

Processus du développement de la performance

M	Maîtriser les techniques de la classe	Maîtriser la tactique et la stratégie	Programme ciblé	Sérénité	Domaine de pointe	Gestion des risques, compétences en comm., météorologie, etc.	Modèle et ambassadeur de la Suisse, pas seulement dans le domaine du sport	3ème classe de bateau et
E1-2	Automatisation complète et personnalisation	Meilleure compréhension et utilisation des compétences tactiques et stratégiques	Programme ciblé	Analyse, correction et contrôle	Recherche, tests, optimisation	Analyse de scénarios, priorisation, gestion des courses, etc.	Confiance dans les relations avec les partenaires, ambassadeur de SoS* aux JO	
Trans.	Automatisation partielle et personnalisation	Vue d'ensemble de course, stratégie et tactique adaptatives	Activité d'entraînement ciblée	Compétences de coopération	Recherche, tests	Développement de l'équipement, prép. physique, etc.	Reconnaître la manipuloitoin, les droits et obligations en matière de lutte contre le dopage	
T3-4	Apprendre à automatiser et à personnaliser	Combinaison autonome de tactique et de stratégie	Activité d'entraînement spécifique	Se connaître soi-même	Apprendre à faire des recherches et à tester	Vision stratégique et tactique, "plan de jeu" et routines, etc.	Comprendre le CdC et agir en tant qu'ambassadeur, acquisition de connaissances sur l'action antidopage	2ème classe de
T2	Acquérir de nouvelles compétences pour de nouveaux bateaux	Combinaison conseillée de tactique et de stratégie	Activité d'entraînement générale	Établissement du profil du comportement	Maintenance et réglages guidés	Théorie de la voile et des réglages, perfectionnement RCV, etc.	Les choses à faire et à ne pas faire dans les médias sociaux	
T1	Automatisation de la technique	Tactiques de bateau à bateau et de bateau à flotte	Souplesse, élasticité, endurance, force du tronc, équilibre		Maintenance et réglages de base	Bases des RCV, compte-rendu, échange, autonomie, etc.	Respect des valeurs olympiques, prévention du tabagisme et de l'alcoolisme, lutte contre le dopage	1ère classe de bateau
F3	Améliorer la technique	Identification du type de vent, choix du bord	Souplesse, élasticité, endurance, force du tronc, équilibre		Apprendre à entretenir l'équipement	Prévention des risques pour la santé, formation au travail d'équipe, etc.	Fair-Play (C&C), connaître les limites, Charte d'éthique	
F1-2	Apprendre à naviguer avoir du plaisir					Sécurité et grément	Faire l'expérience des valeurs olympiques, avec le soutien de l'EoS en matière de compétences de vie	
	Compétences techniques	Tactique/Stratégie	Préparation physique	Préparation mentale	Equipement	Connaissances	Éthique	

* Spirit of Sport
** Code de Conduit
*** Cool and Clean