

# Sport d'élite au CST





Le Centre sportif national de la jeunesse Tenero (CST) est la filiale de l'Office fédéral du sport OFSPO. Destiné à promouvoir le sport des jeunes et le sport d'élite, il propose des infrastructures optimales et des prestations de services pour encourager et former des athlètes et des entraîneurs dans de nombreux sports. L'offre présentée dans le cadre de l'encouragement du sport d'élite s'adresse non seulement aux fédérations régionales et nationales, aux clubs et aux athlètes qui s'entraînent individuellement, mais encore aux fédérations sportives internationales.

Un vaste réseau de prestations de services destiné à promouvoir le sport d'élite permet aux fédérations, aux entraîneurs et aux athlètes de réaliser d'excellentes performances sportives.

«Le CST ne peut pas fabriquer de champions; toutefois, il peut concevoir un environnement propice à ses graines de champions» dixit Steffen Liess, responsable du sport d'élite au CST.

Dans cette optique, des spécialistes de l'OFSPO sont occupés dans différents secteurs du CST pour soutenir les fédérations, les athlètes et les entraîneurs de manière innovatrice, complémentaire et proche du client!

**Innovatrice**, car nous sommes actifs dans les domaines de la recherche et du développement; **complémentaire**, car nous sommes prêts à collaborer si les entraîneurs des différents sports et les personnes spécialisées en la matière nous en font la demande et **proche du client**, car nous le conseillons directement et aimablement dans les situations les plus diverses.

## Une symbiose parfaite

Le CST se trouve sur la commune de Tenero, au bord du lac Majeur, dans le canton du Tessin. Bénéficiant de conditions climatiques extrêmement favorables, le CST se révèle idéal pour la pratique des sports d'été et d'endurance. Il héberge, à cet égard, plusieurs centres d'entraînement régionaux et nationaux. Le climat et les infrastructures créent à Tenero une symbiose parfaite pour réaliser des performances sportives maximales.

Plusieurs fédérations suisses régionales et nationales soutiennent leurs athlètes en leur proposant des programmes sport-études, combinant à la fois le sport et la formation. Les unités d'entraînement quotidiennes sont organisées, à chaque fois, par les fédérations régionales et nationales concernées et dirigées par des entraîneurs qualifiés. Les entraîneurs et les athlètes ont accès à des programmes de formation ainsi qu'à un réseau de prestations relevant des sciences du sport et de la médecine du sport; en outre, ils ont la possibilité de bénéficier d'un hébergement encadré.

Le CST soutient les différents sports en mettant à disposition les infrastructures spécifiques ainsi qu'en fournissant des prestations de services et du personnel qualifié dans les domaines concernés.

# Prestations de services



## L'infrastructure idéale

Les athlètes et les entraîneurs des centres d'entraînement sis au CST profitent, selon leurs besoins, d'une offre variée d'installations sportives:

### Sports de balle, sports de combat et autres

- 8 terrains de football, dont 3 en gazon synthétique
- 3 salles de sport triples
- Salle de fitness pour la gymnastique
- Salle de musculation
- Salles polysportives (pour le squash, le judo et d'autres sports)
- 3 terrains polysportifs (pour la danse et le tennis de table)

### Sports aquatiques

- Centre aquatique: bassin olympique de 50 m avec 8 lignes d'eau (à ciel ouvert en été, couvert en hiver), bassin pour non-nageurs ainsi que bassin de plongeon et de plongée, salle de musculation ainsi que divers vestiaires et locaux annexes.
- Centre de sports nautiques pour le canoë-kayak, la voile et la planche à voile.

### Athlétisme

**A l'extérieur:** piste de 400 m ainsi que diverses installations pour toutes les disciplines de sauts et de lancers.

**A l'intérieur:** piste d'élan de 80 m ainsi que diverses installations pour le saut en longueur, les lancers du poids, du marteau et du disque, etc.

### Autres installations sportives

- 8 terrains de beach-volley
- 12 courts de tennis
- 2 greens de golf pour les exercices de putting
- 3 terrains de tir à l'arc
- 1 terrain extérieur (40 m x 20 m) pour le skater-hockey
- 3 parois d'escalade
- 1 piste de BMX

### Espace Bien-être

Avec l'espace Bien-être, les athlètes et les entraîneurs disposent d'une excellente infrastructure; cette oasis de détente et de récupération comprend sauna, hydromassage, jacuzzi ainsi que salles de massage.



## Au service du sport d'élite

Le CST améliore constamment l'offre et la qualité de ses installations sportives et de ses prestations de services. Dans le sport d'élite, notamment, ces améliorations sont réalisées en collaboration avec les fédérations sportives nationales hôtes et en fonction de leurs besoins. A noter que des infrastructures idéales ont déjà été construites pour la natation, l'athlétisme, le football et le golf.

Les fédérations sportives ont accès, par le biais des centres d'entraînement nationaux présents au CST, aux prestations d'un réseau scientifico-médical de sport; l'assistance dans ces domaines étant assurée de concert avec l'Office fédéral du sport OFSPO à Macolin, le Centre de médecine sportive et de chirurgie du sport (CMCS) à l'hôpital La Carità à Locarno et les spécialistes du CST.

Ces prestations, amenées à évoluer, seront axées sur le futur concept de la Confédération concernant la relève et le sport d'élite ainsi que sur les besoins des fédérations.

Pour la prise en charge des sportifs d'élite, le CST dispose dorénavant, entre autres, de son propre laboratoire des sciences du sport et d'un cabinet de physiothérapie. L'offre relative aux sciences du sport englobe des tests de performance standardisés, des analyses de l'entraînement et de la compétition, un traitement des données ainsi que des conseils aux entraîneurs.

## Projets et recherche

Une équipe de spécialistes du CST soutient les fédérations dans les domaines de la recherche et du développement lors des phases de planification, de réalisation et d'évaluation. Planifier, réaliser et surveiller des projets scientifiques... cela fait aussi partie de nos compétences.

# Formation



L'offre de formation du CST englobe toutes les formes de la formation scolaire – du degré secondaire 1 à la maturité gymnasiale. Les formations du degré tertiaire – hautes écoles spécialisées, universités, enseignement à distance ou stages pratiques – sont encouragées, soutenues et proposées par le conseiller des athlètes.

## Une offre sportive et scolaire intégrée

L'offre scolaire existante se distingue par une grande flexibilité et des mesures spécifiques de soutien à l'apprentissage.

Avec les offres scolaires de l'**école secondaire de Gordola**, de la **SPSE de Tenero** (école de commerce) et de la **classe de sport bilingue du gymnase Liceo de Locarno**, les athlètes disposent d'un vaste choix de formation.

La nouvelle classe de sport gymnasiale est intégrée au Liceo de Locarno existant. La formation dure cinq ans, une année de plus que la formation scolaire ordinaire d'un gymnase dans le canton du Tessin. L'accent étant mis sur l'économie et le droit. Afin de satisfaire aux exigences sportives, l'enseignement comprend au maximum 25 leçons par semaine (conformément aux directives de Swiss Olympic).

Pour faciliter la formation des élèves alémaniques, des cours sont également proposés en allemand dans différentes branches (p. ex. mathématiques, histoire).

La physique, la chimie et la biologie sont enseignées par des professeurs bilingues (allemand et italien).

Toutes les écoles partenaires proposent, outre un enseignement traditionnel en classe, également une plateforme pour l'apprentissage en ligne comme forme d'encadrement à distance.

Le programme de formation est ainsi complet et peut, le cas échéant, être adapté aux nombreux besoins des athlètes et des fédérations.

### Montants à payer

Le montant de la contribution annuelle pour tous les élèves de la SPSE et du gymnase de Locarno s'élève à CHF 2500. Ceux qui ne sont pas domiciliés dans le canton du Tessin se devront de payer une taxe scolaire supplémentaire de CHF 13 500 (conformément au «Regolamento della legge della scuola»). Comme le canton du Tessin est membre de l'«accord intercantonal sur les écoles offrant des formations spécifiques aux élèves surdoués», la taxe scolaire pourra être prise en charge par le canton de domicile de l'élève.

Le conseiller des athlètes fait également partie intégrante de l'équipe des spécialistes du CST.

# Hébergement et restauration



## Un encadrement favorable au sport d'élite

Le CST dispose de suffisamment de chambres pour héberger les athlètes. La «Residence» et la maison d'hôtes «Casa Ospiti» font, à cet égard, office d'internat. Les chambres à deux et à un lit(s) sont meublées et peuvent être aménagées en partie de manière individuelle.

Un encadrement de l'internat favorable au sport d'élite est assuré par le CST aussi bien à la «Residence» qu'à la «Casa Ospiti».

Un nouveau bâtiment, la «Maison du sport», est planifié. Il sera construit pour répondre spécialement aux besoins des athlètes qui s'entraînent dans un centre d'entraînement d'une fédération nationale.

## Une alimentation adaptée aux sportifs

Il est essentiel que notre clientèle, orientée vers le sport d'élite, puisse bénéficier d'une alimentation variée et équilibrée dans une atmosphère conviviale.

Les repas – de nombreuses spécialités régionales et nationales – sont adaptés aux besoins individuels et aux horaires des sportifs. La nourriture est essentiellement à base de produits locaux dont nous garantissons l'excellente qualité. Notre offre, équilibrée, est constamment contrôlée par des spécialistes; elle peut, le cas échéant, être adaptée individuellement avec les entraîneurs et les athlètes.

Les frais de nourriture et de logement au CST s'élèvent à environ CHF 1100 par mois; ils sont facturés aux fédérations sportives régionales ou nationales, lesquelles procèdent ensuite elles-mêmes au décompte avec leurs athlètes.

# Clientèle et manifestations



Hormis la promotion du sport des jeunes et du sport d'élite, le CST se prête parfaitement à l'organisation de cours de formation, de séminaires et de manifestations, autant de domaines dans lesquels il excelle.

Tenero accueille deux fois par année le camp «Tous les talents à Tenero» (3T) qui réunit les plus grands talents de la plupart des fédérations sportives suisses. Ces rencontres offrent aux jeunes espoirs, aux entraîneurs et aux fédérations sportives une importante plateforme permettant de s'informer sur l'encouragement du sport par Swiss Olympic et l'OFSP.

## **Un hôte idéal pour des manifestations sportives nationales et internationales**

Nous soutenons et accompagnons également volontiers nos fédérations sportives régionales et nationales lors de l'organisation de manifestations sportives ou de séminaires d'envergure régionale, nationale voire internationale. De par son infrastructure exceptionnelle, le CST a déjà accueilli à maintes reprises les championnats suisses de natation. En 2014, il recevra le Championnat du monde militaire de natation et de natation de sauvetage, une manifestation organisée et encadrée par les spécialistes du CST. En 2015 sont planifiés les Championnats d'Europe Juniors Open Water.



## Contact

Si l'offre du CST relative au sport d'élite a suscité votre intérêt, n'hésitez pas à nous contacter.

Des collaborateurs compétents sont prêts à analyser et à examiner minutieusement vos besoins et vos attentes. Nous établissons une offre personnalisée pour chaque client afin que ses objectifs puissent être pleinement atteints.

Centre sportif national de la jeunesse Tenero  
Secrétariat du sport d'élite  
Steffen Liess, responsable du sport d'élite au CST  
Via Brere  
CH-6598 Tenero  
Tessin – Suisse  
Tél.: +41 58 468 61 11  
Fax: +41 58 468 61 02  
Courriel: [hpsg-cst@baspo.admin.ch](mailto:hpsg-cst@baspo.admin.ch)  
Internet: [www.cstenero.ch](http://www.cstenero.ch)

## Plan de situation

### Si vous venez en train

Changez à Bellinzona et prenez un train pour Tenero. A l'arrivée, empruntez les deux passages souterrains pour sortir de la gare, puis marchez une dizaine de minutes jusqu'au centre sportif.

### Si vous venez en voiture/en car

Quittez l'autoroute à la sortie «Bellinzona Sud» puis prenez la direction de Locarno par la route cantonale. Peu avant le tunnel Mappo-Moretina, prenez la direction de Tenero. Après le rond-point, empruntez la voie souterraine et tournez tout de suite à droite en sortant. De nombreuses places de parc gratuites sont à votre disposition.

