SWISS ICE SKATING

CARRIÈRE DE L'ATHLÈTE SHORT TRACK

		FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
		Découvrir et acquérir les formes de base du mouvement	Appliquer et varier les formes de mouvements de base	Engagement et compétitions propres au sport	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	Entraînement et réalisation des objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse à l'étranger	Succès au niveau international	Domination au niveau international
ENTRAÎNEMENT	CARACTÉRISTIQUES DES PHASES D'ENTRAÎNEMENT	Entraînement **polysportif** adapté à l'âge, développant des compétences telles que la glisse, la danse, le saut, l'équilibre, le glissement, le jeu, le roulement, la rotation, le patinage. **Plaisir du sport, jeu**	Variation du patinage. **Habiletés motrices,** développement général. Agilité, équilibre, coordination, patinage général sur des patins de hockey ou de fantaisie (apprentissage des carres et du multidirectionnel sur les patins). Par le biais de jeux, **apprendre que le sport est amusant**	Développement du **savoir-faire physique.** Compétences en **patinage de vitesse** (position de base, poussées latérales et croisements dans les deux sens), courses amusantes, début de la participation à des **compétitions.** Enseignez la signification de l'entraînement	Base aérobique, vitesse, condition physique. **Compétences spécifiques** au sport (patiner en groupe, utiliser le patinage technique pour générer de la vitesse, efficacité de la Base aérobie). S'initier aux défis mentaux et physiques pour se préparer aux futures compétitions. Enseigner avec des **buts**	Développement d'habiletés sportives spécifiques (relais, comme entraînement d'intervalles sur la glace), développement **d'habiletés sportives plus complexes** (exercices de dépassement), expériences de courses. Utiliser la **compétition** comme source de motivation	Condition physique, capacité physique. Aptitudes spécifiques au patinage de vitesse (modulation du rythme), **tactiques de course** à l'entraînement. Apprendre la **confiance en soi** pendant la course en prenant des risques	Développement de la puissance aérobie, fitness. **Simulation de course** avec des partenaires d'entraînement. Les tactiques de course deviennent une priorité dans les courses. Développement de la **compétitivité**	Capacité lactique, vitesse maximale. Optimisation des compétences sportives spécifiques (travail avec l'analyse vidéo pour la technique et la tactique) et transfert des compétences dans l'environnement de la course. avec analyse récupération **mental**	Maximiser la puissance aérobie. Affiner les compétences techniques et de course pour gagner des compétitions. **Optimiser l'équipement sportif** – avoir une personne de soutien technique. Courir à haut niveau dans les principaux événements de l'ISU, les coupes du monde servant de préparation	Tous les systèmes sont contrôlés par des **spécialistes.** Maîtriser la technique, les compétences de course, l'équipement pour trouver l'avantage gagnant, la **motivation et l'équilibre** entre santé et performance sont au centre
	VOLUME										
	Total h/semaine	individuel, avec plaisir	6	8	11	15	18	20	24	26	26
	Sur glace h/semaine	au minimum 1	2–3	3–4	4–6	5–8	6–10	8–10	8–12	8–12	8–12
	Hors glace h/semaine	amusant, varié	2–3	4	5	7	8	10	12	14	14
	Total semaines/année	Libre, tout au long de l'année	42–44	43–45	44–46	45–47	46–48	46–48	47–49	47–49	47–49
	STRUCTURE	aucune, libre, spontanée ou organisée en famille, avec des amis, à l'intérieur et à l'extérieur	Club, Toutes les infrastructures	Club, CRE			Club, Centre national		Centre national, groupe athlète international		
COMPÉTITIONS	COMPÉTITIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES	Speedy Cup, Compétitions multisportives	Courses nationales, Mass Start		Courses nationales, Mass Start, Swiss Cup	Swiss Cup, Courses internationales, CdM Juniors (14–18 ans)	Swiss Cup, Courses internationales, CdM Juniors (14–18 ans), EYOF (15–17 ans)	Swiss Cup, Courses internationales, CdM Juniors (14–18 ans), YOG (16–18 ans), Champ Europe	Champ Europe, CdM, CM, JO		
	NOMBRE PAR SAISON	1–3	2–4	2–6	4–8	4–8	4–8	8–10	8–10	9–12	10–14
	TESTS		Test de terrain	Tests spécifique							
ENTRAÎNEURS	FORMATION	Moniteurs J+S sport des enfants/sport des jeunes, professeur de sport	Moniteurs J+S sport des enfants/ sport des jeunes, professeur de patinage avec brevet fédéral	Moniteurs J+S sport des jeunes, professeur 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 de manière polyvalente, motivante et adaptée aux enfants, en transmettant sa passion personnelle pour le mouvement	Donner des leçons de base, enseigner les bases du patinage d'une manière polyvalente	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 professionnellement	Planification de carrière, suivi de l'entraînement, leadership/conseils au personnel/environnement, gestion de compétitions buts	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				Cadre Régional junior (13–18) Sélection de cadre: PISTE	Cadre régional junior (13–18), Cadres nationals junior (14–18) Sélection de cadre: PISTE		Cadres nationals élite (19+)			
	PLANIFICATION DE CARRIÈRE	Famille	Famille, Club		Club, Fédération, Famille/athlète		Club, Fédération, Athlète		Fédération, Athlète		
	SWISS OLYMPIC CARDS				SOTC Locale ou Régionale	SOTC Régionale ou Nationale	SOTC Nationale	SOTC National, SOC Elite ou Bronze	SOC Elite ou Bronze	SOC Argent	SOC Or
	AIDE SPORTIVE SUISSE					Parrainage (national)		Parrainage (national), Contribution d'encouragement (B)	Contribution d'encouragement (B)	Contribution d'encouragement	
	FÉDÉRATION		Support au club		Journées d'entraînement et camps d'entraînement, Soutien entraîneurs nationaux, Promotion de la relève, Support au club	Journées d'entraînement et camps d'entraînement, Soutien entraîneurs nationaux, Diagnostic de performance, Examen médico-sportif, Promotion de la relève, Soutien médical et psychologique		Camps d'entraînement, soutien entraîneurs nationaux, Diagnostic de performance, Examen médico-sportif, Soutien médical et psychologique, Promotion de la relève, Soutien financier	Camps d'entraînement, Soutien entraîneurs nationaux, Diagnostic de performance, Examen médico-sportif, Soutien médical et psychologique, Soutien financier		
	ARMÉE SUISSE							ER pour sportifs d'élite		ER pour sportifs d'élite, CR sportifs d'élite, milit. contractuel	CR sportifs d'élite, milit. contractuel
	ÉCOLE/FORMATION/ EMPLOI	Groupe de jeu, Crèche, Ecole enfantine, Ecole primaire	Ecole enfantine, Ecole primaire	Ecole primaire, Ecole secondaire	Écoles certifiées pour les talents sportifs	Écoles certifiées pour les talents sportifs, Apprentissage au sein d'une entreprise favorable au sport		Écoles certifiées pour les talents sportifs, entreprise formatrice favorable au sport de performance, Hautes écoles et universités	Programme d'études ou un emploi à temps partiel (travail ou formation) axé sur le sport		Athlète professionnel
	AUTRES	J+S ; Soutien familial			J+S ; Soutien familial/sponsors privés				Soutien familial/sponsors privés		
TRANSFERT			patinage artistique, patinage synchronisé, danse sur glace, Inline, hockey, long track ...								
ACTEUR DU SPORT DURANT TOUTE SA VIE		famille des sports de glace , entraîneurs, fonctionnaires, arbitres, volontaires, aides bénévoles									
MASTER											

Photo: © Jere Turunen