



Swiss Volley

Talent School Région Fribourg



1^{ère} équipe Sport-Etude de 2008



... for the SPIRIT of SPORT

« Le commencement est la moitié du tout »
Pythagore

Le Volleyball

Le volleyball est un sport collectif mettant en jeu deux équipes de six joueurs séparées par un filet, qui s'affrontent avec un ballon sur un terrain rectangulaire de 18 mètres de long sur 9 mètres de large. Le but du jeu est, sans bloquer le ballon, de le faire tomber dans les limites du terrain de l'adversaire. Praticé par plus de **260 millions de licenciés** dans le monde, le volleyball est parmi les sports les plus populaires.

Inventé le 9 février 1895 aux États-Unis par William G. Morgan (1870-1942), un professeur d'éducation physique des YMCA afin d'occuper les athlètes pendant l'hiver, le volleyball est un jeu d'échec à 200 km/h.

Swiss Volley Région Fribourg, bref historique

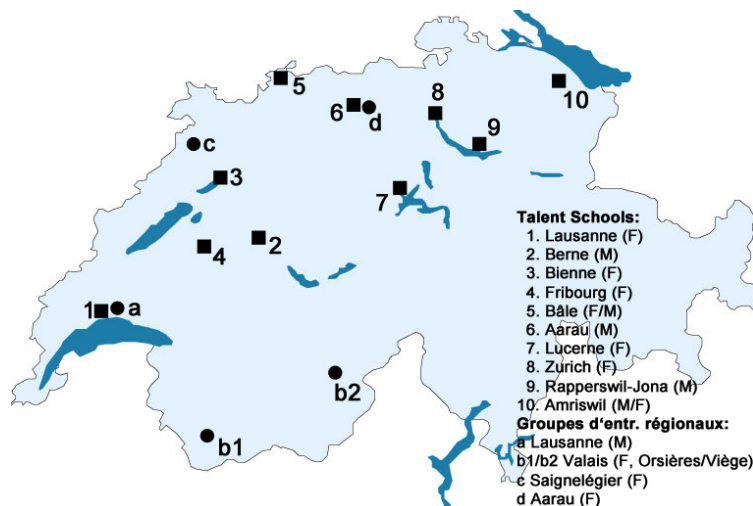
C'est le 4 septembre 1974 que fut officiellement fondée l'Association Fribourgeoise de Volleyball composée à l'époque de 14 clubs. Un peu plus de trente-cinq années plus tard, l'association compte 33 clubs affiliés provenant du Canton de Fribourg et de la Broye vaudoise. Le 19 décembre 2005 l'Association changeait officiellement de nom pour devenir Swiss Volley Région Fribourg. En 2009, ce ne sont pas moins de **2'100 licenciés** de tout âge qui pratiquent le volleyball sur Fribourg dont plus de 600 filles en âge SAR et minis, c'est-à-dire nées en 1995 et plus jeunes. La catégorie d'âge de 1992 et plus jeunes compte plus de 800 joueuses.

De la filière Sport-Etude à la Talent School

La formation initiale d'un jeune sportif revêt une importance prépondérante dans la carrière d'une élite future. Le choix de vivre pleinement son sport, le rêve de jouer pour une équipe d'élite, être sélectionné dans l'équipe nationale, passe par la volonté faire évoluer une activité de loisir vers l'apprentissage du sport de performance. Cette évolution et cette prise de décision est un tournant formidable, au sens littéral. Il est tout à la fois enthousiasmant et motivant mais également une grande source d'interrogations et d'inquiétudes pour le futur sportif, d'autant que ce virage doit se faire très tôt. Dans notre société actuelle, **embrasser ce rêve** ne devrait plus se faire au détriment d'une solide formation professionnelle.

- Combien de jeunes talents ont sacrifié leur avenir professionnel à leur sport ?
- Combien de sportifs prometteurs ont abandonné leur rêve pour réussir leurs études ?

Il n'y a évidemment aucune statistique sur ce sujet mais les étoiles, comme un Federer intégré à 14 ans dans le centre national de tennis d'Ecublens, montrent la voie à suivre.



Depuis 2008, l'association fribourgeoise de volleyball a ouvert une filière « Sport & Etude » pour les filles.

En automne 2009, cette filière a reçu la certification de Swiss Volley et est devenue une des dix **Talent School** de notre pays. Cette filière reçoit le soutien du projet « Sports-Arts et formation » du canton de Fribourg.

Un centre de formation tel que celui de Fribourg est une réponse à la demande de formation du sport de performance. Pour le futur athlète, la Talent School propose une formation

de base qui sera le fondement essentiel sur lequel il pourra construire sa carrière. Evidemment, c'est le début de l'aventure pour ces sportifs, mais il est fondamental, porteur d'espérances et surtout, il permet à des jeunes filles de concilier harmonieusement, dès leur entrée au cycle d'orientation, le sport de haut niveau avec des études réussies. Ce challenge, étudier et s'entraîner intensivement, rend le projet enthousiasmant.

La Talent School

La Talent School de Swiss Volley Région Fribourg a pour mission de proposer les meilleures conditions possibles aux jeunes filles désireuses de pratiquer intensivement le volleyball en maintenant comme objectif prioritaire, la réussite des études. Rechercher une harmonie et trouver le juste équilibre entre l'engagement sportif, les contraintes scolaires, les compétitions et les phases de récupération est **un grand défi**. Par sa structure et une collaboration étroite avec les Directions des cycles d'orientation, la Talent School, chaque année depuis 2008, fait un pas qualitatif vers la réussite de ce projet.



Pour accéder à cette filière, les jeunes joueuses talentueuses doivent, respecter plusieurs critères :

- Les jeunes talents doivent, en principe, effectuer au moins une saison dans une des équipes SAR M14 ou M16 de notre canton, équipes de sélection cantonale qui participent aux championnats Suisses.
- Les jeunes filles doivent participer aux entraînements de détection des talents organisés au niveau national par Swiss Volley, notre organisation faitière.
- Les joueuses doivent en principe, être titulaire d'une Talent Card dispensée par Swiss Olympic. Cette certification est basée sur les compétences techniques, le sens du jeu, les aptitudes physiques et certaines promesses anthropométriques.
- Les résultats scolaires doivent être stables

Les joueuses sélectionnées de ce cadre sont sous la responsabilité d'un staff d'entraîneurs techniques et physiques certifiés. Elles travaillent sous la surveillance de physiothérapeutes diplômés et d'un médecin d'équipe. Deux responsables administratifs, le coach J+S et un coordinateur scolaire complètent l'encadrement.

Toutes les activités de la Talent School sont annoncées auprès de l'office cantonal J+S. Swiss Volley, la fédération Suisse de Volleyball, se porte garant de la qualité de l'encadrement technico-administratif. Le groupe est également inscrit au programme prévention national du sport de Swiss Olympic, « Cool and Clean ».

Objectifs fondamentaux valeurs de Swiss Volley région Fribourg

Le sport est un excellent apprentissage de la vie, on y apprend à vivre en communauté, partager, se surpasser, relativiser, gagner et perdre.

Fort de cet adage, la Talent school poursuit les **objectifs** suivants :

- Permettre la réussite scolaire, priorité N° 1.
- Préparer le jeune talent à la carrière de sportif de pointe.
- Apporter une large formation sportive : technique, tactique, physique et mentale.
- Accumuler des expériences de jeu au niveau régional et national.

Les **valeurs** défendues par Swiss Volley Région Fribourg sont

- **MOTIVATION** Faire des progrès, se dépasser et donner le meilleur de soi-même.
- **ENTHOUSIASME** Avoir et montrer du plaisir à faire partie de ce groupe.
- **RESPECT** Montrer de la loyauté envers les partenaires, les entraîneurs et l'encadrement de SVRF, du respect envers les adversaires, et envers soi-même.
- **FORCE** De caractère, dans sa motivation et dans sa volonté d'atteindre les buts fixés.

L'équipe 2011-2012

Écolières du CO, étudiantes au gymnase mais également apprenties, 10 joueuses participent aux activités de la Talent School de Swiss Volley Région Fribourg. Âgées de 13 à 17 ans, elles forment un bon mélange de 5 francophones, 5 alémaniques et proviennent de 6 clubs différents et de différents districts de notre canton. Ensembles, elles caressent le même rêve, celui de pouvoir jouer au plus haut niveau, en Suisse et si possible accéder à l'équipe nationale.

NOM	PRENOM	AGE	CLUB	VILLE
Détraz	Magaly	12.03.1995	VBC Fribourg	Combremont
Ducrest	Claire	28.02.1997	Gibloux-Volley	Farvagny
Henzelin	Claire	19.06.1995	VBC Châtel St-Denis	Châtel St-Denis
Macheret	Coline	18.02.1998	Gibloux-Volley	Farvagny
Perroulaz	Janine	21.01.1996	TSV Düdingen	Düdingen
Rostetter	Flavia	02.01.1996	VBC Kerzers	Galmiz
Rostetter	Talina	26.09.1995	VBC Schmitten	Galmiz
Schnetzer	Marie	26.02.1997	VBC Kerzers	Corminbeouf
Sutter	Sophie	28.09.1995	VBC Kerzers	Kerzers
Zürcher	Angela	29.11.1994	TSV Düdingen	Muntelier

La Talent School est encadrée pour la partie technique par deux entraîneurs expérimentés.

Frédéric Haenni (63), enseignant secondaire, titulaire du brevet d'entraîneur de sport de performance Swiss Olympic et du diplôme d'entraîneur TA, entraîneur cantonal depuis 1999, entraîneur assistant du FKB Düdingen de 2002 à 2008, de l'équipe nationale féminine élite de 2008 à 2010.

Martin Rostetter (64), professeur de sport, ancien joueur et entraîneur de LNA masculine, expert J+S et titulaire du diplôme d'entraîneur TB.



Patrick Pauchard (78) est responsable de la condition physique. Etudiant en sciences du sport à l'Université de Fribourg, il est un décathlonien et un entraîneur d'athlétisme reconnu et également Président du Club Athlétique de Morat.

Le staff sportif est complété par **Christine Esseiva**, enseignante secondaire. Elle est chargée de la coordination avec les différentes écoles et apporte son énergie et ses compétences pour aménager et coordonner les horaires. Elle porte un regard attentif aux résultats scolaires et intervient auprès des Directions d'école en cas de difficultés ou de baisse des résultats. **Catherine Julmy** et **Bernard Sansonnens** seront nos coaches J+S.

Les exercices et la planification de la **condition physique se fait sous le contrôle** de **Christof Siffert**, physiothérapeute diplômé. Chaque semaine, le cabinet spécialisé Actifisio met à disposition des joueuses un physiothérapeute pour le traitement des petits bobos, des massages sportifs et des soins. Le **Dr Ivan-Philippe Larequi**, orthopédiste, est notre médecin d'équipe.

Volume global, organisation hebdomadaire, activités annuelles

La semaine d'une joueuse de la Talent school est rythmée par **trois entraînements techniques**. Les lundis de 16H30 à 19H15 à la salle de la HEP de Fribourg ; les mercredis de 13H15 à 16H00 au Platy à Villars-sur-Glâne et les dimanches de 09H00 à 12H15 à la HEP. Poursuivant des objectifs clairs, opérationnels et observables, la partie technique se monte à environ 9 heures par semaine.

La **condition physique** a lieu en salle de fitness, dans les locaux de Actifisio à Fribourg, les mercredis de 16H30 à 18H00. Une seconde séance d'une heure, en fonction de l'horaire de chacune, est réalisée en semaine.

Un programme journalier est effectué individuellement par les joueuses. Le travail de condition physique poursuit les buts suivants :

- Protéger à long terme le corps contre les blessures.
- Permettre aux jeunes de supporter sans dommage le volume d'entraînement.
- Préparer les organismes pour le travail en salle de force.
- Amélioration des facteurs de condition physique comme la coordination générale, la détente, l'explosivité et la vitesse.

Tous les mois, une **journée d'entraînement** est organisée. Elles permettent de faire des tests techniques ou physiques qui mesurent les progrès réalisés.

Trois camps font partie intégrante de la formation de la Talent School. À Noël, durant quatre jours, à raison de 5 heures par jour puis à Carnaval, durant 6 jours, et enfin 4 jours à Pâques, les joueuses travaillent avec une très haute intensité. Les progrès réalisés durant ces semaines sont gigantesques et l'esprit du groupe est soudé par ces moments vécus en commun.



Depuis le mois de mai, les entraînements ont lieu régulièrement à l'extérieur et une dizaine de séances de **beach volley** agrémentent un engagement constamment orienté vers la qualité et la performance. Un camp facultatif est organisé au début juillet.

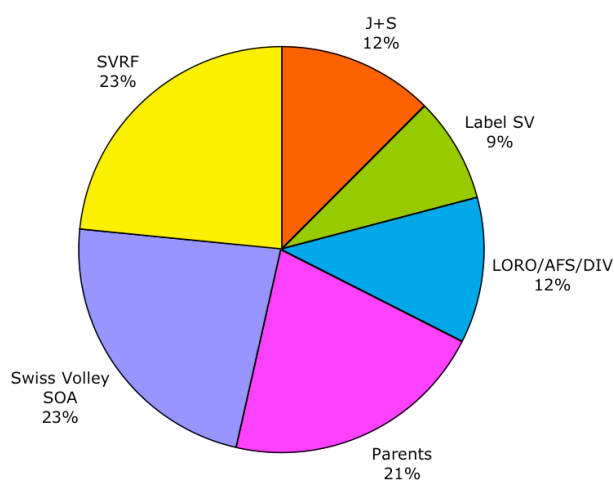
L'année sportive dans le cadre de la Talent School se calque sur l'année scolaire. Les joueuses effectuent un total annuel d'environ **500 heures d'activités**.

Collaboration avec les clubs de la région

En plus des entraînements et activités de la Talent School, les joueuses ont besoin d'accumuler de l'expérience de jeu. Plusieurs Clubs de la région se mettent à disposition pour accueillir les jeunes talents afin de leur permettre de se confronter au plus haut niveau régional et pour les plus âgées, à la ligue nationale. Il faut comprendre que les entraînements dans le Club viennent compléter la formation technique par l'apprentissage d'un système de jeu et de certains **aspects tactiques** que les entraînements en « laboratoire » ne permettent pas toujours.

Deux ou trois entraînements hebdomadaires dans le Club sont nécessaires à la bonne intégration des jeunes au jeu de l'équipe. Entre 150 et 200 heures d'entraînement ainsi que 50 heures de compétition sont accumulées et s'additionnent aux nombreuses heures effectuées avec le groupe Talent School.

Financement



Reste évidemment la délicate question du nerf de la guerre. La Talent School de Swiss Volley région Fribourg possède de différentes sources de financement. Comme vous le constatez sur le graphique ci-contre, la filière vit grâce au soutien conjoint de Swiss Volley, Fédération Suisse de Volley, Swiss Olympic (SOA) et de Swiss Volley région Fribourg. Jeunesse et Sport (J+S), La Loterie Romande, l'association fribourgeoise du sport et quelques entreprises privées soutiennent également ce projet.

Enfin, une partie doit être assumée par les parents de nos joueuses. Pour cette année, le montant de la cotisation se monte à Sfr. 800.-

Conclusion


*Il n'y a pas d'ersatz au travail.
L'assiduité est la seule voie du succès.*

Après trois d'activité, la Talent School de Swiss Volley région Fribourg peut déjà récolter quelques fruits. Nicole Dietrich (1993) joue comme libéra en LNA avec le FKB Volley Düdingen. Manon Bulliard (1995) joue comme passeuse en LNB au VBC Fribourg, s'entraîne en LNA avec Volley Köniz et elle fait partie du cadre de l'équipe nationale junior. Flavia Rostetter (96), Marie Schnetzer (97) font partie du cadre de l'équipe nationale cadette. Outre ces exemples 4 autres joueuses appartiennent à des équipes de LNB et 9 militent dans les différentes équipes de 1 LND du canton. Ces exemples prouvent que la structure mise en place est sur la voie du succès. Le moment de demander un temps mort n'est pas opportun. Il faut continuer, plus loin, plus vite et plus fort sur ce chemin vers le sport d'élite. Notre but demeure de faire, chaque saison, un pas qualitatif vers l'excellence, avec le soutien de Swiss Volley, de notre canton, de ses écoles et de ses entreprises. Un grand merci aux parents de nos jeunes talents qui, depuis deux ans, nous font confiance et nous permettent, athlètes et entraîneurs, de laisser vivre ce rêve.

Grille hebdomadaire

JOURS	HORAIRES	LIEUX	
Lundis	16H30 – 17H15	HEP Fribourg	Condition physique
Lundis	17H20 – 19H15	HEP Fribourg	Volleyball
Mercredis	13H30 – 16H00	Le Platy – Villars/Glâne	Volleyball
Mercredis	16H30 – 17H45	Actifisio – Fribourg	Salle de Force
JE – VE - SA	Horaire perso.	Actifisio – Fribourg	Salle de Force
Dimanches	09H00 – 12H15	HEP Fribourg	Volleyball

Contacts

Entraîneur - Responsable Frédéric Haenni Rte d'En-La 2 1720 Corminboeuf fred.haenni@bluewin.ch 079 / 258 39 93	Entraîneur Martin Rostetter Kupfergässli 2 3285 Galmiz kum.rostetter@vtxmail.ch 076 / 562 06 64	Condition physique Patrick Pauchard Grubenweg 16 3280 Murten patrick.pauchard@gmx.ch 079 / 513 63 93
Coordnatrice scolaire Christine Esseiva Rue du Criblet 10 1700 Fribourg christine.esseiva@gmx.net 079 / 507 04 94	 Swiss Volley Talent School Région Fribourg http://www.swissvolley-fribourg.ch	Coach J+S Bernard Sansonnens Ch. Du Verger 14 1752 Villars-sur-Glâne bernard.sansonnens@gmail.com 026 / 402 56 08
Physiothérapeute Christof Siffert Beauregard-Centre Chemin de Bethléem 5 1700 Fribourg 026 / 422 34 34 http://www.actifisio.ch	Médecin d'équipe Dr Ivan-Philippe Larequi Rue de Romont 29 1700 Fribourg 026 / 323 17 16	Volley Région Fribourg Case Postale 46 1714 Heitenried 026 / 495 36 35 admin@swissvolley-fribourg.ch

Liens

<http://www.volleyball.ch>

<http://www.volleyball.ch/Swiss-Volley-Talent-Schools.1595.o.html?&L=1>

Veux-tu venir tenter ta chance et devenir un Talent ?
Un entraînement d'essai est toujours possible !

Délai d'inscription pour la Talent School 2012-2013
15 février 2012

Téléphone à Frédéric Haenni – 079 / 258 39 93 ou Martin Rostetter – 076 / 562 06 64

Es-tu un Top Talent ?

	Filles Beach	Garçons Beach	Filles Indoor	Garçons Indoor
Anthropométrie				
Grandeur	> 174 cm	> 190 cm	> 180 cm	> 195 cm
Poids	> 60 kg	> 78 kg	> 60 kg	> 78 kg
BMI	19 à 25	20 à 25	19 à 25	20 à 25
Age	16-25	16-25	16-25	16-25
Physique				
Quatro Jump	> 55 W/kg KG	> 60 W/kg KG	> 55 W/kg KG	> 60 W/kg KG
jump and reach	> 290 cm	> 330 cm	> 290 cm	> 330 cm
Hauteur de bloc	> 280 cm	> 320 cm	> 280 cm	> 320 cm
Force de frappe service smashé	??	bis 107 km/h	??	j-> 120 km/h
Test de force du tronc Clinique Schulthess	ventral	> 1155		
	latéral	> 575		
	dorsal	> 905		
Endurance	Un Top Talent a besoin de très bonnes facultés d'endurance en intervalle anaérobie-alactique et d'une solide endurance de base.			
Mobilité	Un Top Talent a besoin d'une bonne mobilité de toutes les articulations			
Techno-motricité	Un Top Talent a besoin d'une technique de base stable dans tous les domaines du jeu, d'une excellente perception des trajectoires de vol des ballons et d'un sens artistique du contrôle de la balle afin d'avoir un large répertoire de passes, attaques et de défense à sa disposition. De plus, il a besoin d'avoir de bonnes capacités de coordination particulièrement de rythme, d'équilibre, de réaction d'orientation et d'anticipation.			
Tactique	Un Top Talent a besoin d'une excellente compréhension du jeu ajouté à une grande créativité et une vision personnelle. Il a également une bonne compréhension des statistiques et des présentations graphiques.			
Compétences mentales	Un Top Talent a une haute résistance psychique à la pression et possède une bonne tolérance à la frustration. Il apporte des aptitudes de joueur d'équipe, de communication et des compétences sociales. Il est déterminé et toujours prêt à s'engager.			
Environnement	Un Top Talent se développe dans un environnement avec un encadrement médical professionnel, il dort en suffisance, prend soin de récupérer activement et/ou passivement, il se nourrit sainement et de manière équilibrée en respectant les nutriments nécessaires (event. Avec des compléments alimentaires). Il a des lien sociaux et familiaux solides (Famille, amis, partenaire).			
Capacités d'entraînement	Un Top Talent est prêt a voir son engagement sportif augmenter jusqu'à 15 voire 25 h. par semaine et a avoir de 6 à 10 séances d'entraînements par semaine.			