

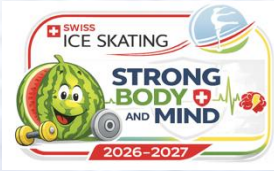
STRONG BODY & MIND 2026-27

PHYSICAL PREPARATION MODULE –
SESSION 1

LAURENT ALVAREZ
AMAR ARHAB, PhD



Strong body & mind



Objectifs du jour / Ziele von heute :

- Connaître les principales blessures en patinage artistique
 - Définir ce qu'est une blessure ainsi que les différents types de blessure existants
 - Connaître les principaux facteurs de risque de blessure
 - Présenter des stratégies concrètes de prévention
 - Encourager l'engagement personnel et la prise de responsabilité
-
- Definieren, was eine Verletzung ist, sowie die verschiedenen Arten von Verletzungen
 - Die wichtigsten Risikofaktoren für Verletzungen kennen
 - Die häufigsten Verletzungen im Eiskunstlauf kennen
 - Konkrete Präventionsstrategien vorstellen
 - Persönliches Engagement und Eigenverantwortung fördern

Strong body & mind

Mieux comprendre les blessures dans le patinage artistique. Die Verletzungen im Eiskunstlauf besser verstehen.



Épidémiologie des blessures : Quelles sont les blessures les plus fréquentes et quelles zones du corps sont les plus souvent affectées ?

Epidemiologie der Verletzungen: Welche Verletzungen treten am häufigsten auf und welche Körperregionen sind am häufigsten betroffen?



Facteurs de risque : Qu'est ce qui augmente le risque de blessure ?

Risikofaktoren: Was erhöht das Verletzungsrisiko?



Stratégie de prévention : Comment peut-on prévenir efficacement les blessures sur et hors glace ?

Präventionsstrategien: Wie kann man Verletzungen vorbeugen?



Comportement à adopter :

Que faire si une blessure survient malgré tout ?

Verhalten im Verletzungsfall:

Was ist zu tun, wenn eine Verletzung auftritt?

Strong body & mind



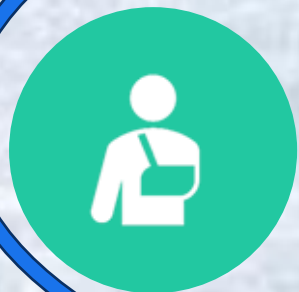
MAIS D'ABORD, UN PETIT
QUIZZ... A VOS
SMARTPHONE/TABLETTE!!



ZUERST EIN KURZES QUIZ...
BEREIT MIT SMARTPHONE
ODER TABLET!

Strong body & mind

Mieux comprendre les blessures dans le patinage artistique. Die Verletzungen im Eiskunstlauf besser verstehen.



Épidémiologie des blessures : Quelles sont les blessures les plus fréquentes et quelles zones du corps sont les plus souvent affectées ?

Epidemiologie der Verletzungen: Welche Verletzungen treten am häufigsten auf und welche Körperregionen sind am häufigsten betroffen?



Facteurs de risque : Qu'est ce qui augmente le risque de blessure ?

Risikofaktoren: Was erhöht das Verletzungsrisiko?



Stratégie de prévention : Comment peut-on prévenir efficacement les blessures sur et hors glace ?

Präventionsstrategien: Wie kann man Verletzungen vorbeugen?



Comportement à adopter :

Que faire si une blessure survient malgré tout ?

Verhalten im Verletzungsfall:

Was ist zu tun, wenn eine Verletzung auftritt?

Strong body & mind

Épidémiologie des blessures / Epidemiologie der Verletzungen

Quelques chiffres / Einige Zahlen:

79 %

des patineurs se blessent au moins une fois
der Eiskunstläufer*innen verletzen sich mindestens einmal.

68,9 % des blessures sont dues au surmenage
68,9 % der Verletzungen entstehen durch Überlastung

33 % sont des blessures aiguës
33 % sind akute Verletzungen.

52 %

des blessures concernent les membres inférieurs et le dos.
der Verletzungen betreffen die unteren Extremitäten und den Rücken.

33 %

des blessures touchent le pied ou la cheville.
der Verletzungen betreffen Fuss oder Sprunggelenk.

33 %

des blessures sont des commotions cérébrales (en patinage en couple)
der Verletzungen sind Gehirnerschütterungen (im Paarlauf)

Strong body & mind

Qu'est-ce qu'une blessure?

Was ist eine Verletzung?



Strong body & mind

	Aigu (traumatique) Akute (traumatische)	
Définition Definition	Blessure qui survient soudainement, souvent causée par un choc ou un mouvement brusque. Eine Verletzung, die plötzlich auftritt, meist verursacht durch einen Stoss oder eine plötzliche Bewegung.	
Exemple de blessure Beispiele	Entorses, elongations musculaires, fractures après une chute ou un impact. Verstauchungen, Muskelzerrungen, Knochenbrüche nach einem Sturz oder Aufprall.	
Mécanisme Mechanismus	Traumatisme direct ou indirect. Direktes oder indirektes Trauma.	
Apparition Auftreten	Soudaine / Plötzlich	

Strong body & mind

		Chronique / de surmenage Chronische / Überlastungsverletzungen
Définition Definition		Blessure qui apparaît peu à peu en raison d'une sollicitation excessive ou de gestes répétés Eine Verletzung, die nach und nach aufgrund von Überbeanspruchung oder wiederholten Bewegungen entsteht.
Exemple de blessure Beispiele		Tendinite, tendinopathie, douleurs au genou, douleur au bas du dos. Sehnenentzündung (Tendinitis), Sehnenerkrankung (Tendinopathie), Knieschmerzen, Schmerzen im unteren Rücken
Mécanisme Mechanismus		Microtraumatismes répétés Wiederholte Mikrotraumen
Apparition Auftreten		Graduelle / Allmählich

Strong body & mind

	Aigu (traumatique) Akute (traumatische)	Chronique / de surmenage Chronische / Überlastungsverletzungen
Définition Definition	Blessure qui survient soudainement, souvent causée par un choc ou un mouvement brusque. Eine Verletzung, die plötzlich auftritt, meist verursacht durch einen Stoss oder eine plötzliche Bewegung.	Blessure qui apparaît peu à peu en raison d'une sollicitation excessive ou de gestes répétés Eine Verletzung, die nach und nach aufgrund von Überbeanspruchung oder wiederholten Bewegungen entsteht.
Exemple de blessure Beispiele	Entorses, elongations musculaires, fractures après une chute ou un impact. Verstauchungen, Muskelzerrungen, Knochenbrüche nach einem Sturz oder Aufprall.	Tendinite, tendinopathie, douleurs au genou, douleur au bas du dos. Sehnenentzündung (Tendinitis), Sehnenerkrankung (Tendinopathie), Knieschmerzen, Schmerzen im unteren Rücken
Mécanisme Mechanismus	Traumatisme direct ou indirect. Direktes oder indirektes Trauma.	Microtraumatismes répétés Wiederholte Mikrotraumen
Apparition Auftreten	Soudaine / Plötzlich	Graduelle / Allmählich

Strong body & mind

Mieux comprendre les blessures dans le patinage artistique. Die Verletzungen im Eiskunstlauf besser verstehen.



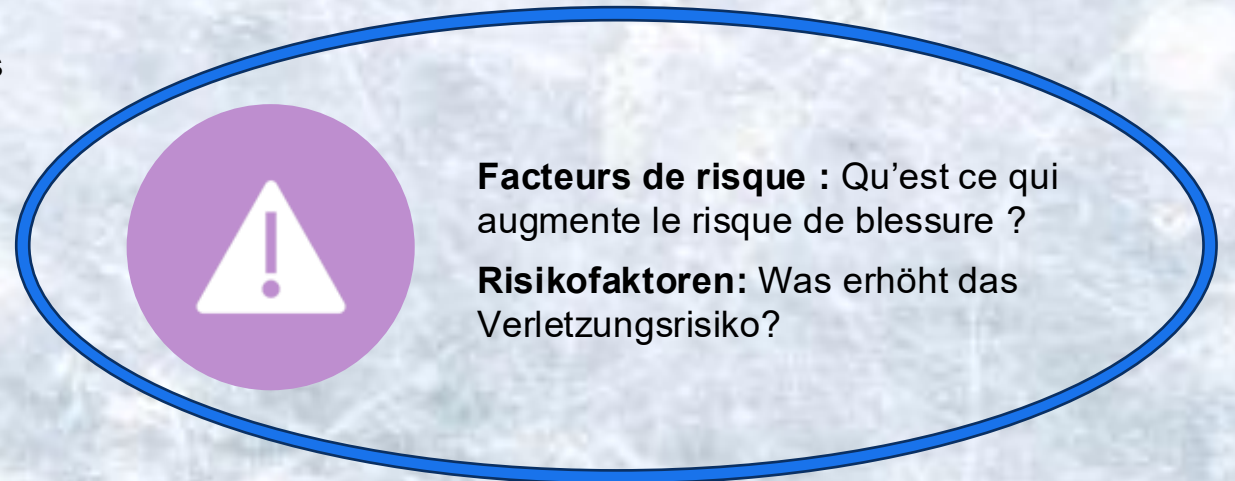
Épidémiologie des blessures : Quelles sont les blessures les plus fréquentes et quelles zones du corps sont les plus souvent affectées ?

Epidemiologie der Verletzungen: Welche Verletzungen treten am häufigsten auf und welche Körperregionen sind am häufigsten betroffen?



Stratégie de prévention : Comment peut-on prévenir efficacement les blessures sur et hors glace ?

Präventionsstrategien: Wie kann man Verletzungen vorbeugen?



Facteurs de risque : Qu'est ce qui augmente le risque de blessure ?

Risikofaktoren: Was erhöht das Verletzungsrisiko?



Comportement à adopter :

Que faire si une blessure survient malgré tout ?

Verhalten im Verletzungsfall:

Was ist zu tun, wenn eine Verletzung auftritt?

Strong body & mind

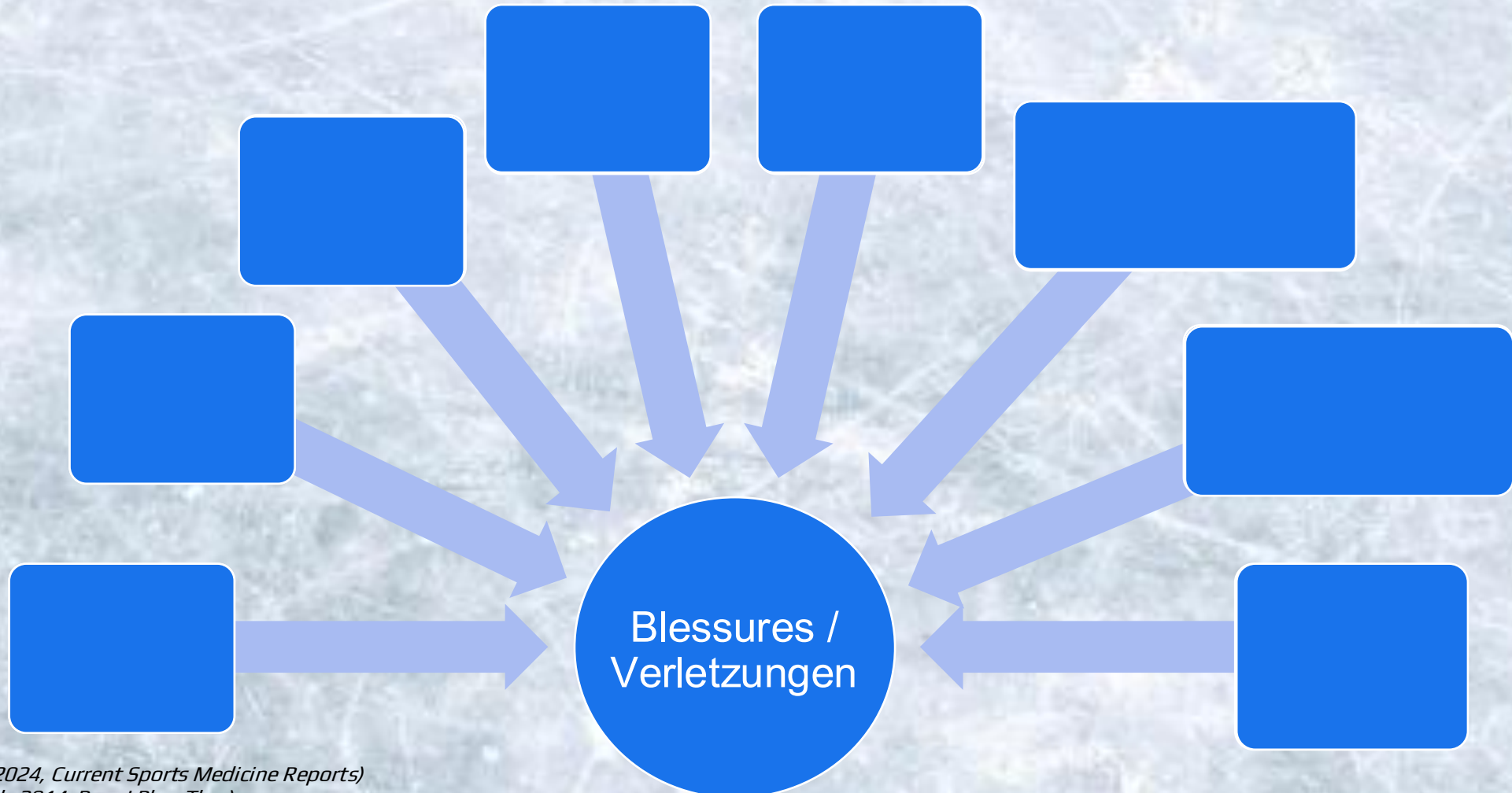
- **Facteurs de risque** : Qu'est ce qui augmente le risque de blessure ?
- **Risikofaktoren**: Was erhöht das Verletzungsrisiko?



Strong body & mind

Facteurs de risque : Qu'est ce qui augmente le risque de blessure ?

Risikofaktoren: Was erhöht das Verletzungsrisiko?



Strong body & mind

Facteurs de risque / Risikofaktoren :

Facteurs intrinsèques :

- Âge
- Condition physique
- Posture corporelle
- Antécédents médicaux

VS

Facteurs extrinsèques:

- Surface d'entraînement
- Matériel (bottines)
- Encadrement
- Intensité/volume d'entraînement

Intrinsische Faktoren :

- Alter
- Körperliche Verfassung
- Körperhaltung
- Medizinische Vorgeschichte

VS

Extrinsische Faktoren :

- Trainingsoberfläche
- Ausrüstung (Schlittschuhe, Kufen)
- Betreuung
- Trainingsintensität / -umfang

Strong body & mind

Mieux comprendre les blessures dans le patinage artistique. Die Verletzungen im Eiskunstlauf besser verstehen.



Epidémiologie des blessures : Quelles sont les blessures les plus fréquentes et quelles zones du corps sont les plus souvent affectées ?

Epidemiologie der Verletzungen: Welche Verletzungen treten am häufigsten auf und welche Körperregionen sind am häufigsten betroffen?



Facteurs de risque : Qu'est ce qui augmente le risque de blessure ?

Risikofaktoren: Was erhöht das Verletzungsrisiko?



Stratégie de prévention : Comment peut-on prévenir efficacement les blessures sur et hors glace ?

Präventionsstrategien: Wie kann man Verletzungen vorbeugen?



Comportement à adopter :

Que faire si une blessure survient malgré tout ?

Verhalten im Verletzungsfall:

Was ist zu tun, wenn eine Verletzung auftritt?

Strong body & mind

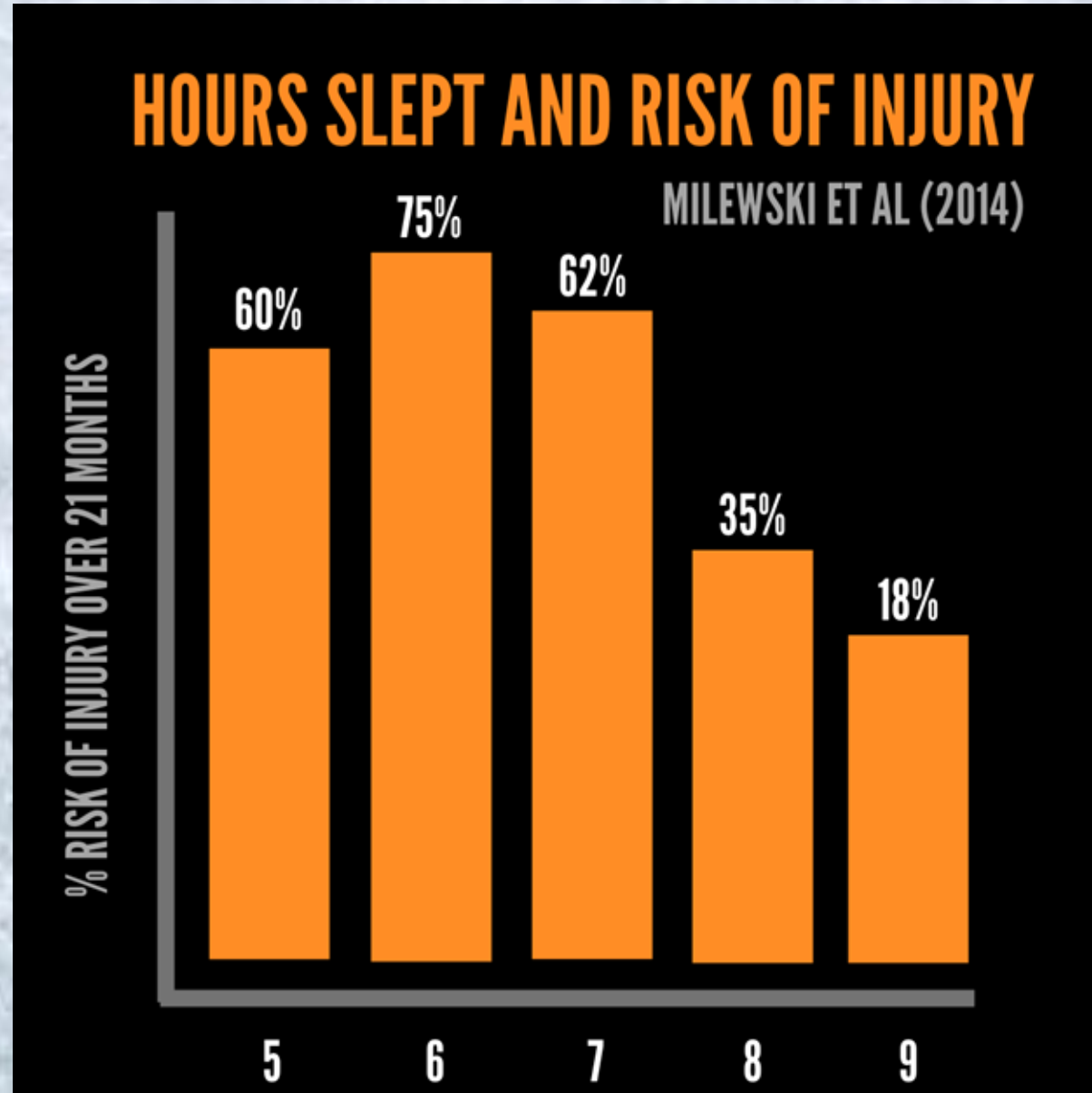
Stratégie de prévention
Präventionsstrategien



L'importance du sommeil
Die Bedeutung von Schlaf

Strong body & mind

Stratégie de prévention
Präventionsstrategien



Strong body & mind

Stratégie de prévention Präventionsstrategien

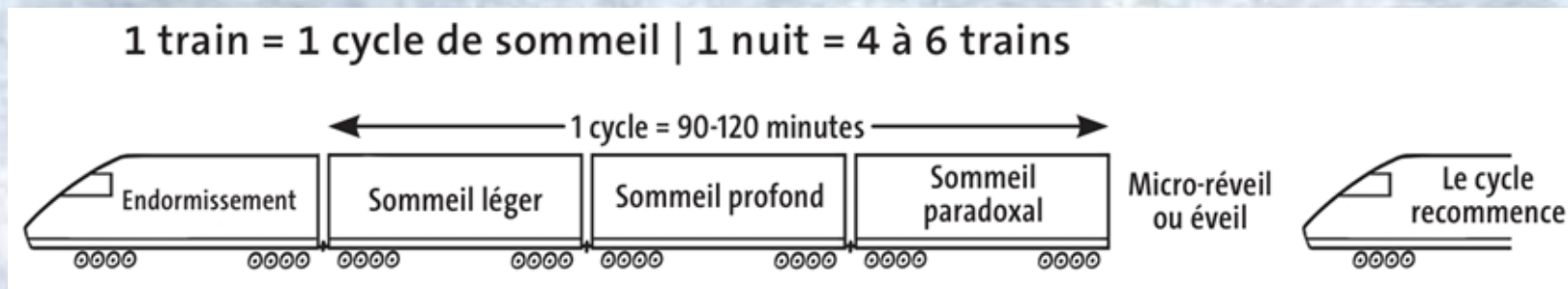
Durée du sommeil recommandée / Empfohlene Schlafdauer :

- 9 à 10 heures / nuit
- 9 bis 10 Stunden / Nacht

Routine régulière / Regelmässige Schlafroutine:

- Heure de coucher et lever régulier, même le week-end
- Regelmässige Schlafens- und Aufstehzeiten – auch am Wochenende.

Cycle de sommeil / Schlafzyklus:



Strong body & mind

Stratégie de prévention Präventionsstrategien

Pour favoriser un bon sommeil, l'environnement est important. Voici les éléments à considérer
Um einen guten Schlaf zu fördern, ist die Umgebung entscheidend. Hier sind einige wichtige Punkte:

- Ta chambre doit être un lieu calme et éloigné des bruits
- Dein Schlafzimmer sollte ruhig und frei von Lärmquellen sein.
- La température idéale doit être autour de **18 à 20 °C**.
- Die ideale Raumtemperatur liegt bei etwa **18 bis 20 °C**.
- Le taux d'humidité doit être **inférieur à 50 %**.
- Die **Luftfeuchtigkeit** sollte unter **50 %** liegen.
- Ta chambre et ton lit doivent être **associés au sommeil**.
- Dein Schlafzimmer und dein Bett sollten ausschliesslich mit Schlaf assoziiert werden.
- Tu devrais te sentir **confortable et en sécurité** dans ta chambre.
- Du solltest dich in deinem Zimmer **wohl und sicher** fühlen.
- Il est recommandé de **ne pas trop se couvrir** : le corps a besoin de diminuer sa température pour bien dormir.
- Es wird empfohlen, sich nicht **zu warm zuzudecken** – der Körper muss seine Temperatur senken können, um gut zu schlafen.
- Éliminer les sources de lumières durant le sommeil (**obscurité totale**)
- Lichtquellen während des Schlafs eliminieren (**vollständige Dunkelheit**)



Strong body & mind

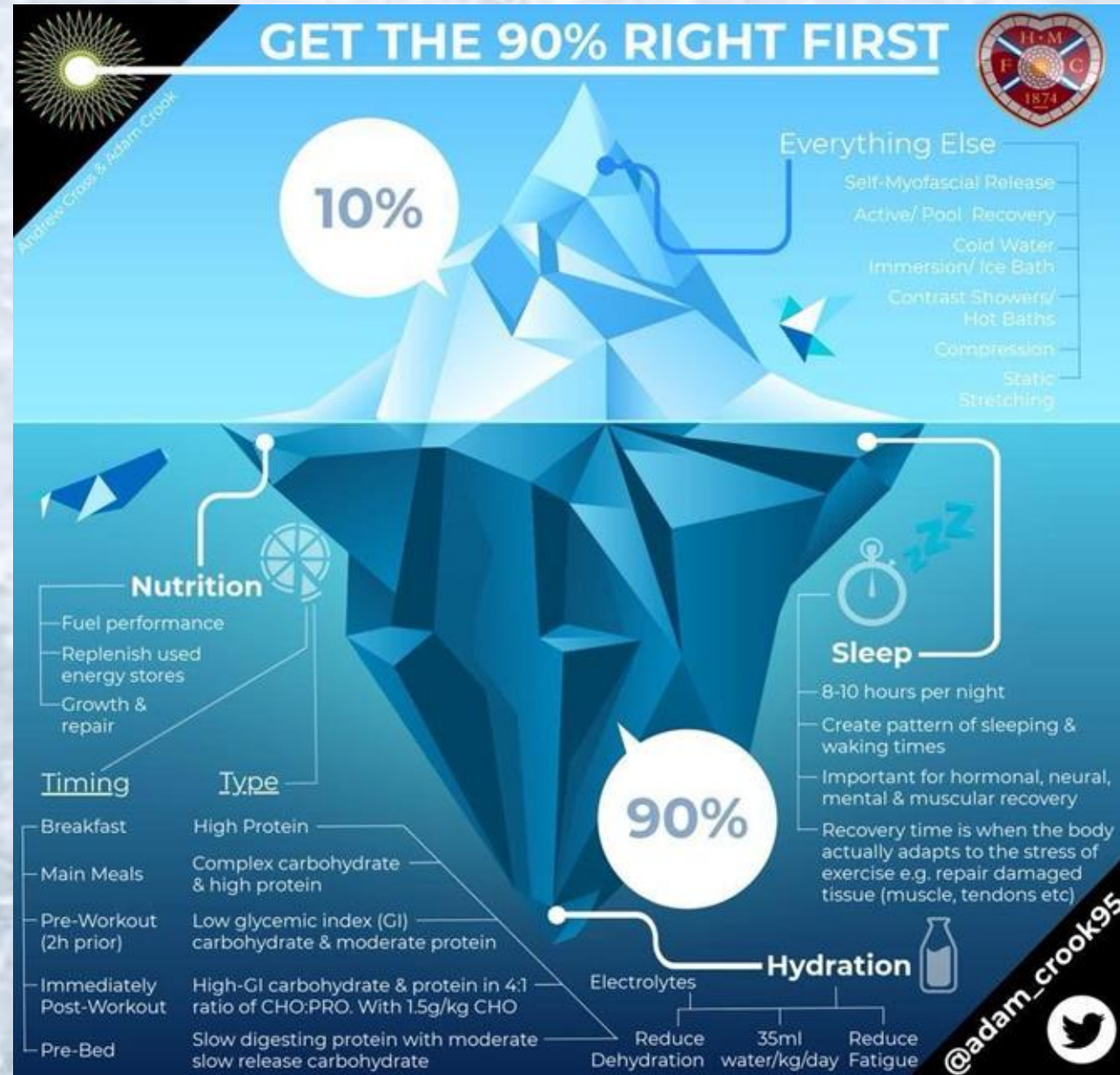
Stratégie de prévention
Präventionsstrategien



L'importance d'une bonne hydratation et nutrition
Die Bedeutung einer guten Flüssigkeitszufuhr und
Ernährung

Strong body & mind

Stratégie de prévention Präventionsstrategien



Strong body & mind

Stratégie de prévention
Präventionsstrategien



L'importance d'une bonne préparation physique
Die Bedeutung einer guten körperlichen Vorbereitung

Strong body & mind

Les qualités physiques nécessaires
à la pratique du patinage...

Die wichtigen körperlichen Fähigkeiten
im Eiskunstlauf



Strong body & mind

Stratégie de prévention Präventionsstrategien



**SWISS
ICE SKATING** **EISKUNSTLAUF-AUFWÄRMEN**

1. ENTSPANNEN
Ziel: Muskelspannung lösen und reduzieren
Intensität: Sehr tief
Dauer: ± 2 min

30-60 Sek./Fuss
30-60 Sek./Bein
30-60 Sek.
30-60 Sek./Seite

2. ZURÜCKSETZEN
Ziel: Die Gelenkbeweglichkeit und das posturale Gleichgewicht wiederherstellen und verbessern
Intensität: Tief
Dauer: ± 2 min

± 30 Sek./Bein
± 30 Sek./Bein
± 30 Sek./Bein

3. AKTIVIEREN
Ziel: Das kardiovaskuläre System und die wichtigsten beteiligten Muskelgruppen aktivieren
Intensität: Mittel
Dauer: ± 4 min

1-2 Min. Springseiljoggen
5-7 Wiederholungen/Bein
2 x 15 Sek./Bein
2 x 30 Sek.

4. STIMULIEREN
Ziel: Den Körper auf die spezifischen Bewegungen der Disziplin vorbereiten
Intensität: Hoch/maximal
Dauer: ± 4 min

10-15 Wiederholungen von spezifischen Sprüngen (Einzel-/Doppel-/Dreifachdrehungen; 1A/2A und andere spezifische Sprünge), Wiederholung des Programms, Sprints mit maximaler Intensität (±10m).

Strong body & mind

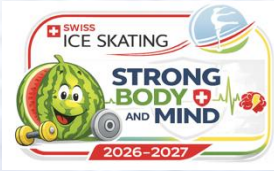
Facteurs de risque : Comment et pourquoi les monitorer?

Risikofaktoren erkennen und im Blick behalten – warum und wie?



INSPIRES BY
INSPIRES BY

Strong body & mind



Facteurs de risque : Pourquoi les monitorer?

Risikofaktoren erkennen und im Blick behalten – warum?

- Détecter les signes précoces de fatigue / Frühe Anzeichen von Müdigkeit erkennen
- Adapter l'entraînement selon l'état physique et mental / Das Training an den physischen und mentalen Zustand anpassen
- Optimiser la récupération pour maintenir la performance / Die Erholung optimieren, um die Leistung aufrechtzuerhalten
- Favoriser une progression durable et éviter le surmenage / Eine nachhaltige Leistungssteigerung fördern und Überlastung vermeiden
- Renforcer la communication entre athlète, entraîneur et staff médical / Die Kommunikation zwischen Athlet, Trainer und medizinischem Team stärken
- Apprendre à connaître son corps et ses réponses corporelles / Den Körper besser kennenlernen

Strong body & mind

Pour les athlètes
Für Athleten

Facteurs de risque : Comment et pourquoi les monitorer?

Risikofaktoren erkennen und im Blick behalten – warum und wie?

 Trainingsjournal der Woche – Dein aktueller Formzustand
Jeden Abend kurz ausfüllen – dauert nur 2 Minuten!

Tag Jour	Energielevel Niveau d'énergie (1-5)	Wahrgenommene Schmerzen (Ort) Douleurs ressenties (localisation)	Schlafqualität (1-5) Qualité du sommeil (1-5)	Allgemeine Stimmung Humeur générale	Persönliche Notizen Notes personnelles
Lundi / Montag					
Mardi / Dienstag					
Mercredi / Mittwoch					
Jeudi / Donnerstag					
Vendredi / Freitag					
Samedi / Samstag					
Dimanche / Sonntag					

Strong body & mind

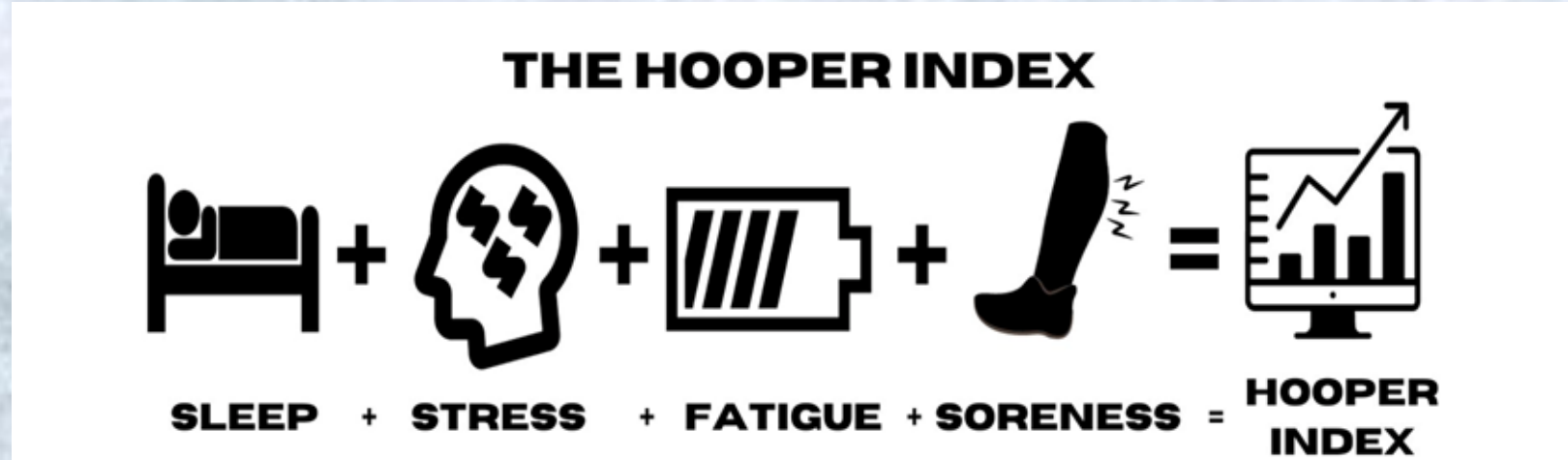
Pour les
entraîneurs
Für Trainer

Facteurs de risque : Comment et pourquoi les monitorer?

Risikofaktoren erkennen und im Blick behalten – warum und wie?

Un outil simple à utiliser : l'indice de Hooper

Einfach anzuwendendes Tool : der Hooper-Index



Strong body & mind

Facteurs de risque : Comment et pourquoi les monitorer?

Risikofaktoren erkennen und im Blick behalten – warum und wie?

22:31 4G

< Back Amar Arhab

How well did you sleep last night?

1 Insomnia	2	3
4	5	6
7	8	9 Very restful
<		

Pour les
entraîneurs
Für Trainer

Strong body & mind

Mieux comprendre les blessures dans le patinage artistique. Die Verletzungen im Eiskunstlauf besser verstehen.



Épidémiologie des blessures : Quelles sont les blessures les plus fréquentes et quelles zones du corps sont les plus souvent affectées ?

Epidemiologie der Verletzungen: Welche Verletzungen treten am häufigsten auf und welche Körperregionen sind am häufigsten betroffen?



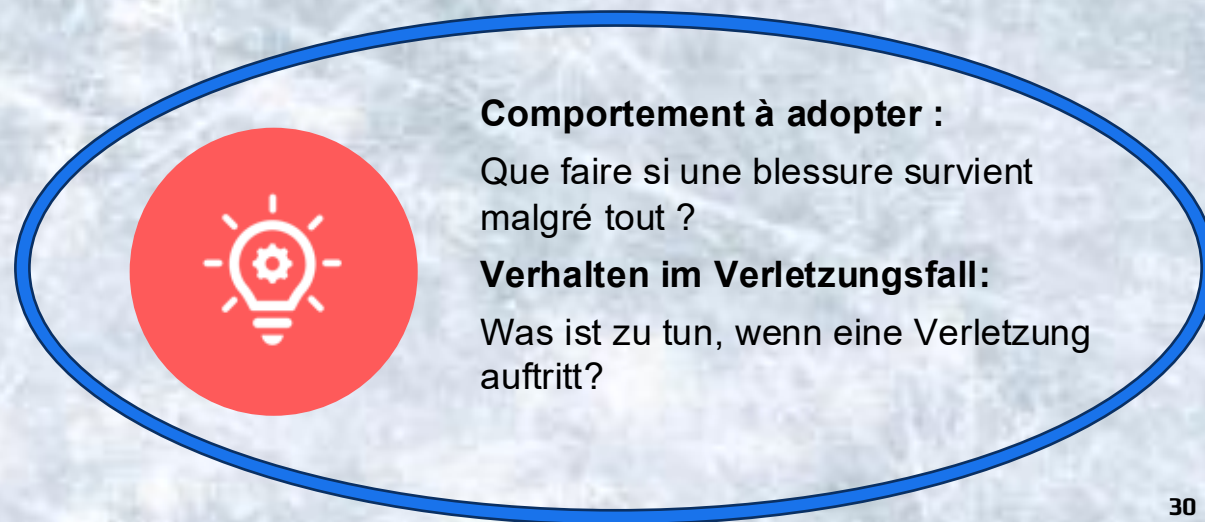
Stratégie de prévention : Comment peut-on prévenir efficacement les blessures sur et hors glace ?

Präventionsstrategien: Wie kann man Verletzungen vorbeugen?



Facteurs de risque : Qu'est ce qui augmente le risque de blessure ?

Risikofaktoren: Was erhöht das Verletzungsrisiko?



Comportement à adopter :

Que faire si une blessure survient malgré tout ?

Verhalten im Verletzungsfall:

Was ist zu tun, wenn eine Verletzung auftritt?

Strong body & mind



WHAT TO DO WHEN YOU GET INJURED



①

**Immediate Care:
PEACE**

Protecte

Elevate

Avoid anti-inflammatories

Compress

Educate



②

**After a Few Days:
GIVE IT LOVE**

Load

Optimism

Vascularization

Exercise



③

**Key Recovery
Strategies**

Utilize appropriate methods for rehabilitation, including a variety of engaging formats. Efficiently combining education with practical exercises can significantly boost recovery outcomes.



④

**Measure Your
Progress**

Focus on functional movement and pain-free activity. Regular check-ins and technique tweaks are vital for lasting recovery.

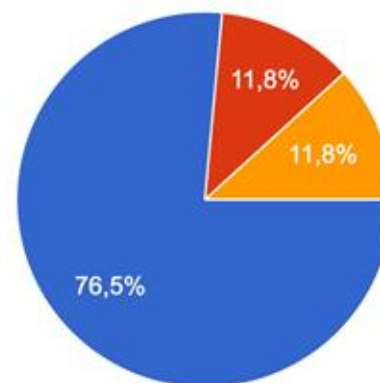


Designed by : AMAR ARHAB

Dubois B, Esculier J. Soft-tissue injuries simply need PEACE and LOVE. British Journal of Sports Medicine 2020;54:72-73.

Strong body & mind

Discipline / Diziplin
17 réponses



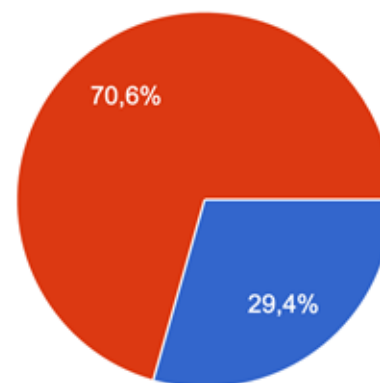
- Patinage artistique (individuel) / Eiskunstlauf (einzeln)
- Patinage artistique en couple / Paarlauf
- Danse sur glace / Eistanz

LES RÉSULTATS DU
SONDAGE...

Strong body & mind

J'ai été blessé(e) au cours de la saison 2024/25 / Ich war in der Saison 2024/25 verletzt.

17 réponses



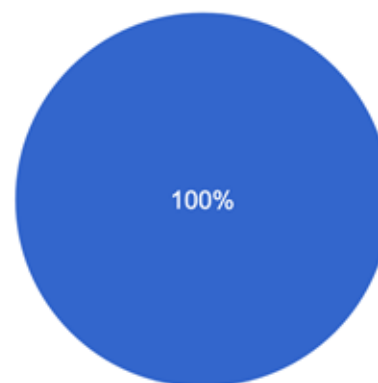
● Oui / Ja
● Non / Nein

LES RÉSULTATS DU
SONDAGE...

Strong body & mind

La blessure est survenue de manière / Die Verletzung trat auf:

5 réponses

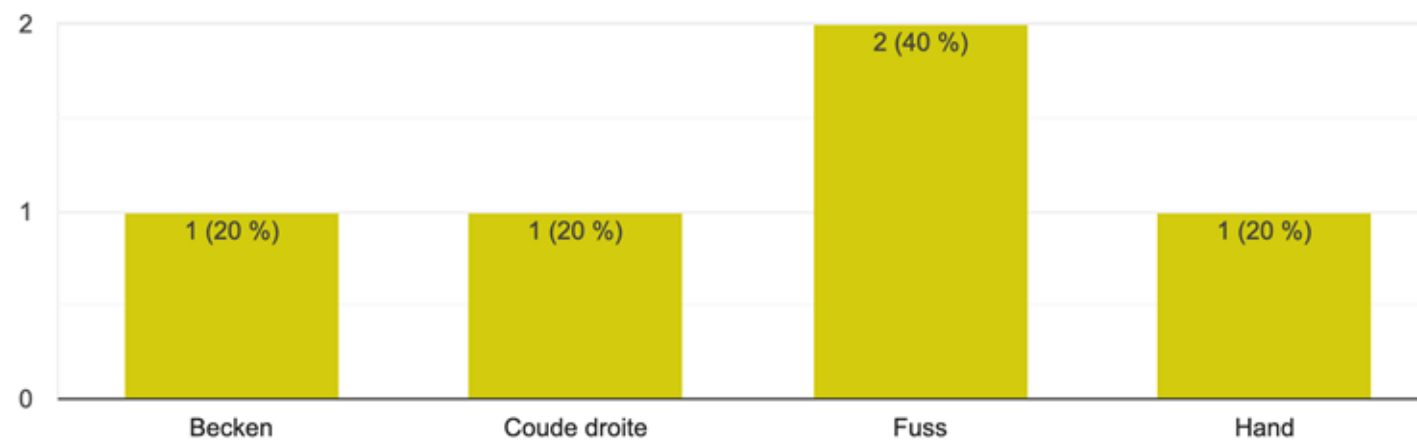


- Aigu / akut
- Chronique / chronisch

LES RÉSULTATS DU
SONDAGE...

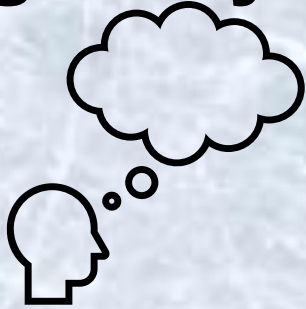
Strong body & mind

Partie du corps blessée / Verletzter Körperteil
5 réponses



**LES RÉSULTATS DU
SONDAGE...**

Strong body & mind



TAKE HOME MESSAGE



- ✓ **50%** des blessures touchent les **membres inférieurs** et le **dos** : ce sont des **zones à haut risque**.
- ✓ La prévention est **multifactorielle** : il n'y a pas une seule solution.
- ✓ Trois piliers essentiels pour limiter les blessures : **sommeil, alimentation, préparation physique**.
- ✓ **50 %** der Verletzungen betreffen die **unteren Gliedmassen und den Rücken** – das sind **Hochrisikobereiche**
- ✓ Verletzungsprävention ist multifaktoriell – es gibt keine einzelne Lösung.
- ✓ Drei zentrale Säulen der Prävention: **Schlaf, Ernährung, körperliche Vorbereitung**

Strong body & mind

À LA SEMAINE PROCHAINE!

BIS ZUM NÄCHSTE WOCHE!

