneur depuis le début et bénéficie d'un planning individuel. Il ne participe pas systématiquement aux entraînements avec le reste du team étant donné ses besoins et son calendrier différents.

Résultats des Compétitions importantes 2019 pour Vivian Fumeaux - U18 (Youth A)

Bächli Swiss Climbing Cup 2019 (B) à Minimum : **3^{ième}**

European Youth Cup (B) à Soure (POR) 2019 : **37^{ième}**

European Youth Cup (B) à Graz (AUT) 2019 : **37^{ième}**

Bächli Swiss Climbing Cup 2019 - Boulder-Schweizermeisterschaft à Pratteln : **2^{ième}**

Bächli Swiss Climbing Cup 2019 - Lead-Schweizermeisterschaft à Niederwangen : **3^{ième}**

European Youth Cup (L) à Ostermundigen (SUI) 2019 : **27^{ième}**

European Youth Cup (L) à St. Pierre Faucigny (FRA) 2019 : **18^{ième}**

European Youth Cup (L) à Imst (AUT) 2019 : **34^{ième}**

European Youth Championship (B) à Brixen (ITA) 21-22 septembre 2019 : **32^{ième}**

Bächli Swiss Climbing Cup 2019 – Lead- à Uster : **2^{ième}**

Classement général BSCC 2019 : 2^{ième}

9. Planification du centre régional jusqu'au 30 avril 2020

8.1. Groupes d'entraînement 2020

En 2020, une partie des athlètes étant trop âgée pour continuer les compétitions, nous avons redémarré avec un groupe restreint :

Lilou Fort

Margo Fort

Mélissa Boschung

Vivian Fumeaux

Antoine Vieille

Elena Nigg a participé du 1.1 au 9.3.2020. Elle a ensuite démarré au centre régional Romandie centrale de Villeneuve.

Maël Marcade a intégré le centre le 2.3.2020

6.2 Entraînements prévus jusqu'au 30 avril 2020

Janvier 2020: reprise des deux entraînements hebdomadaires, un premier macrocycle a été orienté sur le transfert des acquis du macrocycle de préparation physique de fin d'année. S'en est suivi un mésocycle de travail des compétences nécessaire à la pratique et à la compétition de bloc.

Février 2020: début d'un mésocycle de préparation mentale selon la méthode « Warrior's Way » avec Vincent Hentsch, entraîneur certifié de la méthode.

Ce mésocycle s'insère dans celui de la préparation aux compétitions de bloc. Il sera scindé en trois parties: une première globale sur la méthode, une deuxième courte sur la pratique du bloc avant la première coupe suisse au Tessin (annulée et reportée en raison du COVID-19) et une troisième avant les compétitions de lead (reportée en raison du COVID-19)

Bilan intermédiaire de ce cours de préparation mentale :

Nous avons pu faire 3 rencontres, une semaine sur deux avant l'arrêt dû au COVID19

2 février : discussion sur la préparation mentale et sur les motivations, pratique de la chute en moulinette et en tête.

17 février : discussion sur l'attention, méditation, pratique de l'engagement par divers exercices de mouvement.

2 mars : yoga avec exercice mental, pratique de quelques exercices d'engagement, pratique de chutes avancées (dans le mouvement, en prenant le mou, ...).



Club Alpin Suisse CAS
Club Alpino Svizzero
Schweizer Alpen-Club
Club Alpin Svizzer



Nous avons alterné entre des parties au sol dans un lieu calme (discussion, méditation, yoga, feedback, ...) et les parties en voie (pratique des chutes et pratique de l'engagement).

Les participants ont vraiment apprécié la pratique des chutes et se sont vraiment engagé durant la pratique. Nous avons pu voir une amélioration de la qualité de la chute ainsi que la diminution de la peur chez la plupart des participants.

Pour la pratique de l'engagement, l'environnement n'aide pas (très bruyant et donc difficile de diriger son attention). Malgré cette difficulté, les participants ont fait les exercices avec assiduité. Ils ont compris la pertinence de ceux-ci, mais nous n'avons pas encore eu assez de temps pour assoir les bases.

Mars 2020: arrêt brutal des entraînements à cause du COVID-19.

Depuis la semaine 13 l'organisation des entraînements à distance a été mise en place par Sébastien Guéra.

Depuis le début du semi-confinement, les athlètes reçoivent un planning établi chaque fin de semaine par S. Guéra. Il est composé d'un plan hebdomadaire de 3 à 4 séances différentes d'entraînement de la condition physique globale, mais aussi spécifique à l'escalade. Cela représente 4 à 6 unités d'entraînement dirigées ainsi que 4 à 5 unités libres. Cela fait un total de 9 à 10 unités d'entraînement hebdomadaires. Les athlètes remplissent chaque feuille d'entraînement fournie et la renvoient à l'entraîneur. Cela lui permet de régler les charges de la semaine suivante. Des contacts téléphoniques, par courriel et message maintiennent une présence et une écoute du coach.

En nous tenant à votre disposition et en espérant vous rencontrer de manière physique, nous vous envoyons nos salutations sportives les meilleures.

Pour le centre régional d'escalade sportive Valais Wallis du CAS

Michaël Lecomte Sébastien Guéra