# Processus du développement de la performance

| | Compétences techniques | Tactique/Stratégie | Préparation physique | Préparation mentale | Equipement | Connaissances | Éthique | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **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 chez l'EoS auprès de 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 manipulatoin, 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 | 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, perfection-nement 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 |
| **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 gréement | Faire l'expérience des valeurs olympiques, avec le soutien de l'EoS en matière de compétences de vie | |