



Swiss Sailing Youth Conferernce 2025

Lausanne

15.03.2025

Agenda of the day

Time	Topic	Speaker	Room
11:30-12:30	Welcome, updated information from SwS <i>youth promotion concept</i>	Riccardo Giuliano Youth responsible SWS/SST	Synathlon room 2212
12:30-13:45	Lunch Break	Cafeteria CSS	
13:45-14:35	Presentation National Performance Center	Marco Versari Data analyst, Responsible NLZ	Synathlon room 2212
14:40-15:30	Fitness preparation guidelines	Thomas Betschen NLZ Strength and Conditioning	Synathlon room 2212
15:30-15:40	Pause		
15:40-16:00	Pathway examples	Livia Naef Swiss Sailing League	Synathlon room 2212
16:00-16:20	Pathway examples	Alex Strub Foil boards Pathway	Synathlon room 2212
16:20-16:40	Pathway examples	Roman Christ Foil boats pathway	Synathlon room 2212
16:40-17:00	Open discussion and Closing	Riccardo Giuliano Youth responsible SWS/SST	Synathlon room 2212

Concept de Promotion de la Rèleve (CPR)

Nachwuchsförderungskonzept (NWFK)

Cencetto di Promozione Giovanile (CPG)

Structure du parcours des athlètes dans le sport de performance

FTEM	Foundation			Talent					Elite		Mastery								
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	Transition	E1	E2	M								
Mots-clés	Découvrir, apprendre et pratiquer des mouvements et des jeux de base			Montrer son potentiel			Confirmer son potentiel		S'entraîner et atteindre des objectifs		Percer et gagner des récompenses		Représenter la Suisse (au niveau int.)		Avoir du succès au niveau international		Dominer son sport		
Compétitions internationales	Découvrir différents sports et mener un mode de vie actif			S'engager dans un sport spécifique (avec/sans compétitions)			3T		U21/23 CE, U21/23 CM		U19 CE, U19 CM, WS-YWC*, YOG		U17 CE, U17 CM						
Cards / structure des cadres				Cadre régional (12-18 ans)		Talentpool (14-18 ans)		Youth Team (16-23 ans)		Cadre C (dès 18 ans)		Cadre B (dès 20 ans)		Cadre national					
Volume d'entraînement hebdomadaire en heures	5	6	8	11	13	16	16	18	20	20	22								
Compétitions par année	5	6	10	12	12	16	16	16	16	16	16								

■ Spécifique au sport (entraînement & compétitions) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire)
 *WS-YWC = World Sailing Youth World Championship

Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance

(Sec. I et II, école professionnelle comprise)

La fédération recommande :

- Souplesse quant à l'octroi de congés sporadiques pour certains entraînements/compétitions (également possible au sein d'une école ordinaire) : **dès T1**
- Dispenses (également possibles au sein d'une école ordinaire) : **dès T2 (TC N)**
- Classe de sport/école de sport (selon le lieu d'entraînement/de l'école/du domicile) : **dès T3 (TC N)**

- [Notice « Coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance »](#)
- [Brochure « Formation professionnelle et sport de performance »](#)

Contact au sein de la fédération :
 Riccardo Giuliano
 riccardo.guliano@swiss-sailing-team.ch
 Téléphone 076 213 68 40

Cards

Validité : Talent Cards (R, N) : 01.12.–30.11.
 Elite Cards (E, B, A, O) : 01.12.–30.11.
Age : Talent Card Régionale : ~12–18 ans
 Talent Card Nationale : ~14–23 ans

Organismes responsables de la PR

Les organismes responsables peuvent être consultés et filtrés par niveau et par canton [ici](#).

Concept de Promotion de la Rèleve (CPR)

Nachwuchsförderungskonzept (NWFK)

Cencetto di Promozione Giovanile (CPG)

1. Introduction
2. Definitions
3. Cadres structure
4. Competition System
5. Career development
6. Selection concept
7. Taking over
8. Coach education
9. Financial support

1. Introduction

The NWFK Is the tool SwS have to apply his strategy to grow the numbers and the level

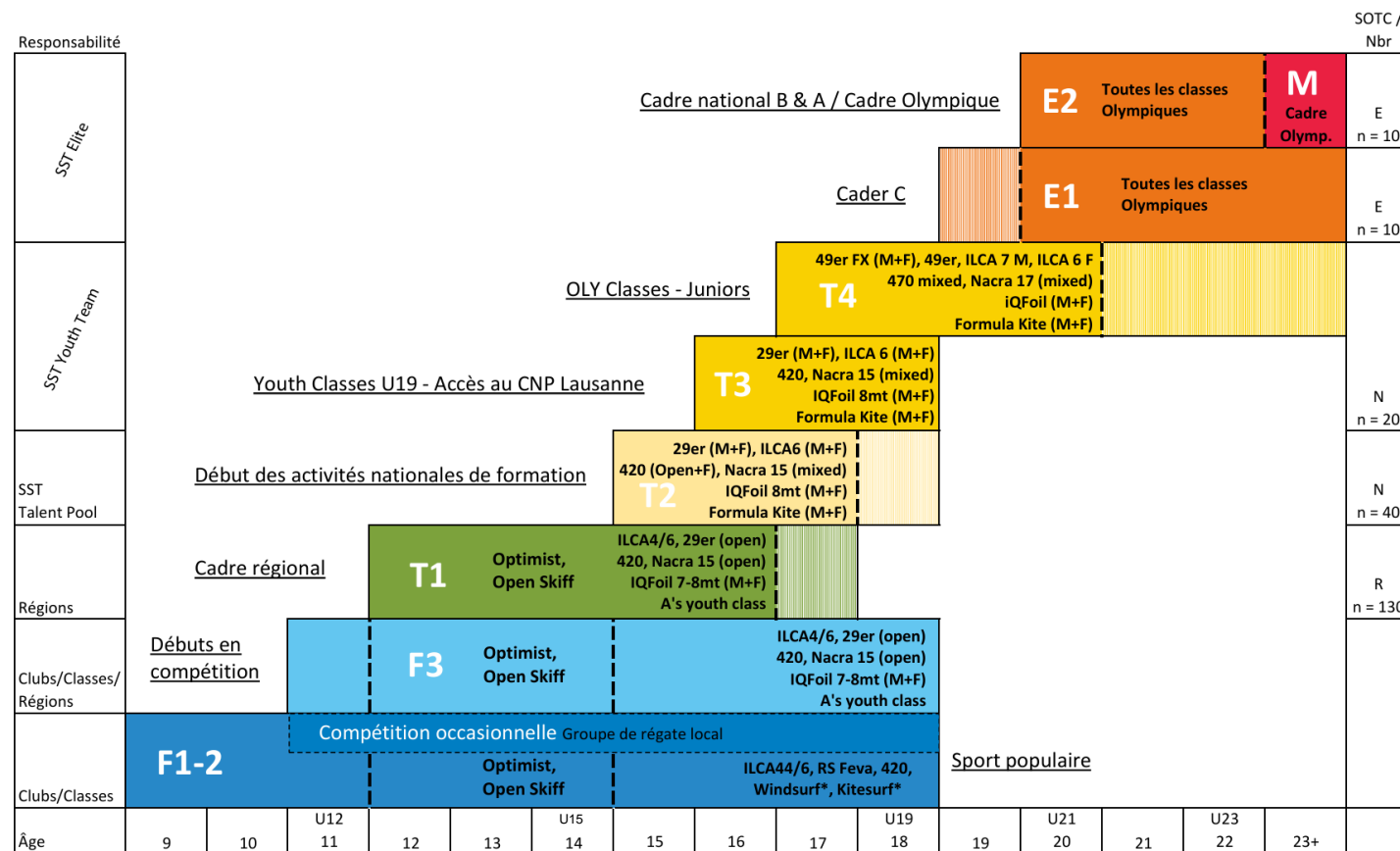
➤ SwS youth Classes

Class	Age	Status	SOTC	Contribution to Class Association	Contribution to Regions	SwS Youth Class	FTEM	
470	U25	Olympic class with Junior	N	No	No	Yes	T3, T4+	U21-U25
Nacra17	U24	Olympic class with Junior	N	No	No	Yes	T3, T4+	
49er / 49er FX	U23	Olympic class with Junior	N	No	No	Yes	T3, T4+	
iQFoil	U23	Olympic class with Junior	N	No	No	Yes	T3, T4+	
Formula Kite	U21	Olympic class with Junior	N	No	No	Yes	T3, T4+	
ILCA 6/7	U21	Olympic class with Junior	N	No	No	Yes	T3, T4+	
420	U17, U19	International Class	R,N	Yes	Yes	Yes	F2, F3, T1, T2, T3	U19
Nacra15	U19	International Class	R,N	Yes	Yes	Yes	F2, F3, T1, T2, T3	
29er	U19	International Class	R,N	Yes	Yes	Yes	F2, F3, T1, T2, T3	
iQFoil	U17, U19	International Class	R,N	Yes	Yes	Yes	F2, F3, T1, T2, T3	
Formula Kite	U17, U19	International Class	R,N	Yes	Yes	Yes	F2, F3, T1, T2, T3	
ILCA 4/6	U17, U19, U21	International Class	R,N	Yes	Yes	Yes	F2, F3, T1, T2, T3	
RS Feva	U15, U17	International Class	-	No	Yes	No	F2, F3	U15
O'pen Skiff	U15	International Class	R	Yes	Yes	Yes	F1, F2, F3, T1	
Optimist	U15	International Class	R	Yes	Yes	Yes	F1, F2, F3, T1	

3. Cadre Structure

Swiss Sailing CPR 2025-2028 - Annexe 3.1
Département Youth

Structure de cadres



Elite		Mastery
E1	E2	M
Représenter la Suisse (au niveau int.)	Avoir du succès au niveau international	Dominer son sport
CE, CM, JO		
Cadre national		
Cadre B (dès 20 ans)		
Cadre A (dès 18 ans)		
20	20	22
2	2	2
5	5	5
13	13	15
16	16	16

it complémentaire)

Organismes responsables de la PR
Les organismes responsables peuvent être consultés et filtrés par niveau et par canton [ici](#).

Cards (R, N) : 01.12.-30.11. ards (E, B, A, O) : 01.12.-30.11.
Card Régionale : ~12-18 ans
Card Nationale : ~14-23 ans

© Swiss Olympic, version : Janvier 2023

5.1 Swiss Sailing System

NOS NIVEAUX DE VOILE

1 Découverte
2 Approfondissement
3 Perfectionnement
4 Introduction à la régata
5 Compétition

SWISS SAILING SYSTEM

1 Niveau 1 – Découverte
Se déplacer à la voile sous surveillance (jusqu'à 10 noeuds)

Technique
☆☆☆ Direction:
• Maintenir la direction
• Changer de direction
☆☆☆ Equilibre:
• Tu as confiance avec la gîte du bateau
☆☆☆ Propulsion:
• S'arrêter et démarrer

Sécurité
☆☆☆ • Redresser ton bateau après un chavirage
☆☆☆ • Suivre les instructions données par ton-ta moniteur-trice

Environnement
☆☆☆ • Utiliser le vocabulaire marin de base
☆☆☆ • Evaluer la direction et la force du vent
☆☆☆ • Respecter l'environnement

2 Niveau 2 – Approfondissement
Atteindre un point du plan d'eau sous surveillance (jusqu'à 10 noeuds)

Technique
☆☆☆ Direction:
• Gérer la direction et ta vitesse
• Réaliser les manœuvres de base (virer et empanner)
☆☆☆ Equilibre:
• Stabiliser l'équilibre du bateau
☆☆☆ Propulsion:
• Régler ta voile en fonction du vent et de la direction

Sécurité
☆☆☆ • Identifier les risques et suivre les indications de ton-ta moniteur-trice

Environnement
☆☆☆ • Utiliser le vocabulaire marin
☆☆☆ • Préparer ton matériel de manière autonome
☆☆☆ • Sortir et rentrer à terre sans assistance

Explication des étoiles
☆☆ Découverte, tu apprenais des nouveaux thèmes !
☆☆ En cours d'acquisition, tu y es presque !
☆☆ Acquis, bravo !

3 Niveau 3 – Perfectionnement
Naviger librement dans une zone de navigation surveillée (jusqu'à 16 noeuds)

Technique
☆☆☆ Direction:
• Naviger librement dans une zone de navigation
• Tourner autour de bouées (triangle)
☆☆☆ Equilibre:
• Soutenir la conduite en déplaçant ton corps
☆☆☆ Propulsion:
• Régler correct de toutes les voiles en fonction du vent et de la direction

Sécurité
☆☆☆ • Identifier les risques et réagir en fonction

Environnement
☆☆☆ • Différencier les conditions météorologiques sur ton lac
☆☆☆ • Appliquer les règles de priorité

4 Niveau 4 – Introduction à la régata
Naviger en autonome (jusqu'à 16 noeuds)

Technique
☆☆☆ • Effectuer toutes les manœuvres efficacement
☆☆☆ • Naviger sur un parcours de régata
☆☆☆ • Adapter les réglages dynamiques selon la direction et les conditions

Sécurité
☆☆☆ • Anticiper les conditions et réagir en fonction

Environnement
☆☆☆ • Appliquer les Règles de Course à la Voile (RCV R10- R11- R18)
☆☆☆ • Respecter ses concurrents et naviger de manière fair-play

5 Niveau 5 – Compétition
Naviger de façon performante et responsable (jusqu'à 20 noeuds)

Technique
☆☆☆ • Maintenir les situations de régata (départs, passage de bouées, etc...)
☆☆☆ • Utiliser les bascules et pomper efficacement selon les conditions
☆☆☆ • Réglages du gréement et des voiles performants

Sécurité
☆☆☆ • Assurer ta sécurité et celle des autres

Environnement
☆☆☆ • Connaître les Règles de Course à la Voile
☆☆☆ • Analyser et anticiper les conditions météorologiques
☆☆☆ • Appliquer un plan stratégique et tactique

MON PROFIL DE NAVIGATEUR-RICE

Nom _____
Prénom _____
Adresse _____
Pays _____
Email _____
Date de naissance _____
N° licence _____
Club _____

LES NIVEAUX

Date	Lestés	Planches à voile	
		Date	Signature
1			
2			
3			
4			
5			

Swiss Sailing te félicite et te souhaite bon vent!

Swiss Sailing
Maison du Sport
Taligul-Zentrum 27
3063 Ittigen

Téléphone +41 31 359 72 66
E-mail admin@swiss-sailing.ch
www.swiss-sailing.ch/system



«Swiss Sailing System»

Objectives:

- Level certification for sailors of all ages
- To provide a training tool for clubs
- Increase identification and loyalty
- Create synergies (CPR, J+S, Officials, etc.)

Important steps done



Mar.24
Analyse du
projet existant



Avr.24
Création d'un
groupe de travail
(club,expert,..)



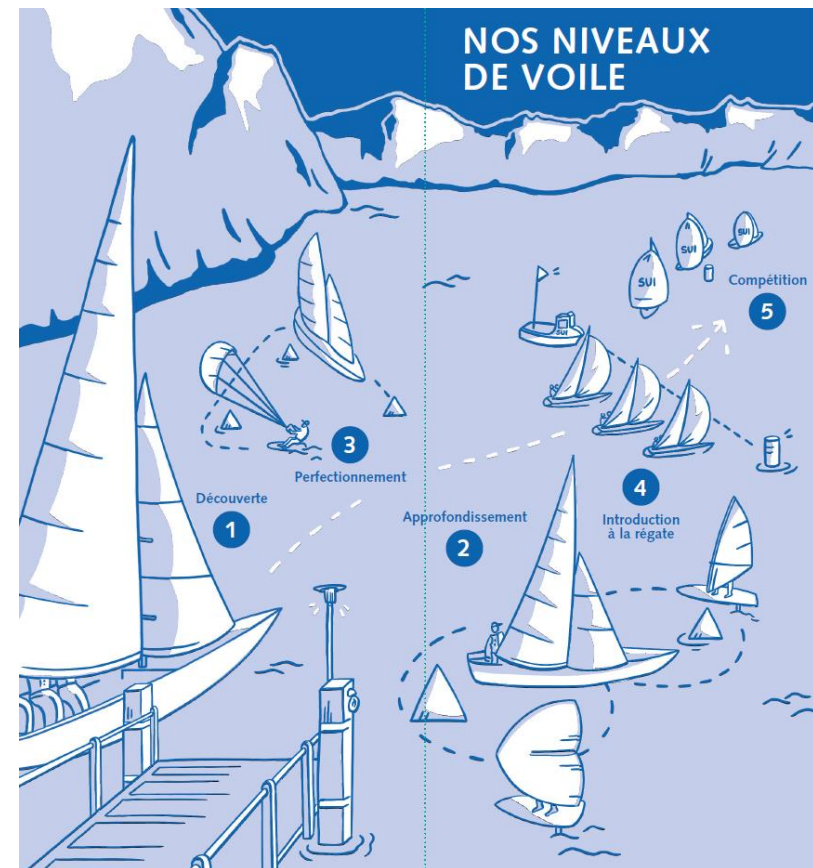
Oct.24
1ère version



Dès jan.25
Test dans les
clubs pilotes



Fin 2025
Lancement officiel



«Swiss Sailing System»

Next steps



Gen. 25
Selections
Pilot clubs



Mar. 25
Material provided
to the clubs



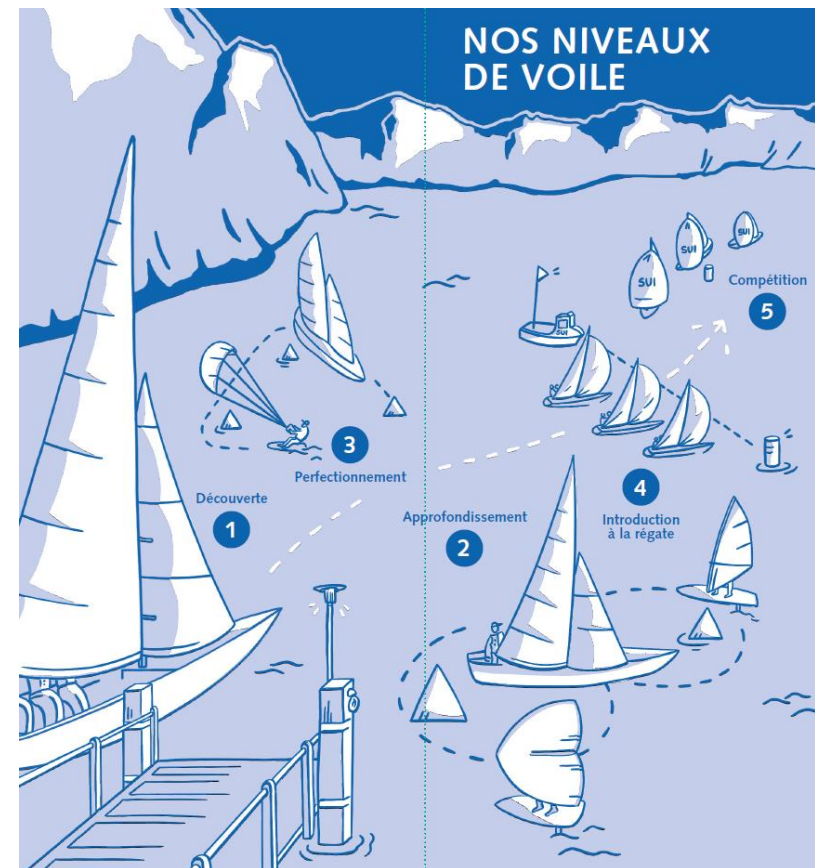
Oct.25
Reporting
from the clubs



Nov.25
Final version



2026
SwS System
available to all the
members



5. Career development

- 5.2 Training methodology
- 5.4 Athletes Pathway
- 5.5 Example of career pathway
- 5.7 SST Strength Training pathway

Fundamentals:

- Technic skills
- Fitness – nutrition training
- Mental training
- Tactics & Strategy
- Technology analysis

Implementation

1. Planning
2. Operation part
3. Analysis

Recommandation d'entraînement suite aux tests PISTE

Compétence : **Endurance**

La voile est une activité qui requiert de multiples compétences. Les régates sont généralement composées de plusieurs manches qui durent parfois plus de 40 minutes chacune. Il est donc important que tu sois en mesure de maintenir ton effort sur une longue durée !

Conseils d'entraînement

A côté de l'entraînement de voile, essaye de pratiquer une activité cardiovasculaire régulièrement ! Tu peux par exemple choisir de pratiquer 1 à 2 fois par semaine une des activités suivantes :

Course à pied ou vélo

Exemple :
• Pédale/Cours 60-90 minutes à une intensité où tu es capable de parler.
• Pédale 45-60 minutes sur un parcours ou il y a de grandes variations de pente.
• Si tu as accès à un pump track, fais plusieurs fois le parcours le plus rapidement possible. N'oublie pas de faire des pauses entre 2-3 tours.
• Etc...

Sports de jeux

Exemple :
• Fais un match de basket/badminton... à une intensité soutenue.
• 1 contre 1 sur un seul panier/but. 3 fois 10 minutes de jeu interrompu de 3 minutes de pause.
• 2 contre 2 sur un ou deux paniers(buts).
• Etc...

Parcours Vita

Exemple :
• Rends-toi au parcours Vita le plus proche de chez toi. Essaie de faire le parcours en trotinant et exécute les exercices proposés. Trouve un rythme qui te permet de faire le parcours en entier et si possible sans prendre de pause.
• Veille à faire les exercices avec une bonne technique ! Les premières fois, tu peux aller accompagner d'un parent ou d'une personne qui peut corriger tes mouvements !

Entraînement suite aux tests PISTE

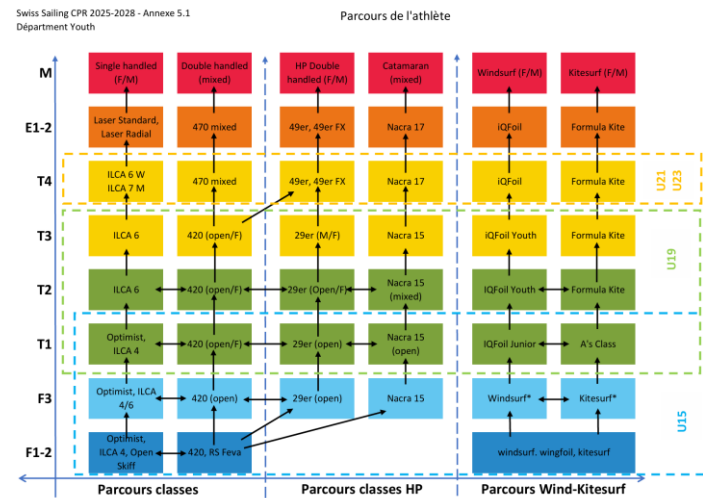
Compétence : **Force**

subtile compétences. Sur ton bateau, tu dois effectuer de certain niveau de force ! Il est donc important que tu aies retenir et maintenir une position tonique au ralenti.

la pratiquer une activité qui entraîne ton niveau de force et de pratiquer 1 à 2 fois par semaine une des activités suivantes :

Parcours Vita

Exemple :
• Rends-toi au parcours Vita le plus proche de chez toi. Exécute les exercices proposés.
• Veille à faire les exercices avec une bonne technique ! Les premières fois, tu peux aller accompagner d'un parent ou d'une personne qui peut corriger tes mouvements !

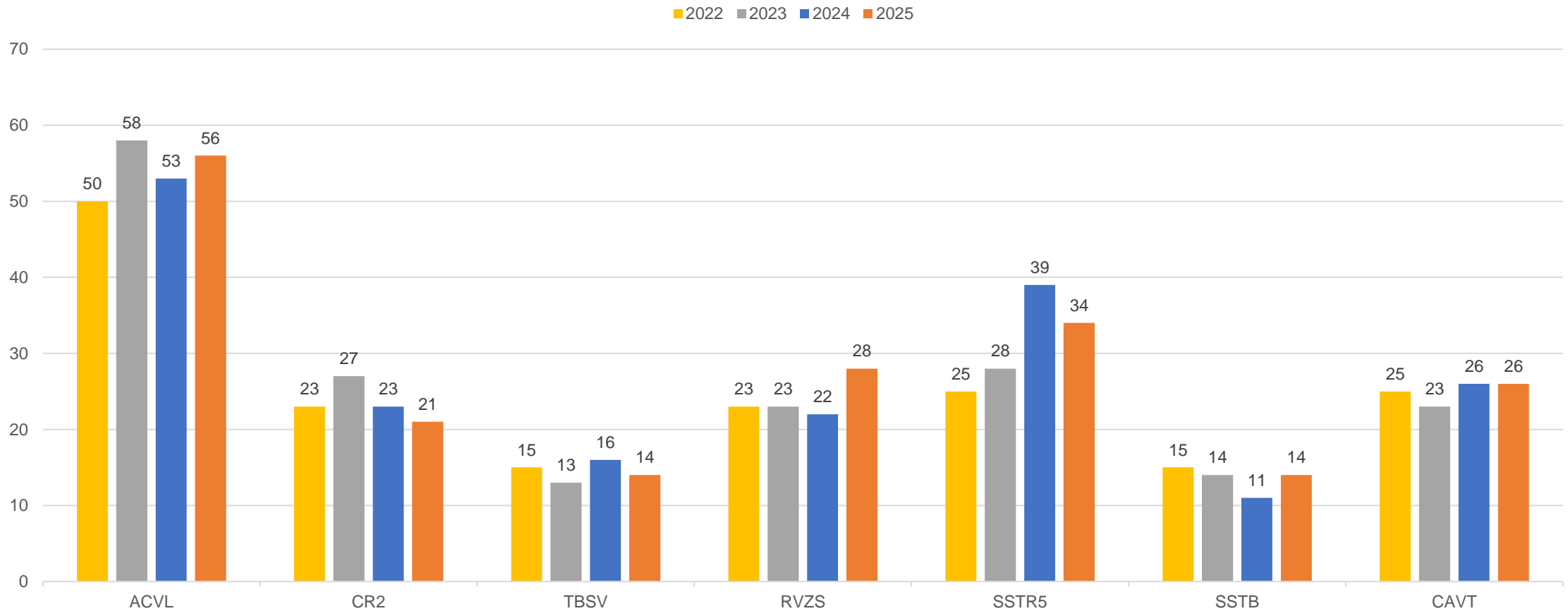


Swiss Sailing CPR 2025-2028 - Annexe 5.2
Département Youth

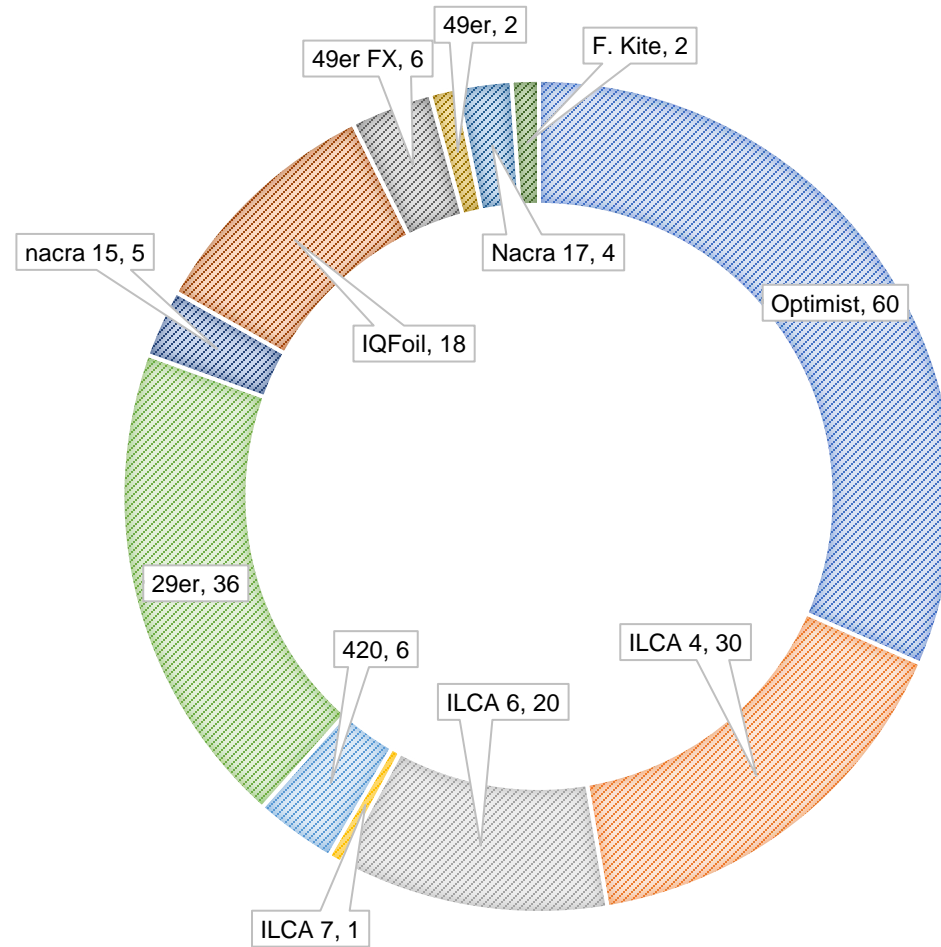
Planification de carrière

Classe de bateau	Âge	Environn. d'entraînement spécifique au sport	Répartition	Complémentaire	Compétition	Formation
Toutes les classes olympiques	23+	SST, privé	220	Préparation physique programme selon objectifs	JO, SWC, CM, CE	Etudes & Sport "Après carrière"
Toutes les classes olympiques	19 à 23+	SST, privé	180	Préparation physique programme selon objectifs	JO, SWC, WM, EM	Etudes & Sport
Toutes les classes olympiques	19 à U21	SST, privé	160	Préparation physique selon programme	CMJ, CEJ	Sport-études ou études & sport
ILCA 6/7, 29er, 49er/FX, 420, 470, Nacra 15, RS Feva, Formula Kite, IQ Foil	16 à U21-U23	SST, cadre régional	140	individuel 2 par semaine	YOG, CMJ, CEJ	Sport-études ou études & sport
ILCA 6, 420, 29er, Nacra 15, Formula Kite, IQ Foil	15 à U17-U19	SST, cadre régional et club	120	individuel 1 par semaine	YOG, CMJ, CEJ	Sport-études ou apprentissage
Optimist, ILCA 4/6, 420, 29er, Nacra 15, RS Feva, IQ Foil	12 à U17	cadre régional et club	100	à l'école et durant l'entraînement	CS, CM, CM	Sport-études ou apprentissage
Optimist, ILCA 4/6, 420, 29er, Nacra 15, Kitesurf, Windsurf	11 à U19	Cadre régional et club	80	à l'école et durant l'entraînement	CS	Ecole primaire & secondaire
Optimist, ILCA 4, 420, RS Feva, Windsurf, Kitesurf	9 à U19	Club	50 Jours	à l'école	pour le plaisir	Ecole primaire & secondaire

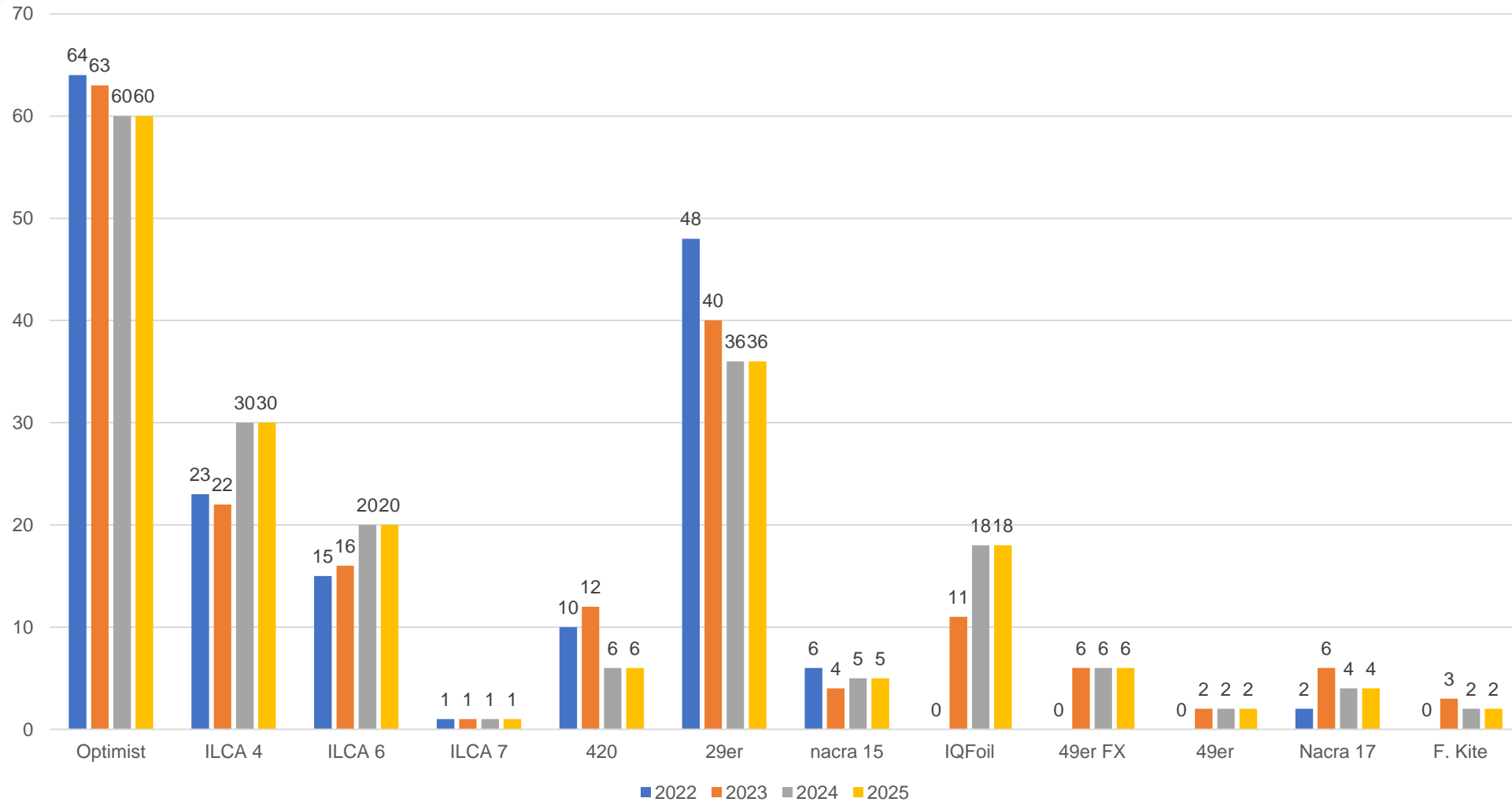
Card trend in the regions



Card allocation on base of classes in 2025



SOTC for classes trend



6. Selection concept

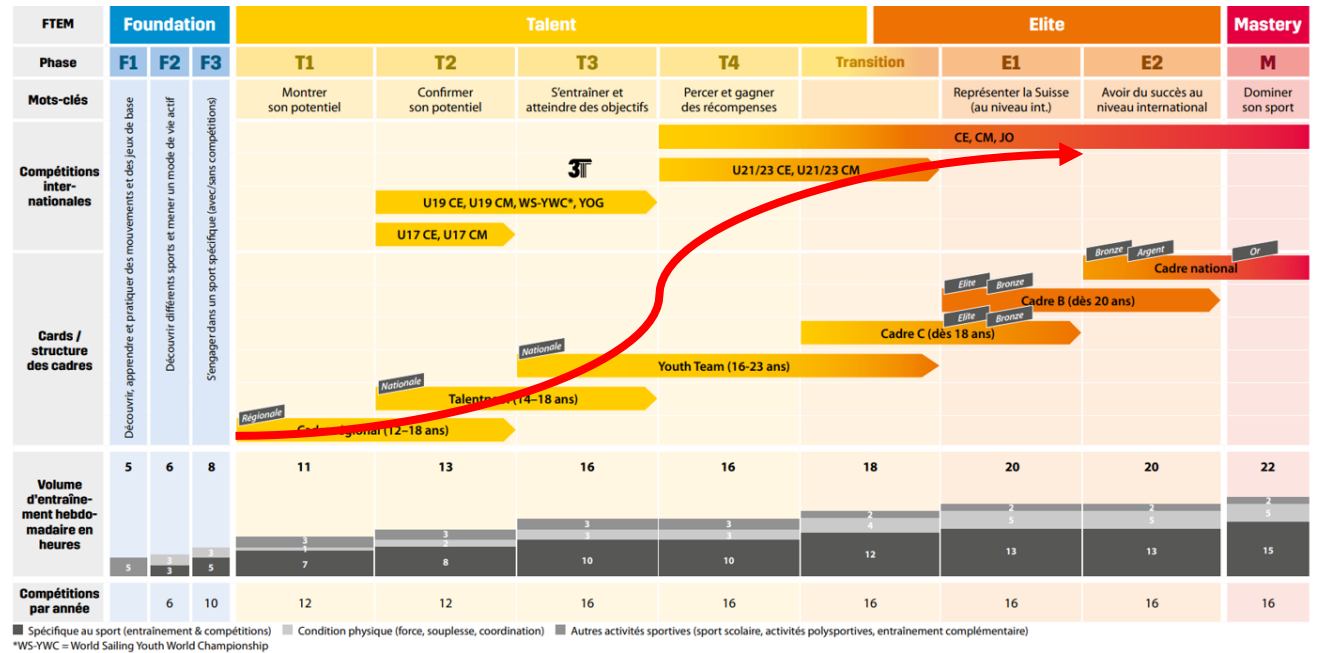
6.1 Talent Identification

6.2. PISTE (from F3 to T1)

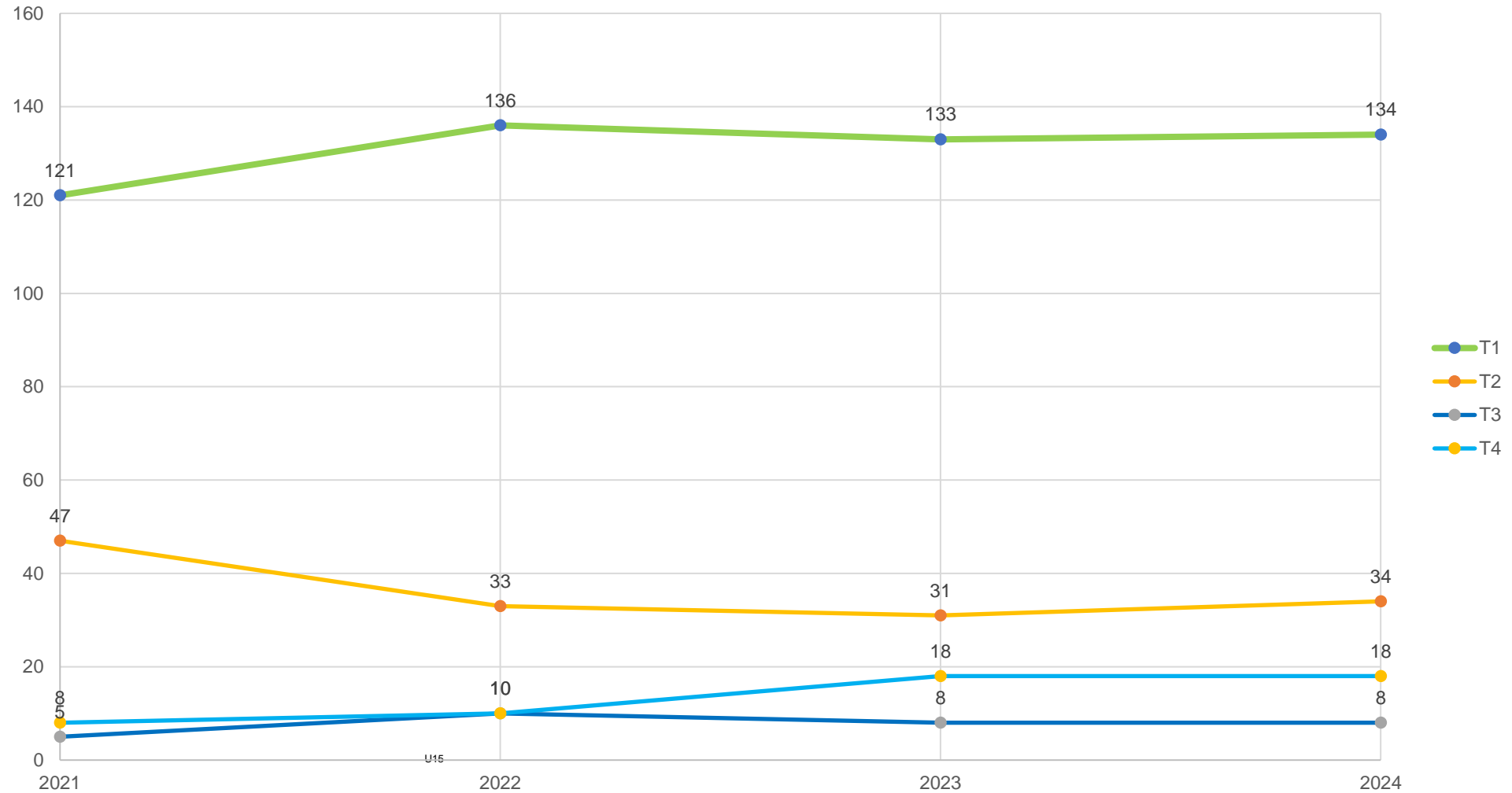
6.2.3 Coach evaluation

6.3 Talent Pool selection criteria (from T1 to T2)

6.4.2 Youth team PISTE selection (to T3/T4)



Card allocations related to T phases



7. Guidelines for Parents, classes and clubs

1.	Introduction.....	3
2.	FTEM Swiss Sailing:	3
3.	SwS youth classes:.....	3
4.	SwS performance Pathways:	4
5.	Methodology in sailing:.....	5
6.	PISTE processes (F3 to T1):.....	5
7.	SST Talent Pool Selection Process (T1 to T2):.....	6
8.	SST Talent Pool Selection Criteria:.....	6
9.	SST Youth Team Selection Criteria:.....	6
10.	Youth Sailing World Championship (YSWC) Selection Criteria:.....	7
11.	General description of the SST support for Talent Pool and Youth Team members:.....	7
11.1.	Talent Pool (depending on budget and SST strategy):	7
11.2.	Youth Team (depending on budget and SST strategy):	7
12.	General description of support from region, classes and clubs:	7
13.	Being a better sailing parent	8
13.1.	Introduction	8
13.2.	The key role of parents in a sport career	8
13.3.	Advice for parents:	9
14.	Questions & Answers (general answers, special cases may always happen)	10
15.	Useful links	11
16.	Sources and Credits.....	11

Where to find the information:

Swiss Sailing Website


SUR L'EAU


RÉGATER


FORMATION


SPORT DE LOISIRS


SPORT DE PERFORMANCE


FÉDÉRATION


NEWS

×

fermer

SPORT DE PERFORMANCE

PROMOTION DE LA RELÈVE

Activités régionales

Talent Pool / Youth Team

Centre National de Performance
Lausanne

TeamDataLog

Directives d'application CPR

Swiss Olympic

World Sailing

CONCEPT DE PROMOTION DE LA RELÈVE

1. Introduction

2. Définitions

3. Structure des cadres

4. Système de compétition

5. Progression de carrière

6. Concept de sélection

7. Prise en charge

8. Formation des entraîneurs

9. Autres contributions
financières

SWISS SAILING TEAM

NEWS ELITE

9. Financial support to regions and classes

Regions support

Within 31st March

Presentation
planned
activity for F3-
T1 to SWS

During the season

Execution
training
sessions

Within 31st October

Presentation
reporting form
to Swiss
Sailing

Within 30th of November

Payment
contribution to
the regions

Classes support

Within 30th of June

Project
presentation

During the season

Execution training
sessions

Within 31st October

Presentation
reporting form to
Swiss Sailing with
confirmation of
members numbers

Within 30th of November

Payment
contribution to the
Classes

Thank you, Merci, Danke, Grazie

Ittigen

16.01.2025