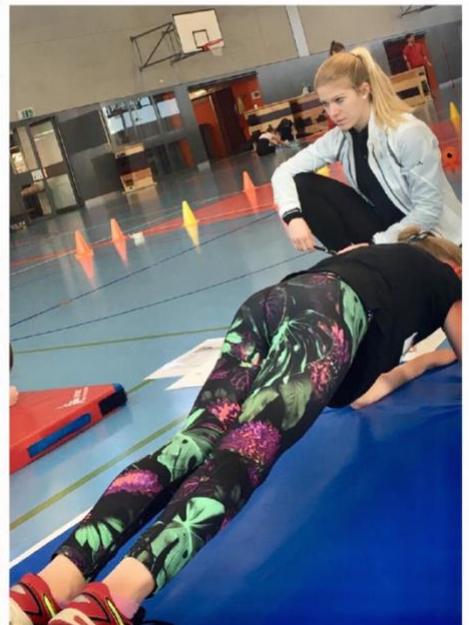


PISTE PERFORMANCE 2021

SWISS ICE SKATING



PRINCIPE D'IDENTIFICATION DES TALENTS AVEC LE PISTE DE LA PERFORMANCE 2021

1.	RAPPEL	2
2.	CRITÈRES MINIMAUX	3
3.	MODALITÉS D'INSCRIPTION	4
4.	COMMUNICATIONS DES RÉSULTATS	5
5.	CRITÈRES DE PISTE DE LA PERFORMANCE 2021	6
5.1.	Biographie de l'athlète (15%)	7
5.2.	Niveau de la performance spécifique (50%)	8
5.3.	Niveau de la performance physique (25%)	9
5.3.1.	Équilibre et proprioception (3 points)	10
5.3.2.	Explosivité (5,5 points).....	11
5.3.3.	Souplesse (2,5 points)	13
5.3.4.	Force et résistance (4 points).....	14
5.3.5.	Endurance (5 points)	15
5.3.6.	Spécifique (5 points).....	16
5.4.	Psyché (10%)	18

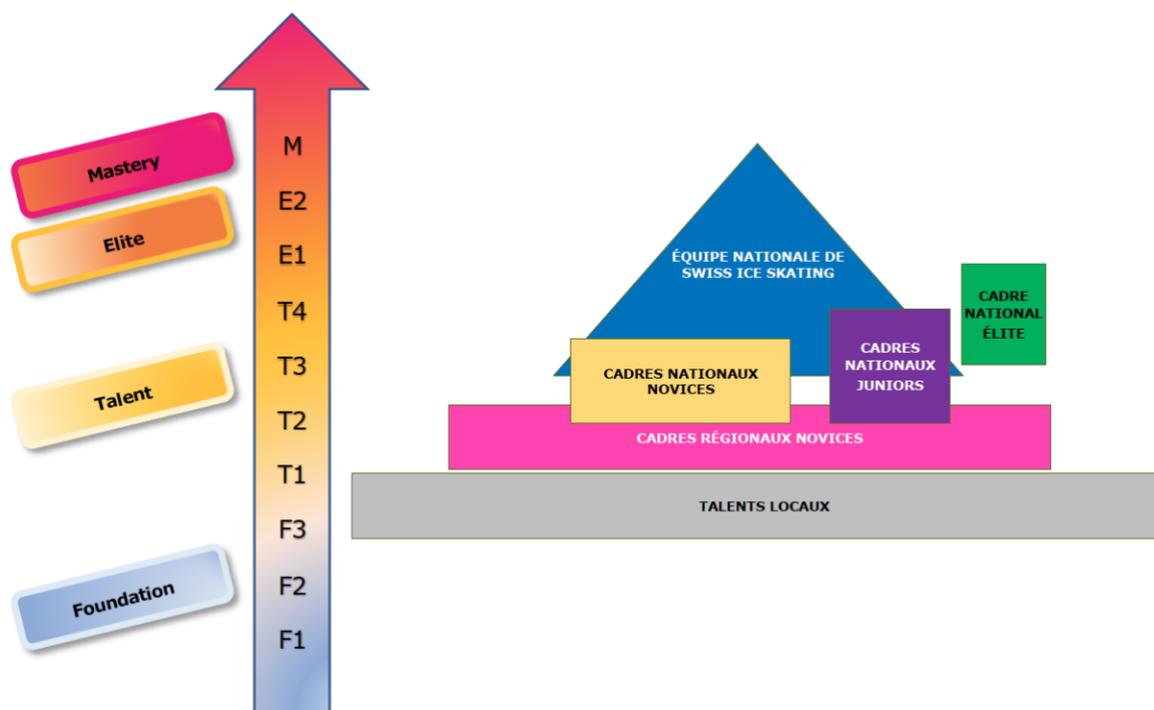
1. RAPPEL

Depuis le 1^{er} janvier 2010, les sélections des fédérations sportives pour l'attribution des **Swiss Olympic Talent Cards (SOTC)** s'effectuent en grande partie selon le système **PISTE** (**P**rognostische **I**ntegrative **S**ystematische **T**rainer-**E**inschätzung) avec un standard uniforme et transparent pour tous les sports, tout en tenant compte de paramètres spécifiques et adaptés à chaque discipline.

Les **Swiss Olympic Talent Cards Nationales** et **Régionales** sont octroyées aux membres d'un cadre national.

Tous les détails généraux sont disponibles sur le site www.swissolympic.ch

En totale adéquation avec le système **FTEM** préconisé par **Swiss Olympic**, le principe d'identification des talents avec le **PISTE DE LA PERFORMANCE** est à concevoir comme l'un des outils de détection mis à la disposition de la fédération pour sélectionner les membres de ses cadres JUNIORS. L'idée maîtresse n'est pas de « récompenser seulement les meilleurs » mais plutôt d'identifier « les plus aptes » qui auraient une chance d'orientation vers le sport de performance à court ou moyen terme :



Le **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021** de Swiss Ice Skating est donc obligatoire pour tous les athlètes d'âge « Junior » ayant concouru au niveau national en catégorie « Junior ou Elite » durant la saison 2020-21 et désirant être sélectionnés dans un cadre nationale Junior pour la saison 2021-22.

Un athlète ne souhaitant pas être sélectionné dans un cadre Junior pour la saison 2021-22 ne doit pas participer au PISTE DE LA PERFORMANCE 2021.

2. CRITÈRES MINIMAUX

Le **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021** est proposé pour l'identification des talents sur les échelons allant de T2 à T4 sur la base du **FTEM** de Swiss Ice Skating.

Pour participer au **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021**, les candidats doivent donc impérativement :

- avoir une **licence Swiss Ice Skating** en cours de validité ;
- avoir au minimum 13 ans et moins de 19 ans au 30 juin 2021 (sauf pour les garçons de danse sur glace/couple dont l'âge « Junior » reste défini selon les règles de l'ISU en vigueur) ;
- être inscrits aux Championnats de Suisse 2021 en catégorie « Junior ou Elite » en Patinage artistique ou en Danse sur glace ;
- être en mesure de présenter lors des sessions de tests de performance physique, une attestation médicale d'aptitude délivrée en bonne et due forme par un médecin du sport et certifiant le contrôle par un **examen médico-sportif complet** datant de moins de 12 mois. Plus d'informations : [ici](#)

3. MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription de chaque candidat pour le **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021** est à effectuer par son club avant **le 15 décembre 2020*** via la plateforme en ligne du système des membres (VVA) de Swiss Ice Skating. (*) :

Une finance d'inscription a été définie cette saison par le comité de Swiss Ice Skating. La somme de **CHF 120.— par participant** est payable avant le 15 décembre 2020 sur le compte suivant :

- **Compte : 84-5561-2 / IBAN : CH02 0900 0000 8400 5561 2**
- **Swiss Ice Skating, Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen b. Bern**
- **Mention : NOM, Prénom – PISTE de la PERFORMANCE 2021**

En cas de désistement de l'athlète, la finance d'inscription reste due.

* Seuls les danseurs sur glace qui n'auraient pas encore réussi le test donnant accès aux Championnats suisses 2021 avant le 15 décembre 2020, auront la possibilité de s'inscrire directement auprès de Laurent Alvarez une fois le test validé ou si le projet de couple en vue de la saison 2021-22 a été validé par Cédric Pernet, entraîneur national de Danse.

MODIFICATIONS EN RAISON DES RESTRICTIONS LIÉES À LA CRISE SANITAIRE (PANDÉMIE COVID-19)

En raison des perturbations liées à la crise sanitaire et pour faire suite aux annulations de la majorité des compétitions prises en considération pour l'identification des talents avec le PISTE de la Performance 2021, Swiss Ice Skating a exceptionnellement modifié le présent concept le 14 janvier 2021 en adaptant les critères à la situation.

4. COMMUNICATIONS DES RÉSULTATS

En fonction du nombre de candidats inscrits au **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021**, le quota d'attribution de **Swiss Olympic Talent Cards Nationales et Régionales** sera communiqué en cours de saison.

Les résultats de l'ensemble des données produites par le **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021** resteront confidentiels et ne seront communiqués qu'aux athlètes ayant participé, via leurs familles et leurs entraîneurs principaux.

Les sélections des cadres Juniors dépendent du **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021** d'une part, mais aussi du **CONCEPT DE SÉLECTION DES CADRES 2021-22** d'autre part. Le classement de **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021** sera déterminant pour certains cadres. Tous les détails sont disponibles sur le site www.swissiceskating.ch (rubrique cadres et athlètes).

Un athlète ayant décidé de renoncer à participer au **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021**, quelle qu'en soit la raison, renoncera *de facto* à la possibilité d'intégrer un cadre de Junior pour la saison 2021-22 et par voie de conséquence n'obtiendrait pas de **Swiss Olympic Talent Card**. Par souci de sportivité, il est alors demandé d'informer le chef sport de performance de tout abandon avant la fin du mois de mars 2021 afin de ne pas interférer négativement dans le quota de cartes à attribuer.

Après la validation des résultats par **Swiss Olympic**, les titulaires d'une **Swiss Olympic Talent Card** pour la saison 2021-22 seront listés sur le site de **Swiss Ice Skating**.

Les cas exceptionnels (et non couverts par le présent document) seront traités par **Swiss Ice Skating** tout comme l'éventuelle attribution d'une **Swiss Olympic Talent Card Nationale ou Régionale** (en dehors du quota principal).

En cas de perturbations majeures dans le cadre du bon déroulement du **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021**, tout changement opéré sur les différents concepts de sélection de **Swiss Ice Skating** serait communiqué. Exemple : annulation de compétitions sur une période importante en raison d'une crise sanitaire.

5. CRITÈRES DE PISTE DE LA PERFORMANCE 2021

Le programme du PISTE DE LA PERFORMANCE 2021 est basé sur les critères suivants :

Critères	Pondération
1) Biographie de l'athlète (Patinage artistique)	15 %
2) Niveau de la performance spécifique	50 %
3) Niveau de la performance physique	25 %
4) Psyché	10 %
Total	100 %

L'ensemble de ces critères détermine le nombre de points (sur 100) permettant le classement du **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021**.

5.1. Biographie de l'athlète (15 points)

Le critère Biographie de l'athlète, pour un maximum de 15 points, permet de renseigner sur le potentiel à court/moyen terme de chaque candidat en fonction de ses acquis possiblement mesurables en fonction de la crise sanitaire. Il remplace exceptionnellement cette année le critère initialement intitulé "Résultat aux Championnats suisses" en raison de l'annulation de ceux-ci en 2021.

Il établit pour chaque candidat le niveau de *Swiss Olympic Talent Card* reçue pour l'ensemble de la saison 2020-21 ainsi que le résultat des Championnats suisses 2020.

Attention : le remplacement de ce critère ne concerne que les athlètes de la discipline du Patinage artistique. Les athlètes de Danse sur glace verront leur pondération sur 85 points multipliée par 1,175 pour obtenir un score sur 100.

1. Résultat aux Championnats suisses (7,5%)

Le résultat obtenu lors d'un **championnat suisse en 2020** est pris en considération pour l'attribution d'un maximum de **7,5 points** selon la méthode de calcul suivante :

	CS 2020
1 ^{ère} place	7,5 points
2 ^{ème} place	6,5 points
3 ^{ème} place	5,5 points
4 ^{ème} place	5 points
5 ^{ème} place	4,5 points
6 ^{ème} place	4 points
de la 7 ^{ème} à la 9 ^{ème} place	3,5 points
de la 10 ^{ème} à la 12 ^{ème} place	3 points
de la 13 ^{ème} à la 15 ^{ème} place	2,5 points
de la 16 ^{ème} à la 18 ^{ème} place	2 points
de la 19 ^{ème} à la 21 ^{ème} place	1,5 point
de la 22 ^{ème} à la 24 ^{ème} place	1 point

Important: ce même barème s'applique pour les athlètes qui auraient concouru dans une catégorie novice en 2020.

2. Niveau de SOTC durant la saison 2020/21 (7,5%)

Le niveau de SOTC obtenu pour la période du 1er mai 2020 au 30 avril 2021 est pris en considération pour l'attribution d'un maximum de 7,5 points selon la grille suivante :

Âge au 30.06.2021	SOTC R	SOTC N	SOC Bronze
13 ans	5	7.5	7.5
14 ans	4	7.5	7.5
15 ans	3	7.5	7.5
16 ans	2	7.5	7.5
17 ans	1	6.5	7.5
18 ans	0	5.5	7.5

5.2. Niveau de la performance spécifique (50%)

Les compétitions de référence choisies pour déterminer le **niveau de la performance spécifique** et l'attribution d'un maximum de 50 points sont :

- Dreitannen Cup (18-20.09.2020) ; catégories Junior ou Elite
- Ticino Cup (9-11.10.2020) ; catégories Junior ou Elite
- Montalin Cup (23-25.10.2020) ; catégories Junior ou Elite
- Test de Danse sur glace Züri Leu (15.11.2020) ; catégories Junior ou Elite
- Test Skate Heuried des cadres nationaux (23.01.2021) ; catégories Junior ou Elite
- Lugano Cup (30-31.01.2021) ; catégories Junior ou Elite
- PISTE Test Skates de Swiss Ice Skating ([lien](#)) en Patinage artistique et Danse sur glace; catégories Junior ou Elite
- Coupe de Lausanne (12-13.09.2020) ; catégories Junior ou Elite
- Compétitions internationales ISU en Patinage artistique et Danse sur glace (jusqu'en date du 14 mars 2021) ; catégories Junior ou Elite.

Pour ce critère, la méthode de calcul utilisée est la suivante et diffère entre le Patinage artistique et la Danse sur glace :

PATINAGE ARTISTIQUE

Le meilleur score technique (TES) du programme libre de la saison est pris en considération pour attribuer une note selon le calcul ci-dessous

Meilleur TES x 0,75 = Score final sur 50 points

A noter que les points « bonus » attribués en Swiss-Cups et Test Skates **sont pris en considération** !

En revanche, les points attribués en Elite pour la "ChSq" ne seront pas comptés comme le format du PISTE de la performance se calque sur le format Junior.

Le score final obtenu compte pour 50% du score PISTE (au maximum 50 points peuvent être obtenus dans ce critères).

DANSE SUR GLACE

Le meilleur score (TES) réalisés en Danse Libre durant la saison est pris en considération pour attribuer une note sur 50 points

Meilleur score TES FD = Score final sur 50 points

A noter que seuls les points attribués en Élite pour les 2 meilleurs "Choreographic Element" seront considérés comme le format du PISTE de la performance se calque sur le format Junior.

De même, seuls les points attribués pour le "Combination Lift" ou pour les 2 meilleurs "short lifts" seront considérés pour les athlètes ayant effectués les scores en catégorie Elite.

Le score final obtenu compte pour 50% du score PISTE (au maximum 50 points peuvent être obtenus dans ce critères).

5.3. Niveau de la performance physique (25%)

Les exercices de référence choisis pour déterminer le niveau de la performance physique et organisés sur plusieurs sessions de tests physiques pour l'attribution maximale de 25 points sont établis dans les domaines suivants :

Domaines	Pondération
1) Équilibre et proprioception	3 points
2) Explosivité	5,5 points
3) Souplesse	2,5 points
4) Force/résistance	4 points
5) Endurance	5 points
6) Spécifique (Patinage artistique ou Danse sur glace)	5 points
Total	25 points

2 sessions de **tests physiques** seront organisées avec une seule et même équipe de « PISTEURS » sur une demi-journée de regroupement (env. 3,5 heures) pour tous les candidats au PISTE DE LA PERFORMANCE 2021.

Afin de relativiser le total des points obtenus lors des tests physiques en fonction de l'âge du candidat, un coefficient correctif (sous réserve d'ajustements) est attribué au score total obtenu pour ce critère selon la grille suivante :

Âge au 30.06.2021	
13 ans	x 1,300
14 ans	x 1,200
15 ans	x 1,100
16 ans	x 1.050
17 ans	x 1.000
18 ans	x 1.000

Un athlète ne pourrait pas marquer plus de 25 points pour ce critère même si son score total (avec coefficient correctif) pointait au-delà des 25 points selon la méthode utilisée.

Attention : la session souhaitée est à mentionner au moment de l'inscription entre les 2 possibilités suivantes et dans les limites de disponibilités sur chaque session :

Dimanche 21 mars 2021	Neuchâtel	08h30-12h00
Dimanche 28 mars 2021	Lucerne	13h00-16h30

5.3.1. Équilibre et proprioception (3 points)

- **Test d'équilibre statique avec les yeux fermés (1 point)**

Ce test vise à mesurer l'équilibre statique sur une jambe ainsi que les qualités proprioceptives de l'athlète. Le test s'effectue **pièds nus**. Les mains sont placées sur les hanches, la jambe libre est repliée sur la jambe d'appui au niveau du genoux. Le test débute une fois que l'athlète est en position unipodale (selon les consignes ci-dessus) et qu'il a fermé les yeux. Le but est de tenir le longtemps possible en équilibre sur une jambe. Le test se termine si :

- L'athlète bouge son pied d'appui, soulève son talon ou perd l'équilibre et pose sa jambe libre au sol
- L'athlète ouvre les yeux
- L'athlète enlève les bras de ses hanches



Deux essais par jambe, seul le meilleur sur chaque jambe est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du temps resté en équilibre les yeux fermés (maximum 0.5 point par jambe):

Temps (en sec)	Points
≤ 15 sec	0
16 – 25 sec	0,25
≥ 26 sec	0,50

- **Test d'équilibre statique en position avion (2 points)**

Ce test vise à mesurer l'équilibre statique sur une jambe en position avion. Le test s'effectue **pièds nus**. L'athlète se place sur une jambe en position arabesque. Le buste doit être au minimum parallèle au sol (angle d'au minimum 90 degrés entre le buste et la jambe d'appui). L'athlète doit rester le plus longtemps possible en équilibre sur une jambe tout en maintenant sa jambe libre le plus haut possible. Afin que la position soit validée et que des points puissent être attribués, la jambe libre doit être au minimum parallèle au sol, soit un angle minimum de 90 degrés entre la jambe libre et la jambe d'appui. La jambe d'appui ainsi que la jambe libre doivent être tendues. Le test se termine si :

- L'athlète bouge son pied d'appui
- L'athlète perd l'équilibre et pose la jambe libre sur le sol
- L'angle minimum de 90 degrés entre la jambe libre et la jambe d'appui n'est plus maintenu

Deux essais par jambe, seul le meilleur sur chaque jambe est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la hauteur de la jambe libre par rapport à la jambe libre ainsi que du temps resté en équilibre (maximum 1 point par jambe) :

Hauteur de la jambe libre par rapport à la jambe d'appui	Points	
Entre 90° et 120° (durant toute la durée d'exécution)	0,00	Passable
> 120° (durant toute la durée d'exécution)	0,50	Excellent

+

Temps resté en équilibre	Points	
< 15 secondes	0,00	Insuffisant
Entre 15 secondes et 29 secondes	0,25	Passable
≥ 30 secondes	0,50	Excellent

Remarque : la position doit être maintenue à un minimum de 90 degrés et durant au minimum 15 secondes pour que des points puissent être attribués. Par ailleurs, la jambe libre doit être maintenue à la même hauteur durant toute la durée d'exécution pour que les points associés puissent être attribués.

5.3.2. Explosivité (5,5 points)

- **Exercices de saut en hauteur (4 points)**

- 1) Squat Jump

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération (relative à l'âge au 30.06.2021 et au genre) est calculée en fonction du ratio "puissance/poid du corps" réalisée (en Watt/kg) :

Squat Jump – Filles				Squat Jump – Garçons			
W/kg	Points	W/kg	Points	W/kg	Points	W/kg	Points
18	0	26.8	11	22	0	30.8	11
18.8	1	27.6	12	22.8	1	31.6	12
19.6	2	28.4	13	23.6	2	32.4	13
20.4	3	29.2	14	24.4	3	33.2	14
21.2	4	30	15	25.2	4	34	15
22	5	30.8	16	26	5	34.8	16
22.8	6	31.6	17	26.8	6	35.6	17
23.6	7	32.4	18	27.6	7	36.4	18
24.4	8	33.2	19	28.4	8	37.2	19
25.2	9	34	20	29.2	9	38	20
26	10			30	10		

2) Countermovement jump avec départ sur une jambe

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération (relative à l'âge au 30.06.2021 et au genre) est calculée en fonction du ratio "puissance/poid du corps" réalisée (en Watt/kg) :



CMJ one leg – Filles				CMJ one leg – Garçons			
W/kg	Points	W/kg	Points	W/kg	Points	W/kg	Points
9	0	17.8	22	12	0	20.8	22
9.8	2	18.6	24	12.8	2	21.6	24
10.6	4	19.4	26	13.6	4	22.4	26
11.4	6	20.2	28	14.4	6	23.2	28
12.2	8	21	30	15.2	8	24	30
13	10	21.8	32	16	10	24.8	32
13.8	12	22.6	34	16.8	12	25.6	34
14.6	14	23.4	36	17.6	14	26.4	36
15.4	16	24.2	38	18.4	16	27.2	38
16.2	18	25	40	19.2	18	28	40
17	20			20	20		

Le score total pour les 3 différents types de saut (Squat Jump avec départ sur 2 jambes ; Countermovement Jump avec départ sur la jambe droite ; Countermovement Jump avec départ sur la jambe gauche) donne un score sur 100.

Ce score est ensuite multiplié par un facteur 0.04 (4%). Un maximum de 4 points peut être obtenu pour ce critère.

- **Exercice de saut en longueur sans élan (1,5 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Filles :

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la longueur de saut réalisée (en cm) :	Points	
< 163 cm	0,00	Insuffisant
163.0 – 175.9 cm	0,25	Passable
176.0 – 188.9 cm	0,50	Suffisant
189.0 – 201.9 cm	0,75	
202.0 – 214.9 cm	1,00	Satisfaisant
215.0 – 227.9 cm	1,25	
≥ 228.0 cm	1,50	Excellent

Garçons :

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la longueur de saut réalisée (en cm) :	Points	
< 173 cm	0,00	Insuffisant
173.0 – 185.9 cm	0,25	Passable
186.0 – 198.9 cm	0,50	Suffisant
199.0 – 211.9 cm	0,75	
212.0 – 224.9 cm	1,00	Satisfaisant
225.0 – 237.9 cm	1,25	
≥ 238.0 cm	1,50	Excellent

5.3.3. Souplesse (2,5 points)

- **Exercice de souplesse en position assise (1 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

La pondération est calculée en fonction de l'angle obtenu (en degré) par l'écart maximal des jambes en position assise et en fonction de la distance (en cm) entre le buste et le sol :

écart de jambes en position assise	Points	
< 120°	0,00	Insuffisant
entre 120° et 150°	0,25	Passable
entre 150° et 180°	0,50	Excellent

+

distance entre buste et le sol	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
= 0 cm (collé au sol)	0,50	Excellent

- **Exercice des « trois écarts » (1,5 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

La pondération est calculée en fonction de la distance (en cm) avec le sol :

grand-écart – jambe gauche devant	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
= 0 cm (collé au sol)	0,50	Excellent

+

grand-écart – jambe droite devant	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
= 0 cm (collé au sol)	0,50	Excellent

+

grand-écart facial	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
= 0 cm (collé au sol)	0,50	Excellent

5.3.4. Force et résistance (4 points)

- **Exercice de force musculaire du tronc –**

avec mouvement dynamique et cadencé des jambes (2 points)

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Un seul essai. La pondération est calculée en fonction du temps maximal réalisé (en secondes) :	Points	
<180 sec	0,00	Insuffisant
180 – 209 sec	0,50	Passable
210 – 239 sec	1,00	Suffisant
240 – 269 sec	1,50	Satisfaisant
≥ 270 sec	2,00	Excellent

- **Exercice de force musculaire « latéral » –**

avec mouvement dynamique et cadencé du bassin (1 point par côté)

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Un essai de chaque côté (gauche et droit). La pondération est calculée en fonction du temps maximal réalisé (en secondes) :	Points	
<50 sec	0,00	Insuffisant
50 – 69 sec	0,25	Passable
70 – 89 sec	0,50	Suffisant
90 – 109 sec	0,75	Satisfaisant
≥ 110 sec	1,00	Excellent

5.3.5. Endurance (5 points)

- **Course « navette » (5 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

→ feuille de score : [ici](#)

→ fichier audio : [ici](#)

Il est très important d'avoir été entraîné à cet exercice avant le jour du test !

Principe de l'exercice : courir entre 2 lignes espacées de 20m, avec un tempo donné par un signal acoustique qui indique à quel moment les coureurs doivent avoir franchi la ligne. Durant le test, le tempo augmentera continuellement. Plus un coureur court longtemps, plus il recevra de points.

La pondération est calculée en fonction du palier atteint (un seul essai) :

Filles	Garçons	Points
< Niveau 5	< Niveau 5	0.00
≥ Niveau 5 < niveau 6	≥ Niveau 5 < niveau 6	0.50
≥ Niveau 6 < niveau 7	≥ Niveau 6 < niveau 7	1.00
≥ Niveau 7 < niveau 8	≥ Niveau 7 < niveau 8	1.50
≥ Niveau 8 < niveau 9	≥ Niveau 8 < niveau 9	2.00
≥ Niveau 9 < niveau 10	≥ Niveau 9 < niveau 10	2.50
≥ Niveau 10 < niveau 11	≥ Niveau 10 < niveau 11	3.00
≥ Niveau 11 < niveau 12	≥ Niveau 11 < niveau 12	3.50
≥ Niveau 12 < niveau 13	≥ Niveau 12 < niveau 13	4.00
≥ Niveau 13 < niveau 13 (palier 10)	≥ Niveau 13 < niveau 14	4.50
≥ Niveau 13 (palier 10)	≥ Niveau 14	5.00

5.3.6. Spécifique (5 points)

→ pour le Patinage artistique :

- **Exercice de rotation maximale sans élan (2 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la rotation réalisée, dans son sens de rotation usuel, sur un saut sans élan départ sur 2 pieds et arrivée debout sur un ou deux pieds :	Points	
≤ 2½	0,00	Insuffisant
> 2½ mais ≤ 3	1,00	Satisfaisant
> 3	2,00	Excellent

- **Exercice de contrôle de rotation (1,5 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la réussite à contrôler sa rotation sur un saut sans élan (départ et arrivée sur 2 pieds et dans son sens de rotation usuel), avec un arrêt précis de la rotation après : L'arrivée peut être effectuée sur une jambe pour les rotations avec le symbole *		Points	
	¾ tour → non réussi	0,00	Insuffisant
¾ tour → réussi	1½ tour → non réussi	0,00	
1½ tour → réussi	2 tours → non réussi	0,00	
2 tours → réussi	2½ tours → non réussi	0,50	Passable
2½ tours → réussi	3 tours* → non réussi	1,00	Satisfaisant
3 tours* → réussi		1,50	Excellent

- **Exercice de rotation du « double Axel » avec élan (1,5 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération pour tous les candidats est calculée en fonction du nombre de rotations réalisé sur la base d'un exercice de 2A engagé avec élan, dans son sens de rotation usuel et arrivé debout en <u>stabilité</u> sur un pied (au moins 3 secondes) :	Points	
2A<< ou 2A<	0,00	Insuffisant
2A	1,50	Satisfaisant

→ pour la Danse sur glace :

- **Exercice du métronome en « position valse » (1,5 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Balancés cadencés par la jambe libre de devant/derrière (garçon) et de derrière/devant (fille) pendant 60 secondes sur un rythme de 60bpm à exécuter une fois appuyés sur jambe gauche (fille) / jambe droite (garçon) puis une fois appuyés sur jambe droite (fille) / jambe gauche (garçon).

Le synchronisme doit être parfait, le rythme soutenu et les jambes libres tendues (un seul essai sur chaque jambe) :

Métronome « position valse » jambe gauche (fille) / jambe droite (garçon)	Points	
60 secondes non tenues	0,00	Insuffisant
60 secondes tenues	0,75	Excellent

+

Métronome « position valse » jambe droite (fille) / jambe gauche (garçon)	Points	
60 secondes non tenues	0,00	Insuffisant
60 secondes tenues	0,75	Excellent

- **Exercice de « sit-ups » cadencés pour le garçon avec la fille en position « just married » dans ses bras (1 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

La fille vient dans les bras du garçon en position « just married » et le garçon commence une série de flexions/extensions cadencée au rythme du métronome (60bpm) : un battement en bas et le deuxième en haut (deux essais, seul le meilleur est comptabilisé) :

« sit-ups » du garçon en gardant la cadence et la fille en position « just married »	Points	
< 25 secondes	0,00	Insuffisant
entre 26 secondes et 39 secondes	0,50	Suffisant
> 40 secondes	1,00	Excellent

- **Exercice du « singe » avec départ et fin en position « leaning out » (1 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Le garçon est position « aigle » et la fille en position de départ « leaning out » (cage thoracique tournée vers le haut). Elle doit faire le tour du tronc du garçon le plus vite possible et se remettre en position initiale (deux essais, seul le meilleur est comptabilisé) :

Le « singe »	Points	
Non exécuté	0,00	Insuffisant
Réussi en + de 10 sec	0,50	Suffisant
Réussi en - de 10 sec	1,00	Excellent

- **Exercice de la « crêpe » : (1,5 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Le garçon se tient debout, la fille est dans ses bras avec la cage thoracique tournée vers le haut. Elle doit faire un saut d'un tour complet suite à l'impulsion du garçon et atterrir dans les bras de celui-ci (deux essais, seul le meilleur est comptabilisé) :

La « Crêpe »	Points	
Non exécutée	0,00	Insuffisant
½ tour réussi	0,75	Suffisant
1 tour réussi	1,50	Excellent

5.4. Psyché (10%)

Les questionnaires de référence choisis pour évaluer le critère **psyché** dans le cadre de l'identification des talents et pour l'attribution maximale de **10 points**, sont établis par **Swiss Olympic**. Ils traitent principalement de **motivation auto-déterminée** ou **exprimée par le comportement** ainsi que d'**orientation des objectifs** pour le sport de compétition :

Les questionnaires sont à remplir obligatoirement, en ligne et sans rappel, avant le 14 mars 2021, en se connectant : [ici](#)

The screenshot shows the top part of a web form. It includes the logo of the Swiss Olympic Confederation and the title 'Talentidentification PISTE - Kriterien Psyche'. Below the title, there is a section for language selection with radio buttons for 'Deutsch' and 'Französisch'. There is also a field for an email address, with a note that it should be the email of the head coach of the athlete.

→ choisir sa langue

→ l'adresse de courriel à indiquer pour chaque athlète est l'adresse du chef sport de performance :
laurent.alvarez@swissiceskating.ch

→ valider

The screenshot shows a section where the user can select which questionnaire(s) they want to complete. There are three checkboxes: 'orientation vers les objectifs', 'la motivation exprimée par le comportement', and 'motivation autodéterminée (BPDQ)'. The 'BPDQ' option is currently selected.

→ choisir de cliquer sur les 3 questionnaires avant de commencer et suivre les instructions jusqu'à la fermeture de la fenêtre

L'athlète est invité à remplir les 3 questionnaires indiqués. Il ne doit passer le test qu'une seule fois, aucune correction n'étant possible. Les réponses sont personnelles : elles doivent être formulées avec sincérité et sans l'aide de personne!

Les réponses validées à ces questionnaires sont strictement confidentielles et ne sont pas communiquées.

Seuls des résultats pondérés en fonction des réponses des athlètes sont automatiquement générés par le système mis en place sur le portail de Swiss Olympic et envoyés à l'adresse de courriel mentionnée. Ils seront ainsi

directement intégrés pour une attribution maximale de **10 points** (total de points des 3 questionnaires = score sur 300 points /30 = score sur 10 points).

Attention : Aucun point ne serait attribué aux athlètes dont les résultats ne seraient pas parvenus à Laurent Alvarez avant le 14 mars 2021.