

PISTE RELLEVÉ 2021

SWISS

Version : 28.01.2021

ICE SKATING



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

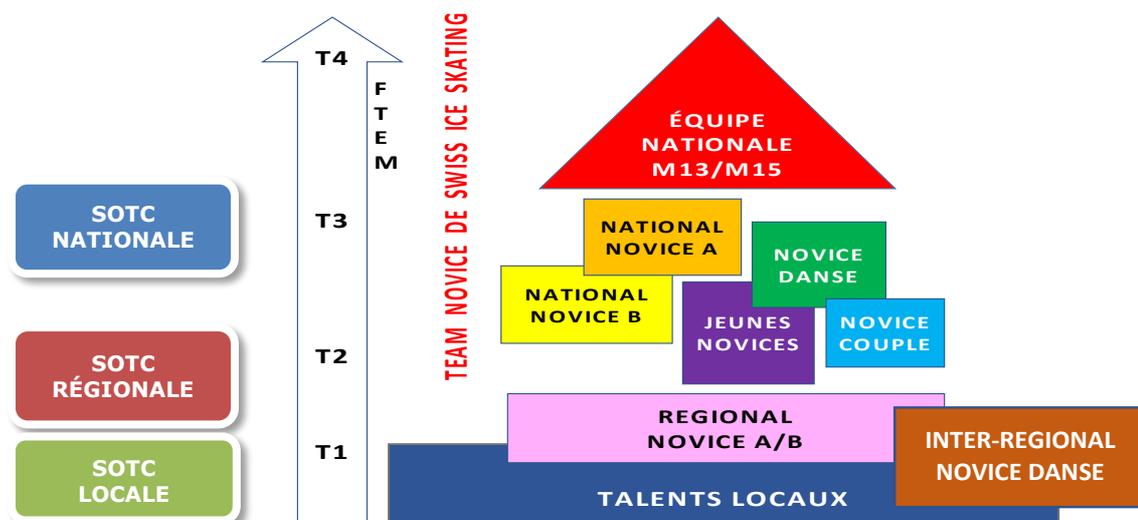
1.	RAPPEL	2
2.	CRITÈRES MINIMAUX	3
3.	MODALITÉS D'INSCRIPTION	3
4.	MODIFICATIONS EN RAISON DES RESTRICTIONS LIÉES À LA CRISE SANITAIRE (PANDÉMIE COVID-19)	4
5.	COMMUNICATION DES RÉSULTATS	4
6.	CRITÈRES DE PISTE DE LA RELÈVE 2021	5
6.1.	Biographie de l'athlète (15%)	5
6.1.1.	Niveau de test actuel (5 points).....	5
6.1.2.	Niveau de SOTC actuel (5 points).....	6
6.1.3.	Résultat aux Championnats suisses (5 points).....	6
6.2.	Niveau de la performance spécifique (50%)	7
6.3.	Niveau de la performance physique (25%)	8
6.3.1.	Coordination (2 points).....	9
6.3.2.	Explosivité (3 points).....	9
6.3.3.	Souplesse (4 points).....	10
6.3.4.	Résistance (4 points).....	11
6.3.5.	Endurance (5 points).....	11
6.3.6.	Spécifique (7 points).....	12
6.4.	Psyché (10%)	14

1. RAPPEL

Depuis le 1er 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 ou régional de la relève. Aucune carte physique n'est remise aux titulaires de la **Swiss Olympic Talent Card Locale** : les talents locaux sont alors inscrits sur une liste officielle où figurent les athlètes encouragés au sein d'une structure de sport de performance locale. 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 RELÈVE** est à concevoir comme l'un des outils de détection mis à la disposition de la fédération pour sélectionner les membres de ses cadres de la relève. 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 RELÈVE 2021** de **Swiss Ice Skating** est donc obligatoire pour tous les athlètes d'âge « Novice » ayant concouru au niveau national dans l'une des catégories « **Novice** » durant la saison 2020-21 et désirant être sélectionnés dans un cadre de la relève nationale ou régionale pour la saison 2021-22.

Les athlètes d'âge « Novice » ayant concouru au niveau national sur le format « **Junior** » durant la saison 2020-21 doivent s'inscrire au **PISTE DE LA PERFORMANCE 2021** de **Swiss Ice Skating**.

Un athlète ne souhaitant pas être sélectionné dans un cadre de la relève pour la saison 2021-22 ne doit pas participer à **PISTE DE LA RELÈVE 2021**.

2. CRITÈRES MINIMAUX

Le **PISTE DE LA RELÈVE 2021** est proposé pour l'identification des talents sur les échelons allant de **T1** à **T4** sur la base du **FTEM** de **Swiss Ice Skating**.

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

- avoir une licence **Swiss Ice Skating** en cours de validité ;
- ne pas avoir atteint l'âge de **16 ans** au 30 juin 2021 (sauf pour les garçons de Danse sur glace dont l'âge « Novice » reste défini selon les règles de l'ISU en vigueur) ;
- avoir été inscrits aux Championnats suisses 2021 dans l'une des catégories « Novice » en Patinage artistique ou en Danse sur glace (Minimes filles M12, Minimes Danse, Espoirs filles M13, Espoirs garçons M14, Espoirs Danse, Cadettes M14, Cadettes M15, Cadets M16, Cadets Danse) ;
- 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 (EMS)** datant de moins de 12 mois (à la charge financière de l'athlète). Plus d'informations : [ici](#)

3. MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription de chaque candidat pour le **PISTE DE LA RELÈVE 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 RELÈVE 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 Richard Leroy 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.*

4. 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 RELÈVE 2021**, **Swiss Ice Skating** a exceptionnellement modifié le présent concept le **13 janvier 2021** en adaptant les critères à la situation.

5. COMMUNICATION DES RÉSULTATS

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

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

Les sélections des cadres de la relève dépendent du **PISTE DE LA RELÈVE 2021** d'une part, mais aussi du **CONCEPT DE SÉLECTION DES CADRES 2021-22** d'autre part. Le classement de **PISTE DE LA RELÈVE 2021** sera déterminant pour un certain nombre de cadres de la relève (National Novice B, Régional Novice A/B). 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 RELÈVE 2021**, quelle qu'en soit la raison, renoncera *de facto* à la possibilité d'intégrer un cadre de la relève 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 l'entraîneur national de la relève 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** ou **Locale** (en dehors du quota principal). Exemple : athlète de la relève en patinage artistique par couple.

6. CRITÈRES DE PISTE DE LA RELÈVE 2021

Le programme du **PISTE DE LA RELÈVE 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 RELÈVE 2021**.

6.1. Biographie de l'athlète (15%)

Le critère **Biographie de l'athlète**, pour un maximum de **15 points**, permet de renseigner sur le potentiel à moyen terme de chaque candidat en fonction de ses acquis mesurables malgré la crise sanitaire actuelle. Il remplace exceptionnellement cette année le critère initialement intitulé **Résultat aux Championnats suisses** en raison de l'annulation de ceux-ci en 2021 et propose à chaque candidat en **Patinage artistique** de pouvoir bénéficier de la prise en considération de son niveau de test actuel, du niveau de sa **Swiss Olympic Talent Card** reçue pour l'ensemble de la saison 2020-21, ainsi que du résultat des Championnats suisses 2020 à intégrer équitablement dans le programme du **PISTE RELÈVE 2021**.

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

6.1.1. Niveau de test actuel (5 points)

Le degré de test de Patinage libre atteint au **14 mars 2021** est pris en considération en fonction de l'âge pour l'attribution d'un maximum de **5 points** selon la grille suivante :

âge de la saison 2020-21 (filles et garçons)	Inter-Argent Advanced	Argent	Inter-Or Advanced	Or
M12 ans	2,0	3,0	4,0	5,0
M13 ans	1,0	2,0	3,0	4,5
M14 ans		1,0	2,0	4,0
M15 ans			1,0	3,5

6.1.2. Niveau de SOTC actuel (5 points)

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

âge de la saison 2020-21	SOTC L2	SOTC L1	SOTC R	SOTC N
M13 ans	2,0	3,0	4,0	5,0
M14 ans		1,0	2,5	5,0
M15 ans			1,0	5,0

6.1.3. Résultat aux Championnats suisses (5 points)

Le résultat obtenu lors d'un **Championnat suisse** en **2020** concouru dans l'une des catégories d'âge « novice » (Mini filles M12, Espoir filles M13, Espoir garçons M14, Cadettes M14, Cadettes M15, Cadets M16) est pris en considération pour l'attribution d'un maximum de **5 points** selon la méthode de calcul suivante :

	CS 2020
1 ^{ère} place	5,0
2 ^{ème} place	4,5
3 ^{ème} place	4,0
4 ^{ème} place	3,5
de la 5 ^{ème} à la 9 ^{ème} place	3,0
de la 10 ^{ème} à la 14 ^{ème} place	2,5
de la 15 ^{ème} à la 19 ^{ème} place	2,0
de la 20 ^{ème} à la 24 ^{ème} place	1,5
de la 25 ^{ème} à la 29 ^{ème} place	1,0

Attention : Un athlète classé au-delà de la 29^{ème} place, ou celles et ceux qui n'auraient pas été qualifiés ou qui n'auraient pas eu la possibilité de participer à l'un des Championnats suisses en 2020 dans une catégorie d'âge « novice » ne marquent aucun point.

6.2. Niveau de la performance spécifique (50%)

En raison de la très forte perturbation liée à la crise sanitaire, les compétitions et les sessions de « Test Skate » de référence choisies pour déterminer le **niveau de la performance spécifique** et l'attribution d'un maximum de **50 points** sont :

- Les compétitions « **Swiss Cup** » de la saison 2020/2021 dans toutes les catégories « novices » en Patinage artistique (Mini filles M12, Espoir filles M13, Espoir garçons M14, Cadettes M14, Cadettes M15, Cadets M16) :
 - **Dreitannen Cup, Olten, 18.-20.09.2020**
 - **Ticino Cup, Bellinzone, 09.-11.10.2020**
 - **Montalin Cup, Chur, 23.-25.10.2020**
 - **Lugano Cup (cadres nationaux uniquement), Lugano, 30.-31.01.2021**
- La compétition d'ouverture de saison :
 - **Coupe de Lausanne – Capitale Olympique, Lausanne, 12.-13.09.2020**
- Les tests de Danse + Présentation des programmes de Danse :
 - **Oerlikon, 15.11.2020**
- Le « **Test Skate** » des cadres nationaux en Patinage artistique dans la catégorie « Advanced Novice » :
 - **Heuried, 23.01.2021**
- Les programmes réalisés lors des sessions officielles de « **PISTE-Test Skate** » organisées par **Swiss Ice Skating** par zones géographiques avant le 14 mars 2021 - avec seulement le programme libre, à raison d'un PISTE-Test Skate par athlète et selon le calendrier mis à jour sur le lien suivant : [PISTE-Test Skate](#)

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

→ pour le Patinage artistique :

Le meilleur score technique (TES) obtenu sur le **programme libre** lors d'une compétition ou d'une session de Test Skate de référence
 x par le facteur **1,15**
 = note sur **50 points**

→ pour la Danse sur glace :

Le meilleur score total (TSS) réalisé en **Danse Libre** lors d'une compétition ou d'une session de Test Skate de référence
 x par le facteur correspondant à la catégorie :

Minime	x 1,50
Espoir	x 1,30
Cadet	x 1,00

= note sur **50 points**

Attention : un athlète ne pourrait pas marquer plus de 50 points pour ce critère même sa note pointait au-delà des 50 points selon la méthode utilisée. Un athlète qui n'aurait pas participé à l'une des compétitions ou sessions de PISTE-Test Skate de référence ne marque aucun point.

6.3. 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) Coordination	2 points
2) Explosivité	3 points
3) Souplesse	4 points
4) Résistance	4 points
5) Endurance	5 points
6) Spécifique (Patinage artistique ou Danse sur glace)	7 points
Total	25 points

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

Afin de relativiser le total des points obtenus lors des **tests physiques** en fonction de l'âge et du genre du candidat, un coefficient correctif est attribué au score total obtenu pour ce critère selon la grille suivante :

âge de la saison <u>2020-21</u>	Filles	Garçons
M10 ans	x 1,150	x 1,150
M11 ans	x 1,120	x 1,105
M12 ans	x 1,090	x 1,060
M13 ans	x 1,060	x 1,015
M14 ans	x 1,030	x 0,970
M15 ans	x 1,000	x 0,925
+15 ans		x 0,880

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 6 possibilités suivantes et dans les limites de disponibilités sur chaque session :

- Samedi 20 mars 2021 Neuchâtel 08h30-12h00 / 13h30-17h00
- Dimanche 21 mars Neuchâtel 08h30-12h00
- Samedi 27 mars 2021 Lucerne 08h30-12h00 / 13h30-17h00
- Dimanche 28 mars 2021 Lucerne 08h30-12h00

En plus d'une convocation qui sera adressée à tous les candidats, les informations concernant le déroulement des **tests physiques** seront mises en ligne **fin février 2021** sur le lien suivant : [PISTE 2021](#)

6.3.1. Coordination (2 points)

Important : il est demandé à chaque candidat d'apporter sa propre corde à sauter.

- **Exercice de la corde à sauter –**
maximum de sauts 'simples' en 15 secondes (1 point)

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

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 15 secondes :	Points	
≤ 30 sauts	0,00	Insuffisant
31 – 35 sauts	0,25	Passable
36 – 40 sauts	0,50	Suffisant
41 – 45 sauts	0,75	Satisfaisant
≥ 46 sauts	1,00	Excellent

- **Exercice de la corde à sauter –**
maximum de sauts 'doubles' en 10 secondes (1 point)

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

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 10 secondes :	Points	
≤ 5 sauts	0,00	Insuffisant
6 – 8 sauts	0,25	Passable
9 – 11 sauts	0,50	Suffisant
12 – 14 sauts	0,75	Satisfaisant
≥ 15 sauts	1,00	Excellent

6.3.2. Explosivité (3 points)

- **Exercice de saut en hauteur sans élan (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 hauteur de saut réalisée (en cm) :	Points	
< 26.0 cm	0,00	Insuffisant
26.0 – 28.9 cm	0,25	Passable
29.0 – 31.9 cm	0,50	Suffisant
32.0 – 34.9 cm	0,75	Suffisant
35.0 – 37.9 cm	1,00	Satisfaisant
38.0 – 40.9 cm	1,25	Satisfaisant
≥ 41.0 cm	1,50	Excellent

- **Exercice de saut en longueur sans élan (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 longueur de saut réalisée (en cm) :	Points	
< 150.0 cm	0,00	Insuffisant
150,0 – 162.9 cm	0,25	Passable
163.0 – 175.9 cm	0,50	Suffisant
176.0 – 188.9 cm	0,75	Suffisant
189.0 – 201.9 cm	1,00	Satisfaisant
202.0 – 214.9 cm	1,25	Satisfaisant
≥ 215.0 cm	1,50	Excellent

6.3.3. Souplesse (4 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 » (3 points)**

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

La pondération est calculée en fonction de la distance (en cm) avec le sol selon sur les écarts de jambes demandés :

grand-écart – jambe gauche devant	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,50	Passable
= 0 cm (collé au sol)	1,00	Excellent

+

grand-écart – jambe droite devant	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,50	Passable
= 0 cm (collé au sol)	1,00	Excellent

+

grand-écart facial	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,50	Passable
= 0 cm (collé au sol)	1,00	Excellent

6.3.4. 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	
<150 sec	0,00	Insuffisant
150 - 179 sec	0,50	Passable
180 - 209 sec	1,00	Suffisant
210 - 239 sec	1,50	Satisfaisant
≥ 240 sec	2,00	Excellent

- **Exercice de force musculaire « latéral » -**
avec mouvement dynamique et cadencé du bassin (2 points)

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

Un seul essai, côté au choix (gauche ou droit). La pondération est calculée en fonction du temps maximal réalisé (en secondes) :	Points	
<20 sec	0,00	Insuffisant
20 - 49 sec	0,50	Passable
50 - 69 sec	1,00	Suffisant
70 - 89 sec	1,50	Satisfaisant
≥ 90 sec	2,00	Excellent

6.3.5. Endurance (5 points)

- **Exercice de la 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) :

	Points
< niveau 04	0,00
≥ niveau 04 < niveau 05	0,50
≥ niveau 05 < niveau 06	1,00
≥ niveau 06 < niveau 07	1,50
≥ niveau 07 < niveau 08	2,00
≥ niveau 08 < niveau 09	2,50
≥ niveau 09 < niveau 10	3,00
≥ niveau 10 < niveau 11	3,50
≥ niveau 11 < niveau 12	4,00
≥ niveau 12 < niveau 13	4,50
≥ niveau 13	5,00

6.3.6. Spécifique (7 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	
≤ 1½	0,00	Insuffisant
> 1½ mais ≤ 2	0,50	Passable
> 2 mais ≤ 2½	1,00	Suffisant
> 2½ mais ≤ 3	1,50	Satisfaisant
> 3	2,00	Excellent

- **Exercice de contrôle de rotation (2 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 :	Points	
¾ tour → non réussi	0,00	Insuffisant
¾ tour → réussi / 1½ tour → non réussi	0,50	Passable
1½ tour → réussi / 2 tours → non réussi	1,00	Suffisant
2 tours → réussi / 2½ tours → non réussi	1,50	Satisfaisant
2½ tours → réussi	2,00	Excellent

- **Exercice de rotation du « double Axel » avec élan (3 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 stabilité sur un pied (au moins 3 secondes) :	Points	
1A<< ou 1A<	0,00	Insuffisant
1A ou 2A<<	1,00	Passable
2A<	2,00	Suffisant
2A	3,00	Satisfaisant

→ pour la Danse sur glace :

• **Exercice du métronome en « position valse » (2 points)**

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

Balancés cadencés par la jambe libre de devant/derrière (garçon) et de derrière/devant (fille) pendant 45 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	
45 secondes non tenues	0,00	Insuffisant
45 secondes tenues	1,00	Excellent

+

Métronome « position valse » jambe droite (fille) / jambe gauche (garçon)	Points	
45 secondes non tenues	0,00	Insuffisant
45 secondes tenues	1,00	Excellent

• **Exercice de « squats » cadencés pour le garçon avec la fille en position « just married » dans ses bras (2 points)**

→ 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) :

« squats » du garçon en gardant la cadence et la fille en position « just married »	Points	
< 15 secondes	0,00	Insuffisant
entre 16 secondes et 29 secondes	1,00	Suffisant
> 30 secondes	2,00	Excellent

• **Exercice du « porté combiné » (3 points)**

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

Roulade de la fille pour monter sur l'épaule du garçon / Une fois la position maintenue, le garçon fait une rotation à gauche de 360° / Une fois la position de nouveau maintenue, le garçon fait une rotation à droite de 360° / Une fois la position une dernière fois maintenue, retour de la fille au sol par une « roulade inversée » en guise de fin d'exercice (deux essais, seul le meilleur est comptabilisé) :

Roulade de la fille sur l'épaule du garçon	Points	
non exécutée ou non maintenue	0,00	Insuffisant
exécutée et maintenue	0,75	Excellent

+

Rotation à gauche de 360°	Points	
non exécutée ou non maintenue	0,00	Insuffisant
exécutée et maintenue	0,75	Excellent

+

Rotation à droite de 360°	Points	
non exécutée ou non maintenue	0,00	Insuffisant
exécutée et maintenue	0,75	Excellent

+

Roulade « inversée » de la fille depuis l'épaule du garçon	Points	
non exécutée ou non maintenue	0,00	Insuffisant
exécutée et maintenue	0,75	Excellent

6.4. 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 autodéterminée** 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 logos of 'Schweizer Eidgenossenschaft', 'Confédération suisse', and 'Bundesamt für Sport BSSPO'. The title is 'Talentidentification PISTE - Critères Psychés' and 'Identification des talents - critères psychés'. Below the title, there is a section for language selection: 'Bitte wählen Sie Sprache aus. Wählen Sie die Sprache.' with radio buttons for 'Deutsch' and 'Französisch'. There is also a section for email selection: 'E-Mailadresse des Athleten' with a dropdown menu and a text input field for 'Richard.Leroy@swissiceskating.ch'.

→ choisir sa langue

→ l'adresse de courriel à indiquer pour chaque athlète est l'adresse de l'entraîneur national de la relève : richard.leroy@swissiceskating.ch

→ valider

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

The screenshot shows the bottom part of the web form. It asks the user to 'Choisir un(e) questionnaire(s) que tu souhaites remplir.' with three radio button options: 'orientation vers les objectifs', 'la motivation exprimée par le comportement', and 'motivation autodéterminée (BPSQ)'. There are 'Précédent' and 'Suivant' buttons at the bottom.

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 Richard Leroy avant le 14 mars 2021.