

APTITUDES CHAMPIONS



Nom: **Chable Charlotte**
Âge: **24 ans**
Sport: **Ski alpin**
Profession: **Skieuse / Étudiante**

Palmarès:

- 15^e aux Championnats du monde, slalom
- 9^e en Coupe du monde, slalom
- Plusieurs podiums en Coupe d'Europe, slalom
- Plusieurs médailles aux Championnats de Suisse

Entraînement hebdomadaire: 15-20 heures

Encadrement technique: Entraîneur de ski, préparateur physique

Encadrement autre: Préparateur mental, médecin, physio

Résultats obtenus

Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
58"	+11 cm	139	17''64	2 690 m	219 cm



Nom: **Delarze Barnabé**
Âge: **24 ans**
Sport: **Aviron**
Profession: **Rameur / Étudiant**

Palmarès:

- Vice-champion du monde en 2018
- 7^e aux Jeux Olympiques de Rio en 2016
- Champion du monde U23 en 2013 et 2014
- 6x Champion de Suisse

Entraînement hebdomadaire: 25-30 heures

Encadrement technique: Entraîneur national en chef

Encadrement autre: –

Résultats obtenus

Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
51"	+17 cm	142	17''00	3 350 m	260 cm



Nom: **Hediger Jovian**
Âge: **28 ans**
Sport: **Ski de fond**
Profession: **Athlète professionnel**

Palmarès:

- 19^e aux Jeux Olympiques de PyeongChang en 2018
- 11^e aux Championnats du monde en 2017
- 4^e en Coupe du monde en 2016
- Participation aux Jeux Olympiques de Sotchi en 2014

Entraînement hebdomadaire: 20 heures

Encadrement technique: Swiss-Ski

Encadrement autre: –

Résultats obtenus

Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
73"	+7 cm	154	16''31	3 200 m	270 cm



Nom: **Maillefer Augustin**
Âge: **25 ans**
Sport: **Aviron**
Profession: **Rameur / Étudiant**

Palmarès:

- 7^e aux Jeux Olympiques de Rio en 2016
- Champion du monde U23 en 2013 et 2014
- 12^e aux Jeux Olympiques de Londres en 2012
- 9^e aux Jeux Olympiques de la Jeunesse de Singapour en 2010

Entraînement hebdomadaire: 25-30 heures

Encadrement technique: Équipe de Suisse d'aviron, Lausanne-Sports aviron

Encadrement autre: Nutritionniste

Résultats obtenus

Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
62"	+20 cm	160	16''62	3 250 m	292 cm



Nom: **Mfomkpa Alain-Hervé**
Âge: **22 ans**
Sport: **Athlétisme (400 m haies)**
Profession: **Étudiant**

Palmarès:

- Demi-finaliste aux Championnats d'Europe en 2018
- Champion de Suisse 2016-2017
- Demi-finaliste aux Universiades en 2017

Entraînement hebdomadaire: 15-16 heures

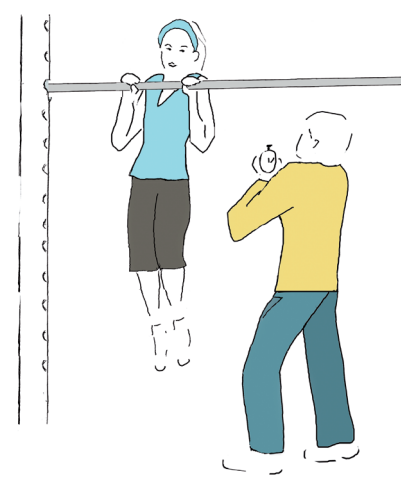
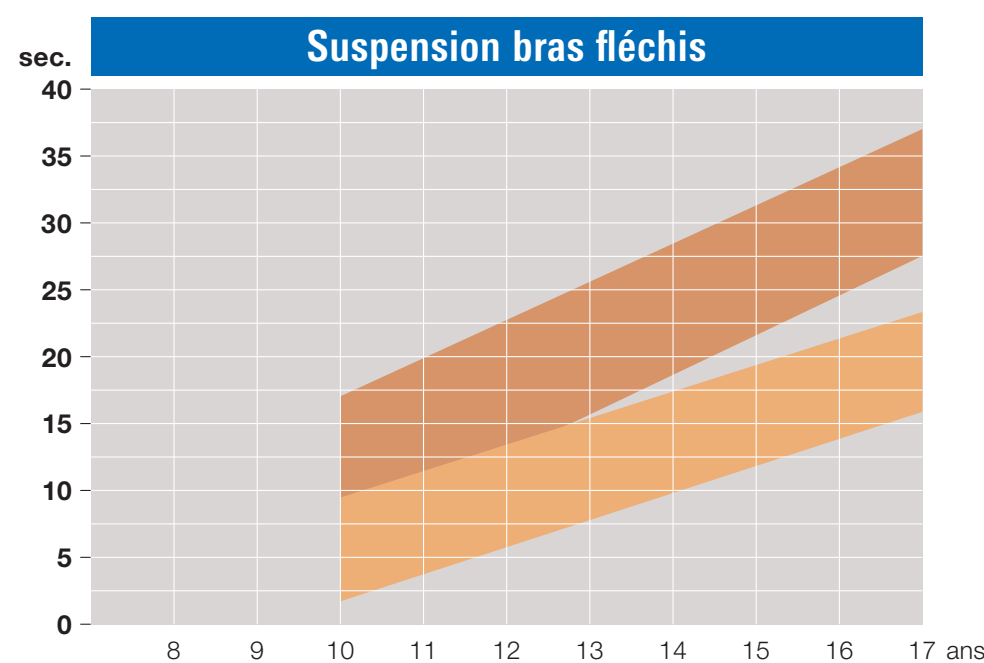
Encadrement technique: Entraîneur

Encadrement autre: Préparateur mental, nutritionniste, physio-osthéo, podologue

Résultats obtenus

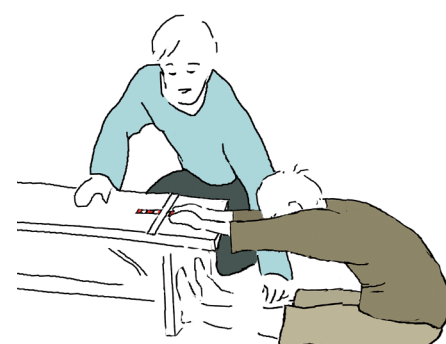
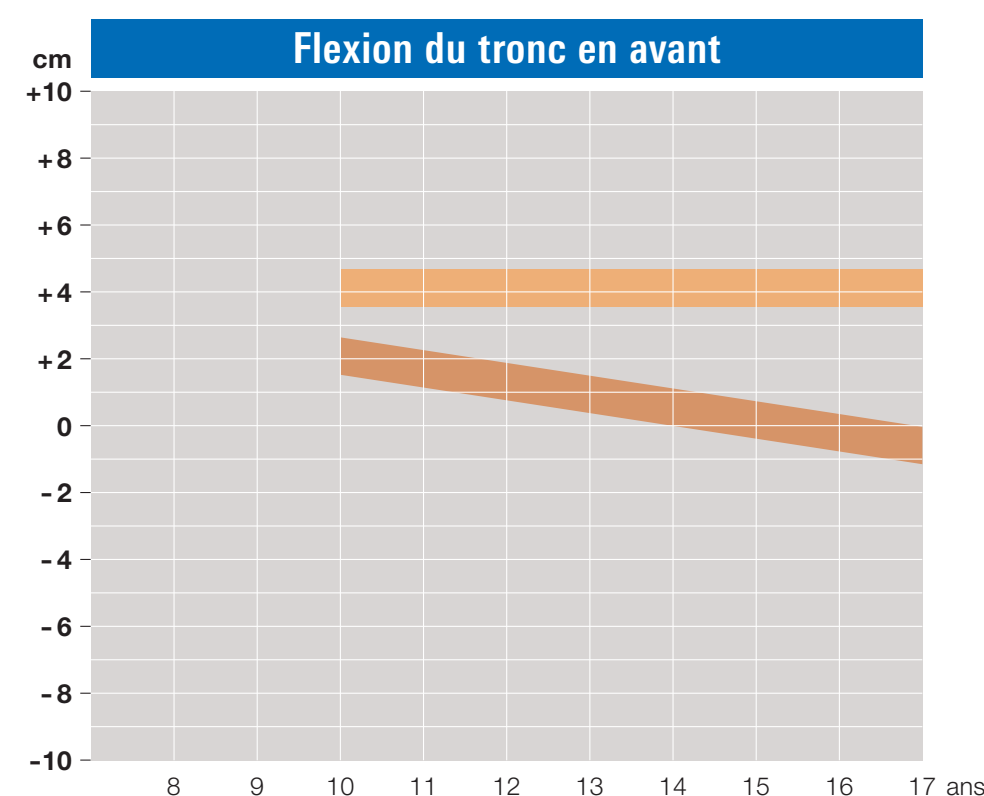
Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
45"	+12 cm	168	16''76	2 910 m	281 cm

FORCE



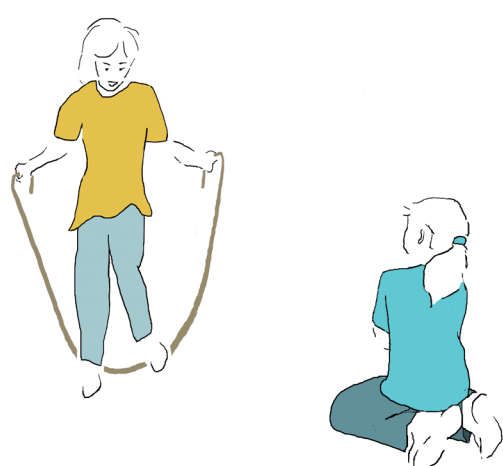
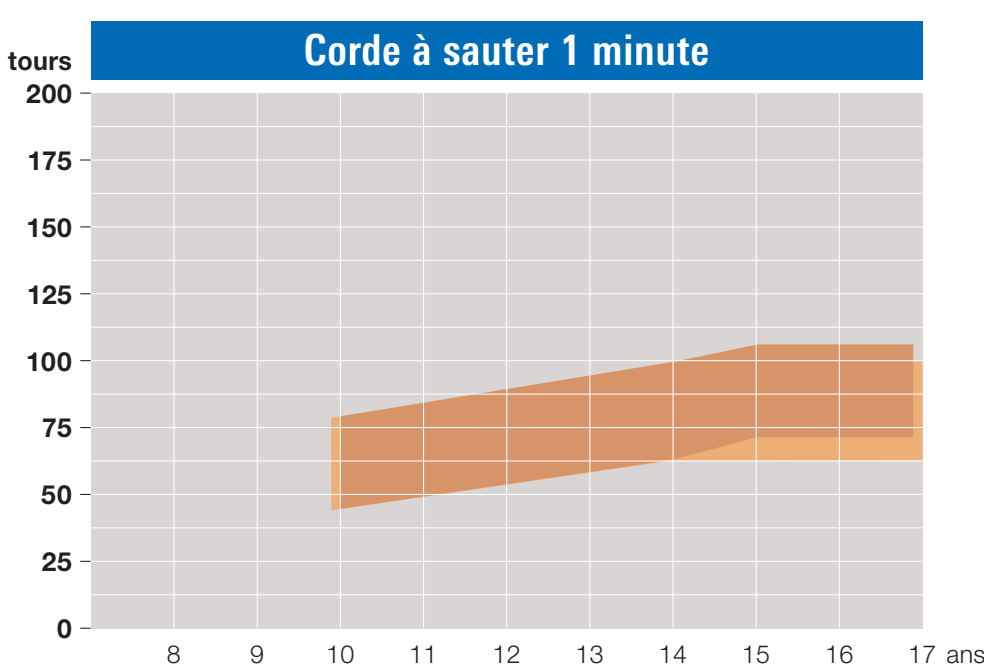
Le menton doit être maintenu au-dessus de la barre
Mains en prises dorsales

SOUPLESSE

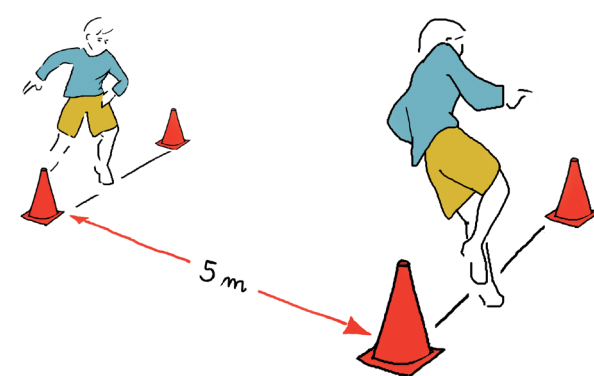
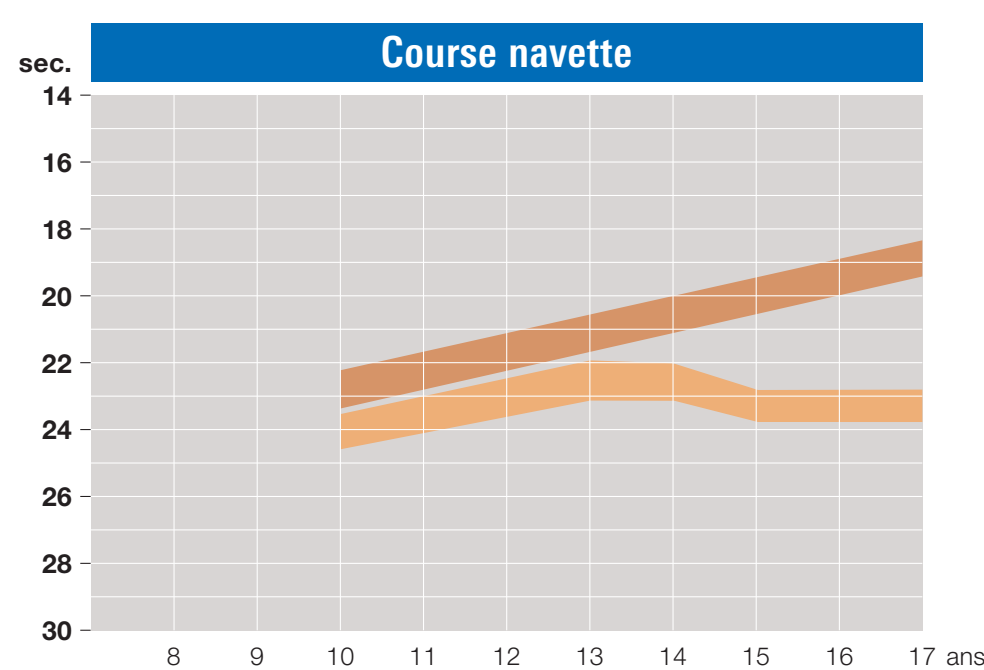


– Moins loin que la pointe des pieds
+ Plus loin que la pointe des pieds

AGILITÉ

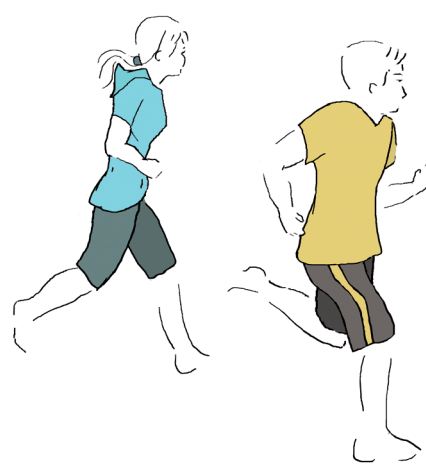
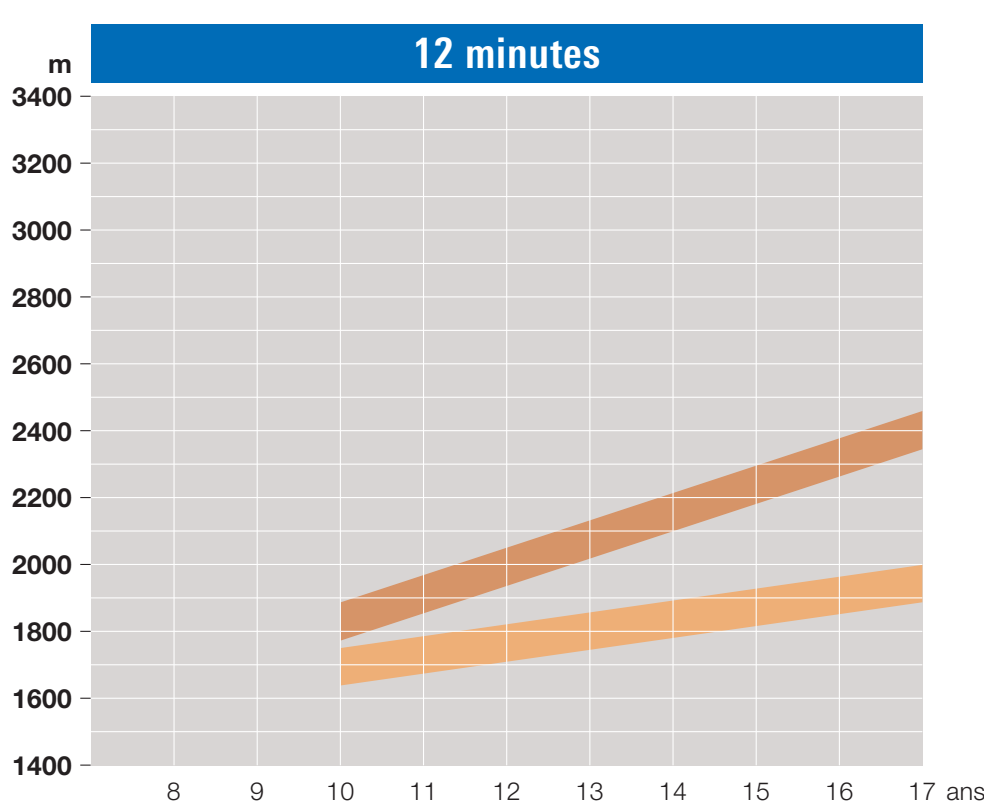


VITESSE

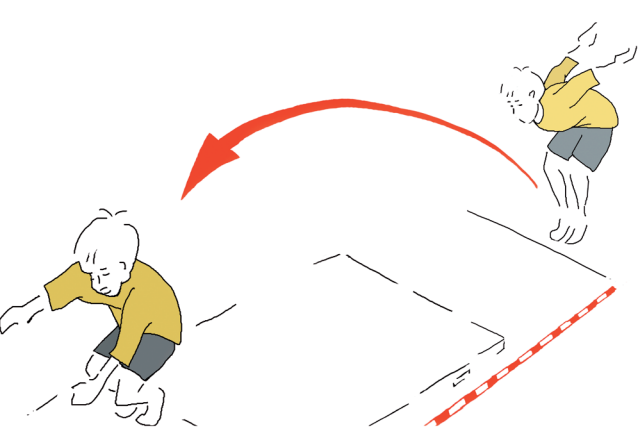
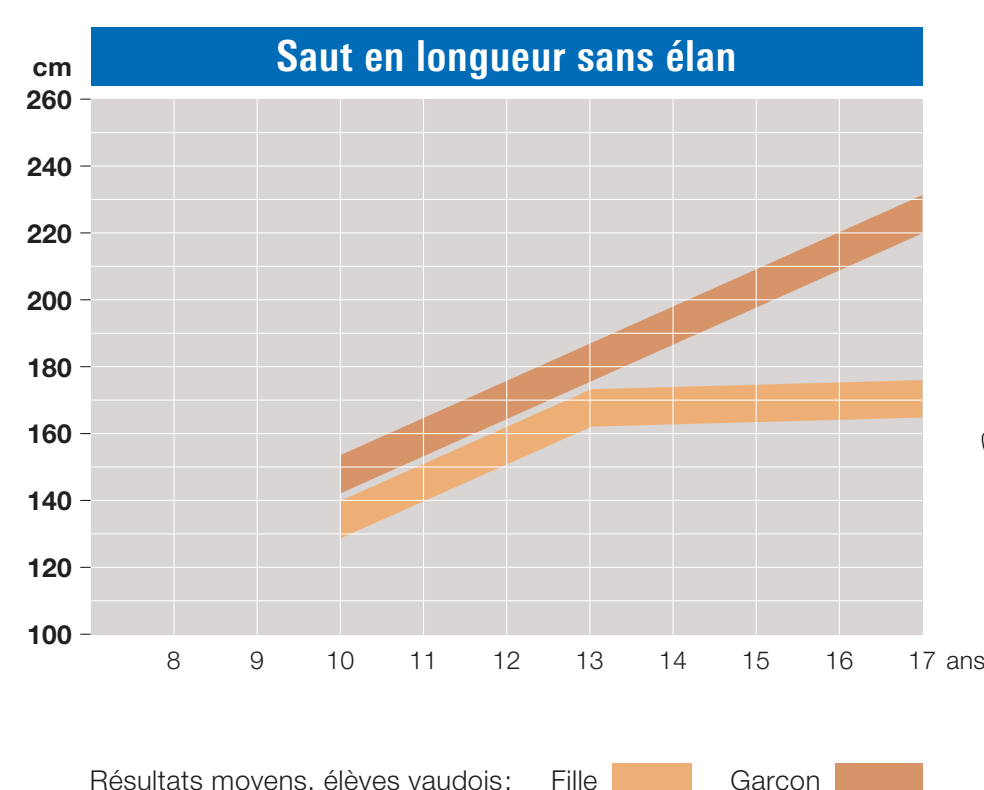


Faire 5 allers-retours (10 fois 5 m) le plus vite possible en franchissant chaque fois la ligne avec les 2 pieds

ENDURANCE



DÉTENTE



Sauter à pieds joints

Résultats moyens, élèves vaudois: Fille Garçon



Nom: **Ciompi Fantin**
Âge: **16 ans**
Sport: **Ski freestyle**
Profession: **Étudiant**

Palmarès:

- 3^e en Coupe d'Europe, Big Air
- Champion de Suisse U15
- 3^e au classement général suisse 2018-2019
- Participation aux Championnats du monde junior

Entraînement hebdomadaire: 15-20 heures

Encadrement technique: Entraîneur de ski, préparateur physique

Encadrement autre: Préparateur mental, physio

Résultats obtenus

Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
51"	+12 cm	131	15''99	2 725 m	242 cm



Nom: **Franconville Julie**
Âge: **16 ans**
Sport: **Badminton**
Profession: **Gymnaste**

Palmarès:

- Vice-championne de Suisse en mixte en 2019
- Participation à 3 Championnats d'Europe
- 3^e aux Championnats de Suisse en double en 2019
- Championne de Suisse junior dans diverses disciplines depuis 2013

Entraînement hebdomadaire: 13 heures

Encadrement technique: Entraîneurs, préparateur physique

Encadrement autre: Préparateur mental

Résultats obtenus

Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
8"	+13 cm	163	19''92	2 230 m	183 cm



Nom: **Jara Maëlie**
Âge: **14 ans**
Sport: **Handball**
Profession: **Écolière**

Palmarès:

- Sport-études Crissier
- Sélection Romande

Entraînement hebdomadaire: 9 heures

Encadrement technique: Préparateur physique, 4 entraîneurs

Encadrement autre: –

Résultats obtenus

Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
39"	+19 cm	125	18''34	2 700 m	212 cm



Nom: **Mettraux Léna**
Âge: **20 ans**
Sport: **Cyclisme (Piste, VTT, Route)**
Profession: **Étudiante**

Palmarès:

- 12^e aux Championnats du monde en 2019, piste
- Vice-championne de Suisse en 2018, piste
- Double Championne de Suisse junior en 2016
- 4^e aux Championnats d'Europe U23, piste

Entraînement hebdomadaire: 13-14 heures

Encadrement technique: Préparateur technique, entraîneur, préparateur physique

Encadrement autre: Préparateur mental, physio, osthéo

Résultats obtenus

Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
32"	+16 cm	144	18''71	2 510 m	208 cm



Nom: **Peier Killian**
Âge: **24 ans**
Sport: **Saut à ski**
Profession: **Athlète professionnel**

Palmarès:

- 3^e aux Championnats du monde en 2019
- 17^e au classement général de la Coupe du monde 2018-2019
- 4 participations aux Championnats du monde
- Participation aux Jeux Olympiques de la Jeunesse d'Innsbruck en 2012

Entraînement hebdomadaire: 17 heures

Encadrement technique: Swiss-Ski

Encadrement autre: Coach personnel

Résultats obtenus

Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
45"	+28 cm	151	14''76	2 940 m	294 cm