

# APTITUDES CHAMPIONS

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

**Palmarès:**

- 15<sup>e</sup> aux Championnats du monde, slalom
- 9<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> aux Jeux Olympiques de PyeongChang en 2018
- 11<sup>e</sup> aux Championnats du monde en 2017
- 4<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> aux Jeux Olympiques de Rio en 2016
- Champion du monde U23 en 2013 et 2014
- 12<sup>e</sup> aux Jeux Olympiques de Londres en 2012
- 9<sup>e</sup> 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

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

**Palmarès:**

- 3<sup>e</sup> en Coupe d'Europe, Big Air
- Champion de Suisse U15
- 3<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> aux Championnats du monde en 2019, piste
- Vice-championne de Suisse en 2018, piste
- Double Championne de Suisse junior en 2016
- 4<sup>e</sup> 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:**

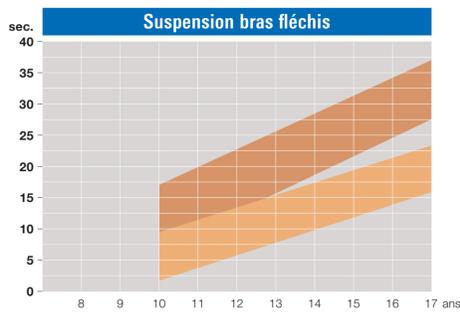
- 3<sup>e</sup> aux Championnats du monde en 2019
- 17<sup>e</sup> au classement général de la Coupe du monde 2018-2019
- 4 participations aux Championnats du monde
- Participation aux Jeux Olympiques de la Jeunesse d'Innsbruck en 2012

**Entraînement hebdomadaire:** 17 heures  
**Encadrement technique:** Swiss-Ski  
**Encadrement autre:** Coach personnel

**Résultats obtenus**

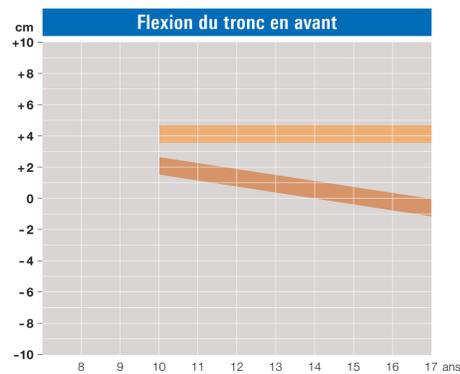
Force	Souplesse	Agilité	Vitesse	Endurance	Détente
45"	+28 cm	151	14''76	2 940 m	294 cm

## FORCE



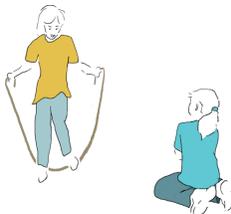
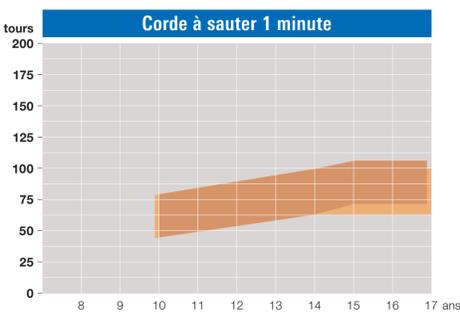
Le menton doit être maintenu au-dessus de la barre  
 Mains en prises dorsales

## SOUPLESSE

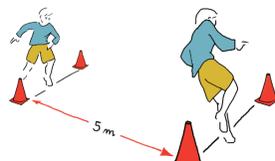
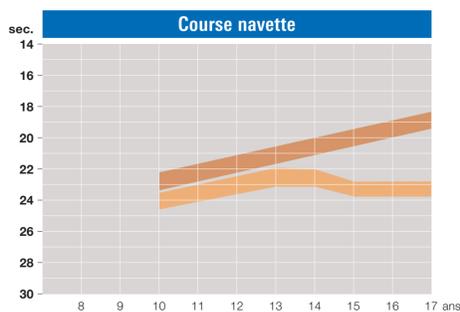


– Moins loin que la pointe des pieds  
 + Plus loin que la pointe des pieds

## AGILITÉ

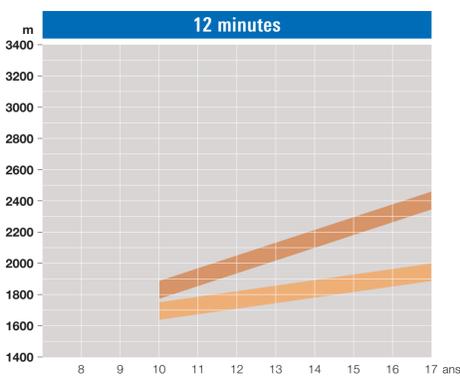


## VITESSE

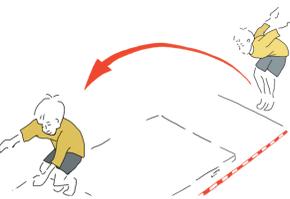
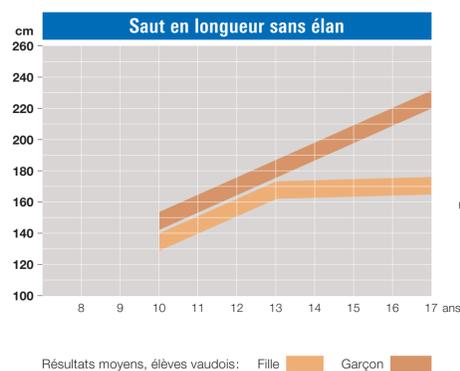


Faire 5 allers-retours (10 fois 5 m) le plus vite possible en franchissant chaque fois la ligne avec les 2 pieds

## ENDURANCE



## DÉTENTE



Sauter à pieds joints