



TRAVAILLER AVEC LES PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT TYPES DE SV

Isidor Fuchser, collaborateur du département Relève
Formation en ligne Talentpool
15.2025

Bienvenue

die Mobiliar

CONCORDIA

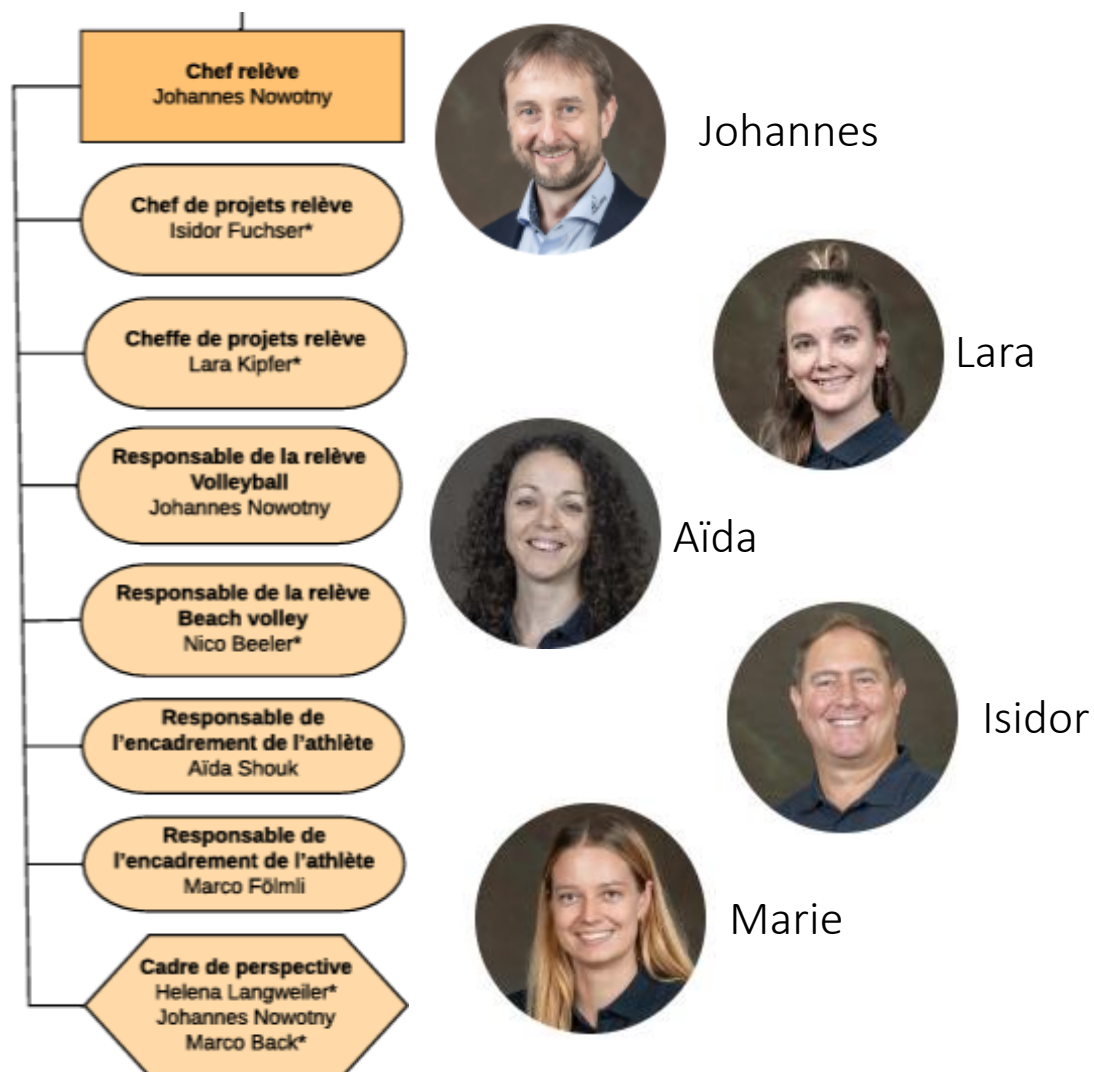
 **schulthess
klinik**

QUICKLINE

Organisation

- Orateur : Isidor FUCHSER / Swiss Volley, collaborateur de la relève + collaborateur de projet ADP
- Cette présentation sera disponible sur le site web dès demain (/Sport de compétition/Pool de talents/Formations en ligne).
- Questions d'intérêt général à la fin
- Contact : talent@volleyball.ch

L'équipe de la relève de Swiss Volley te salue

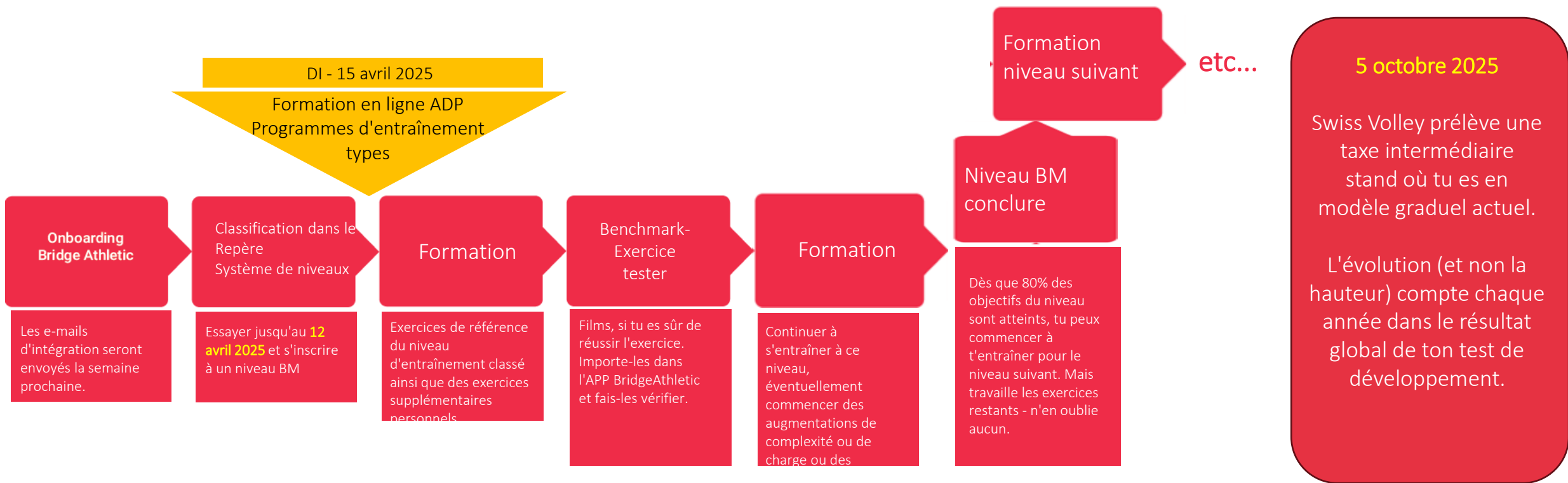


Programme

- Introduction
- Qualité du mouvement
- Développement des domaines cibles et structure des exercices
- Mise en œuvre avec l'APP BridgeAthletic
- Déroulement du processus et aide d'Isidor et de Vera

Introduction

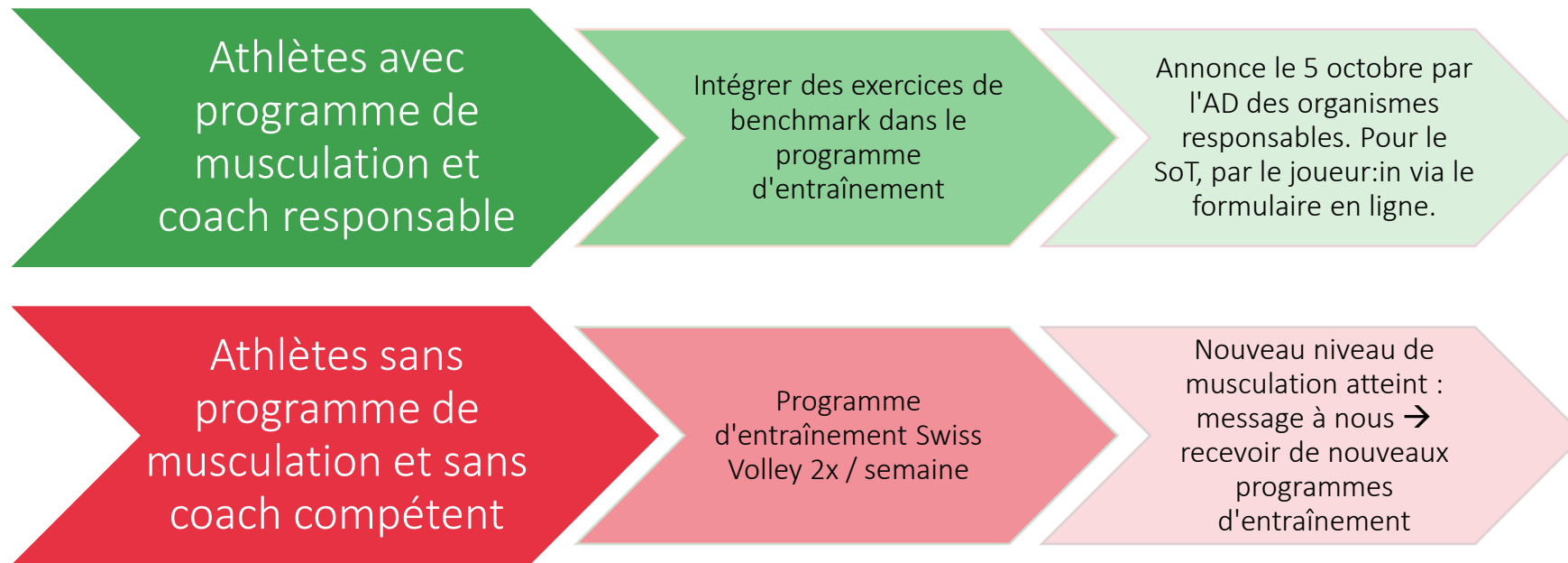
ADP - Processus global jusqu'en octobre 2025



Entraînement de la force - Consignes

Objectifs de Swiss Volley (développement des athlètes 2024)

- Au moins 2x entraînement de force (au moins 40')/semaine



Objectif de cet événement



Cette formation en ligne s'adresse aux joueurs/joueuses qui ne peuvent pas suivre l'entraînement athlétique dans le cadre d'un entraînement RTG/RTZ encadré.

Swiss Volley offre à tous les joueurs/joueuses du Talent Pool la possibilité de profiter de plans d'entraînement types qui comprennent l'objectif d'atteindre le niveau SV Benchmark immédiatement supérieur.

De nombreux clubs ne sont pas équipés pour répondre à cette exigence en matière d'entraînement athlétique, raison pour laquelle Swiss Volley propose **un soutien supplémentaire sous la forme de plans d'entraînement types.**

Programmes de musculation SV - Aperçu

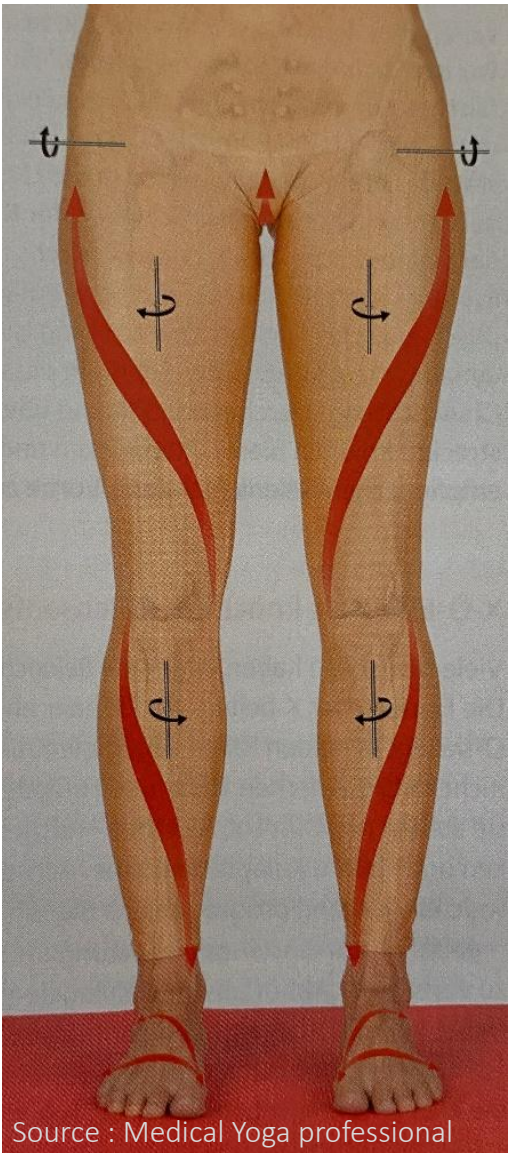
Level 1	• 6 programmes d'entraînement de 4 semaines chacun	Possible à la maison (peu de matériel supplémentaire)
Level 2	• 6 programmes d'entraînement de 4 semaines chacun • 3 programmes d'entraînement de 8 weeks hebdomadaires chacun	Équipement nécessaire (haltères, câble de traction, ...)
Level 3	• 3 programmes d'entraînement à 8 semaines	
Level 4	• Programme composé de 3 phases (2 cycles / an) : • 8 semaines de volume, 6 semaines d'intensité, 6 semaines d'explosivité	
Level 5	• Programmes composés de (1 cycle / an) : • Hors saison (3 semaines, 8 semaines, 8 semaines) • In-Season 1 (11 semaines) - Mid-Season (8 semaines) - In-Season 2 (11 semaines)	

Qualité du mouvement

Alignement des articulations : axe des jambes

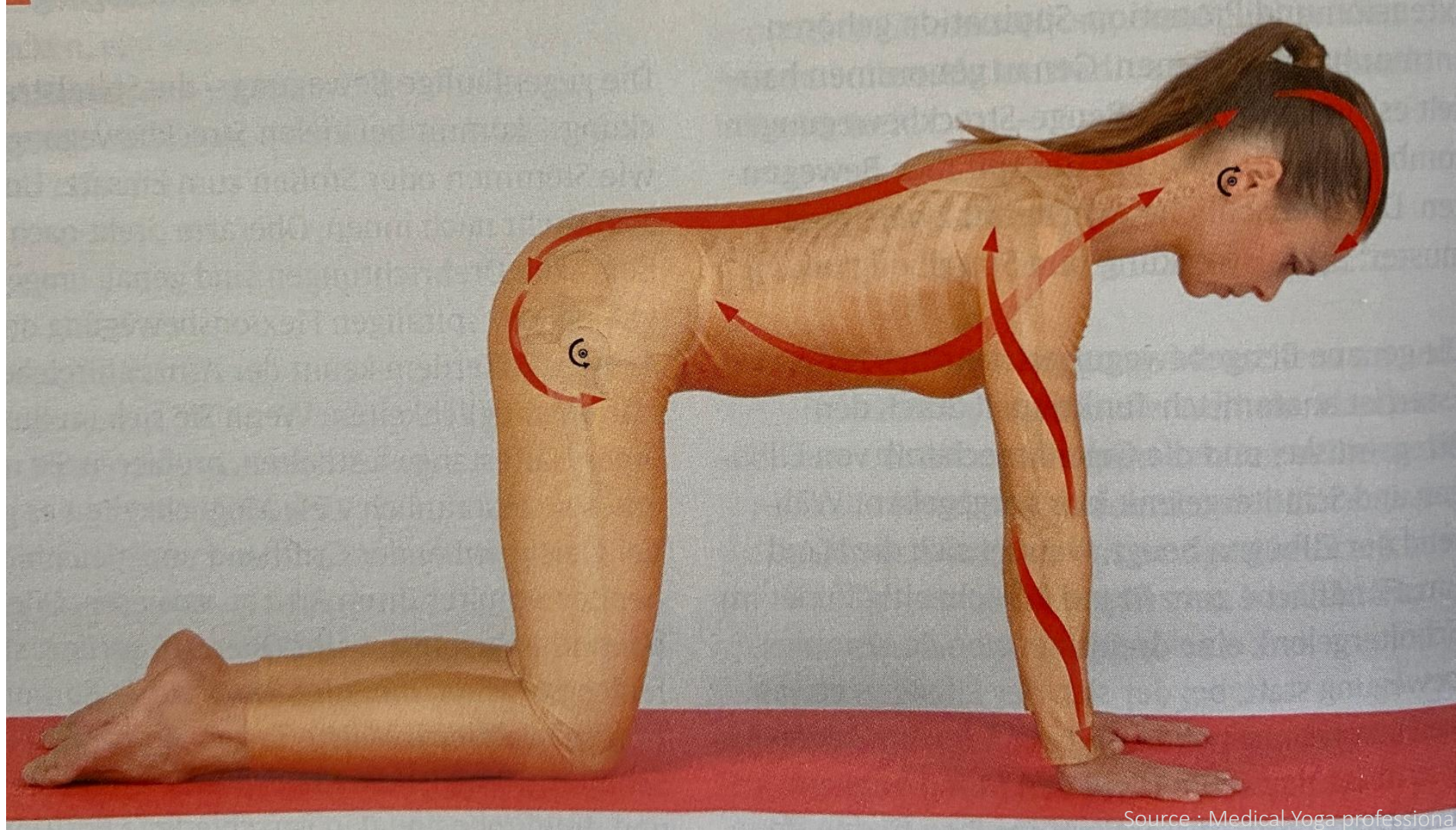


normal

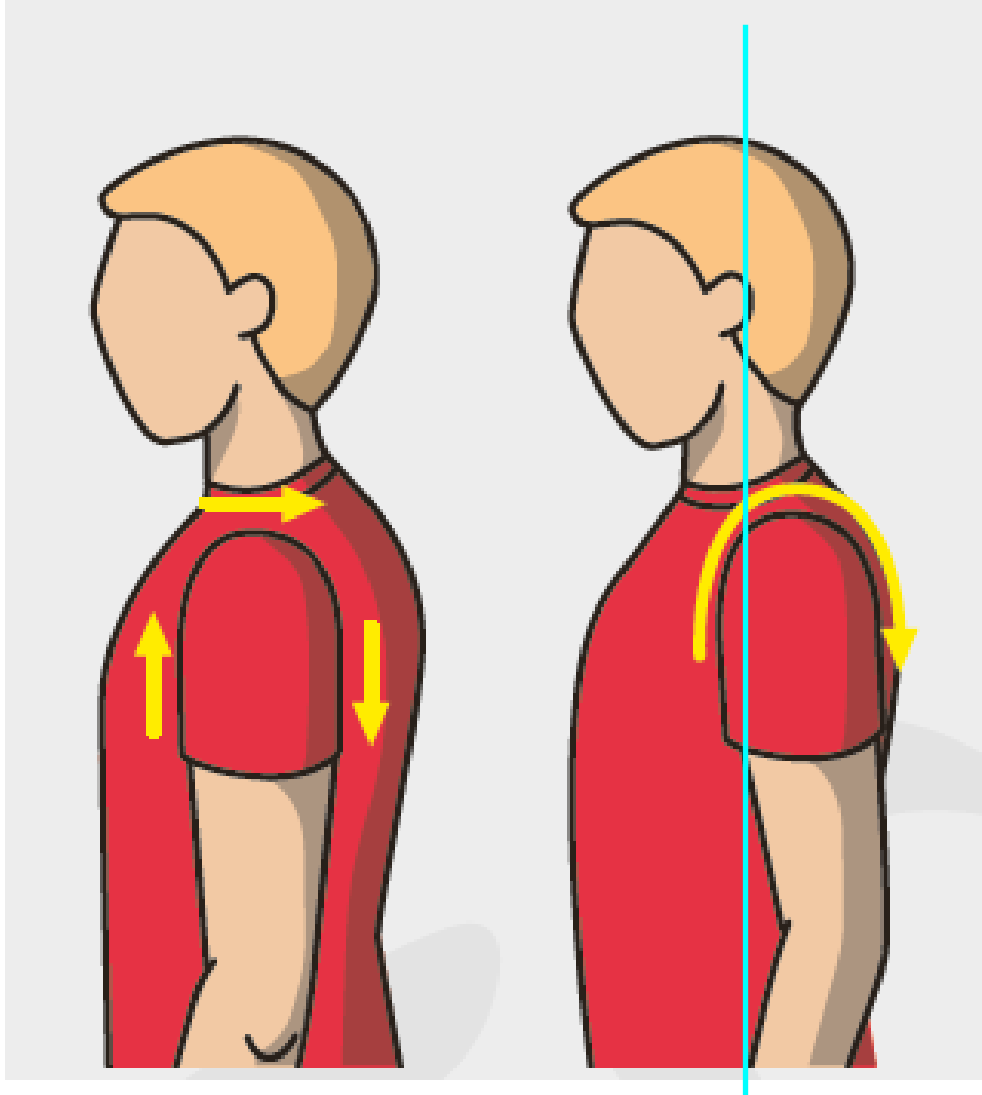


Source : Medical Yoga professional

Alignement des articulations : organisation de la ceinture scapulaire



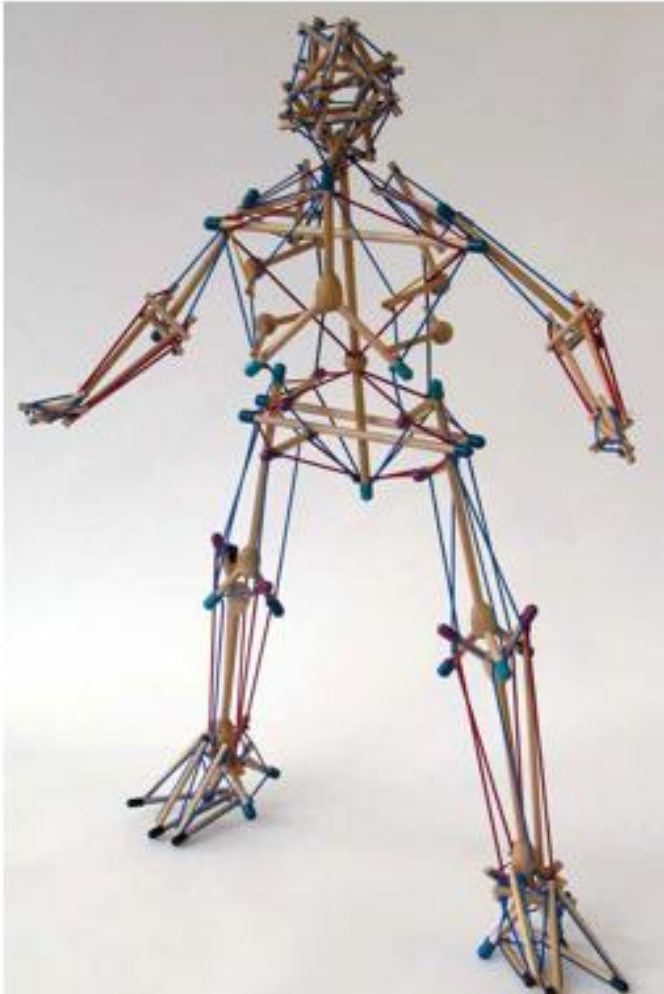
Alignement des articulations : posture / longueur



Les épaules appartiennent toujours

- Profond
- Vers l'arrière

Alignement des articulations : posture / longueur



www.fitness-emotion.at



<http://www.u-herbeck.de/41663.html>

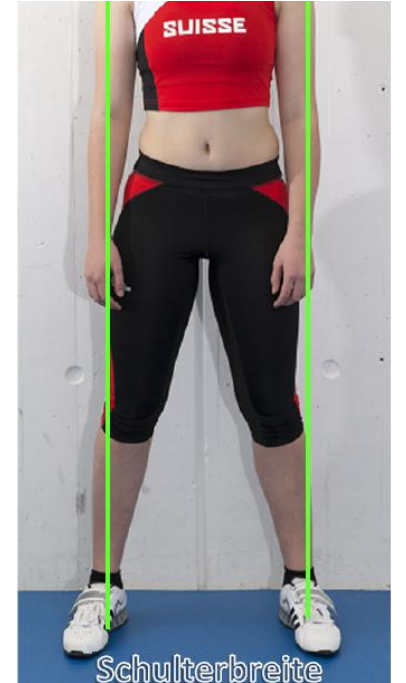
Essaie d'être GRAND dans tous les exercices en allongeant la colonne vertébrale.

Tu peux aussi influencer cela par la position de la tête et du bassin.

Attaque : stabilité du tronc & mobilité



Flexion profonde des genoux - Deep Squat



- Les pieds : Largeur des épaules, position légèrement en V
- S'asseoir entre les pieds, le haut du corps reste droit (colonne vertébrale neutre)
- Axe des jambes correct
- Point d'inversion d'une flexion de genou comme sur l'image (la hanche doit être PLUS BAS que l'articulation du genou)
 - Non : Ass-to-grass, ou seulement comme exercice de mobilité
 - Ne pas se contenter d'atteindre 90 degrés, mais viser absolument en dessous

Tendon Adaptation - (intégré dans le niveau 1-2, complémentaire >niveau3)

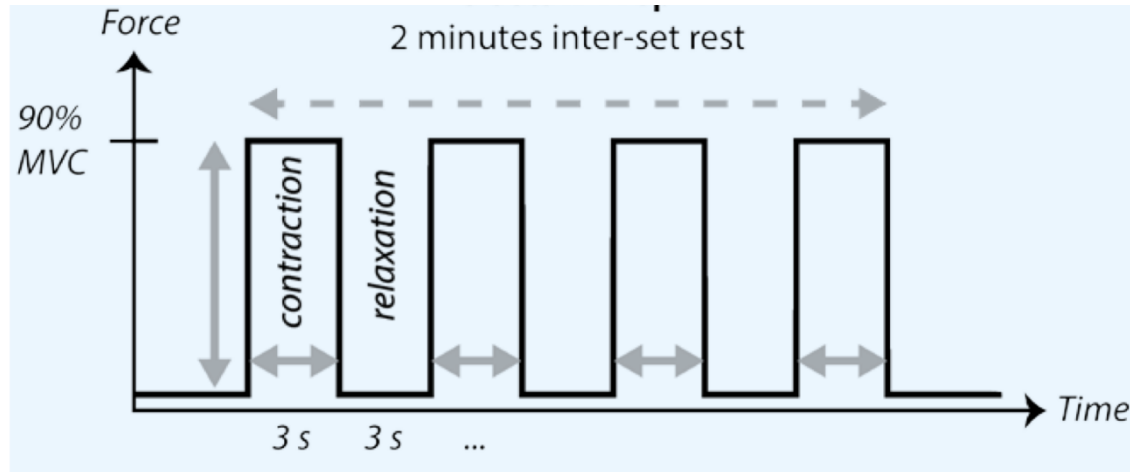
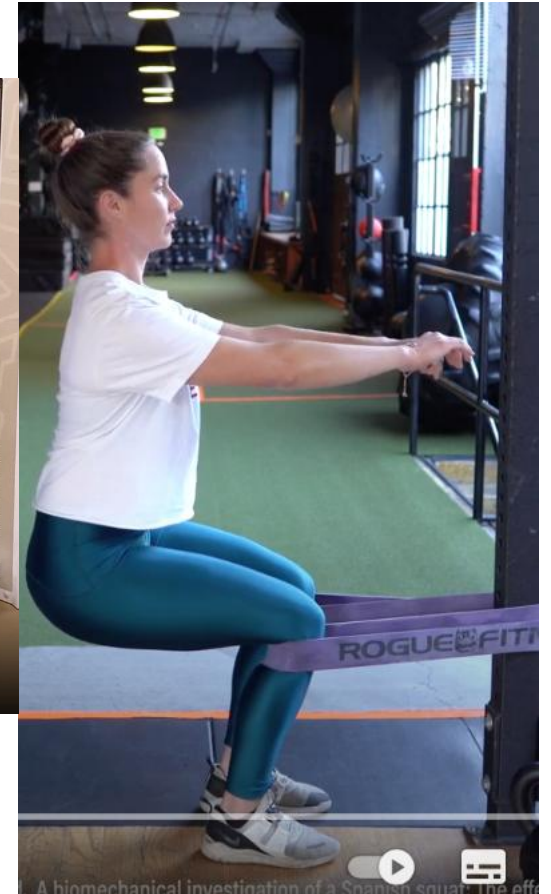


Figure 2

Evidence-based recommendations for an effective stimulus for tendon adaptation. High intensity loading to the tendon should be applied in five sets of four repetitions with a contraction and relaxation duration of 3 seconds each, and an inter-set rest of around 2 minutes. We suggest the training to be conducted three to four times a week for at least 12 weeks.



Source : Bohm S, Mersmann F, Arampatzis A.

Adaptation fonctionnelle des tissus connectifs par l'entraînement. Dtsch Z Sportmed. 2019 ; 70 : 105-110.

Contrôle de l'intensité - RPE (niveau 1-3) et % Diff (niveau 1-5)

- RPE % Difficulté

10	(Close to) maximal effort – leave 0-1 reps in the tank
9	High effort – leave 1-3 rep in the tank
8	Medium-high effort – leave 3-5 reps in the tank
7	Medium effort – leave 5-7 reps in the tank
6	Easy effort – pick a weight that you can move fairly easily
5	Warm up – pick a weight that feels like a warm up

95-100%: Close to maximal effort. Leave 0-1 reps in reserve.

90-94%: High effort. Leave 1-3 reps in reserve.

85-89%: Medium-High Effort. Leave 3-5 reps in reserve.

80-84%: Medium Effort. Leave 5-7 reps in reserve.

70-79%: Pick a weight that you can move fairly easily.

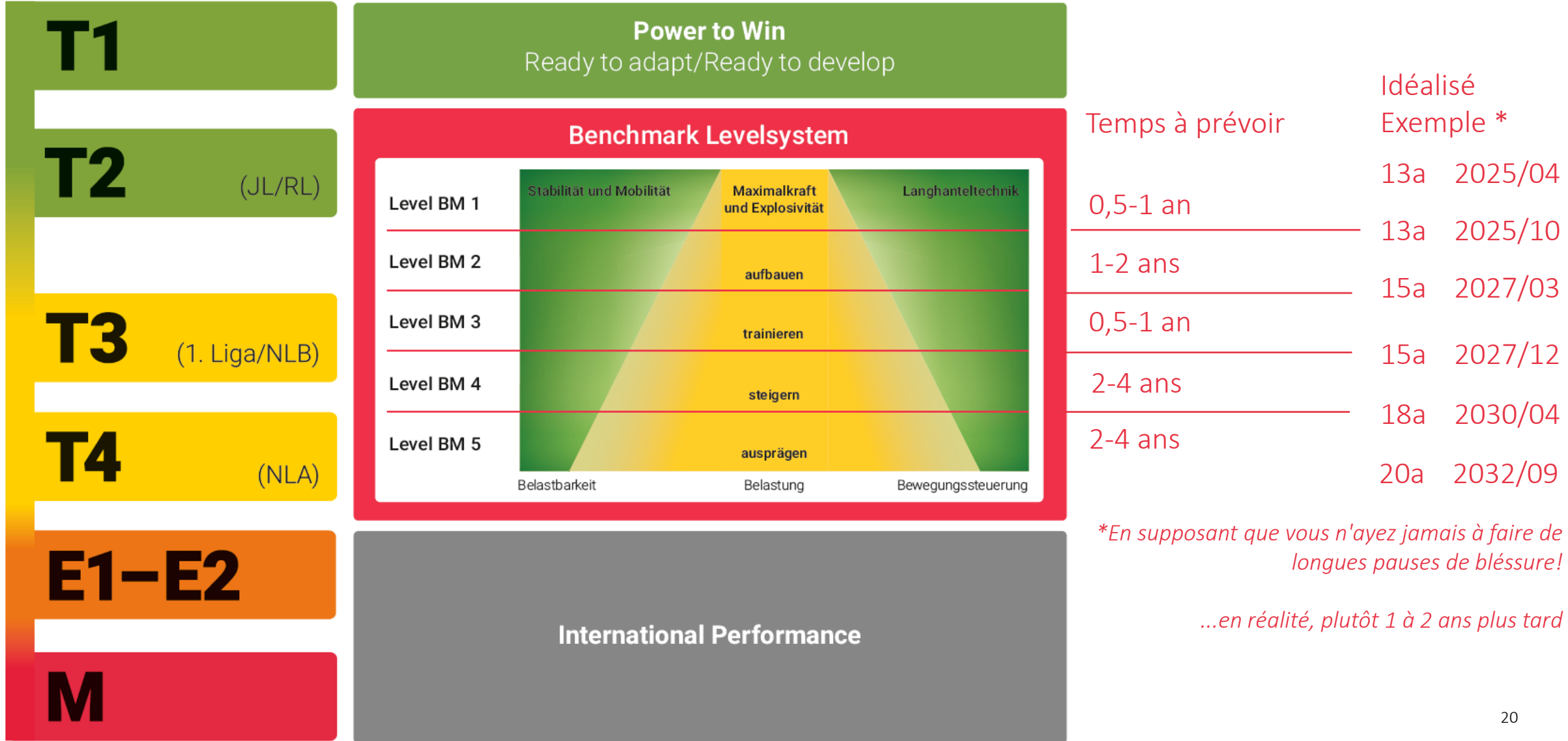
60-69%: Pick a weight that feels like a warmup.

RPE = Rating of perceived exertion (évaluation de l'exercice perçu)

[Lien wikipedia.fr](https://fr.wikipedia.org/wiki/Rating_of_perceived_exertion)

Développement des domaines cibles Niveau 1 à 3

Le développement à long terme au centre des préoccupations



Objectifs SV Plans d'entraînement T2 (niveaux 1 à 3) : Bas du corps

- Descente sur une jambe (objectif : alignement des jambes, force) Facile (niveau1) Plus difficile (niveau 3)
- Réactivité et explosivité (objectif : contrôle du mouvement, alignement, force)

											
Reactivity & Explosiveness - Hip extension	Jump rope - Beinachse, Bodenkontakt	Jump rope 1-leg - Beinachse, Bodenkontakt	Drop Squat 2-beinig	Walking lunge	1-l drop squat	Swing 2 Arm Kettlebell	Step up - Explosive	Medicineball Granny Toss reverse	Step up jump	Lunge- forward	Lunge - lateral
											
Lower 1-Leg - Leg alignment, strength	Clam Shell - Ansteuerung Aussenrotatoren Hüfte, Kräftigung	1 Leg Reach alle Richtungen	Split Squat rear foot elevated - Beinachse Ausfallschritt	Reverse Lunge - Beinachse Ausfallschritt	Step down - Beinachse	Lateral Squat - Technik	Single Leg Squat 90 - Beinachse, Kraft einbeinig	Split Squat rear foot elevated Barbell - Kraft einbeinig	Lateral Squat Barbell back Squat - Kraft einbeinig lateral, Technik lateral Squat	Pistol Squats hands TRX - Kraft einbeinig	Pistol Squat on box- Kraft einbeinig

Niveau 1

Développement

Niveau 3

Objectifs SV Plans d'entraînement T2 : Bas du corps

- Bas du corps, jambes écartées (objectif : flexion des genoux, force)
- Chaîne arrière inférieure (force, prévention)

												
Lower 2-Legged - Squat movement, strength	Legpress	Goblet Squat - Technik Squat/Hocke	Front Squat Dumbbell - Technik Squat	Overhead Squat - Stab	Front Squat Barbell - Technik Squat	Deadlift Barbell - Technik Deadlift, Kraft hintere Kette	Back Squat Barbell - Technik Squat					
												
Lower - posterior chain	Glute Bridge- Ansteuerung hintere Kette, saubere Hüftstreckung	Glute Bridge 1 Leg - Ansteuerung hintere Kette, saubere Hüftstreckung	Back Extension - Kraft hintere Kette, hip hinge	Romanian Deadlift 1 Leg – Koordination, Balance, Kraft hintere Kette	Glute Bridge TRX - Kraft hintere Kette	Reverse Plank	Partner resisted leg curl - Kraft hintere Kette	Hip thrust single leg	Deadlift Barbell - Technik Deadlift, Kraft hintere Kette	Reverse Plank - Leg lift	Hip Thrust Barbell	Romanian Deadlift Barbell - Technik Deadlift, Kraft hintere Kette

Niveau 1

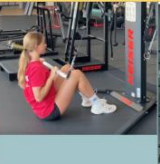
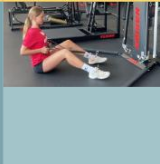
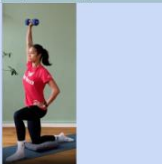
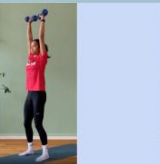
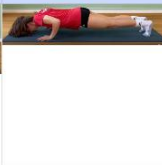
Niveau 3

Développement

Objectifs SV Plans d'entraînement T2 : Haut du corps et tronc

Partie supérieure & noyau

- Niveau supérieur : Push (force, stabilité)
- Partie supérieure : tirer (force, stabilité)

											
Upper: Pull movement	Row TRX – Scapulasetting, Kraft Schulter/Rücken	Shoulder Abduction Horizontal (T-s auf Bank) – Scapulasetting	Quadruped Row 1-arm	Pull down seated cable - Scapulasetting, Kraft Schulter/Rücken	Pull up assisted - Kraft Schulter/Rücken		seated row	Bent over Row Barbell - Kraft Schulter/Rücken	Bent over rotational Row alternating Dumbbell - Kraft Schulter/Rücken	Pull up eccentric 5-10" - Scapulasetting, Kraft Schulter/Rücken	Pull up (assisted) - Kraft Schulter/Rücken
											
Upper: Push movement (vertical)	Scaption raise	1 Arm Overhead Press	Overhead Press standing Dumbbell	Overhead press barbell							
											
Upper: Push movement (horizontal)	Push ups Füße/Knie exzentrisch	Push up (Knie/Füße)	Bench press 1 arm Swissball db								
											
Upper: Push movement - Shoulder elasticity	Pullover - lordosekontrolle- Kraft Schulter, Stabilität Schulter, Rumpf	Pullover standing cable									

Niveau 1

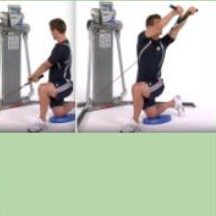
Développement

Niveau 3

Objectifs SV Plans d'entraînement T2 : Haut du corps et tronc

[illegible]

Objectifs SV Plans d'entraînement T2 : Haut du corps et tronc

Overhead throw - shoulder elasticity					
	VOLLEY Ball overhead Pass – Bouncing; Schulterstabilität, Belastungsverträglichkeit	Medicine Ball overhead Pass – Bouncing; chulterstabilität, Belastungsverträglichkeit	Medicine Ball overhead Pass statodynamic – explosivkraft Schulter	Medicine Ball overhead Pass bouncing single arm – Schulterstabilität, Belastungsverträglichkeit	Medicine Ball Overhead Slam – explosivkraft Schulter
Rotational Throw - rotational power					
	Medicine Ball perpendicular rotational throw half kneeling - Ansteuerung Rotation Rumpf explosiv, Explosivkraft Rotation	Medicine Ball parallel rotational throw half kneeling shot put -	Medicine Ball parallel rotational throw standing Shot put-	Medicine Ball perpendicular rotational throw standing - Ansteuerung Rotation Rumpf explosiv, Explosivkraft Rotation	Medball perpendicular rotational throw - standing shot put
Core Rotation - movement control rotation, strength					
	Rotation (Brust/Schulterhöhe) half kneeling - parallel	Rotational Lift half kneeling - Ansteuerung Rotation BWS, Kraft Rotation	Rotational Chop half kneeling - Ansteuerung Rotation BWS, Kraft Rotation	Pallof Press	

- Lancer au-dessus de la tête (élasticité des épaules)
- Rotation du tronc (contrôle des mouvements, force de rotation)
- Lancer rotatif (force de rotation)

Level 1

Développement

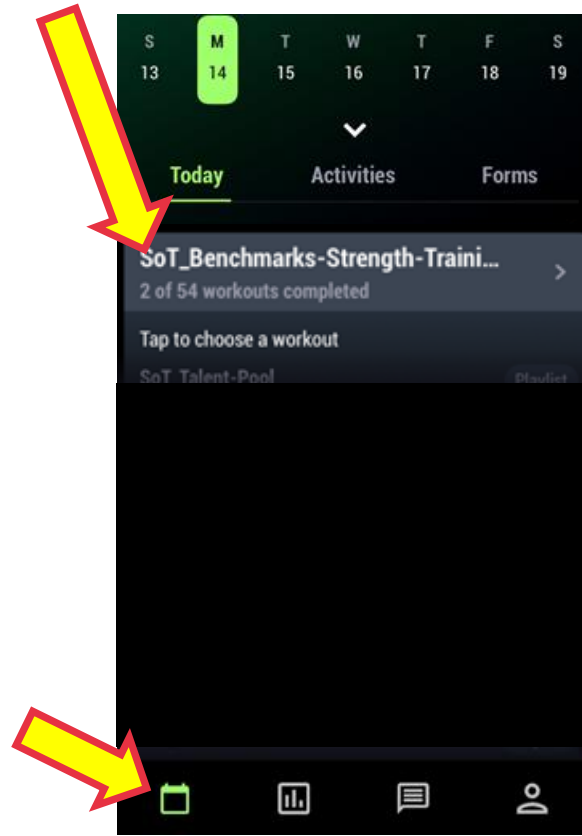
Level 3

Mise en œuvre avec
l'application BridgeAthletic

SV Programmes d'entraînement Aperçu

Les joueurs/joueuses du pool de talents qui ne sont pas affiliés à un organisme de formation et qui se sont inscrits au BridgeAthletic ne voient dans un premier temps que le programme **pour l'obtention du diplôme**.

Tests de référence mis en ligne.



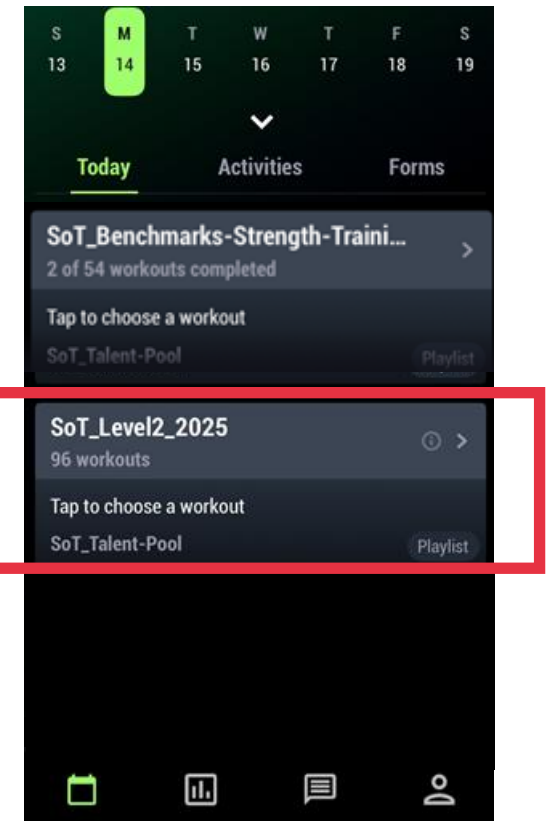
Les joueurs et joueuses du Talentpool enregistrés dans le BridgeAthletic qui souhaitent en outre utiliser les programmes d'entraînement types de Swiss Volley sont priés de nous contacter par e-mail à talent@volleyball.ch.

Nous n'avons besoin que de votre nom/prénom et du niveau de formation souhaité.

exemple :

Bonjour Isidor, merci d'activer le programme d'entraînement BM Level 2. Salutations, Lukas Meyer

Nous le débloquerons peu après et vous le découvrirez dans la liste des programmes.

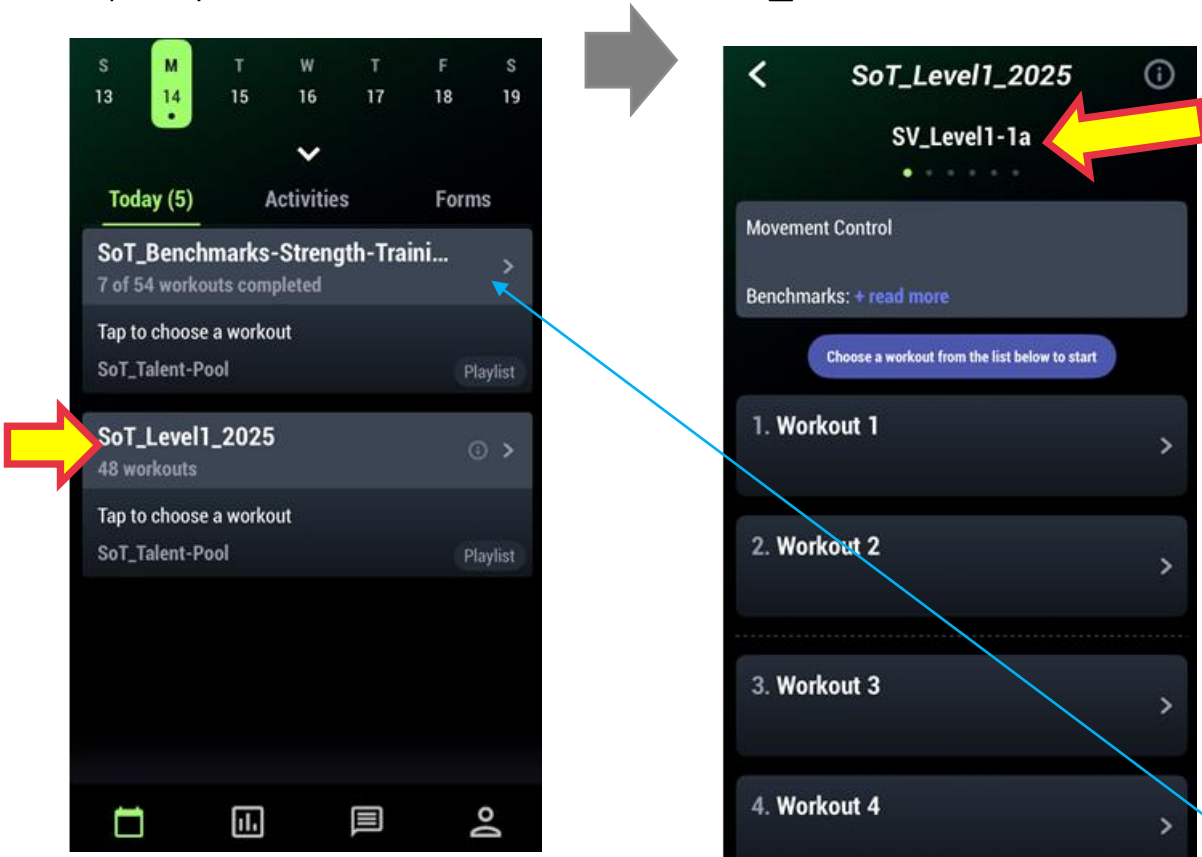


Exemple : Programmes de niveau 1 (objectif : atteindre le niveau 1 du benchmark SV)

Ce set de programmes contient 6 programmes d'entraînement de 4 semaines chacun. Cela représente près de six mois d'entraînement.

1) Cliquer sur SoT Level1

SV_Level1-1a



Structuration des programmes

Niveau1-1a = 8 séances d'entraînement Ex. mar+jeu 14.4. - 11.5.25

Niveau1-1b = 8 séances d'entraînement Ex. mar+jeu 12.5. - 08.6.25

Niveau1-2a = 8 séances d'entraînement Ex. mar+jeu 9.6. - 6.7.25

Niveau1-2b = 8 séances d'entraînement Ex. mar+jeu 7.7. - 3.8.25

Niveau1-3a = 8 séances d'entraînement Ex. mar+jeu 4.8. - 31.8.25

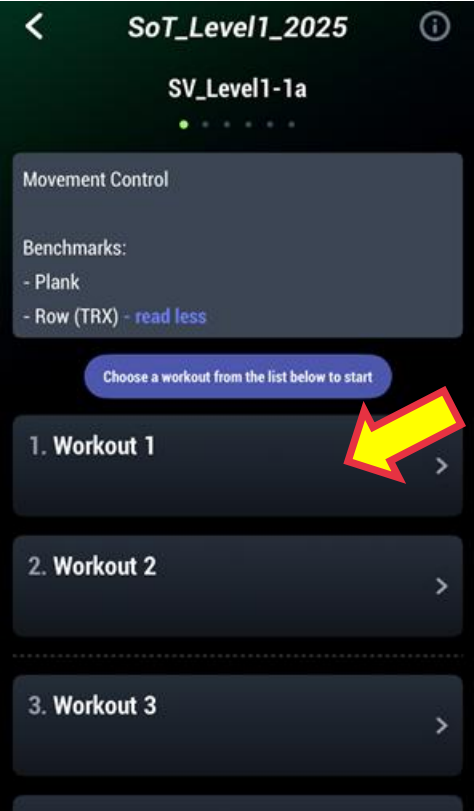
Niveau1-3b = 8 séances d'entraînement Ex. mar+jeu 1.9. - 28.9.25

Prochain benchmark grading = au plus tard le 5 octobre 2025

= Objectif : que tu aies réussi tous les exercices de benchmark niveau 1 d'ici là. Teste-les de temps en temps ! Si tu réussis, inscris-toi dans le [programme de test](#) et télécharge la vidéo.

Exemple : Level1-1a (vue de base)

Objectif : améliorer le contrôle des mouvements



Programme niveau1-1a => nous choisissons comme exemple le workout 1, dont les exercices BM Plank et TRX-Row

Workout 1

28 sets

1. Start with Stability&Reactivity

2. alternate between lower and upper exercise blocks

Equipment | Band, Bench, Cable, Dumbbell, Keiser Leg Extension Machine, Machine, TRX

Program | SoT_Level1_2025

Stability & Reactivity

1 - Jump Rope - Continuous

3 sets 50-100 reps

2 - Single Leg Reach SV

2 sets 4 reps 7-8 RPE

Tendon Adaptation - Beginner

RPE

10 - Close to maximal effort - leave 0-2 reps in the tank

9 - High effort - leave 1-3 rep in the tank

8 - Medium-high effort - leave 3-5 reps in the tank

7 - Medium effort - leave 5-7 reps in the tank

6 - Easy effort - pick a weight that you can move fairly easily

5 - Warm up - pick a weight that feels like a warm up

% Difficulty

95-100%: Close to maximal effort. Leave 0-1 reps in reserve.

90-94%: High effort. Leave 1-3 reps in reserve.

85-89%: Medium-High Effort. Leave 3-5 reps in reserve.

80-84%: Medium Effort. Leave 5-7 reps in reserve.

70-79%: Pick a weight that you can move fairly easily.

60-69%: Pick a weight that feels like a warmup.

1 - Leg Extension - Tendon Adaptation

3 sets 4 reps kg 6-8 RPE

Shoulder

1 - Shoulder External Rotation 30° - Band/C...

2 sets 10 reps 0 kg 7-8 RPE

2 - Shoulder Internal Rotation 30° - Band/Ca...

2 sets 10 reps 0 kg 7-8 RPE

3 - Plank SV

2 sets :45 Time 7-8 RPE

Lower 1

RPE

10 - Close to maximal effort - leave 0-2 reps in the tank

9 - High effort - leave 1-3 rep in the tank

8 - Medium-high effort - leave 3-5 reps in the tank

7 - Medium effort - leave 5-7 reps in the tank

6 - Easy effort - pick a weight that you can move fairly easily

5 - Warm up - pick a weight that feels like a warm up

% Difficulty

95-100%: Close to maximal effort. Leave 0-1 reps in reserve.

90-94%: High effort. Leave 1-3 reps in reserve.

85-89%: Medium-High Effort. Leave 3-5 reps in reserve.

80-84%: Medium Effort. Leave 5-7 reps in reserve.

70-79%: Pick a weight that you can move fairly easily.

60-69%: Pick a weight that feels like a warmup.

1 - Leg Press

4 sets 6 reps kg 5-8 RPE...

Upper

1 - Row - TRX

3 sets 10 reps 6-8 RPE

2 - Pull Over - Extended

3 sets 10 reps kg 6-8 RPE

Lower 2

1 - Glute Bridge SV

3 sets Max reps 7-9 RPE

2 - Clam Shell - Hip External Rotation SV

1 set 01:00 Time 7 RPE

Preview

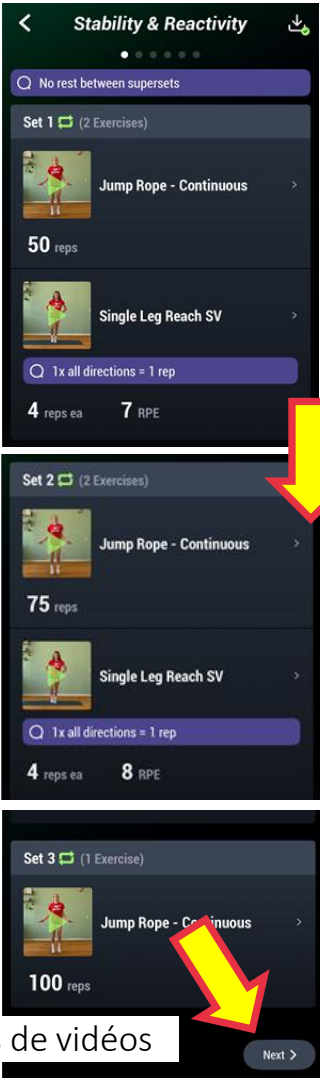
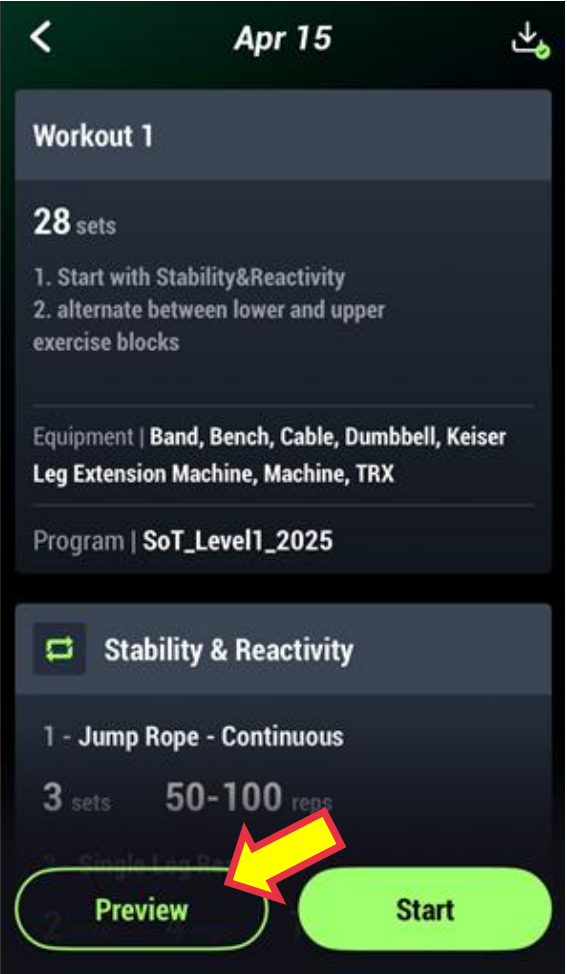
Start

Mode d'entraînement, entraînement

Instruction, vidéos

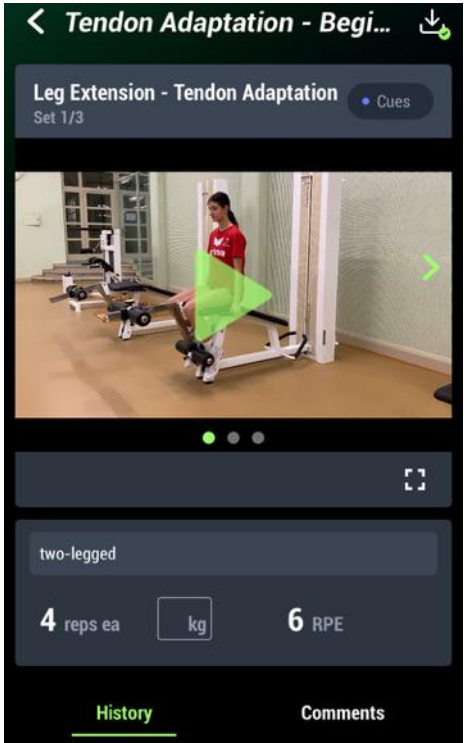
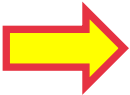
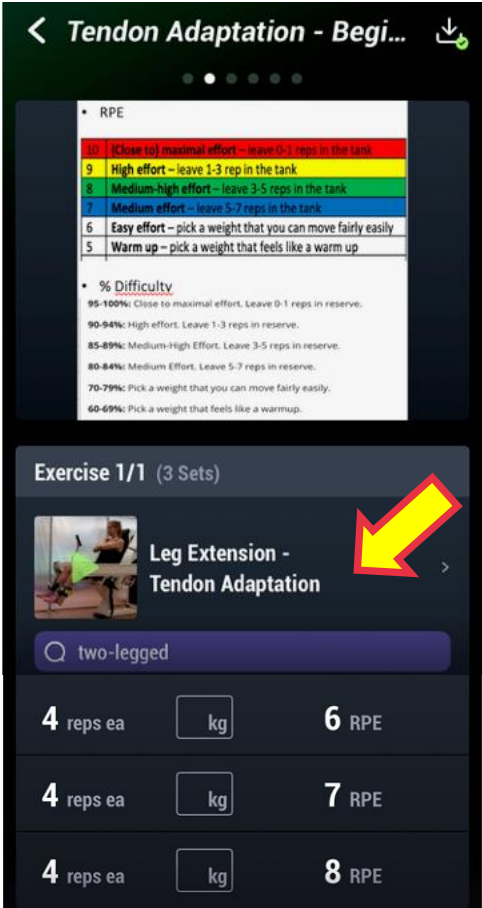
Exemple : niveau1-1a (vue en avant-première)

Aperçu de la formation : Regarder les



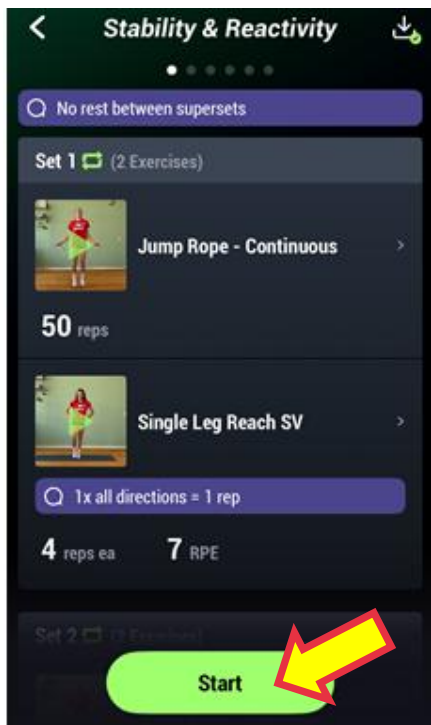
Plus de vidéos

Choix individuel du poids en fonction de la charge RPE :
1ère série avec désengagement 6
2e série avec charge 7 (régler une charge plus élevée)
3e série avec charge 8 (charge encore plus élevée)

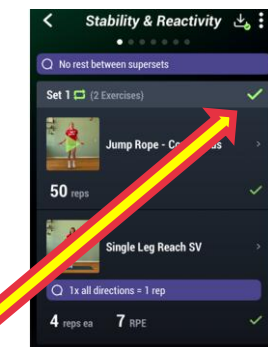
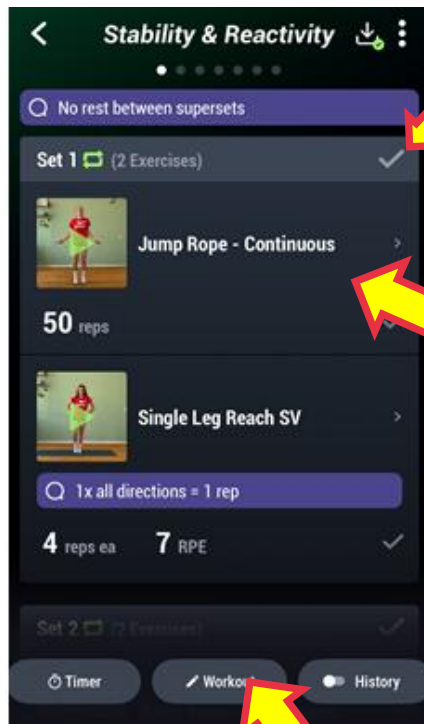


Exemple : niveau1-1a (vue d'entraînement)

Appuie sur "Démarrer"
lorsque tu commences
un entraînement

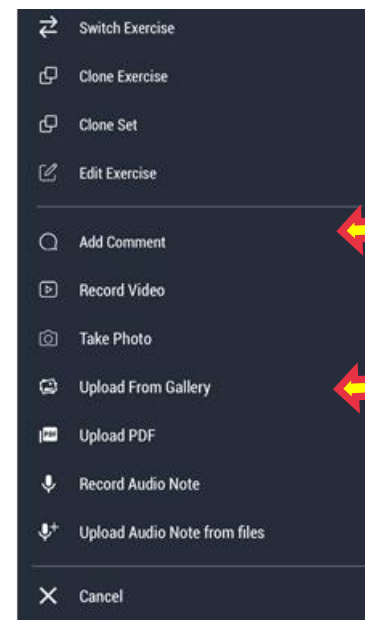


Lorsqu'un set est terminé,
appuyer sur le signe "bon".



Exercice ok, terminé ?
Appuie sur le signe "bon" !

Si tu veux ajouter des
commentaires, par exemple que tu
as sauté 100x au lieu de seulement
50x, appuie **en permanence** sur la
tile pendant 1 seconde : l'écran
d'édition apparaît >>.



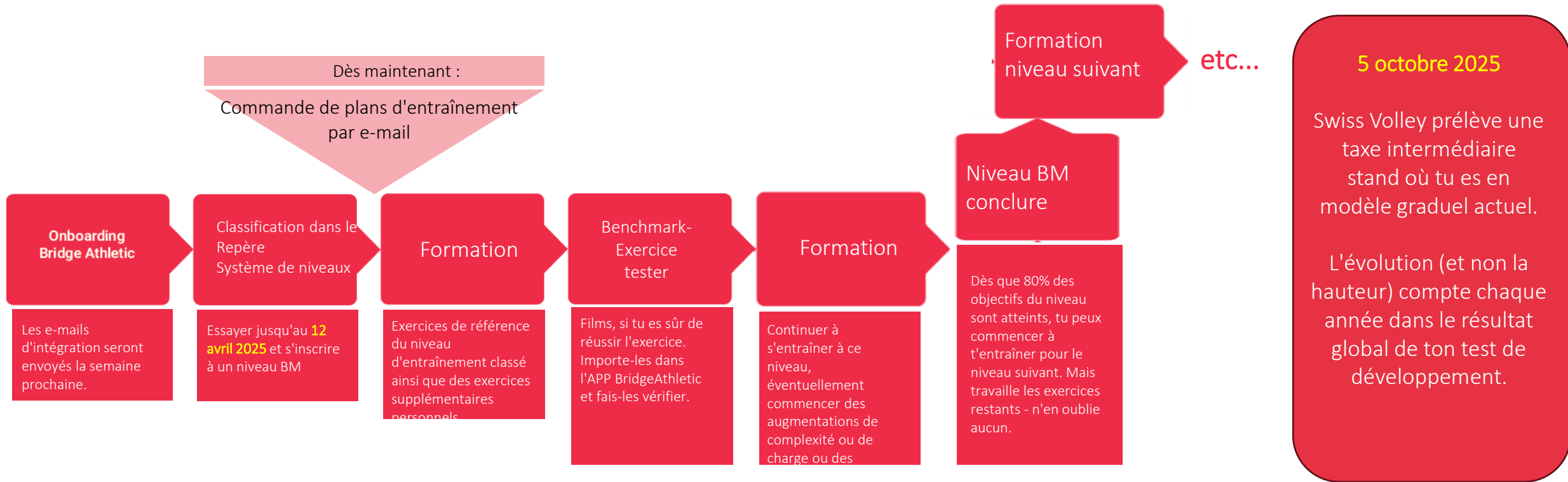
Insérer un
commentaire

Insérer une vidéo
depuis la galerie

Exercice non fait ou impossible à
faire ? Sur "Workout", Supprimer
l'exercice.

Remarques finales

ADP - Processus global jusqu'en octobre 2025



Commande du plan d'entraînement SV : Courrier court à talent@volleyball.ch.

- Nom/prénom et niveau de formation souhaité (niveau 1 / niveau 2 / niveau 3 / niveau 4 / niveau 5)
- *Exemple de message : Bonjour Isidor, veuillez activer le programme d'entraînement BM pour le niveau 2, merci.
Salutations, Lukas Meyer*
- Vous ne recevez qu'un seul plan à la fois
- Ceux qui ont terminé un niveau : passer le test de référence et commander le plan suivant.

Tu as besoin de soutien ?

- Tu as des questions ou des problèmes avec l'APP ou quelque chose ne fonctionne pas ?
- Malgré la description et la vidéo, tu n'es pas sûr(e) de savoir ce que signifie exactement un exercice ?
- Tu souhaites recevoir un feedback de notre part sur une exécution de ton exercice ?

Nous te soutenons volontiers (ainsi que ton entraîneur) en temps voulu si tu nous contactes.
le plus simple est d'envoyer un e-mail à talent@volleyball.ch



Isidor Fuchser - DE / FR / EN / (IT)
Collaborateur de projet ADP

Mail direct : talent@volleyball.ch



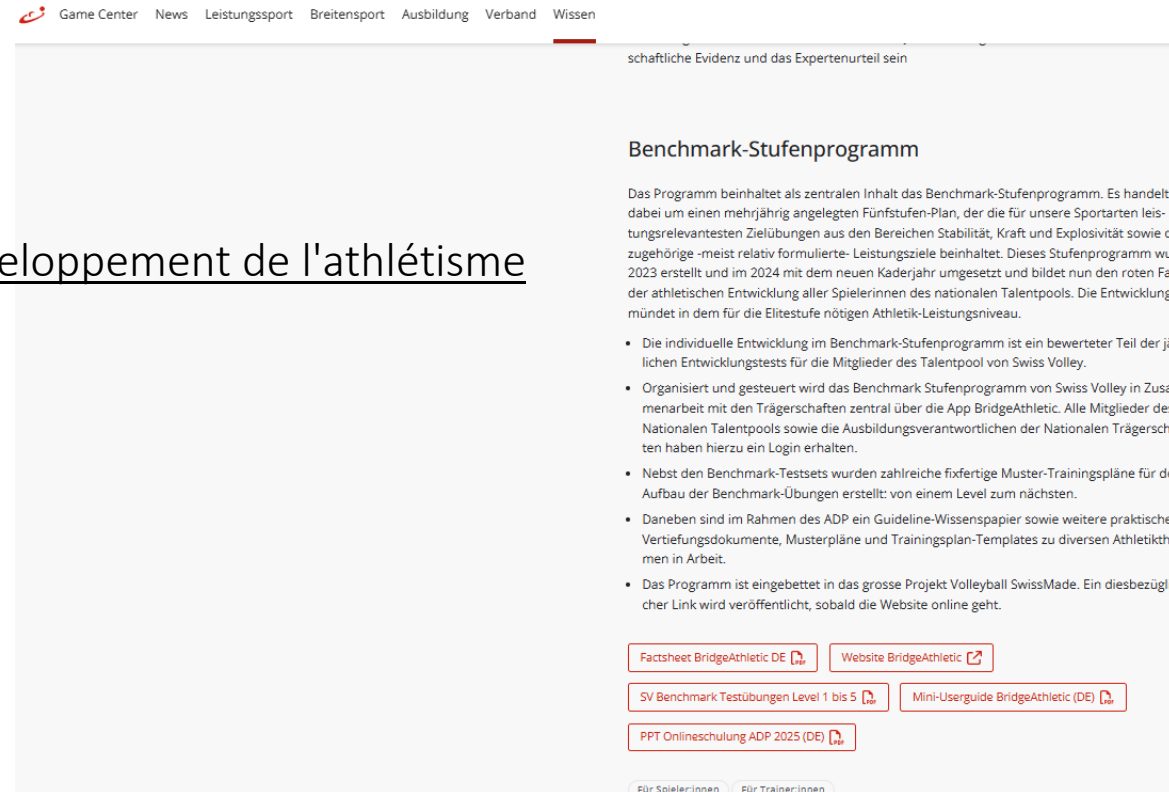
A nouveau à partir de mai 2025 (congé de maternité)
Vera Berta - DE / EN
Collaboratrice de projet ADP

Mail direct : vera.bertha@volleyball.ch

Infos site web Swiss Volley

Site web volleyball.ch

Module de connaissances Programme de développement de l'athlétisme



Le site Volleyball.SwissMade, le plan global du système suisse de volley-ball (tactique, technique, athlétique, état d'esprit) sera bientôt opérationnel et expliquera l'ADP ainsi que des informations supplémentaires.

Formations en ligne Swiss Volley

volleyball.ch => Sport de compétition /Pool de talents /Formation en ligne

Volleyball	Beach volley	Promotion des talents
Équipe nationale féminine	Athlètes féminines	Détection de talents
Équipe nationale masculine	Athlètes masculins	Structure de promotion
Équipe nationale juniores	Staff des cadres nationaux	Talentpool
Équipe nationale juniors	Championnats nationaux	Concept-cadre FTEM
Staff des équipes nationales		
Championnats nationaux		

Talentpool – formation en ligne

Les membres du Talentpool Swiss Volley bénéficient de formations en ligne sur différents thèmes importants pour le développement du talent dans le sport de performance : La gestion de l'environnement, l'antidopage, la planification de carrière mais aussi des informations approfondies sur les structures de promotion Swiss Volley sont transmises. En règle générale, un module dure une heure et se déroule en ligne via Microsoft Teams (DE, FR).

Du point de vue de Swiss Volley, il est souhaitable que, outre les talents, leurs parents, ainsi que les responsables de formation, les coordinateurs sportifs et les gestionnaires de talents des clubs participent aux modules. Les séances ne peuvent certes pas être enregistrées, mais les présentations sont ensuite mises en ligne ici.

Onboarding Talent Pool / Espace talents (25.01.2025) ▾

Onboarding Athletic Development Program (22.02.2025 – 9-10h) ▾

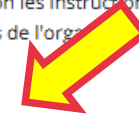
Swiss Volley Promotion des talents (22.03.2025) ▾

ADP – Travailler avec des plans types dans BridgeAthletic (nouveau: 15.04.2025 – 19-20h) ▲

Login à la séance - 19-20h (FR) [↗](#)

Remarque: cette formation ne concerne que les joueurs et joueuses SANS organisme de formation et leurs entraîneurs:-euses. Les autres s'entraînent selon les instructions de leurs responsables de formation (GER/CER) et conformément aux plans de l'organisme responsable.

Après la réunion, des présentations et des liens seront ajoutés ici.



Pool de talents - Généralités/ Formations en ligne 2025

Onboarding Talent Pool/ Module de talents	25.01.2025
Programme de développement athlétique à l'arrivée (ADP)	22.02.2025
Promotion des talents de Swiss Volley	22.03.2025
ADP - Formation avec les programmes types SV (SoT)	15.04.2025
Volleyball.SwissMade (beach-volley)	12.05.2025 = lundi soir
Gestion de l'environnement+plan de carrière	17.05.2025
Test de développement - information, déroulement, documents	19.06.2025
Questions-réponses - ADP	16.08.2025
Volleyball.SwissMade (Volleyball)	18.08.2025
Prévention Antidopage Suisse	17.09.2025
Test de développement - évaluation, interprétation	14.10.2025
Questions-réponses - ADP	05.11.2025
Gestion de l'entraînement/de la récupération (APP Athlyts)	13.11.2025

UN GRAND MERCI POUR AVOIR ÉCOUTÉ

C'est maintenant l'occasion de poser des questions.

www.volleyball.ch

die **Mobiliar**

CONCORDIA

 **schulthess**
klinik

QUICK  **LINE**