

S'entraîner au Centre national de performance Wallisellen (CNPW)

Le CNPW est le centre national de performance de Swiss Triathlon.

Depuis 2013, des athlètes Élite et Relève de toute la Suisse peuvent profiter des structures existantes et s'entraîner toute l'année à Wallisellen. Depuis la saison 2018 (novembre 2017), des entraînements sont proposés du lundi au vendredi au CNPW.



Départ des athlètes Élite dans la piscine couverte de 50 m de Wallisellen, à l'occasion du Triathlon international de Wallisellen

Vision

Avec le CNPW, Triathlon Wallisellen et Swiss Triathlon offrent les conditions idéales de formation des triathlètes compétitifs au niveau international, grâce à des structures d'entraînement professionnelles.

Excellentes conditions

Les structures d'entraînement professionnelles constituent l'une des conditions essentielles à des performances internationales de haut niveau. Le CNPW et la région de Wallisellen sont uniques pour la conception professionnelle des entraînements.

Grâce à ses partenaires, le CNPW offre des conditions-cadres parfaites pour les athlètes encadrés, qui peuvent s'entraîner dans un groupe d'entraînement performant sous la direction d'entraîneurs à plein temps hautement qualifiés.

Performant grâce à des partenaires forts

Le CNPW est un projet commun à Triathlon Wallisellen et Swiss Triathlon. Il est soutenu par les sponsors et partenaires suivants:

- Swiss Olympic
- Commune de Wallisellen
- sportanlagen ag wallisellen
- Implenia SA
- die werke versorgung wallisellen ag



Grâce au financement de ce puissant réseau de partenaires, les athlètes peuvent profiter, avec une contribution minimale, de l'offre d'entraînement professionnel du CNPW.

Infrastructures sur le site de Wallisellen

- water world wallisellen
 - Piscine couverte avec bassin de 50 m
 - Bassin extérieur chauffé de 50 m
 - Salle de musculation
 - Salle de gymnastique
- sports world wallisellen
 - Complexe sportif avec piste de 400 m
 - Appartements pour les athlètes
- Terrain de course Hardwald
- Terrain de course Ägert
- Parcours d'entraînement à vélo dans l'ensemble de l'Unterland zurichois
- Open Water au lac de Greifen (à 10 km)
- Piste de ski de fond au Bachtel (à 45 km)

Comment fonctionne le CNPW?

Le CNPW soutient les athlètes pour qu'ils atteignent les objectifs sportifs fixés. Grâce à l'entraînement en groupe, les athlètes profitent d'un niveau de performance plus élevé qu'avec des entraînements individuels et peuvent se préparer spécifiquement aux compétitions internationales. La dynamique de groupe positive a un effet motivant sur l'entraînement quotidien.

À qui s'adresse le CNPW?

Le CNPW est ouvert aux athlètes suivants:

- Athlètes de l'équipe nationale Élite/U23 et Relève
- Athlètes des équipes régionales, équipes longue distance, équipes de cross triathlon ainsi qu'athlètes nationaux et internationaux avec un niveau de performance correspondant

La décision d'admission est prise par le High Performance Director Swiss Triathlon avec le National Coach Élite/U23 ou le Junior National Coach, en concertation avec les entraîneurs locaux ou du club.

Adapté à la formation scolaire et professionnelle

Les athlètes souhaitant s'entraîner au CNPW sont les bienvenus, même s'ils ne peuvent pas participer à 100 % des entraînements-clés. La forme et l'étendue de l'utilisation sont donc discutées individuellement avec l'athlète et définies dans un accord écrit. L'athlète doit respecter cet accord, qui constitue la condition de base d'une collaboration réussie.

Collaboration Athlète – CNPW

- Au début de la collaboration, une discussion a lieu avec chaque athlète et son entraîneur local ou de club personnel
- L'étendue et l'utilisation de l'offre au CNPW, définies par écrit (planification annuelle individuelle), présentent un caractère obligatoire
- En signant, l'athlète déclare approuver les conditions d'utilisation du CNPW et les règles en vigueur
- Tous changements ou écarts durant la saison doivent être communiqués immédiatement
- Remise bihebdomadaire du journal d'entraînement, selon la catégorie, au National Coach Élite/U23 ou au National Coach Juniors

Organisation de l'entraînement au CNPW

Les unités d'entraînement sont réparties en unités-clés et en entraînements pouvant être conçus de manière individuelle.

En plus des athlètes Élite, le CNPW est également ouvert aux athlètes d'équipes Relève. En concertation avec les écoles de sport des environs, il est possible de participer aussi bien à l'entraînement du matin qu'à celui de l'après-midi.

Pour la natation, les horaires d'entraînement sont fixés. Toutes les autres unités d'entraînement peuvent être adaptées de manière individuelle.

Exemple de semaine d'entraînement

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	8h-10h natation	8h-10h natation	8h-10h natation	8h-10h natation
15h-16h30 natation				
17h-18h musculation	16h30-18h course	individuelle	16h30-18h course	individuelle

Unités d'entraînement

Direction National Coach Élite/U23 ou Junior National Coach

Entraînement conformément au programme défini

Objectif entraînement en groupe, niveau de performance le plus homogène possible, qualité d'entraînement élevée

Unités individuelles

Direction sur demande National Coach Élite/U23 ou Junior National Coach

Entraînement conformément au programme individuel

Objectif couverture des besoins individuels; il est possible de convenir de rendez-vous pour des entraînements communs

Loger et s'entraîner au CNPW

Le CNPW dispose actuellement de 3 chambres disponibles pendant une période plus ou moins longue pour les athlètes.

Si un athlète recherche un logement durable à Wallisellen ou dans les environs, le responsable administratif du CNPW l'assiste dans ses démarches.

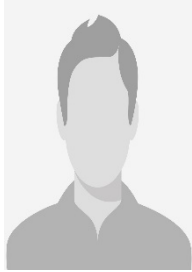
Triathlon Wallisellen peut également assister les athlètes de conseils et contacts en ce qui concerne l'équilibre entre les études, le travail et l'entraînement. Pour cela, l'interlocuteur est également le responsable administratif du CNPW.

Prestations et coûts

	Équipe nationale Élite/U23/Relève	Équipe régionale Équipe longue distance Équipe de cross triathlon	Invités
Coûts Organisation et encadrement de l'entraînement	Aucun		
Coûts Utilisation équipements sportifs de Wallisellen	Voir règlement d'entrée (annexe)		
Coûts Utilisation des appartements des athlètes	Jusqu'à 4 semaines: CHF 15.– par jour À partir de 4 semaines: CHF 10.– par jour	Jusqu'à 4 semaines: CHF 20.– par jour À partir de 4 semaines: CHF 15.– par jour	Jusqu'à 4 semaines: CHF 30.– par jour À partir de 4 semaines: CHF 25.– par jour
Coûts Utilisation d'autres équipements sportifs	Selon accord		

La condition est un accord signé entre l'athlète et le CNPW

Interlocuteur CNPW – équipe de sport



XXX

National Coach Élite/U23 Swiss Triathlon
Responsable sportif CNPW

E-mail:

Tél.:



Qualifications

Master of Science Sciences du sport, spécialité sport d'élite
European Master in Sport and Exercise Psychology
Licence d'entraîneur A triathlon sport d'élite du DOSB
Équivalence formation d'entraîneur diplômé triathlon de la formation des

Sabine Pöller

National Coach Juniors Swiss Triathlon
Responsable sportive CNPW ad interim

E-mail: sabine.poeller@swisstriathlon.ch

Tél.: 079 323 11 15



Marianne Rossi

High Performance Director Swiss Triathlon
Supervisor CNPW

E-mail: marianne.rossi@swisstriathlon.ch

Tél.: 079 653 19 78

Interlocuteur CNPW – administration



Max Suter

Président Triathlon Wallisellen
Responsable administratif CNPW

E-mail: max.suter@mobilier.ch

Tél.: 079 229 54 49



Samuel Reist

Finances CNPW

E-mail: samuel@reist.com

Tél.: 079 690 80 11