

CENTRE DE LA RELÈVE DU TCHOUKBALL GENEVOIS CRTG

STRATÉGIE 2020 - 2024



MAI 2020



TABLE DES MATIÈRES

1.	Le CRTG 1.0 : bilan 2017 - 2020	3
1.1.	Présentation	3
1.2.	Bilan des trois premières années d'activité.....	3
2.	Le développement du tchoukball genevois.....	5
2.1.	Genève - le berceau du tchoukball	5
2.2.	L'évolution importante et positive du tchoukball à Genève.....	6
2.3.	Adaptation des structures et du fonctionnement du tchoukball genevois pour offrir un encadrement adapté à cette évolution	8
2.4.	Le rôle du CRTG : offrir le meilleur pour les plus talentueux/talentueuses.....	10
3.	Le CRTG 2.0 : stratégie 2020-2024.....	11
3.1.	Un changement fondamental dans le fonctionnement du CRTG à partir de septembre 2020	11
3.2.	Notre vision	13
3.3.	Nos valeurs	15
3.4.	Nos 14 objectifs prioritaires du CRTG pour la période 2020-2024	16
4.	L'organisation pour atteindre les objectifs du CRTG	24
4.1.	La structure du CRTG.....	24
4.2.	L'organisation administrative	26
4.3.	L'organisation de l'encadrement sportif	27
4.4.	Le suivi médical – en partenariat avec la Clinique La Colline	31
4.5.	Les prestations proposées par le CRTG	32
4.6.	Les critères de sélection du CRTG et le T-Day.....	34
5.	L'athlète et la gestion de sa carrière.....	36
5.1.	La carrière.....	36
5.2.	Une année.....	39
5.3.	Un mois	41
5.4.	Une semaine	43
5.5.	L'évaluation du niveau et des progrès sportifs de l'athlète	44
5.6.	Le suivi scolaire et social de l'athlète	45
6.	Les moyens nécessaires pour réussir sur le long terme	46
6.1.	Le financement.....	46
6.2.	Des relations fortes avec des partenaires impliqués pour le bien de l'athlète.....	47
6.3.	Les atouts du CRTG	49



1. LE CRTG 1.0 : BILAN 2017 - 2020

1.1. PRÉSENTATION

Le Centre de la Relève du Tchoukball Genevois (CRTG) est né en 2017, à l'initiative de l'Association Cantonale Genevoise de Tchoukball (ACGT) et grâce au soutien de l'Etat de Genève, de la Ville de Genève et de l'Association des communes genevoises.

Le CRTG a pour mission d'offrir aux espoirs du tchoukball genevois un programme individualisé pour que chacun devienne un athlète complet et autonome afin d'intégrer l'élite suisse et internationale de demain. Le CRTG travaille en étroite collaboration avec les clubs et le cadre national.

Les athlètes sont encadrés par un staff professionnel dans les domaines de la préparation physique et technique, ainsi que dans le domaine des soins et de la santé.



1.2. BILAN DES TROIS PREMIÈRES ANNÉES D'ACTIVITÉ

Avant de lancer la première saison en 2017-2018, un travail conséquent de préparation a été nécessaire pour développer une vision et une stratégie initiale pour le CRTG et mettre en place tous les détails pour débiter l'activité.

1.2.1. Saison 2017-2018

Le CRTG a démarré ses activités avec 8 athlètes (5 garçons et 3 filles) et un entraîneur, qui dirigeait les 3 entraînements par semaine. Très vite l'équipe a été élargie et soutenue par un préparateur physique qualifié pour dispenser un suivi de haut niveau de la préparation physique des athlètes du CRTG. Les entraînements hebdomadaires ont été complétés par des conférences et des cours pratiques durant l'année.



1.2.2. Saison 2018 - 2019

La 2^e saison du CRTG a été structurée sur une organisation proche de la 1^{ère} saison avec cette fois 13 athlètes (7 garçons et 6 filles). L'expérience tirée de la 1^{ère} saison a néanmoins permis d'apporter plusieurs adaptations. La grande nouveauté de cette 2^e saison a été la création du « T-Day ». Ces journées de testing, qui sont organisées en principe trois fois par année, sont un ensemble de tests physiques et techniques propres au tchoukball, qui définissent le niveau actuel, le potentiel de progression et le contrôle de progression des jeunes joueurs de tchoukball.

Le cycle de conférences a été maintenu, avec des ajustements des thèmes et de la forme pour être plus proche des demandes et besoins des athlètes. Cette 2^e saison a aussi été marquée par la préparation pour les championnats du monde, qui se sont déroulés en Malaisie en août 2019. Pour une meilleure préparation, certains joueurs du cadre national du bassin genevois hors CRTG ont été invités à rejoindre les entraînements les dernières semaines avant la compétition mondiale.

1.2.3. Saison 2019-2020

La 3^e saison du CRTG, a accueilli 11 athlètes (7 garçons et 4 filles) et a connu un très bon début de saison marqué par des résultats réjouissants. Sur le plan sportif les athlètes du CRTG ont obtenu de très bons résultats lors de la Coupe des Nations des Tchoukball Geneva Indoors en décembre 2019. Les entraînements sportifs en salle ont cependant été interrompus par l'épidémie du coronavirus en mars 2020, ce qui a rendu le suivi et le soutien au travail des athlètes plus complexe. Durant la période de confinement les entraîneurs sont restés en contact étroit et très régulier avec les athlètes. Ils leur ont fourni des programmes d'entraînements adaptés et ont ainsi assurés le suivi à distance. Dès le lundi 11 mai 2020, les entraînements du CRTG ont repris 3 fois par semaine en petits groupes et dans le respect des mesures sanitaires de Swiss Tchoukball et Swiss Olympic.

Pour plus de détails vous trouverez en Annexes 1 et 2 les rapports d'activités annuels des deux dernières saisons.





2. LE DÉVELOPPEMENT DU TCHOUKBALL GENEVOIS

2.1. GENÈVE - LE BERCEAU DU TCHOUKBALL

Le tchoukball a été inventé à Genève à la fin des années soixante par le Dr. Herman Brandt. Médecin actif dans le domaine du sport, il avait son cabinet au 5, Rondpoint de Plainpalais, à Genève. Tout sa vie active, il a été impliqué dans le sport, en tant que médecin du sport, mais aussi en tant que joueur actif. Il a écrit plusieurs ouvrages sur le sport et l'éducation physique. De ces réflexions sur le sport d'équipe est né le tchoukball, qu'il a présenté dans son livre « Étude scientifique des sports d'équipe - Le Tchoukball, le sport de demain », Hermann Brandt, Ed. Roulet, Genève, 1971.



Son livre a suscité l'intérêt de la FIEP (Fédération Internationale de l'Education Physique) et en 1971 il a été récompensé par le prix Thulin. Ce prix et l'intérêt que certains responsables de la FIEP ont porté à l'idée du Dr. Hermann Brandt, ont permis au tchoukball de démarrer sa conquête mondiale. Aujourd'hui le tchoukball se pratique dans plus de 80 pays.

Après le décès du Dr. Hermann Brandt en 1972, le travail de développement du tchoukball en Suisse est poursuivi notamment par Michel Favre. Jeune ami du Dr. Brandt, Michel Favre continue inlassablement, encore aujourd'hui, près de 50 ans plus tard, à œuvrer pour notre sport.

A partir de la fin des années nonantes, les responsables du tchoukball à Genève ont effectué un travail considérable pour arriver à augmenter la notoriété de leur sport dans le canton qui l'a vu naître. Ils y ont développé la pratique, créé des structures nécessaires au développement à long terme et pris une part active dans le développement du tchoukball au niveau suisse et mondial.



1^{er} match international, Suisse - France, joué le 31 octobre 1971 au centre sportif du Bout du Monde



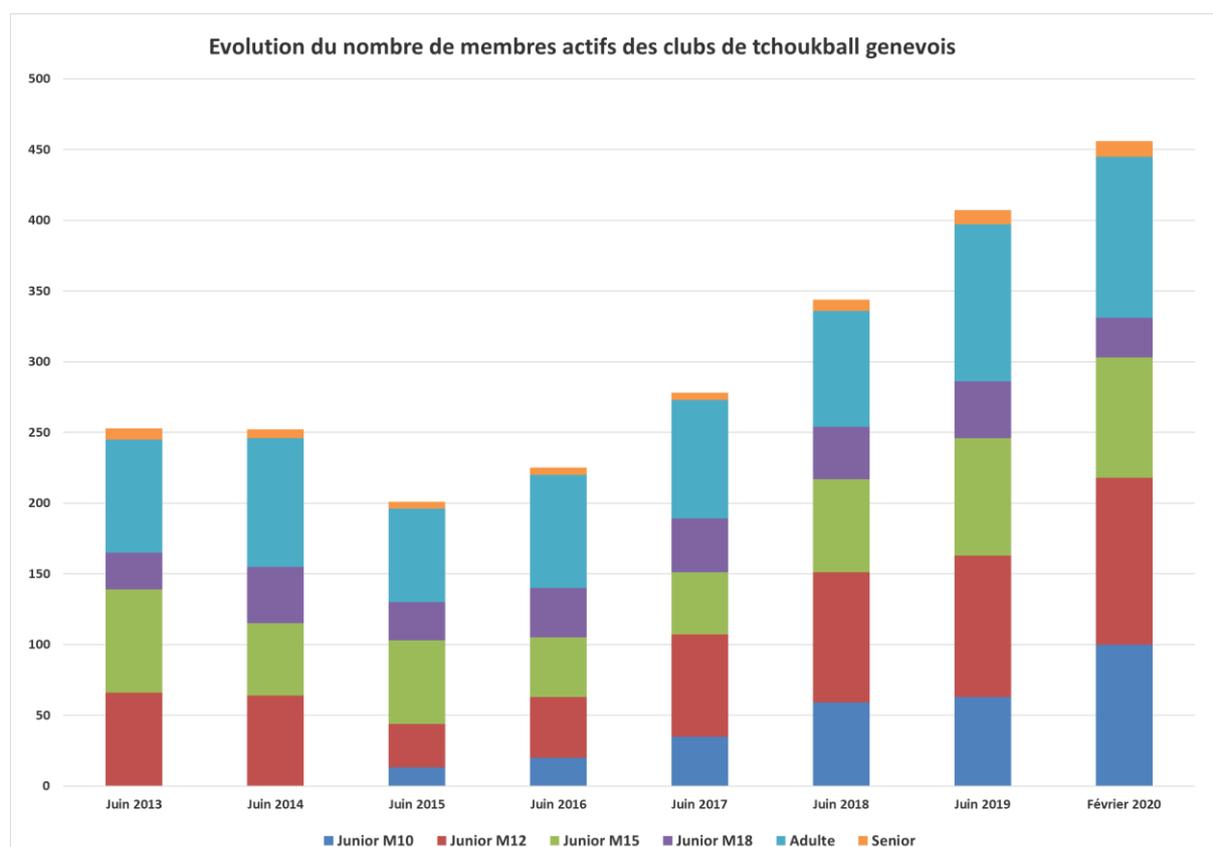
2.2. L'ÉVOLUTION IMPORTANTE ET POSITIVE DU TCHOUKBALL À GENÈVE

2.2.1. Un travail de qualité effectué depuis de nombreuses années

Grâce au travail de qualité effectué depuis de nombreuses années, la région genevoise dispose aujourd'hui d'un mouvement junior particulièrement dynamique. Ce travail est largement reconnu au niveau suisse. Nous-même sommes surpris par la qualité et l'ampleur des résultats obtenus. Un effort particulier est mis sur la formation continue des entraîneurs et leur suivi régulier. L'organisation du travail administratif a été professionnalisée et centralisée pour permettre de soulager la charge administrative des moniteurs actifs dans les salles de sport.

2.2.2. Les chiffres qui montrent l'évolution très positive et dynamique des actifs

Le nombre de juniors connaît une croissance réjouissante, dans toutes les catégories d'âge dès les juniors M10 jusqu'aux adultes. Signe de la rapide croissance et de l'immense potentiel de développement, le nombre actuel de juniors des catégories M10 et M12 est aussi important que tous les membres de toutes les catégories confondus en 2015.





2.2.3. Swiss Tchoukball reconnu par Swiss Olympic

Depuis novembre 2019, Swiss Tchoukball est membre de Swiss Olympic. Cette adhésion à la fédération faitière des fédérations sportives suisses et une belle reconnaissance pour le tchoukball par le monde du sport suisse.

Cette adhésion renforce encore plus le potentiel de développement du tchoukball au niveau national et ouvre de belles perspectives de croissance pour les années à venir.





2.3. ADAPTATION DES STRUCTURES ET DU FONCTIONNEMENT DU TCHOUKBALL GENEVOIS POUR OFFRIR UN ENCADREMENT ADAPTÉ À CETTE ÉVOLUTION

2.3.1. L'offre d'entraînements en adéquation avec la demande

Le nombre de membres a pu grandir ces dernières années, grâce à la qualité et au nombre d'entraînements proposés par les différents clubs genevois. Actuellement chaque semaine, plus de 60 entraînements sur le canton sont proposés : du BabyTchouk (dès 4 ans) aux séniors (55 ans et plus) toutes les classes d'âge et de niveaux ont leurs entraînements dédiés. Pour les M10 et M12 une répartition des entraînements dans tout le canton assure que les jeunes puissent trouver un entraînement de tchoukball près de chez eux. Il s'agit maintenant de continuer à étoffer l'offre ses prochaines années.

2.3.2. Une vraie pépinière de futurs champions et futures championnes

Le niveau de jeu général du tchoukball genevois ne cesse de progresser. Depuis quelques années le tchoukball a des joueuses et joueurs qui ont fait tout leur apprentissage sportif dans le tchoukball. Comme le niveau de jeu ne cesse de progresser, il s'agit d'adapter le niveau de l'encadrement, pour qu'il corresponde aux attentes des joueuses et des joueurs. Grâce au travail effectué ces dernières années nous avons créé à Genève une "vraie pépinière de futurs champions et futures championnes".

Si aujourd'hui et ces prochaines années le travail est bien fait, nous allons donner à de nombreux jeunes garçons et filles à Genève une bien belle place dans l'élite internationale et aider la Suisse à viser les toutes premières places au niveau européen et mondial.





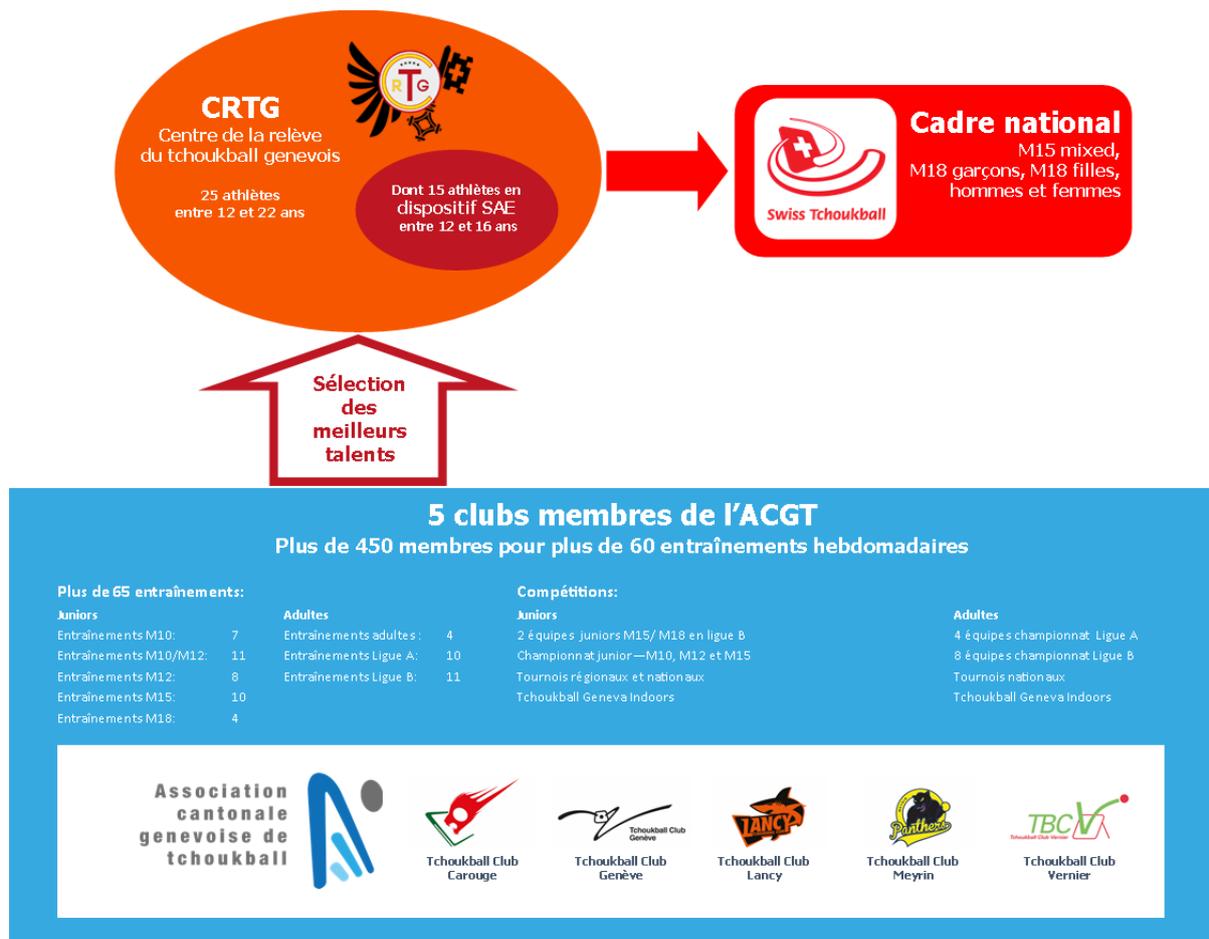
2.3.3. Un encadrement de qualité grâce à la formation des moniteurs

Pour assurer l'encadrement des entraînements, le tchoukball genevois peut compter sur ses moniteurs et experts qualifiés et motivés. Actuellement 27 moniteurs et 4 experts J+S Sport des jeunes sont actifs à Genève. Parmi eux, 10 moniteurs et un expert sont également formés J+S Sport des enfants. Ils sont soutenus dans leur travail par des aides-entraîneurs, des jeunes qui se forment à la pratique avant de passer leur diplôme de moniteurs J+S. La liste complète des moniteurs, avec leur biographie J+S, est disponible sous www.tchoukballgeneve.ch dans la rubrique staff.

2.3.4. Une coordination entre les différents acteurs du tchoukball genevois

L'association cantonale genevoise de tchoukball, l'ACGT, joue un rôle central dans la coordination du travail accompli par les différents acteurs du tchoukball à Genève. Son travail est bien résumé sur le site web www.tchoukballgeneve.ch.

Pour les juniors qui ont le talent et la volonté nécessaire pour viser, d'ici quelques années, une place en sélection nationale, le centre de la relève offre la structure nécessaire pour les encadrer dans des conditions très positives durant les années clés de leur transformation en athlète de pointe.





2.4. LE RÔLE DU CRTG : **OFFRIR LE MEILLEUR POUR LES PLUS TALENTUEUX/TALENTUEUSES**

2.4.1. Un contexte favorable pour passer à un niveau supérieur

Le contexte général est actuellement très favorable pour permettre au tchoukball de passer à un niveau supérieur dans l'encadrement de ses jeunes talents.

D'une part, le niveau de jeu des jeunes ne cesse de progresser et le mouvement junior genevois voit éclore un nombre grandissant de jeunes talentueux qui brillent déjà au niveau junior. Un bon encadrement aujourd'hui va nous permettre de mettre en valeur leur potentiel et nous donner toutes les chances d'obtenir des résultats exceptionnels à l'avenir au niveau international.

Les jeunes talents prometteurs du tchoukball peuvent, dès la rentrée en août 2020, bénéficier du dispositif sport-art-études (SAE) mis en place par le DIP. Grâce à l'allègement des heures de présences à l'école ils pourront consacrer plus d'heures à leur entraînement sportif.

2.4.2. Une sélection rigoureuse pour concentrer les efforts

Une sélection rigoureuse a été mise en place autant pour l'intégration au dispositif SAE que pour le CRTG. Pour pouvoir bénéficier des nombreux avantages qu'offrent ces structures, il est important d'avoir montré un réel talent sportif, combiné avec une motivation personnelle de mettre une importante priorité sur leur progression sportive. Le CRTG offre des belles prestations, il s'agit de concentrer ces ressources sur les talents les plus prometteurs.

2.4.3. Accompagner les espoirs pour les transformer en athlètes confirmés

Le rôle du CRTG est d'accompagner les jeunes dans leur transformation de jeunes sportifs avec de belles perspectives d'avenir jusqu'à l'éclosion de leur plein potentiel au plus haut niveau du tchoukball international.

Atteindre ces objectifs est un projet à long terme. Il s'agit donc d'accompagner ces jeunes membres du CRTG autant sur le plan sportif que sur le plan social. D'une part il s'agit de leur apprendre le bon état d'esprit qui leur permet d'atteindre les objectifs ambitieux qu'ils se sont fixés. Il s'agit aussi de veiller à une bonne communication et coordination entre l'athlète, les parents, le CRTG et l'école pour permettre aux jeunes de se trouver dans une structure sociale sereine et positive, qui leur permet de se focaliser sur leurs ambitions sportives tout en assurant une parfaite réussite scolaire.

2.4.4. Une structure en pleine évolution pour remplir son rôle sur le long terme

Comme nous l'avons montré sur les pages qui précèdent, le tchoukball à Genève avance vite. Le CRTG est un élément central d'une évolution positive continue. Né il y a seulement 3 ans, il s'agit aujourd'hui pour le CRTG d'adapter sa structure pour pleinement remplir son rôle de centre de la relève du tchoukball genevois. Les changements prévus pour la rentrée 2020 et notre vision d'avenir du CRTG jusqu'en 2024 sont présentés dans le prochain chapitre.



3. LE CRTG 2.0 : STRATÉGIE 2020-2024

Fort de l'expérience de ces trois premières années d'existence et en vue des changements fondamentaux qui seront générés par l'intégration de jeunes athlètes qui vont bénéficier du dispositif Sport-Art-Etude (SAE), la direction du CRTG, avec le soutien du comité, a décidé de développer une stratégie d'avenir pour les quatre prochaines années. Commençons avec ce qui nous attend en septembre 2020.

3.1. UN CHANGEMENT FONDAMENTAL DANS LE FONCTIONNEMENT DU CRTG À PARTIR DE SEPTEMBRE 2020

Dès la rentrée 2020 nous allons accueillir des jeunes dès l'âge de 12 ans alors que jusqu'à présent les plus jeunes avaient 14 ans. Cette petite « révolution » va nous permettre de tirer profit d'années capitales dans la progression des jeunes sportifs et sportives tout en les aidant à traverser leur période de puberté où il est difficile de trouver un bon équilibre social et sportif. Le fait de pouvoir encadrer les jeunes déjà 2 ans plus tôt nous permettra de les préparer de manière bien plus complète.

L'arrivée de nombreux athlètes qui bénéficient du dispositif SAE dans le CRTG nous demande de revoir complètement le fonctionnement de toute la structure. Cette évolution va commencer à se faire dès septembre 2020 avec l'arrivée de 17 nouveaux athlètes SAE. Ce développement se poursuivra les années suivantes avec d'ici 2023 au total l'encadrement d'environ 30 athlètes du dispositif SAE.

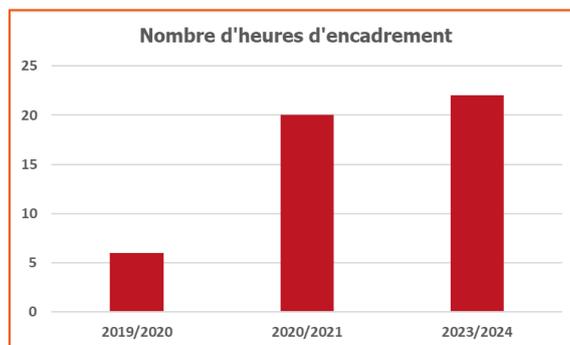
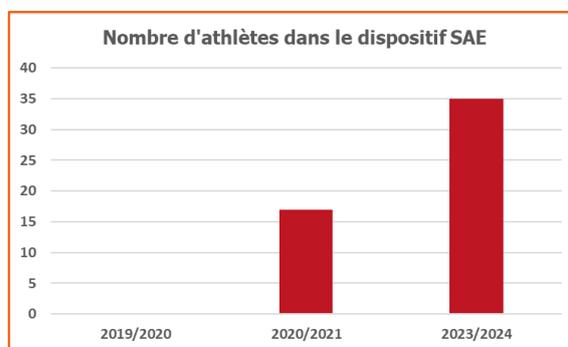
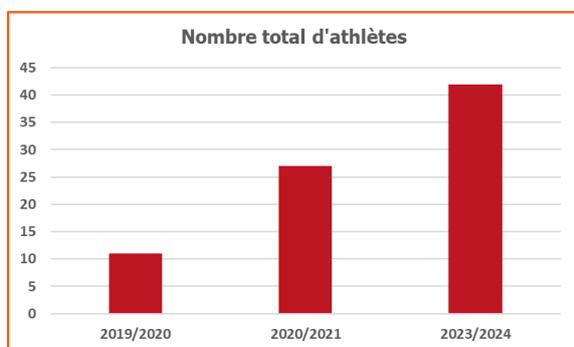




Le tableau ci-dessous résume en quelques chiffres clés les changements que le CRTG est amené à vivre dès septembre et ses prochaines années.

Les changements qui nous attendent – en quelques chiffres clés

	Saison 19/20	Saison 20/21	Saison 23/24
Nombre total d'athlètes CRTG	11	27	42
Nombre d'athlètes CRTG du dispositif SAE	0	17	35
Nombre d'heures d'encadrement par semaine, gérées par le CRTG	6h	20h	22h
Nombre d'heures d'encadrement par semaine, par athlète	4h à 6h	6h à 18h	6h à 18h



Pour préparer au mieux ce changement fondamental du fonctionnement du CRTG, nous avons pris un peu de recul, pour reformuler notre vision d'avenir et définir plus précisément nos objectifs pour les années à venir.



3.2. NOTRE VISION

3.2.1. Un encadrement qui vise l'excellence en terme sportif et social

L'encadrement des athlètes du CRTG est au cœur de notre activité. Si l'objectif final pour chaque athlète est de réaliser la meilleure performance sportive lors des grandes compétitions, pour le staff du CRTG l'excellence doit être recherchée au quotidien dans l'encadrement des athlètes. D'une part en termes sportifs, pour permettre aux athlètes de se construire et progresser. D'autre part, tout aussi important, en terme social. Les résultats sportifs ne peuvent être au meilleur niveau que si les autres activités des athlètes, surtout scolaires et familiales, se portent bien. L'encadrement du CRTG doit donc viser une vision globale de l'athlète.

3.2.2. Un état d'esprit

C'est en développant jour après jour un état d'esprit propice que nous préparons le terrain nécessaire pour viser l'excellence et être prêts à mettre les bonnes priorités en avant pour atteindre nos objectifs.

C'est un point que nous cultivons au sein de la direction et de l'équipe d'encadrement. Nous tâchons constamment de l'insuffler auprès de jeunes athlètes. Il s'agit pour l'équipe d'encadrement de veiller à ce qu'ils adoptent un état d'esprit d'athlète d'élite, prêts à travailler pour atteindre leurs objectifs. Le bon état d'esprit sera la fondation et facilitera tous les autres aspects. Autrement dit : « L'attitude détermine l'altitude ».

3.2.3. Une structure adaptée aux besoins de chaque athlète

Chaque athlète membre du CRTG est unique. Le CRTG cherche à lui offrir des conditions d'entraînements qui sont adaptées à son niveau, ses besoins et ses contraintes. Certains athlètes du CRTG bénéficieront du dispositif SAE. Ils auront beaucoup plus d'heures disponibles pour leurs entraînements que les autres athlètes du CRTG. Il s'agira donc d'offrir un programme adapté aux objectifs, aux besoins et aux possibilités de chacun.





3.2.4. Un climat de travail stimulant et motivant

Pour assurer un encadrement de qualité, il faut du staff motivé. Il s'agit pour la direction et le comité d'assurer qu'ils créent un climat de travail stimulant et motivant qui encourage les membres du staff à donner le meilleur d'eux-mêmes et ainsi d'assurer jour après jour, semaine après semaine, année après année un encadrement de qualité.

3.2.5. Une croissance et progression saine

Le CRTG est amené à croître ces prochaines années d'un point de vue quantitatif avec le nombre d'athlètes qui va grandir de saison en saison. La croissance doit aussi suivre sur le plan qualitatif avec l'amélioration continue des prestations offertes.

3.2.6. Un modèle à suivre

Un centre de la relève dédié à l'élite du tchoukball, tel que proposé actuellement à Genève est unique dans le monde du tchoukball. Le CRTG joue donc un rôle de précurseur et doit être un modèle à suivre au niveau suisse et international. Il doit aussi viser de garder ce rôle dans les années à venir en assurant la continuité et l'innovation pour les athlètes qui ont la chance d'intégrer cette structure.





3.3. NOS VALEURS

Les membres du CRTG connaissent, vivent et adhèrent à la Charte du Tchoukball Genevois, qui est en Annexe 3.

Les athlètes et l'équipe d'encadrement du CRTG se doivent de promouvoir avec exemplarité les éléments que nous retrouvons dans cette charte.

Le CRTG, dont la mission est de former des athlètes membres de l'élite du tchoukball suisse, véhicule plus particulièrement les valeurs suivantes :

9. Être fair-play et respectueux

J'ai compris que le fair-play fait partie intégrante de ma pratique sportive. J'évite de critiquer mais j'encourage et je félicite. J'ai une attitude respectueuse envers mes coéquipiers, les entraîneurs, l'arbitre, mes adversaires et le public.

Extrait de la charte de l'ACGT

3.3.1. Le respect

Le respect est une valeur fondamentale et essentielle dans les relations humaines. Traduit par fair-play sur le terrain de sport en respectant les membres de l'équipe adverse, le respect doit être la base de toute action : le respect de soi, de ses camarades et de toute l'équipe d'encadrement, tout comme des infrastructures.

3.3.2. L'excellence

La promotion de la culture de l'excellence est centrale au sein du CRTG. Chaque membre du CRTG, athlète et staff, recherche la qualité à tous les niveaux. Autant sur le plan sportif qu'en-dehors du terrain de sport, le meilleur résultat possible est recherché.

3.3.3. La détermination

Un état d'esprit de gagnant. Je veux, je me donne les moyens de réussir. Un engagement fort qui permet d'aller jusqu'au bout pour chercher l'objectif que je me suis fixé en affrontant avec détermination les obstacles que je rencontre.

3.3.4. La persévérance

Refaire un geste, un mouvement, un exercice, une action encore une fois. Un engagement continu sur la durée, jour après jour. Chacun continue dans son domaine à cultiver un état d'esprit de développement et nous nous aidons les uns les autres pour progresser ensemble.

7. Vouloir gagner et savoir perdre

En m'engageant positivement et passionnément dans le jeu au service de mes coéquipières et coéquipiers je peux agréablement et efficacement stimuler mon équipe. Je suis combatif en cherchant à donner le meilleur de moi-même, mais jamais agressif en attaquant l'autre. Je reste digne et respectueux dans la victoire comme dans la défaite.

Extrait de la charte de l'ACGT



3.4. NOS 14 OBJECTIFS PRIORITAIRES DU CRTG POUR LA PÉRIODE 2020-2024

Face au triplement de l'effectif de ses jeunes athlètes et l'augmentation considérable du nombre d'heures d'encadrement fournies par semaine, le CRTG va devoir se transformer en profondeur. Les responsables du CRTG sont conscients de l'ampleur de la tâche à accomplir et s'y sont préparés en conséquence.

Vous trouverez ci-dessous les objectifs prioritaires que nous nous sommes fixés pour offrir les meilleures chances possibles aux jeunes du CRTG aujourd'hui, d'intégrer les équipes nationales à l'avenir et ainsi de hisser les couleurs de Genève et de la Suisse au plus haut niveau international.

3.4.1. Stimuler le plaisir, la satisfaction, la motivation et la progression

Responsables : Tous les membres du staff d'encadrement

Nous avons la conviction qu'en fin de compte c'est aussi la motivation profonde de l'athlète qui va faire la différence. Tout le staff d'encadrement sportif, administratif et de direction du CRTG s'engage ainsi pour tâcher de stimuler de manière positive la motivation et la progression des athlètes du CRTG. Nous y parviendrons grâce à :

- la mise en place de programmes et d'entraînements stimulants et bien étudiés,
- une communication individuelle bienveillante mais également exigeante pour chacun de nos athlètes,
- l'apport de variété dans nos activités,
- un engagement positif et motivant auprès des athlètes,
- un service visant l'excellence,
- une bonne communication avec les parents et l'entourage de l'athlète.

3.4.2. Gérer la croissance pour créer une structure solide sur le long terme

Responsable : Comité CRTG

L'augmentation du nombre d'athlète, de 11 à 25 en une saison, à 40 d'ici 4 ans va révolutionner l'organisation du CRTG. Il s'agit d'accompagner cette transformation rapide en créant des structures solides sur le long terme.



3.4.3. Assurer une efficace progression des athlètes et utiliser de manière la plus adaptée possible le temps d'encadrement

Responsables : Tous les membres du staff d'encadrement

L'encadrement des athlètes est au cœur de l'activité du CRTG. Pour permettre aux talents de pleinement s'épanouir, il s'agit de mettre sur pied un encadrement adapté aux besoins de chacun. Dans ce sens il s'agit d'être particulièrement attentif aux points ci-dessous :

- Les entraînements techniques, le suivi médical, la physiothérapie, le soutien scolaire, la préparation physique, les conférences, les ateliers pratique et les camps sont les éléments d'un ensemble qui doit soutenir l'athlète pour l'aider à atteindre ses objectifs.
- Il n'y a que peu de temps à disposition avec les athlètes et il s'agit d'être attentif à utiliser de la meilleure manière possible le temps d'entraînement disponible.
- Pour aider à la réalisation de bons résultats il est important de donner des moyens aux athlètes pour qu'ils deviennent acteurs/actrices de leur progression, pour qu'ils/elles puissent suivre leurs évolutions et contrôler leurs progrès.
- C'est aussi en se montrant exigeant envers les athlètes que nous les aiderons sur la route du succès.





3.4.4. Communiquer fréquemment et efficacement au sein de l'équipe d'encadrement

Responsables : Tous les membres du staff d'encadrement sportif

Pour assurer le développement de programmes d'entraînements bien adaptés et un bon suivi des athlètes, il est capital d'assurer une bonne coordination entre les membres du staff d'encadrement et plus particulièrement entre les 4 entités suivantes : Préparation physique - Physiothérapie - Bilans médicaux - Entraîneurs techniques. Pour ce faire, nous veillerons à la mise en place et au bon fonctionnement des 4 outils suivants :

1. Réunion hebdomadaire :

- Tous les lundis de 30 min à 1h. 17h30 à 18h -> l'horaire définitif sera fixé en fonction de l'horaire de l'entraînement de préparation physique
- Avec au moins la participation d'un représentant de chaque groupe : Préparation physique - Physiothérapie - Entraîneurs techniques.
- La physiothérapeute s'occupe lors de ces réunions de tout l'aspect médical
- Le directeur s'occupe de préparer l'ordre du jour et de gérer ces réunions



2. Outil de suivi et de communication dans le staff

- Mise en place d'outils informatiques (par exemple Drive) qui permettent d'avoir un suivi systématique et organisé de chaque athlète

3. Réunion trimestrielle avec tout le staff :

- Faire une séance trimestrielle plus longue avec tous les membres du staff d'encadrement du CRTG
- Passer en revue systématiquement chaque athlète et faire un plan pour chacun d'entre eux

4. Mise en place d'un agenda CRTG sur le site internet, fiable, précis et pratique, qui facilite la communication :

- avec les athlètes et les parents
- au sein du staff d'encadrement
- avec le grand public



3.4.5. Veillez à une bonne communication entre l'équipe d'encadrement et l'équipe de direction

Responsables : Directeur et comité du CRTG

Pour assurer une bonne compréhension mutuelle des enjeux et des difficultés à gérer chacun à leur niveau, il est important de veiller à une bonne communication entre l'équipe d'encadrement et l'équipe de direction. Dans ce sens il nous faut :

- Organiser au moins 2x par année une réunion avec tout le staff et l'équipe de direction
- S'assurer que les membres de la direction se rapprochent du terrain en assistant plusieurs fois par année aux entraînements des athlètes.

3.4.6. Mettre en place un programme de préparation physique ambitieux et complet

Responsables : Préparateur physique, directeur CRTG et entraîneur principal

L'équipe d'encadrement du CRTG dispose, bien plus que les clubs de tchoukball, des compétences et du temps pour entraîner efficacement et correctement la condition physique. Nous devons mettre en place un programme complet et ambitieux qui permet aux jeunes sportifs de se construire petit à petit des corps d'athlètes adaptés à une pratique du tchoukball de haut niveau. Dans ce cadre, nous serons également particulièrement attentifs à chercher à prévenir les blessures à court, moyen et long terme par une bonne et solide préparation physique.

3.4.7. Développer des mentalités d'athlètes de performance

Responsables : Tous les membres du staff d'encadrement sportif

Pour parvenir à des performances de haut niveau, il est important d'aider les jeunes à stimuler leur volonté et à développer un état d'esprit d'excellence et d'exigence personnelle. La culture au sein du CRTG doit viser à une recherche de dépassement de soi. Cela passe par la discipline d'entraînement, l'hygiène de vie et la volonté de travailler dur pour atteindre ses objectifs personnels.





3.4.8. Veiller à une bonne collaboration avec Swiss Tchoukball et les responsables des équipes nationales

Responsables : Directeur CRTG et entraîneur principal

Le travail de qualité fait ces dernières années à Genève nous permet d'avoir aujourd'hui dans les clubs de tchoukball genevois une vraie pépinière de futures championnes et futurs champions. Pour s'assurer que nous continuons de travailler ensemble dans la même direction et qu'ils/elles puissent s'épanouir dans la cadre des équipes nationales, il est essentiel que la bonne collaboration avec les équipes nationales soient maintenues grâce à des contacts réguliers et l'organisation de séances de coordination avec Swiss Tchoukball.

L'entrée en novembre 2019 de Swiss Tchoukball au sein de Swiss Olympic ouvre des perspectives particulièrement intéressantes qu'il nous faut étudier attentivement. Dans ce sens, il est important de maintenir également de bons contacts avec les instances de Swiss Olympic impliquées dans le travail sur la relève sportive.

3.4.9. Développer une collaboration fructueuse avec les Tchoukball Geneva Indoors et la Coupe des Nations

Responsables : Directeur CRTG et entraîneur principal

Genève accueille chaque année, les Geneva Indoors et la Coupe des Nations, le plus grand tournoi de tchoukball au monde !

C'est une chance extraordinaire pour nos athlètes de voir régulièrement évoluer les meilleurs joueurs et joueuses au monde, de s'approcher au plus près du fonctionnement de l'élite mondiale et de pouvoir aisément se projeter mentalement comme joueurs et joueuses au sein de la plus prestigieuse compétition de tchoukball au monde.

Avec l'importance de l'événement qui croît d'année en année et l'extrême proximité géographique de son déroulement, les possibilités de collaboration sont nombreuses et il est très important que nous en fassions profiter les jeunes athlètes pendant l'événement mais également dans toute la période qui le précède. Un protocole de collaboration doit être mis en place qui détaille clairement ce partenariat.





3.4.10. Veillez à un encadrement qualifié sur le plan médical et physiothérapeutique

Responsable : Physiothérapeute responsable

L'arrivée d'un grand nombre de nouveaux jeunes athlètes va nous demander d'être particulièrement attentif à leur suivi médical et physiothérapeutique. Nous y parviendrons notamment grâce aux éléments ci-dessous :

- Renforcement de notre collaboration avec la Clinique La Colline.
- Augmentation des heures d'engagement physiothérapeutique au sein de l'équipe d'encadrement du CRTG.
- Clarification des responsabilités dans ce domaine et renforcement du rôle de la physiothérapeute responsable.
- Amélioration de la communication dans ce domaine au sein du staff d'encadrement sportif

3.4.11. Assurer la bonne mise en œuvre des engagements établis entre le DIP et le CRTG

Responsable : Directeur CRTG

En septembre 2020 le CRTG va devoir assurer l'encadrement d'environ 17 talents du dispositif SAE alors qu'il y en avait encore aucun l'année passée. D'ici ces prochains années le nombre de talents du dispositif SAE augmentera encore à plus de 30 jeunes athlètes. Dans ce cadre l'engagement du directeur du CRTG doit être renforcé pour qu'il puisse assurer une bonne collaboration avec le département de l'instruction publique, de la formation et de la jeunesse (DIP). Dans ce cadre il s'agira d'assurer les prestations d'encadrement fournies par le centre dans le cadre du SAE dont notamment :

- les contacts et les rencontres avec les doyens,
- les contacts réguliers avec les responsables SAE et de la relève,
- la gestion des prestations mises en place pour le soutien et le suivi des élèves.





3.4.12. Assurer les sources de financement nécessaire au fonctionnement du CRTG 2.0

Responsable : Comité CRTG

Le CRTG doit trouver le financement nécessaire pour pouvoir réaliser la mission et les objectifs fixés dans de bonnes conditions. L'ensemble du staff ainsi que les athlètes soutiennent les efforts fait dans ce sens.

3.4.13. Aiguiser constamment ses compétences en tant que membres du staff d'encadrement

Responsables : Tous les membres du staff d'encadrement sportif

Nous avons aujourd'hui la chance d'avoir au sein de l'équipe d'encadrement sportif du CRTG des personnes très compétentes dans leur domaine et extrêmement motivées par leur mission. Il nous faut conserver cette qualité d'encadrement et encourager à garder au sein de l'équipe d'encadrement un état d'esprit de développement qui incite à rester curieux au jour le jour, à profiter de l'expérience d'autres centres d'excellences dans l'encadrement de jeunes talents et développer les échanges avec eux, à garder ses compétences à jour et à continuer à se former.





3.4.14. S'assurer que les athlètes participent à un grand nombre de compétitions chaque année et contribuer à leur succès

Responsable : Directeur CRTG et entraîneur principal

En collaboration avec leurs clubs et Swiss Tchoukball, il nous faut s'assurer que les athlètes participent à un grand nombre de compétitions chaque année notamment celles citées ci-dessous. Il nous faut les aider à y avoir du succès et suivre attentivement leurs résultats.

Compétition internationale les plus importantes :

- En décembre : Tchoukball Geneva Indoors et/ou Coupe des Nations
- En été : compétition FITB

Tournois et championnat juniors genevois :

- Tournoi junior de la rentrée - catégorie M12, M14, M16 et M18
- Coupe junior du Grand Genève - catégorie M12, M14, M16 et M18
- Matinées du championnat junior genevois

Compétition de Swiss Tchoukball (selon leur âge et niveau)

- Matches du championnat suisse ligue A - ligue B
- Coupe Suisse

Tournois organisés par les clubs suisses ou européens

- Participation avec leur club ou avec une délégation du CRTG (en accord avec les clubs)

Compétitions organisées par le CRTG pour leurs athlètes

- Au moins une fois par mois, le CRTG organise des matchs ou des tournois avec des sparing partners.
- Les athlètes du CRTG ont l'occasion de jouer ensemble dans la même équipe sous la supervision des coachs du CRTG.
- Les entraîneurs du CRTG en profitent pour observer et évaluer attentivement leurs jeunes athlètes.





4. L'ORGANISATION POUR ATTEINDRE LES OBJECTIFS DU CRTG

4.1. LA STRUCTURE DU CRTG

4.1.1. Le CRTG – l'équipe dirigeante

Le CRTG est une association de droit suisse. Ses membres sont les clubs de l'association genevoise et il est dirigé par l'équipe suivante :



Le comité se réunit régulièrement pour assurer le suivi du travail accompli par le CRTG. Son rôle principal est de prendre les décisions stratégiques pour le CRTG. Il est au courant des activités en cours et intervient aussi en renfort pour des besoins ponctuels ou spécifiques, tels que la recherche de partenariat, la gestion financière ou en soutien consultatif.



Le directeur du CRTG, Jean-Loup Remolif, tient un rôle central dans le CRTG. Il reçoit les informations du comité qu'il transmet à toute l'équipe du staff, dont il coordonne le travail. Il transmet aussi les informations du terrain au comité pour garder ce dernier informé de la réalité en salle d'entraînement.

4.1.2. Les clubs de tchoukball genevois – la fondation

Les clubs de tchoukball du canton de Genève sont la base du CRTG. Ils donnent les entraînements à toutes les catégories d'âge et font découvrir et aimer notre sport à de nombreux jeunes. Ce sont les entraîneurs des clubs de l'association cantonale qui découvrent les jeunes les plus talentueux et qui créent le lien avec le CRTG, pour que ce petit nombre de joueurs très prometteurs puissent y développer leur potentiel.

Les liens entre les différentes personnes sont étroits et la communication entre les différentes entités continue. 2 à 3 fois par année des réunions formelles ont lieu entre les clubs et le CRTG pour discuter de la situation actuelle et décider des tâches concrètes pour encore améliorer la collaboration entre nous.

4.1.3. Lien avec le cadre national et Swiss Tchoukball

Une bonne collaboration et coordination avec le cadre national et la fédération suisse est un élément central dans l'encadrement des athlètes. Le CRTG rencontre régulièrement les responsables du cadre national pour discuter de différents thèmes. Certains sont stratégiques et à long terme, d'autres concernent des détails dans l'organisation des entraînements à venir. Des exemples de thèmes discutés durant les dernières réunions se trouvent ci-dessous :



Swiss Tchoukball

- **Etat d'esprit** : Intégrer le développement d'un bon état d'esprit au sein des exercices (dépassement de soi, respect, encouragement, etc.).
- **Formation spécifique à certains postes** : Une bonne communication entre les entraîneurs des équipes nationales et ceux du CRTG sont nécessaire pour optimiser le temps d'entraînement spécifique à chaque poste.
- **Suivi des athlètes** : La nécessité de développer une communication étroite en vue de d'assurer un meilleur suivi de l'évolution de chaque athlète.
- **Communication cohérente** : Un discours commun permet d'assurer une cohérence dans la communication avec les athlètes et montre que tout le monde travaille dans la même direction.
- **Communication claire dans le processus de sélection** : Le cadre national s'engage à rapidement et clairement communiquer les sélections pour les prochaines compétitions.
- **La création d'autres centres de la relève en Suisse** : Comment permettre à d'autres régions de bénéficier de l'expérience genevoise.



4.2. L'ORGANISATION ADMINISTRATIVE

Le CRTG est efficace aussi grâce son excellente organisation administrative. Dans les coulisses Sandrine Pfister, responsable administrative, s'occupe de toutes les tâches importantes : comptabilité, secrétariat, gestion des cotisations des membres, gestion des salaires etc Les entraîneurs le disent régulièrement : ils peuvent travailler sereinement en salle de sport, car nous nous chargeons de minimiser leur travail administratif.

Le site web du CRTG, www.crtg.ch est la vitrine virtuelle de notre centre et publie régulièrement des informations sur nos activités.

Jean-Loup Remolif de son côté s'occupe de la coordination du suivi des athlètes sur le plan sportif, mais aussi sur un plan personnel. Le dialogue avec les athlètes et leurs parents est un élément clé dans la réussite du parcours des jeunes.

Avec l'arrivée de tous les nouveaux athlètes bénéficiaires du dispositif SAE, le travail de coordination va augmenter de manière significative. Il s'agira en effet de bien intégrer la communication avec les écoles à plusieurs niveaux, pour s'assurer régulièrement que le cursus scolaire des athlètes se déroulent pleinement avec satisfaction.





4.3. L'ORGANISATION DE L'ENCADREMENT SPORTIF

4.3.1. La grande nouveauté dès la rentrée 2020 – les athlètes membres du SAE

Notamment dans la dynamique de l'adhésion à Swiss Olympic, les jeunes espoirs du tchoukball genevois ont dès la rentrée de septembre 2020 accès au dispositif SAE. Ce dispositif permet aux jeunes de consacrer plus de temps à leur sport, vu qu'ils sont libérés de l'école les mardis à vendredis après-midi. Avec cette adaptation de l'horaire scolaire, des adaptations importantes sont aussi nécessaires, pour l'encadrement par le CRTG de ces jeunes espoirs.

4.3.2. Organisation de l'encadrement par le staff du CRTG

La préparation physique en salle de force

Toute la préparation physique est coordonnée par le préparateur physique. Il organise et donne les séances de travail en salle de force et en salle de sport. Le préparateur physique est en principe toujours accompagné au moins d'un entraîneur.

Il donne aussi les lignes de conduites à intégrer lors des entraînements spécifiques et guide les entraîneurs dans certains domaines spécifiques à son domaine de compétence.

Les entraînements

Les entraîneurs gèrent l'entier de la planification des athlètes et assurent les entraînements tout au long de l'année. Les entraînements sont organisés de la manière suivante :

- **Les entraînements de force explosive** : les entraînements de force explosive se déroulent en salle de sport sous la supervision de deux entraîneurs. Le préparateur physique donne les lignes directrices et les entraîneurs les adapte aux spécificités de notre sport.
- **Les entraînements de mobilités** : les entraînements de mobilités se déroulent en salle de sport sous la supervision de deux entraîneurs. Ils sont axés sur la souplesse et les mouvements de déplacements (saut, course d'élan, ...)
- **Les entraînements techniques** : les entraînements techniques se déroulent en salle de sport sous la supervision de deux entraîneurs. C'est dans ces entraînements que sont développés les différentes techniques de tirs, de défense ou de stratégie de jeu.

Le suivi des physiothérapeutes

Les physiothérapeutes jouent un rôle très important dans l'encadrement des athlètes. Ils ont pour objectif d'accompagner les athlètes de manière à prévenir les blessures. Ils participent à certains entraînements et proposent des programmes de mobilités en fonction des individus et de leurs besoins. Ils collaborent de manière étroite dans ce sens avec les entraîneurs. Ils gèrent la planification des massages et les dispensent. Lors de blessures, leur rôle devient encore plus central, car ils vont accompagner l'athlète sur le chemin de la guérison.



4.3.3. Les activités complémentaires aux entraînements : les camps et les conférences

Pour compléter l'offre, le CRTG propose en plus des entraînements d'autres activités telles que les camps et les conférences.

Les athlètes participent au minimum trois fois par année à des camps d'un week-end, voire d'une semaine. Si les entraînements du CRTG ont pour but la progression individuelle de chaque athlète, les camps sont des moments forts pour vivre des expériences en groupe et de découvrir des activités dans des domaines divers.

Les conférences ou formations abordent des thèmes variés et approfondissent les connaissances des athlètes et des membres du staff.

Par le passé nous avons par exemple organisé un cours de typologie présenté par Action Type ou les conférences de nutrition proposées par SPORTIGENEVE.

Pour chacune de ces activités complémentaires le CRTG prend en charge au minimum 50% des coûts.





4.3.4. Qualifications de l'équipe d'encadrement

Le succès futur dépend bien évidemment également de la qualité du staff d'encadrement. Le CRTG a la chance de pouvoir compter sur des personnes qualifiées, qui sont personnellement motivées à toujours apprendre plus. C'est pourquoi la majorité poursuit sa formation dans son domaine de compétences. Voici une présentation plus détaillée du staff actif sur le terrain :



Jean-Loup Remolif, directeur et entraîneur du CRTG

Directeur du CRTG et dès la rentrée 2020 entraîneur principal pour les athlètes qui sont en dispositif SAE. Il a découvert le tchoukball en 2000 et a joué en sélection nationale de 2003 à 2009 représentant la Suisse aux World Games de 2009. Depuis 2017 il travaille à plein temps pour le tchoukball, encadrant de nombreux entraînements de juniors, ainsi qu'une équipe de championnat. Il est Expert J+S et il termine actuellement la formation Swiss Olympic pour devenir entraîneur de performance.



Alonso Ormeño, entraîneur principal du CRTG

Entraîneur principal depuis la création du CRTG, Alonso est au bénéfice de nombreuses années d'expérience de tchoukball, qu'il a commencé à jouer en 2004. De 2009 à 2014 il était membre du cadre national, obtenant le titre de champion d'Europe en 2010. En plus de sa fonction d'entraîneur du CRTG, il encadre aussi l'équipe féminine suisse depuis 2019. Il est Expert J+S et il termine actuellement la formation Swiss Olympic pour devenir entraîneur de performance.



Malika Egger, entraîneur

Assistante médicale de formation, Malika a découvert le tchoukball en 2009 et joue au plus haut niveau international. Elle est membre de l'équipe de championnat ligue A des Geneva Dragons et depuis 2016 de la sélection féminine suisse. Elle entraîne depuis 2017 des juniors M15 et depuis 2019 les athlètes du CRTG.



Yanis Bruhin, entraîneur

Joueur de tchoukball depuis son plus jeune âge, Yanis joue actuellement au plus haut niveau international, depuis 5 ans dans l'équipe de championnat ligue A des Geneva Dragons. Il est membre du cadre national depuis 2013, membre de l'équipe hommes depuis 2018. Moniteur J+S, il entraîne actuellement l'équipe des Geneva Dragons et depuis 2019 la sélection nationale M18 garçons. Il va rejoindre le staff du CRTG en septembre 2020.



Frédéric Stucky, préparateur physique

Détenteur d'un Master des Sciences du Mouvement et du Sport des universités de Genève et Lausanne, il est actuellement doctorant en Sciences de la Vie à l'Université de Lausanne. A côté de sa riche formation académique, Frédéric a une grande expérience de plus de 10 ans dans la préparation physique, dans une grande variété de sports et de niveaux. Il est le préparateur physique du CRTG depuis la 1^{ère} saison.



Virginie Alder, physiothérapeute

En fin de Bachelor de physiothérapie, Virginie va obtenir son diplôme en juin 2020. Membre du Team Physio Genève, elle a rejoint l'équipe du CRTG en 2018. Sa mission principale est de suivre les athlètes pour prévenir des lésions et de gérer au mieux leur récupération.



Sandrine Pfister, responsable administrative :

Responsable de la gestion administrative du CRTG depuis sa création, elle travaille activement dans le tchoukball depuis 2016. Détentrice d'un diplôme en gestion d'entreprise elle a une grande expérience professionnelle dans la gestion de structures dans différents secteurs d'activités.

4.3.5. La formation continue – un élément central de progression

Le comité a pleinement conscience de l'importance de la formation continue. Chacun à son poste peut toujours progresser et le comité recherche les formations actuelles disponibles. C'est grâce aux formations que de nouvelles compétences sont acquises et que de nouvelles impulsions sont données.

Actuellement deux entraîneurs suivent la formation des entraîneurs Swiss Olympic. D'ici 2023, notre objectif est d'avoir au moins deux entraîneurs supplémentaires qui suivent ce cursus.





4.4. LE SUIVI MÉDICAL – EN PARTENARIAT AVEC LA CLINIQUE LA COLLINE

Le suivi médical est indispensable pour des athlètes qui ont un investissement physique aussi important que les athlètes du CRTG. Il s'agit tout d'abord d'éviter les blessures en identifiant tôt des faiblesses éventuelles chez les athlètes. En cas de blessures, un suivi professionnel, par des experts qui connaissent très bien le contexte des sportifs, permet d'assurer un accompagnement vers la guérison, dans le respect des besoins du corps.

Un partenariat est en place avec la Clinique La Colline, dont le Centre de Médecine du Sport et de l'Exercice est certifié "Swiss Olympic Medical Center". Le suivi des athlètes du CRTG est assuré par le Dr. Jean-Luc Ziltener et le Dr. Vincent Burki.

Au début de chaque saison un bilan médical complet est effectué notamment pour anticiper au mieux les blessures qui pourraient survenir à plus long terme. Avec l'accord des athlètes et/ou de leurs représentants légaux, ces bilans sont communiqués à l'équipe d'encadrement sportif du CRTG et plus particulièrement à la physiothérapeute responsable. Elle se chargera tout au long de l'année du suivi médical des athlètes et d'une bonne utilisation de ces informations pour aider les jeunes à développer leur performance dans le strict respect de leur corps.

Les athlètes ont un accès privilégié à la Clinique La Colline (en urgence ou sur rendez-vous) et le suivi médical est centralisé auprès des deux médecins de référence du CRTG.

"Votre manière de gérer cette structure est très professionnelle et se rapproche tout à fait des méthodes utilisées par les grandes associations sportives."

Dr. Jean-Luc Ziltener, Clinique La Colline



4.5. LES PRESTATIONS PROPOSÉES PAR LE CRTG

Le CRTG offre de nombreuses prestations aux jeunes sportifs, qui ont été sélectionnés pour faire partie du centre de la relève. Ces prestations visent à leur offrir l'encadrement optimal pour les soutenir dans leur quotidien de sportif.

Ces prestations couvrent notamment les points suivants :

4.5.1. Une équipe d'encadrement au service de la performance

En intégrant le CRTG, l'athlète bénéficie de l'appui professionnel de tous les membres de l'encadrement sportif de notre structure. Chacun spécialisé dans son domaine de compétence, ils se rencontrent régulièrement tout au long de l'année pour établir et réorganiser au mieux les programmes d'entraînement et soutenir efficacement chaque jeune athlète dans sa progression.

4.5.2. Entraînements et préparation physique

Le CRTG propose de la préparation physique et des entraînements techniques adaptés au niveau de chaque athlète.



4.5.3. Suivi physiothérapeutique

Une équipe de physiothérapeute est à disposition des athlètes pour prévenir les blessures et assurer le suivi médical en cas de blessures.

4.5.4. Suivi médical – partenariat avec la Clinique La Colline

Le CRTG a un partenariat avec la Clinique La Colline, qui donne aux athlètes du CRTG un accès aux meilleures spécialistes de la médecine du sport. A chaque début de saison tous les athlètes bénéficie d'un bilan médical complet.



4.5.5. Camps de tchoukball

Les athlètes participent chaque année à trois camps qui sont organisés sur un week-end ou sur une semaine.

4.5.6. Equipement CRTG

Chaque athlète peut acquérir à un prix très préférentiel son propre équipement CRTG (maillot, training et sac de sport) pour pouvoir porter les couleurs de son centre de la relève.

De plus, chaque athlète reçoit en équipement d'entraînement personnel :

- Une montre fréquencemètre
- Un rouleau de massage
- Une bande élastique





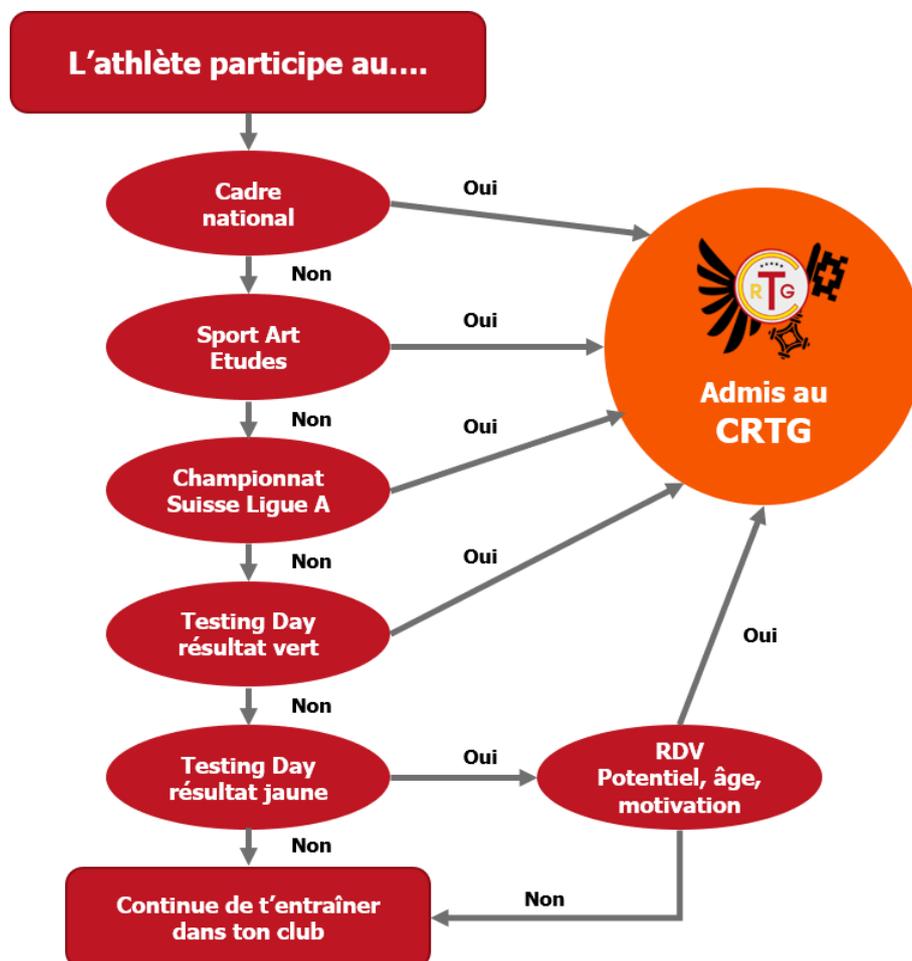
4.6. LES CRITÈRES DE SÉLECTION DU CRTG ET LE T-DAY

4.6.1. Critères de sélection pour l'admission au CRTG

Le CRTG est réservé aux jeunes talents du tchoukball genevois âgés de 12 à 22 ans qui ont un grand potentiel de réussir une belle carrière dans le tchoukball.

L'admission au CRTG dépend de plusieurs facteurs et les responsables se gardent toujours la possibilité de refuser, ou par la suite exclure des membres s'ils ne satisfont pas aux exigences en termes d'état d'esprit, de motivation personnelle ou de niveau sportif.

Le schéma suivant montre de manière très schématique les critères d'admission au CRTG :





4.6.2. Le T-Day : la journée de tests physiques et techniques

Le T-Day (Testing day) est une journée de tests physiques et techniques mis en place par le CRTG. Il définit les capacités, le niveau actuel et le potentiel de progression des jeunes joueurs et joueuses de tchoukball.

Il permet le contrôle de progression des athlètes trois fois par année. Il sert aussi comme test d'évaluation pour des candidats au CRTG.

En Annexe 4 se trouve le protocole détaillé de l'organisation du T-Day.

Pour créer ce T-Day, nous avons commencé par identifier les compétences optimums d'une joueuse ou d'un joueur de tchoukball de haut niveau. Une fois les principales compétences « listées » nous avons réfléchi à comment les tester de la manière la plus proche de notre sport, le T-Day était né. Il se déroule en principe sur une journée.

Le but de ces journées de test est de connaître les compétences actuelles d'un jeune athlète à une certaine date. Il est répété 3 fois par année et permet ainsi de contrôler la progression durant la carrière de nos athlètes.

Les tests sont répartis de manière à ne pas enchaîner deux efforts consécutifs avec les mêmes membres du corps (par exemple : 2 tests de course ne seront pas fait à la suite).

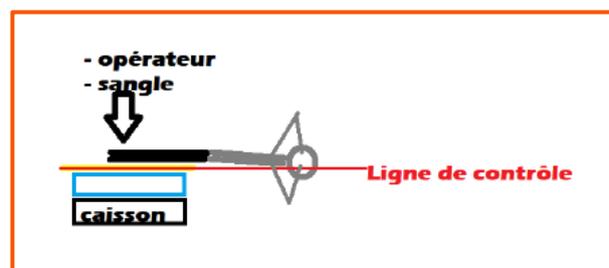
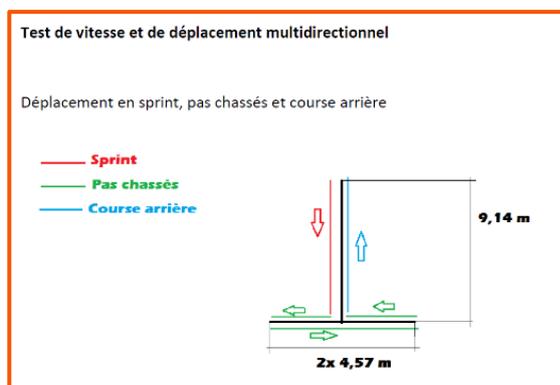
Concernant la **course**, nous cherchons à évaluer ses capacités de démarrage, de vitesse maximum ainsi que ses capacités multidirectionnelles de déplacements.

Pour les **sauts** nous recherchons les performances de détente verticale avec et sans élan ainsi que les capacités de détente en longueur.

La **force des bras** est contrôlée par un test de lancer de poids à deux mains et durant la partie technique avec la capacité à faire de très longues passes.

La **ceinture abdominale** est testée sous la forme d'un exercice de résistance.

Les **différents gestes techniques** sont ensuite observés sous forme de « phases de jeu ».



Illustrations de deux tests effectués durant le T-Day



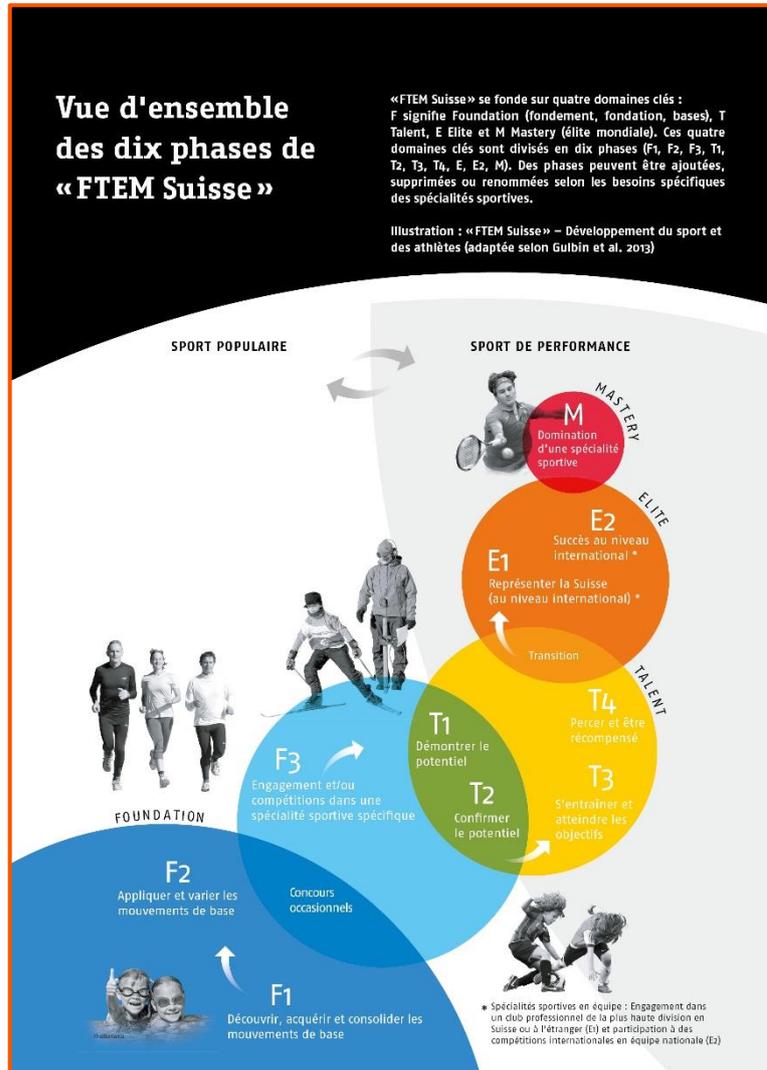
5. L'ATHLÈTE ET LA GESTION DE SA CARRIÈRE

5.1. LA CARRIÈRE

5.1.1. Planification de la carrière basée sur le FTEM de Swiss Olympic

Tout joueur, toute joueuse de tchoukball qui rejoint le CRTG a un rêve, une vision et la volonté de travailler dur pour atteindre l'élite suisse et mondiale du tchoukball dans quelques années. Il s'agit d'accompagner ce développement de l'athlète avec une bonne gestion de la carrière, une planification rigoureuse et des étapes et objectifs intermédiaires.

Pour ce faire, le CRTG s'est, depuis sa création, appuyé sur le concept du développement du sport et des athlètes de Swiss Olympic (FTEM).



5.1.2. Compétitions nationales

Les athlètes du CRTG sont tous membres d'un club et évoluent dans différentes équipes. Les plus jeunes, environ 12 à 14 ans, participeront au championnat junior genevois et des tournois de club. Vers 15 ans, ils intègrent normalement une équipe de championnat suisse et évoluent en Ligue. Par la suite ils seront sélectionnés pour jouer au sein d'une équipe évoluant en ligue nationale A. Les meilleures équipes de Ligue A se qualifient chaque année aux compétitions européennes de club, l'European Winners Cup et l'European Silver Cup.



5.1.3. Compétitions internationales

Les fruits du travail accompli aujourd’hui seront récoltés d’ici quelques années, lorsque les juniors que nous accueillons actuellement atteindront leur plein potentiel. Le tableau ci-dessous montre le chemin que peut accomplir un espoir de 12 ans qui intègre en 2020 le CRTG :

Principaux objectifs annuels internationaux de l’athlète			
Année	Âge	Compétition en été	Compétition en décembre
2020	12 ans		Tchoukball Geneva Indoors M14
2021	13 ans		Tchoukball Geneva Indoors juniors M14
2022	14 ans	Championnat d’Europe juniors M15	Tchoukball Geneva Indoors juniors M16
2023	15 ans	Championnat du Monde juniors M15	Tchoukball Geneva Indoors juniors M16
2024	16 ans	Championnat d’Europe M18	Coupe des Nations M18
2025	17 ans		Coupe des Nations M18
2026	18 ans	Championnat d’Europe	Coupe des Nations
2027	19 ans	Championnat du Monde	Coupe des Nations





5.1.4. Progression de 12 à 22 ans

Pour pouvoir mieux comprendre le cheminement qui aide à la formation d'un sportif d'élite il faut suivre son développement de l'enfant vers l'adulte. Les étapes fondamentales dans le développement de l'athlète peuvent être décomposées de la manière ci-dessous.

De 8 à 12 ans : les enfants découvrent le sport et commencent à prendre conscience d'une envie à aller plus loin dans ce sport (sport de performance) ou simplement de jouer avec les copains pour le fun (sport de masse).

Dans le cas d'un jeune qui désire prendre la voie du sport de performance, il est essentiel que son évolution soit progressive en revenant même en arrière pour réacquiescer certaines bases survolées lors de sa progression en tant que jeune junior.



Apprendre

De 12 à 14 ans : nous travaillons sans charges, simplement avec le poids du corps. L'objectif principal est d'assurer que chaque athlète connaisse les gestes et les mouvements de base et qu'il les applique de manière juste, en fonction de son propre corps. Acquiescer un état d'esprit sportif, avec toutes les contraintes qui y sont liées et s'organiser correctement font aussi partie de cette période d'apprentissage.

Explorer

De 14 à 16 ans : il s'agit de continuer l'apprentissage en explorant le potentiel et les options possibles. Au niveau du travail physique, nous allons commencer à charger nos athlètes selon leur RM (répétition maximale - capacité max personnelle). En partant de ce RM comme base, nous décidons en fonction du but de l'entraînement du pourcentage de charge avec lequel l'athlète travaillera.



Expérimenter

De 16 à 18 ans : si tous les indicateurs nous le permettent, nous commencerons à développer une augmentation importante des capacités physiques. C'est à ce stade que les sportifs de performance dépassent clairement le niveau des « excellents » sportifs de masse. C'est un âge où les jeunes doivent aussi prendre de plus en plus de décisions par eux-mêmes et expérimenter ce qui leur convient ou pas.

S'autogérer

Vers 18 ans les athlètes arrivent à un stade où leur meilleur entraîneur c'est eux-mêmes. Un entraîneur sera néanmoins toujours à leur côté pour leur offrir un regard extérieur, contribuer avec ses connaissances à gagner de la force, donner des idées ou des astuces pour mieux se positionner ou gagner en vitesse de jeu.





5.2. UNE ANNÉE

5.2.1. Fixer des objectifs

Les objectifs long terme (un an ou plus) concernent essentiellement les projets du type : obtenir une sélection dans le cadre national (M15, M18 et adultes), intégrer une équipe particulière en ligue nationale A ou B ou réaliser une performance pendant une compétition particulière comme les Tchoukball Geneva Indoors, les championnats d'Europe, les championnats du Monde, la Coupe des Nations, etc...

Nous fixons avec l'athlète les compétitions les plus importantes chaque année. De ces dates découle la planification. Le but étant que l'athlète soit dans sa forme optimale pour les compétitions les plus importantes tout en restant attentif aux autres objectifs (championnat, tournoi) ou sa progression durant l'année.

5.2.2. Planifier des activités

Les entraînements sont planifiés en macrocycles, avec des thèmes traités sur plusieurs mois, liés aux objectifs fixés :

- **Macrocycle de préparation** : sollicitation de plus en plus importante de l'organisme.
- **Macrocycle de compétition** : maintien du niveau physique et technique de l'athlète afin de maximiser la performance.
- **Macrocycle de récupération** : repos, période de vacances, fin de saison etc...

En prenant comme exemple qu'en décembre 2021, un de nos jeunes athlètes participera au Tchoukball Geneva Indoors M14. Durant le mois précédent la compétition, nous réduirons fortement les exercices physiques et mettrons les priorités sur la technique, le jeu et le stress d'une compétition. Mettre des accents sur des thématiques de travail ne signifie pas travailler exclusivement ces aspects.

Les autres mois de l'année seront principalement dépendants de l'athlète lui-même, de quelles bases il aura déjà acquies lors de la saison précédente.

Les deux semaines suivant une compétition importante, seront consacrées à la récupération et au bilan de la compétition. Ce bilan donnera aussi les informations nécessaires à la planification de l'année à venir.

Il nous restera ensuite 7 mois avant la prochaine compétition importante de sa saison, les championnats d'Europe M15. A nouveau les 3 derniers mois avant le début de cette compétition seront axés pour que l'athlète soit au mieux de sa forme le jour J.



5.2.3. Projection du nombre d'heures d'activités sur une année

Sur une année, les athlètes vont totaliser le nombre d'heures d'entraînements suivants :

Pour un athlète CRTG, au bénéfice du dispositif SAE :

Type d'entraînement	Nombre d'heures
120 entraînements pour le groupe SAE	>300h
40 entraînements de préparation physique	>80h
80 entraînements de championnat	>160h
24 entraînements du cadre national	>120h
10 - 14 journées de camps	>80 – 120h
3 – 4 Conférence sportives	>12h
2 intervention sportive diverse	>12h
Total	764 – 794 h par saison

Pour un athlète CRTG, hors dispositif SAE :

Type d'entraînement	Nombre d'heures
120 entraînements CRTG	>240h
80 entraînements de championnat	>160h
24 entraînements du cadre national	>120h
10 - 14 journées de camps	>80 – 120h
3 – 4 Conférence sportives	>12h
2 intervention sportive diverse	>12h
Total	624 – 654 h par saison





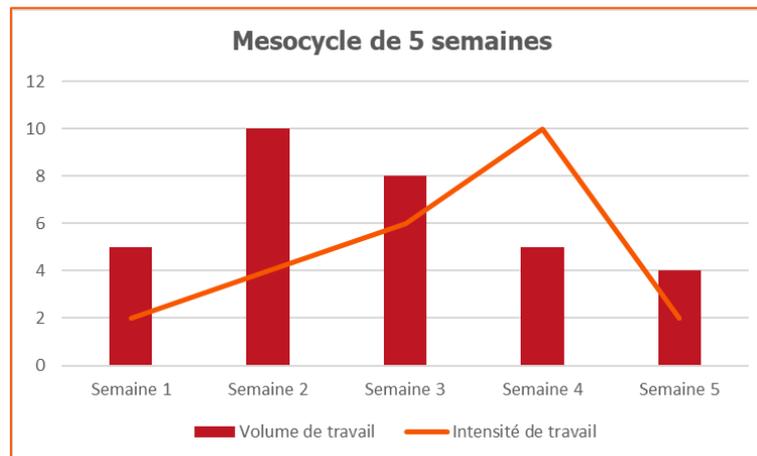
5.3. UN MOIS

5.3.1. Fixation des objectifs et planification

Les objectifs sur une courte période englobent principalement l'amélioration des aptitudes physiques et techniques ainsi que les échéances spécifiques à la saison (tournoi, match etc...).

La planification des entraînements est faite en mésocycle, qui regroupent plusieurs microcycles (entre 3 et 6) en vue de la préparation d'un objectif ou le développement d'une compétence. Au CRTG, nous travaillons généralement avec des mésocycles de 5 semaines mais cela peut varier selon les gains souhaités/obtenus.

Le mésocycle organise rationnellement les phases de développement et de récupération pour être performant le jour J, et prévenir la fatigue et le surentraînement.





5.3.2. Un mois d'entraînement pour un athlète CRTG du dispositif SAE

Sur le mois, l'athlète a un programme totalisant 71 heures, repartis dans les différentes activités comme suit :

Type d'activité	Nombres d'heures par mois
Entraînement de préparation physique	8 heures
Entraînement de mobilité	11 heures
Entraînement technique	11 heures
Entraînement de force	11 heures
Entraînements de club	14 heures
Matchs de championnat (y compris mise en train)	6 heures
Entraînements du cadre national	10 heures
Total par mois	71 heures

5.3.3. Un mois d'entraînement pour un athlète CRTG, hors dispositif SAE

Sur le mois, l'athlète a un programme totalisant 50 heures, repartis dans les différentes activités comme suit :

Type d'activité	Nombres d'heures par mois
Entraînement de préparation physique	8 heures
Entraînement technique	12 heures
Entraînements de club	14 heures
Matchs de championnat (y compris mise en train)	6 heures
Entraînements du cadre national	10 heures
Total par mois	50 heures





5.4. UNE SEMAINE

5.4.1. La mise en application des objectifs et de la planification

Sur le court terme les entraînements sont planifiés en microcycles. Le microcycle est un regroupement homogène de séances d'entraînements sur plusieurs jours, en général une semaine.

- **Microcycle de reprise :** faible niveau d'intensité, démarrage ou reprise d'une saison/période d'entraînement.
- **Microcycle de développement :** niveau d'intensité élevé, période de développement physique importante.
- **Microcycle d'affutage :** Diminution de la charge afin de permettre à l'athlète l'assimilation de certaines compétences et bonne gestion des périodes de repos. Etape transitoire.
- **Microcycle de récupération :** Repos de l'organisme avec une faible intensité d'entraînement.
- **Microcycle de compétition :** garder la forme physique afin de maximiser la performance sportive.

Ces différents types de microcycles s'alternent selon la planification et les besoins de l'athlètes.





5.5. L'ÉVALUATION DU NIVEAU ET DES PROGRÈS SPORTIFS DE L'ATHLÈTE

L'évaluation continue de l'athlète est au centre de l'encadrement, de la planification et du suivi sportif. Pour l'équipe d'encadrement il s'agit à tout moment de savoir comment se sent l'athlète autant sur le plan physique que psychique. Beaucoup de facteurs entrent en jeu et doivent trouver un équilibre pour permettre à un athlète de progresser et donner le meilleur de lui-même en compétition.

5.5.1. Collaboration avec l'athlète

Un élément central est la collaboration entre l'athlète et l'équipe d'encadrement. L'athlète doit être actif et acteur dans sa propre progression personnelle et sportive. Il s'agit donc de fixer les objectifs et continuellement évaluer les objectifs et les ajuster en fonction de la situation qui évolue.

5.5.2. Collaboration entre les membres de l'équipe d'encadrement

L'athlète est suivi par toute une équipe. Au sein du CRTG par les entraîneurs, la physiothérapeute et le préparateur physique, en-dehors il s'agit de collaborer avec les parents, le club, le cadre national et l'école, avec tous des responsabilités dans des domaines différents. Pour permettre à l'athlète de travailler dans une direction et d'atteindre ses objectifs, il est important d'établir une bonne communication et si possible se coordonner pour que tous travaillent dans le même sens.



5.5.3. Fiche d'évaluation

Au sein du CRTG une fiche d'évaluation par athlète est mise en place, qui permet à l'équipe d'encadrement du CRTG de suivre les athlètes et retrouver les informations le concernant. Ces fiches sont continuellement mises à jour avec les informations actuelles.

5.5.4. Briefing hebdomadaire et réunion trimestrielle

La communication et la bonne circulation de l'information sur les athlètes et les activités est essentielle au bon fonctionnement du CRTG. Pour cette raison, le staff a un briefing hebdomadaire pour discuter des points courants et une réunion trimestrielle pour discuter de sujets plus en détails.



5.6. LE SUIVI SCOLAIRE ET SOCIAL DE L'ATHLÈTE

Le succès sportif de l'athlète dépendra d'une dynamique positive entre sa famille, son entourage social, son école et les aspects sportifs.

Il s'agit donc d'établir un lien fructueux entre l'entraîneur principal, l'athlète, ses parents et son établissement scolaire.

Avant le début de saison, nous rencontrons tous les parents et les athlètes lors d'un rendez-vous individuel. Nous discutons de la meilleure méthode de communication entre nous, nous contactons les écoles fréquentées par nos athlètes pour prendre un premier contact avec le doyen responsable de la structure SAE de son établissement et définissons ensemble quelles informations sont pertinentes à échanger, puis des éléments les plus importants nécessitant une reprise de contact (examens, compétitions, blessures, engagement, ...)





6. LES MOYENS NÉCESSAIRES POUR RÉUSSIR SUR LE LONG TERME

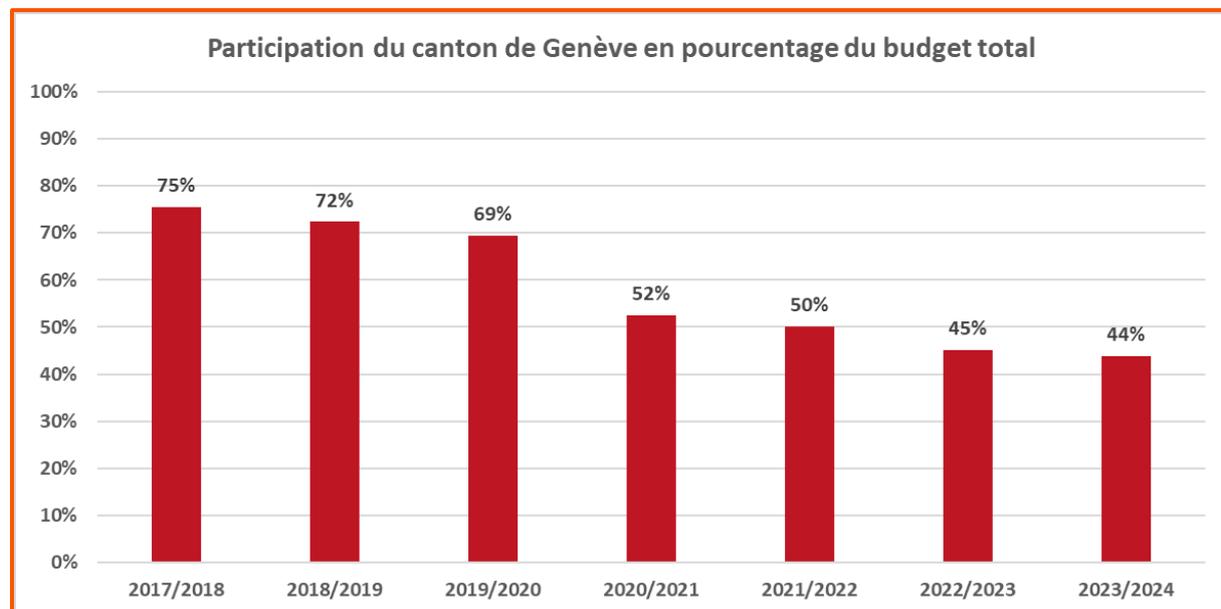
6.1. LE FINANCEMENT

L'augmentation de l'offre d'activité prévue dès la rentrée 2020 nécessite aussi une augmentation importante des moyens financiers pour garantir la qualité d'encadrement.

Si les montants absolus que le CRTG nécessite pour ses activités croissantes augmentent d'année en année, le comité et la direction du CRTG fournissent des efforts considérables pour que les revenus se diversifient de plus en plus les années à venir.

Lors de la création du CRTG, ce dernier dépendait à 75% du soutien financier du canton de Genève. Cette proportion diminue continuellement.

Pour la première saison avec des athlètes bénéficiant du dispositif SAE sur l'année 2020/2021, la proportion est descendue à près de 50%. Cette tendance va continuer à évoluer sur les années à venir.





6.2. DES RELATIONS FORTES AVEC DES PARTENAIRES IMPLIQUÉS POUR LE BIEN DE L'ATHLÈTE

6.2.1. L'importance des relations fortes

Pour contribuer au succès de l'athlète, le CRTG n'est pas seul. Il travaille avec de nombreux acteurs, qui ont un rôle important à jouer dans le développement des athlètes. Une grande implication et une bonne coordination les uns avec les autres seront les clés du succès sur le long terme.



Le CRTG interagit avec beaucoup d'acteurs, dont tous ont le même objectif final – que les jeunes athlètes se portent bien et performent bien sur le terrain de sport. Il y a cependant des attentes de la part des différents acteurs qui peuvent diverger et il s'agit de les gérer. L'école veillera au parcours scolaire, qui peut être impacté par les objectifs sportifs fixés par le cadre national. Le rôle du CRTG est de maintenir le dialogue avec tous ces acteurs pour trouver des solutions pragmatiques dans l'intérêt à long terme du jeune.



6.2.2. Des compétences pointues trouvées auprès de nos partenaires

Le CRTG peut compter sur des personnes qualifiées au sein de sa structure, qui restent curieuses, toujours prêtes à réfléchir à de nouvelles idées et à se former dans leur domaine de compétence.

Le CRTG cherche cependant aussi toujours à compléter ses propres ressources avec des compétences pointues externes. Un conférencier dans un domaine particulier, un échange avec un entraîneur actif depuis de nombreuses années dans un autre sport, un atelier spécifique durant un week-end de camp et bien plus. Le comité a cette volonté de toujours apprendre des autres et cette capacité à saisir les opportunités qui se présentent, pour faire bénéficier le CRTG de collaboration précise et précieuse avec des experts externes.





6.3. LES ATOUTS DU CRTG

Pour réussir à bien gérer et continuer à développer une structure comme le CRTG, des moyens financiers sont indispensables. Mais l'argent seul n'est de loin pas garant de la réussite. Le succès nécessite d'autres facteurs, qui doivent être réunis, pour assurer que les objectifs fixés soient atteints.

6.3.1. Des personnes compétentes & motivées

Pour gérer un tel projet il faut des personnes motivées, qui sont chacune compétentes dans leur domaine. Il faut des visionnaires et stratèges, des gestionnaires administratifs et des personnes sur le terrain, chacun capable de gérer ses responsabilités de manière autonome, dans le domaine de son cahier des charges. Le CRTG a la chance de pouvoir compter sur une équipe dynamique, motivée, visionnaire où chacun est spécialiste dans son activité.



6.3.2. Une excellente collaboration avec l'Etat de Genève

Aujourd'hui le CRTG existe sur sa forme actuelle essentiellement grâce à l'appui qui lui est donné par l'Etat de Genève. Nous en profitons pour remercier les acteurs qui ont permis la mise en place et le développement de ce projet. L'excellente collaboration que nous entretenons tout au long de l'année avec les représentants de l'Office cantonal de la culture et du sport est aussi une source de motivation qui nous pousse à chercher à fournir le meilleur service possible.



6.3.3. Une excellente organisation et coordination

Le CRTG bénéficie d'une organisation très efficace grâce à la très bonne collaboration entre les différents membres de son équipe. Le CRTG a aussi la chance de pouvoir compter sur l'engagement sans compter de son directeur Jean-Loup Remolif, pour qui les jeunes athlètes et la bonne marche du CRTG sont toujours au centre de son attention.



6.3.4. Un encadrement de qualité

Le CRTG offre un encadrement taillé sur mesure pour chaque athlète, qui répond à ses besoins spécifiques. La direction, les entraîneurs, le préparateur physique et la physiothérapeute connaissent les objectifs et les obstacles de l'athlète et travaillent dans la même direction pour pouvoir l'aider au mieux.





6.3.5. Des espoirs avec du potentiel

Une belle structure mais sans jeunes espoirs est une coquille vide. Grace au travail accompli ces dernières années par tous les acteurs du tchoukball genevois, dont principalement les clubs, de nombreux juniors pratiquent aujourd'hui notre sport. Avec l'augmentation de la masse des joueuses et joueurs, le CRTG peut aujourd'hui bénéficier d'un nombre grandissant de jeunes talentueux qui satisfont aux critères de sélections strictes mis en place pour être admis au CRTG. L'intégration du tchoukball au dispositif SAE du DIP permet aussi, dès la rentrée 2020, à un plus grand nombre de jeunes d'allier leurs ambitions sportives avec leur scolarité.

6.3.6. Le plus grand tournoi de tchoukball au monde se déroule chaque année à Genève

La raison d'être du CRTG est d'offrir aux juniors genevois talentueux et genevoises talentueuses une structure leur permettant de devenir un/une athlète complet/complète capable d'intégrer l'élite suisse et internationale de demain.

C'est ainsi une chance extraordinaire pour eux que Genève accueille chaque année, les Geneva Indoors et la Coupe des Nations, le plus grand tournoi de tchoukball au monde ! Il offre un cadre absolument idéal à nos jeunes talents pour voir régulièrement évoluer les meilleurs joueurs et joueuses au monde, pour profiter de la forte collaboration entre le CRTG et la Coupe des Nations pour s'approcher au plus près du fonctionnement de l'élite mondiale. Cet événement leurs permettent aussi de se projeter mentalement avec une formidable motivation dans le stade dans lequel ils/elles pourraient jouer dans quelques années devant leurs familles et leur public au sein de la plus prestigieuse compétition de tchoukball au monde !





CENTRE DE LA RELÈVE DU TCHOUKBALL GENEVOIS - CRTG



Maison du Tchoukball
Bureau du CRTG
3, av. Edmond Vaucher
1219 Châtelaine
022 796 67 66
jl.remolif@tchoukballgeneve.ch
© CRTG 2020

Dossier réalisé par :

Daniel Buschbeck
Erika Mesmer
Jean-Loup Remolif

Avec la collaboration du staff du CRTG :

Virginie Alder
Alonso Ormeño
Frédéric Stucky

Photographes :

Yoann Buyck
Lucie Courtois
Malika Egger
Laurent Ludi
Erika Mesmer
Alonso Ormeño
Cassandre Renaud
Olivier Renaud
David Sandoz



Centre de la Relève du Tchoukball Genevois – CRTG

www.crtg.ch

Stratégie 2020 – 2024

52/52