



Team U18

Rapport de Saison 2021-22

1. Description générale de la saison

Une saison au cours de laquelle le niveau des athlètes et la bonne ambiance au sein de l'équipe n'ont cessé de croître. La saison a commencé avec un niveau technique et physique très bas en général et avec de nombreux problèmes extra-sportifs dans l'équipe. Au fur et à mesure que la saison avançait, nous avons obtenu une amélioration significative de ces deux aspects et nous nous sommes placés dans une excellente position de départ pour la saison suivante. À mon avis, l'aspect le plus négatif de la saison a été le nombre d'athlètes qui ont subi des blessures, la plupart mineures mais certaines graves.

2. Activités réalisées, en chiffres

Séances d'entraînement physique en équipe: 62

Séances d'entraînement à la neige garçons: 74

Séances d'entraînement à la neige filles: 71

Courses garçons: 64

Courses filles: 51

Total jours des activités: 322

Réunions d'équipe: 6

Réunions avec parents: 4

Kilomètres totales avec les 3 bus: 56,000

Budget Ski Valais exécuté: 263,000 Francs (15,470 Francs par athlète en moyenne)

Budget frais athlètes exécuté: 159,450 Francs (9,380 par athlète en moyenne)

Budget total exécuté: 422,450 Francs (24,850 Francs par athlète en moyenne)

Coût moyenne par jour d'activité: 1,312 Francs

Coût moyenne par jour/athlète (9 athlètes/ jour en moyenne): 145 Francs

3. Performance des athlètes

Athlètes	Points SL Debut - Fin	Points GS Debut - Fin	Points SG Debut - Fin	Points DH Debut - Fin	Remarques
	118-51	115-59	143-99	169-106	Excellent travail, sachant s'améliorer jour après jour et tolérant la fatigue d'une saison très intense. Qualifié pour le NLZ
	126-105	102-73	123-107	202-126	Une grande amélioration technique et un niveau physique élevé. Il n'a pas été en mesure de montrer son potentiel dans les courses et ne s'est pas qualifié pour le NLZ, bien qu'il ait clairement le niveau pour le faire.
	169-113	151-138	179-183	194-291	Bonne amélioration technique, toujours avec le frein dans les courses.
	103-88	102-79	107-98	134-105	Très mauvaise attitude en début de saison, beaucoup mieux en fin de saison. Elle a commencé la saison avec un niveau technique très bas, qu'elle a pu améliorer depuis le milieu de la saison. N'a pas réussi à se qualifier pour le NLZ, alors qu'elle avait le potentiel pour le faire.
	999-106	999-102	999-156	999-999	Excellente technique, ligne très ronde. Grande amélioration en fin de saison
	999-126	999-79	999-130	999-194	Très distrait et agité en début de saison, grands progrès en fin de saison. Manque le dernier mois de la saison à cause d'une blessure à la main.
	999-105	999-79	999-103	999-100	Excellente saison. Très concentré et toujours en progrès. Absent le dernier mois de la saison à cause d'une fracture du tibia.
	999-106	999-107	999-178	999-999	Un grand potentiel qu'il n'a pas encore montré dans les deux manches d'une course. Manque les premières courses en raison d'une blessure mineure au genou.
	999-122	999-112	999-125	999-131	Bon niveau technique, faible niveau physique. A pu progresser mois après mois.
	999-144	999-136	999-155	999-999	Blessé d'octobre à janvier. Il y a eu une grande progression technique au cours de la saison. Avec très peu de soutien de la part de l'école, il s'est beaucoup investi dans l'équipe.
	999-130	999-120	999-195	999-999	Bon potentiel technique, qu'il n'a pas pu montrer en course. Il a passé la saison en pleine crise d'adolescence.

Athlètes	Points SL Debut - Fin	Points GS Debut - Fin	Points SG Debut - Fin	Points DH Debut - Fin	Remarques
	999-133	999-137	999-170	999-154	Niveau technique et physique très bas en début de saison, qui s'est considérablement amélioré.
	999-133	999-135	999-245	999-999	Très faible niveau technique et physique au début de la saison, mais un grand engagement dans chaque session d'entraînement, il a fait quelques excellentes manches mais n'a pas encore pu obtenir des résultats à son niveau.
	999-130	999-104	999-102	999-119	Blessée d'octobre à mars, elle a obtenu de très bons résultats dans la très courte saison de courses qu'elle a eue à sa disposition. Doit améliorer son niveau technique.
	999-102	999-119	999-115	999-135	De très faible niveau technique et physique, elle est sortie dans 80% des manches d'entraînement et de course de toute la saison. Pourtant, il est capable de skier très vite quand il a la tête au bon endroit.
	999-108	999-102	999-205	999-999	Elle a commencé la saison en se remettant d'une blessure de la saison précédente. Parfois trop conservateur dans son attitude, mais elle a su s'améliorer et gagner en confiance pour finalement obtenir des résultats acceptables.
	999-999	999-145	999-999	999-149	Très bon engagement et attitude. Bon niveau technique. Elle a connu une mauvaise saison en raison d'une blessure au pied et d'une forte commotion. Elle a passé toute la saison blessée et n'a pratiquement pas pu participer aux compétitions.



4. Performance et expériences des entraîneurs

David Prades, Chef entraîneur et entraîneur garçons

Première année de travail avec beaucoup de bonnes expériences et très peu de mauvaises, mais sans aucun doute un grand apprentissage du fonctionnement de Ski Valais et du Circuit FIS suisse. En juin, l'entraînement physique et sur glacier a très bien commencé avec les athlètes, mais moins bien avec une minorité de parents et de membres du cercle de Ski Valais qui n'ont pas compris certains changements que, à mon avis, sont obligatoires pour les athlètes de niveau FIS. Cependant, après de nombreux efforts de communication, cette situation s'est améliorée et il règne actuellement une très bonne ambiance entre les entraîneurs, les parents et les athlètes. Comme expérience négative, je ne mentionnerai que un courriel envoyé à l'adresse de Ski Valais en décembre, dont la seule intention était de diffamer et de nuire le plus possible avec des allégations fausses et sans aucun fondement, motivées par le fait qu'un jour certains athlètes ont voyagé dans le car postale de Vissoie à Sierre.

Un autre moment difficile a été l'épisode du licenciement de l'entraîneur des filles en septembre, à la suite duquel j'ai dû prendre en charge toute l'équipe (17 athlètes) pendant plus d'un mois, jusqu'à ce que l'on puisse trouver les entraîneurs avec lesquels nous avons travaillé pour le reste de la saison.

Pour ma part, j'ai donné le meilleur de moi-même en termes de dévouement et de compétences de gestion, puisque tout au long de l'année j'ai accompli toutes les tâches d'administration, d'organisation et de communication de l'équipe, en plus de mes fonctions d'entraîneur. Cela est dû au fait que les deux autres coachs ont commencé à travailler en novembre et décembre respectivement, et qu'ils n'avaient donc pas encore suffisamment de connaissances pour le faire seuls.

Je pense que les trois principaux objectifs ont été atteints :

1. Consolider la structure U18 avec un plan d'entraînement et de course sérieux et ambitieux.
2. Augmenter le niveau technique et physique ainsi que le professionnalisme des athlètes de 2005, qui sont partis d'un niveau très bas, pour pouvoir affronter leur deuxième saison FIS avec beaucoup plus d'ambition en termes de résultats.
3. Rendre l'équipe U18 attractive pour plus d'athlètes de Ski Valais afin d'augmenter le nombre des athlètes.

Dans l'ensemble, ce fut une expérience positive et enrichissante pour moi, dont j'ai beaucoup appris et dont je repars plus motivé que jamais pour tirer le meilleur de chaque athlète de Ski Valais U18.

Quant à mes performances, je laisserai à mes supérieurs le soin de les évaluer.



Alberto Leyva, entraîneur garçons

Alberto a fait preuve d'un grand engagement et d'une grande générosité dans son implication dans l'équipe. Il a parcouru 21,000 km seul depuis novembre et a été présent à toutes les courses et à tous les entraînements de l'équipe. Cela a également été une excellente occasion pour lui d'apprendre et de progresser.

Sa relation avec les athlètes a été excellente, étant un grand motivateur et un grand conseiller. En outre, il a apporté des contributions très importantes à l'entraînement physique des athlètes.

Sa faiblesse a été son manque de connaissances pour effectuer des tâches administratives et organisationnelles, ce qui, à mon avis, est raisonnable en raison de son arrivée tardive dans l'équipe.

De plus, son contrat n'était que de 80% et son salaire était très bas, car bien qu'il ait obtenu l'équivalence de son diplôme d'entraîneur espagnol à celui d'entraîneur régional suisse, ces documents n'ont été envoyés par J&S qu'à la fin de la saison. Malgré cela, il a travaillé bien plus d'heures que ne l'exigeait son contrat et a assumé bien plus de responsabilités que ne le justifiait son salaire.

Alberto est un grand atout pour l'avenir de Ski Valais.

Andrea Megias, entraîneur filles

Malgré son jeune âge, Andrea a accepté une tâche très difficile. En effet, l'équipe des filles se trouvait dans une situation compliquée en raison des caractéristiques de chacune d'entre elles mais surtout en raison de l'atmosphère générée après le licenciement de leur entraîneur.

Andrea a également été contractée à 80% et avec un salaire extrêmement bas pour les tâches effectuées et la responsabilité assumée.

Tout cela n'a pas empêché Andrea de faire un excellent travail avec ses athlètes, les faisant progresser de manière significative dans l'aspect technique mais surtout dans les aspects psychologiques qui les ont fait mûrir et devenir beaucoup plus compétitifs, notamment grâce à l'augmentation de la confiance en soi.

En outre, Andrea a pu gérer seule les déplacements, les entraînements et les courses de l'équipe des filles, et a pu collaborer de manière très positive avec les différentes équipes de la NLZ dans le pays à de nombreuses occasions.

Andrea est également un grand atout pour l'avenir de Ski Valais.

5. Points forts et points faibles

Points forts	Points faibles
Grand soutien de la part de la direction de Ski Valais	Manque de soutien de la part de certains CRP
Grande variété de pistes d'entraînement	Absence d'une piste d'entraînement de slalom injectée ou arrosée en Valais
Qualité des installations d'entraînement physique	Les distances que les athlètes doivent parcourir pour se rendre aux séances d'entraînement.
Présence et engagement des athlètes	Manque de compréhension de la part de certaines familles.
Dévouement et professionnalisme des entraîneurs	Arrivée de deux entraîneurs trop tard et avec des salaires très bas.
Un immense circuit de course en Suisse	Les courses de la Swiss Cup U19 dans les compétitions FIS d'un niveau trop élevé.
Un programme ambitieux	Excès des courses, dont certaines sans intérêt pour nos athlètes.
Programme physique de pré-saison	Manque de moyens et de temps pour un entraînement physique suffisant en hiver.
Collaboration avec Elitment en été	Absence de moyens de paiement pour tous les entraîneurs.
Une comptabilité claire et actualisée	Quelques dépenses cachées jusqu'à la fin de la saison
Collaboration avec les écoles	Certaines écoles publiques qui n'ont pas coopéré comme elles étaient censées le faire.
Esprit d'équipe et saine compétition entre les athlètes	Peu de courses en Valais, surtout FIS et NJR.
Entraînement avec le NLZ	Trop de "bruit ambiant" négatif autour de l'équipe provenant de l'environnement de Ski Valais, qui consomme inutilement beaucoup d'énergie
Capacité d'adapter le programme aux besoins de l'équipe en temps réel.	Bus trop petits



6. Actions pour l'amélioration

Faiblesses	Actions
Manque de soutien de la part de certains CRP	Améliorer notre communication avec les coachs chefs et les directeurs de CRP
Absence d'une piste d'entraînement de slalom injectée ou arrosée en Valais	Établir une piste permanente arrosée à Loèche-les-Bains.
Les distances que les athlètes doivent parcourir pour se rendre aux séances d'entraînement.	Effectuer des entraînements physiques à Brigue et à Martigny/Sion, et collaborer avec les entraîneurs physiques du CRP.
Manque de compréhension de la part de certaines familles.	Création d'un document avec les règles et règlements pour les parents et les athlètes, ainsi que pour mieux expliquer le fonctionnement de l'équipe lors des réunions avec les parents.
Arrivée de deux entraîneurs trop tard et avec des salaires très bas.	Le staff d'entraîneurs est formé dès le début, avec des contrats et des salaires adéquats.
Les courses de la Swiss Cup U19 dans les compétitions FIS d'un niveau trop élevé.	La Swiss Cup 2023 sera réservée aux U18 dans les courses NJR et CIT.
Excès des courses, dont certaines sans intérêt pour nos athlètes.	S'entraîner davantage au physique et au ski, moins de courses
Manque de moyens et de temps pour un entraînement physique suffisant en hiver.	Une meilleure programmation, avec un peu moins de ski mais plus d'entraînement physique.
Absence de moyens de paiement pour tous les entraîneurs.	Un compte bancaire exclusif pour l'équipe, avec une carte de débit pour chaque entraîneur.
Quelques dépenses cachées jusqu'à la fin de la saison	Après un an, connaissance exacte de toutes les dépenses structurelles à imputer au budget.
Certaines écoles qui n'ont pas coopéré comme elles étaient censées le faire.	Tous les athlètes dans les écoles disposant d'une véritable structure SAF ou Sport-Etude.
Peu de courses en Valais, surtout FIS et NJR.	10 courses de CIT en Valais et dans le canton de Vaud
Trop de "bruit ambiant" négatif autour de l'équipe provenant de l'environnement de Ski Valais, qui consomme inutilement beaucoup d'énergie	Une meilleure communication externe
Bus trop petits	Un nouveau bus Crafter avec beaucoup d'espace pour le matériel.



7. Conclusion

Une saison très intense et laborieuse, mais aussi très belle et intéressante. Les athlètes et les entraîneurs ont beaucoup appris, ce qui place l'équipe dans une excellente position de départ pour la saison suivante. Certains points très forts qui doivent être maintenus et certaines faiblesses clairement identifiées qui doivent être améliorées.

En Vissoie, le 9 avril 2022

David Prades, Entraîneur Chef Team U18 Ski Valais