



		FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY	
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M	
		Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base	Appliquer et varier les mouvements de base	Engagement et / ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse (au niveau international)	Succès au niveau international	Domination d'une spécialité sportive	
ENTRAÎNEMENTS	CATÉGORIE DE COMPÉTITION (TEAM)			Juvenile, Novice Basic, Advanced Novice (Mixed-Age, Junior & Senior Non-ISU, Adult)	Juvenile, Advanced Novice	Advanced Novice, Junior ISU		Junior ISU Senior ISU	Senior ISU (= Élite)			
	CARACTÉRISTIQUES DES PHASES D'ENTRAÎNEMENT	Entraînement polysportif adapté à l'âge, développant des compétences telles que la glisse, la danse, le saut, l'équilibre, l'escalade, le glissement, le roulement, la rotation, le patinage. Plaisir au sport et au jeu	Apprentissage des fondamentaux du patinage (habilités technique, artistique, glisse). Plaisir du mouvement sur la glace. Offre structurée	Développement des compétences techniques du patinage individuel au travers d' entraînements réguliers . Intensification des entraînements en équipe . Apprentissage des éléments SYS et d'un programme (simple) SYS . Préparation/participation à des compétitions nationales	Intensification des entraînements (indiv., équipe, physique, mental). Développement des compétences individuelles de sorte à entraîner un programme de niveau international (base) . Entraînement majoritairement en équipe. Succès aux compétitions nationales et premières expériences internationales (interclub)	Développement des compétences individuelles de sorte à entraîner des programmes plus complexes . Participation à des compétitions internationales ISU (milieu de classement) Advanced Novice ou premières expériences internationales (interclub ou ISU) Junior	Maîtriser un/des programme(s) plus complexe(s) au niveau international . Succès à des compétitions internationales (médailles) Advanced Novice ou percée à des compétitions internationales ISU en catégorie Junior et aux Championnats du Monde Juniors (milieu de classement)	Maîtriser des programmes plus complexes à un niveau international plus élevé . Succès à des compétitions internationales ISU (médailles) en catégorie Junior et aux Championnats du Monde Juniors (Top 10) ou Premières expériences internationales en catégorie Senior	Maîtriser des programmes élite complexes au niveau international . Participation à des compétitions internationales ISU et aux Championnats du Monde (au milieu du classement) en catégorie Senior	Maîtriser des programmes élite plus complexes à un niveau international plus élevé . Percée aux compétitions internationales ISU (médailles) et aux Championnats du Monde (Top 10) en catégorie Senior	Maîtriser des programmes élite complexes au plus haut niveau international, Médailles à des compétitions internationales ISU et aux Championnats du Monde (Top 3 du Worldstanding sur plusieurs années) en catégorie Senior	
	VOLUME	Individuel, avec plaisir										
	Total (heures/semaine)		7	10	12	13	14	16	17	19	21	
	Sur glace (heures/semaine)	Au minimum 1	3	5	7	8	8	8	9	10	12	
Hors glace (heures/semaine)	Amusant, varié	4 polysportif	5 spécifique, polysportif	5 spécifique, complémentaire	5 spécifique, complémentaire	6 spécifique, complémentaire	8 spécifique, complémentaire	8 spécifique	9 spécifique	9 spécifique		
Total semaines/année	Libre, tout au long de l'année	40-43	En équipe: 41-44	En équipe: 42-45	En équipe: 43-46	En équipe: min. 44	En équipe: min. 44	En équipe: min. 45	En équipe: min. 45	En équipe: min. 45		
STRUCTURE	Aucune, activités libres, organisées en famille, avec des amis, à l'intérieur et à l'extérieur	Club		Club local et/ou régional	Team: régional, centre de performance Individuel: local ou régional						Team: régional, national, centre de performance Individuel: local ou régional	
COMPÉTITIONS ET TESTS	COMPÉTITIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES		Pas de compétitions SYS, év. des compétitions locales et régionales en patinage artistique/style	Au niveau régional, interclub	Au niveau régional, interclub, Championnats suisses (Adv. Novice), compétitions internationales: inter-club	Au niveau régional, interclub, Championnats suisses, compétitions internationales: inter-club et ISU	Championnats suisses, compétitions internationales ISU, Challenger-Series (Junior), WJSSC (Championnats du Monde Juniors)	Championnats suisses, compétitions internationales ISU, Challenger-Series (Junior, Élite), WJSSC (Championnats du Monde Juniors)	Championnats suisses, compétitions internationales ISU, Challenger-Series (Élite), WSSC (Championnats du Monde Élite)			
	NOMBRE PAR SAISON		0-1	3	3-5	4-5	4-6	4-6	5-7	5-7	5-7	
	TESTS		Tests étoiles/tests locaux, Inter-Bronze libre/style	Inter-Bronze/Bronze libre, Inter-Bronze/Bronze style	Bronze libre, Bronze style	Bronze/Inter-Argent libre, Inter-Argent/Argent style	Argent/Inter-Or style et/ou tests de libre plus élevés	Inter-Or style/Or style, et/ou tests de libre plus élevés	Or style et/ou tests de libre plus élevés			
ENTRAÎNEURS	FORMATION	Moniteurs J+S sport des enfants, professeurs de sport	Moniteurs J+S sport des enfants/sport des jeunes, professeurs de patinage avec brevet fédéral	Moniteurs J+S sport des jeunes, professeurs de patinage avec brevet fédéral	Licence-B entraîneur SIS, professeur de patinage avec brevet fédéral	Licence-A entraîneur SIS, Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur professionnel avec brevet fédéral	Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur professionnel avec brevet fédéral		Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur sport élite Swiss Olympic			
	COMPÉTENCES	Enseigner les bases polysportives de manière variée, motivante et adaptée aux enfants, en transmettant sa passion personnelle pour le mouvement	Enseigner les bases de manière polyvalente, motivante et adaptée aux enfants, en transmettant sa passion personnelle pour le mouvement	Enseigner les éléments spécifiques au sport d'une manière techniquement correcte, planifier les leçons, être ouvert aux transferts des athlètes	Créer une planification annuelle (entraînement, compétitions, régénération), effectuer une analyse des performances, fixer/contrôler des objectifs, documenter l'entraînement, préparer les compétitions de manière professionnelle	Planification de carrière, suivi de l'entraînement, leadership/conseils au personnel/environnement, gestion des objectifs de compétitions	Entraînement/préparation aux compétitions internationales, communication, travail médiatique, vivre le transfert de connaissances	Connaissance approfondie de toutes les compétences de base au niveau du sport de compétition national/international	Plusieurs années d'expérience dans le domaine du sport de compétition international, de l'entraînement et de la préparation aux championnats internationaux	Nombreuses années d'expérience dans le sport de haut niveau international, historique de performance		
INSTRUMENTS DE PROMOTION	CADRES/ SÉLECTION DE CADRE				Cadres régionaux relève B (10-15); Sélection des athlètes: Sélection de talents locaux ou PISTE	Cadres régionaux relève A/B (10-15), cadres régionaux Juniors A/B (13-19); Sélection des athlètes: Sélection de talents locaux ou PISTE	Cadres régionaux relève A (10-15), cadres régionaux Juniors A/B (13-19), équipe nationale Junior (13-19); Sélection des athlètes: PISTE	Équipe nationale Junior (13-19), cadre Élite A (15+); Sélection des athlètes: PISTE ou sélection en Élite	Cadre Élite A (15+), équipe nationale Élite (15+); Sélection des athlètes: Sélection en Élite	Équipe nationale Élite (15+); Sélection des athlètes: Sélection en Élite		
	PLANIFICATION DE CARRIÈRE		Moniteurs, responsables du club, famille	Entraîneur de l'équipe, responsables du club, famille	Entraîneur de l'équipe, responsables du club, famille, athlète	Entraîneur de l'équipe, responsables du club, famille, athlète soutien par la fédération		Entraîneur de l'équipe, responsables du club, athlète, soutien par la fédération				
	SWISS OLYMPIC CARDS AIDE SPORTIVE SUISSE				SOTC locale ou régionale		SOTC régionale ou nationale	SOTC Nationale, SOC Elite	SOC Élite			
	FÉDÉRATION		Soutien aux clubs, équipes et entraîneurs		Activités du cadre, soutien aux clubs, équipes, entraîneurs, fonds pour la promotion de la relève			Activités du cadre, soutien aux clubs, équipes, entraîneurs, examens médico-sportifs				
	ÉCOLE/FORMATION/ EMPLOI		Jardin d'enfants, école primaire	École primaire	École favorable au sport		École ou entreprise formatrice favorable au sport de performance, école de sport	École, entreprise formatrice ou employeur favorable au sport de performance, école de sport, université				
	AUTRES	Famille			Famille, club, Jeunesse & Sport			Famille, environnement, club, Jeunesse & Sport			Famille, environnement, club	
TRANSFERT		Patinage artistique, Danse sur glace, Short track, Patinage de vitesse										
ACTEUR DU SPORT DURANT TOUTE SA VIE		Patineurs en équipe/patineurs de loisirs, groupes d'entraînement pour adultes, patinage libre, entraîneurs, moniteurs J&S, moniteurs de cours pour enfants, officiels, bénévoles, famille des sports de glace										