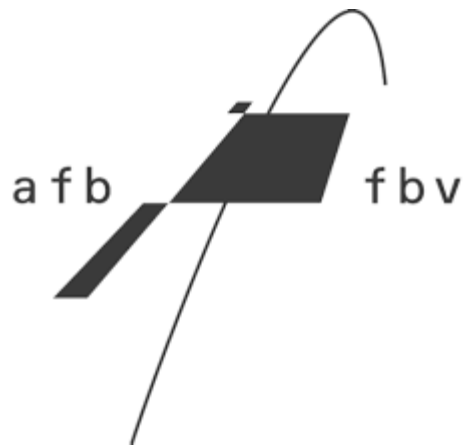


Concept

Centre performance régional de l'Association Fribourgeoise de Badminton



Fribourg, juin 2023

A) Table des matières

| | |
|--|----|
| | 1 |
| 1. Introduction..... | 3 |
| 2. Conditions cadres, principes et objectifs..... | 4 |
| 2.1 Conditions cadres..... | 4 |
| 2.2 Principes..... | 4 |
| 2.3 Objectifs..... | 5 |
| 2. Parcours d'athlètes sport de performance du CPR Fribourg..... | 5 |
| 3.1 Aperçu parcours d'athlètes..... | 5 |
| 3.2 Compléments parcours d'athlète des U11..... | 7 |
| 3.3 Compléments parcours d'athlète des U13..... | 7 |
| 3.4 Compléments parcours d'athlète des U15..... | 8 |
| 3.5 Compléments parcours d'athlète des U17..... | 8 |
| 3.6 Compléments parcours d'athlète des U19..... | 9 |
| 3.7 Compléments parcours d'athlète des O19..... | 10 |

1. Introduction

Le présent concept doit servir de base pour le travail du CPR de Fribourg. Il a été élaboré en collaboration avec le Head coach du CPR, Nicole Schaller, et le comité de l'AFB, en particulier avec le responsable du CPR, Stephan Schneider, en s'appuyant sur le FTEM de Swiss Badminton.

Le concept définit dans une première partie les conditions cadres, les principes et les objectifs du CPR Fribourg. Sur la base de ces derniers, un parcours d'athlète dans le sport de compétition pour les juniors du canton est présenté dans une deuxième partie.

Il convient de noter que ce concept doit présenter un cadre théorique. Dans la pratique, il peut et doit être adapté de manière flexible aux situations actuelles.

2. Conditions cadres, principes et objectifs

2.1 Conditions cadres

La structure d'entraînement pour la promotion des juniors à Fribourg est reconnue d'une part comme centre de performance régional de Swiss Badminton et d'autre part comme centre cantonal de formation du canton de Fribourg.

Le Head coach du CPR est engagé à 40%. Cette personne est soutenue une fois par semaine pendant trois heures d'entraînement par un entraîneur assistant. Un entraîneur athlétique est également rémunéré pour trois heures d'entraînement par semaine. Le coaching lors de trois tournois nationaux juniors par saison est compris dans le temps de travail du Head coach.

Le CPR s'entraîne de manière décentralisée. Chaque semaine, des entraînements ont lieu dans diverses salles à différents endroits. Actuellement, un total de 15 heures d'entraînement réparties sur 6 unités est proposé, dont une heure par semaine de musculation accompagnée. Comme le nombre de terrains est limité et qu'un seul entraîneur mène les entraînements, à l'exception d'une unité par semaine, cela limite également le nombre d'athlètes par entraînement.

Les ressources financières de l'AFB sont épuisées avec l'offre actuelle. Le concept a donc été élaboré en partant du principe que les possibilités financières de l'AFB resteront dans ce cadre à l'avenir.

2.2 Principes

Le CPR s'appuie sur les principes suivants :

- ➔ Nous sommes une structure dans le domaine de la relève du sport de compétition. Nous nous basons sur la philosophie du sport de compétition de Swiss Badminton.
- ➔ Les jeunes avec leur développement sportif et personnel individuel sont au centre de notre travail.
- ➔ Nous voulons former des athlètes sains, autonomes, réfléchis et sûrs d'eux, qui répondent aux exigences sportives du centre national d'entraînement à Berne.
- ➔ Les carrières scolaires et sportives de nos athlètes sont en harmonie.
- ➔ Nous défendons un sport de compétition éthiquement défendable et vivons les valeurs du Spirit of Sports de Swiss Olympic.
- ➔ Nous vivons la fascination du badminton avec plaisir et passion.
- ➔ La responsabilité de l'évolution sportive incombe en fin de compte à l'athlète et à son entourage.

2.3 Objectifs

Le concept cadre du FTEM de Swiss Badminton, d'une part, et les conditions cadres présentées au point 2.1, d'autre part, ont pour conséquence que le CPR Fribourg se concentre principalement sur les catégories d'âge U11 à U17, les athlètes des catégories U13, U15 et U17 bénéficiant de la plus haute priorité.

Le CPR Fribourg n'a pas les moyens de proposer une offre d'entraînement suffisamment large pour les joueurs et joueuses à partir de la catégorie U19. C'est pourquoi le CPR est tributaire de la collaboration avec les clubs pour atteindre les objectifs fixés pour les joueurs et joueuses.

Les objectifs suivants ont été définis pour les athlètes du CPR Fribourg :

- ➔ Objectif minimal : les juniors sont suffisamment bien formés pour pouvoir jouer plus tard en LNB.
- ➔ Objectif optimal : les juniors sont suffisamment bien formés pour pouvoir jouer plus tard en LNA.
- ➔ Objectif maximal : les juniors sont suffisamment bien formés pour réussir le saut au CPN de l'élite à Berne et jouer au niveau international.

En outre, le CPR poursuit les objectifs suivants pour la région :

- ➔ Les clubs soutiennent le CPR avec bienveillance et sont conscients de sa valeur ajoutée pour le développement de leurs athlètes, mais aussi pour le badminton à Fribourg.
- ➔ Le CPR apporte sa contribution à la formation et au perfectionnement des entraîneurs de la région.
- ➔ Les clubs peuvent profiter à long terme des joueurs et joueuses qui font ou ont fait partie du CPR.
- ➔ Le CPR promeut le badminton dans la région, élève le niveau général du badminton fribourgeois et représente le canton de Fribourg au niveau national.

2. Parcours d'athlètes sport de performance du CPR Fribourg

3.1 Aperçu parcours d'athlètes

La page 6 ci-dessous présente le parcours d'un(e) athlète du CPR Fribourg. Ce parcours commence officiellement dans la catégorie U11 et se termine dans la plupart des cas après la classe d'âge U19.

CPR BADMINTON FRIBOURG – STRUCTURE DU PARCOURS D'ATHLÈTES DANS LE SPORT DE PERFORMANCE

| FTEM | F3 | T1 | T2 | T3 | T4 | E1, E2, M |
|--|---|---|--|--|---|---|
| CATÉGORIE | U11 | U13 | U15 | U17 | U19 | O19 |
| NOMBRE ENTRAÎNEMENTS (couvert par le CPR) | 4h + 2h Badminton | 4h- 6h + 2h Badminton | 10h Badminton 1h Musculation | 11.5 + 2h Badminton 1h + 1h Musculation | 10h + 4h Badminton 1h + 1h Musculation | 11h + min.4h Badminton 1h + 1h Musculation |
| RESPONSABILITÉ | Club, complémentaire CPR possible | CPR, complémentaire club impératif | CPR | CPR, complémentaire club possible | CPR, complémentaire club impératif | Club ou CPN, complémentaire CPR possible |
| TOURNOIS* (quantité par année) | Circuit Junior Circuit Junior intercantonaux KIDS Final (6) | SBJs Circuit Junior intercantonaux (8) | SBJs Min. 2 tournois internationaux (12) | SBJs Tournois élite Min. 2 tournois internationaux (15) | Tournois élite SBJs Min. 2 tournois internationaux (15) | Tournois élite International et national |
| CRITÈRES DE SÉLECTION | -Grande motivation personnelle -Bonne coordination et bonne sensation corporelle -Avis entraîneur CPR | -Grande motivation personnelle -Bonne coordination et bonne sensation corporelle -Avis entraîneur CPR | - Femmes: Top 8 CH de l'année (deuxième année U13, simple) - Hommes: Top 12 CH de l'année (deuxième année U13, simple) - Top 6 en double et mixte - Avis entraîneur CPR | - Femmes: Top 8 CH de l'année (deuxième année U15, simple) -Hommes: Top 12 CH de l'année (deuxième année U15, simple) -Top 6 en double ou mixte - Avis entraîneur CPR | -Hommes: Niveau 1 ^{ère} ligue -Femmes: Niveau LNB - Avis entraîneur CPR | -Potentiel CPN si non statut sparring-partner - Avis entraîneur CPR |
| SOTC** | aucune | Aucune ou SOTC régional/national | SOTC régional/national | SOTC régional/national | SOTC régional/national | aucune |
| TAILLE DES CADRES | 4-5 | 4-5 | 2-4 (plutôt 4) | 2-4 | 2-4 (plutôt 2) | 2 |
| REMARQUES | | - D'autres joueurs et joueuses U13 dans le cadre de l'entraînement du jeudi soir | -En cas de désélection, possibilité de jouer comme sparring-partner en fonction des besoins et de la place disponible. | -En cas de désélection, possibilité de jouer comme sparring-partner en fonction des besoins et de la place disponible. | - En cas de désélection, possibilité de jouer comme sparring-partner en fonction des besoins et de la place disponible. | - En cas de désélection, possibilité de jouer comme sparring-partner en fonction des besoins et de la place disponible. |

*Le choix des tournois dépend fortement de l'objectif et du potentiel de chaque joueur et joueuse. Le minimum indiqué ici s'adresse aux joueurs et joueuses qui ont le potentiel pour atteindre l'objectif minimal du CPR.

**Une SOTC est une condition préalable à partir des U15 afin de pouvoir effectuer suffisamment d'heures d'entraînement. Cependant, l'obtention d'un SOTC n'est pas synonyme de sélection pour le CPR.

3.2 Compléments parcours d'athlète des U11

Dans la catégorie des U11, la responsabilité principale du développement des juniors incombe aux clubs. En complément, les enfants qui font preuve d'une grande motivation personnelle peuvent suivre un entraînement supplémentaire avec le CPR.

L'objectif est de transmettre le plaisir du sport et de poser les bases d'une formation technique et tactique.

Il s'agit également d'acquérir une première expérience de la compétition. Il s'agit surtout de compétitions régionales. L'objectif est de récolter les premiers points pour le classement national.

Vue d'ensemble de la semaine U11 – **Entraînement avec CPR**

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------|
| matin | | Entraînement | | Entraînement | | |
| matinée | | | | | | |
| après-midi | | | Entraînement 1 | | Entraînement | |
| | Entraînement 1 | | Entraînement 2 | | Musculation | |
| soir | Entraînement 2 | | | Entraînement 1 | | |
| | | | | Entraînement 2 | | |

3.3 Compléments parcours d'athlète des U13

Dans la catégorie des moins de 13 ans, le CPR prend la responsabilité principale du développement des juniors, en collaboration avec les clubs. Le joueur ou la joueuse effectue deux (première année U13) à trois (deuxième année U13) unités avec le CPR, complétées par une unité avec le club.

L'objectif est de transmettre le plaisir du sport et d'acquérir les bases techniques, tactiques et physiques.

Les joueurs et joueuses doivent participer à leurs premières compétitions nationales. Les tournois des Swiss Badminton Junior Series ont la priorité.

Pour être sélectionné dans le pool des moins de 13 ans, il faut faire preuve d'une grande motivation personnelle, d'une bonne coordination et d'une bonne perception de son corps.

Vue d'ensemble de la semaine U13 – Entraînements avec CPR

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------------------|----------------|--------------|----------------|----------------|--------------|--------|
| matin | | Entraînement | | Entraînement | | |
| matinée | | | | | | |
| après-midi | | | Entraînement 1 | | Entraînement | |
| | Entraînement 1 | | Entraînement 2 | | Musculation | |
| soir | Entraînement 2 | | | Entraînement 1 | | |
| | | | | Entraînement 2 | | |

3.4 Compléments parcours d'athlète des U15

Dans la catégorie des moins de 15 ans, le CPR assume l'entière responsabilité du développement des juniors. Le joueur ou la joueuse suit cinq unités d'entraînement avec le CPR. En outre, une heure de musculation est effectuée chaque semaine.

L'objectif est de conserver le plaisir du sport et d'acquérir les bases techniques, tactiques et physiques.

Les joueurs participent à des compétitions nationales et acquièrent leurs premières expériences lors de tournois internationaux. La priorité est donnée aux tournois des Swiss Badminton Junior Series.

Pour être sélectionnés en U15, les athlètes doivent avoir le potentiel pour jouer dans l'élite nationale élargie.

Vue d'ensemble de la semaine U15 – Entraînements avec CPR

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|--------------|--------|
| matin | | Entraînement* | | Entraînement * | | |
| matinée | | | | | | |
| après-midi | | | Entraînement 1 | | Entraînement | |
| | Entraînement 1 | | Entraînement 2 | | Musculation | |
| soir | Entraînement 2 | | | Entraînement 1 | | |
| | | | | Entraînement 2 | | |

*l'un des deux entraînements matinaux doit être effectué.

3.5 Compléments parcours d'athlète des U17

Dans la catégorie des moins de 17 ans, le CPR assume l'entière responsabilité du développement des juniors. Le club peut compléter l'offre d'entraînement. Le joueur ou la

joueuse suit six unités d'entraînement avec le CPR. En outre, une heure de musculation est effectuée chaque semaine. Dans l'idéal, les athlètes effectuent de manière autonome un deuxième entraînement de musculation chaque semaine.

L'objectif est de conserver le plaisir du sport de compétition et d'améliorer les bases techniques, tactiques et physiques. En outre, des objectifs de résultats sont poursuivis pour la première fois comme deuxième priorité.

Les joueurs et joueuses participent à des compétitions nationales et acquièrent davantage d'expérience lors de tournois internationaux. La priorité est donnée aux tournois des Swiss Badminton Junior Series.

Pour être sélectionnés en U17, les athlètes doivent avoir confirmé leur potentiel à jouer dans l'élite nationale élargie.

Vue d'ensemble de la semaine U17 – Entraînements avec CPR

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------------------|-------------------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|
| matin | | Entraînement | | Entraînement | | |
| matinée | <i>Musculation ind.</i> | | | | | |
| après-midi | | | Entraînement 1 | | Entraînement | |
| | Entraînement 1 | | Entraînement 2 | | Musculation | |
| soir | Entraînement 2 | <i>Entraînement Club</i> | | Entraînement 1 | <i>Entraînement Club</i> | |
| | | | | Entraînement 2 | | |

3.6 Compléments parcours d'athlète des U19

Dans la catégorie des moins de 19 ans, le CRP est responsable du développement des juniors, mais en collaboration avec un club. Un club doit compléter l'offre d'entraînement du CPR. Le joueur ou la joueuse suit six unités d'entraînement avec le CPR. Parmi celles-ci, une heure par semaine est consacrée à la musculation dirigée. En outre, ils suivent un deuxième entraînement de force hebdomadaire de manière autonome.

L'objectif est d'améliorer les capacités techniques, tactiques et physiques afin d'amener les joueurs et les joueuses au niveau d'une ligue nationale. Des objectifs de résultats sont également poursuivis en deuxième priorité.

Les joueurs et joueuses participent à des compétitions nationales d'élite et acquièrent de l'expérience lors de tournois internationaux. La priorité est donnée aux tournois nationaux Elite et aux tournois des Swiss Badminton Junior Series.

Pour être sélectionnés en U19, les athlètes doivent avoir le niveau d'un joueur de 1ère ligue

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|-------------------|-------------------|--------------------------|----------------|----------------|--------------------------|--------|
| matin | | Entraînement | | Entraînement | | |
| matinée | <i>Force ind.</i> | | | | <i>Force</i> | |
| après-midi | | | Entraînement 1 | | Training | |
| | Entraînement 1 | | Entraînement 2 | | Musculation | |
| soir | Entraînement 2 | <i>Entraînement Club</i> | | Entraînement 1 | <i>Entraînement Club</i> | |
| | | | | Entraînement 2 | | |

chez les hommes et le niveau d'une joueuse de LNB chez les femmes, afin de pouvoir profiter de toute l'offre d'entraînement.

Vue d'ensemble de la semaine U19 – Entraînements prédéfinis par CPR

3.7 Compléments parcours d'athlète des O19

Dans la catégorie O19, les clubs ou le CPN de Berne ont la responsabilité du développement des joueurs et joueuses. Le CPR peut servir de possibilité d'entraînement complémentaire pour les joueurs et joueuses ayant un potentiel pour le CPN.

En outre, le CPR peut, en fonction des besoins et de la place disponible, inviter des joueurs de la catégorie O19 à participer à certains entraînements en tant que sparring partners.