



	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	Montrer du 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	
ENTRAÎNEMENT	CARACTÉRISTIQUES DES PHASES D'ENTRAÎNEMENT	Entraînement polysportif adapté à l'âge. Développement des habiletés motrices générales (par ex. courir, sauter, grimper, glisser, danser). Plaisir du sport, jeu	Régularisation de la pratique sportive. Apprentissage des principes fondamentaux du patinage (déplacement en avant, en arrière, en carre, pas, sauts simples, pirouettes)	Engagement et spécialisation en Patinage artistique. Développement de compétences techniques du patinage individuel au travers d'entraînements réguliers. Préparation et participation à des compétitions à l'échelle régionale	Intensification de l'entraînement (technique, physique, mental), développement d'habiletés techniques spécifiques (par ex. doubles sauts). Engagement dans le sport de compétition à l'échelle nationale	Développement des habiletés techniques spécifiques et intégration d'éléments complexes dans les programmes en compétitions (par ex. double axel / triple(s) saut(s), pirouettes et pas avec un haut niveau de difficulté). Premières sélections et expériences internationales (Advanced Novice / Junior)	Confirmation des performances au niveau national dans les catégories de la relève. Maîtrise de programmes intégrant des habiletés techniques complexes (triples sauts, pirouettes et pas avec un haut niveau de difficulté). Sélection à des compétitions internationales ISU (Advanced Novice / Junior)	Transition vers le sport d'élite (compétitions internationales Senior). Maîtrise de programmes complexes correspondant au niveau international junior (Championnats du Monde juniors). Succès national et international dans la plus haute catégorie de la relève	Préparation en vue de sélections et participations à des Championnats ISU (Europe / Monde) et Jeux Olympiques	Succès internationaux lors des championnats du Monde (top 8) et d'Europe (top 6)	Médailles aux Jeux Olympiques et championnats du Monde sur plusieurs années
	VOLUME										
	Total (heures / semaine)	Individuel, avec plaisir	8	11	15-18	17-20	20-23	23-26	26-29	26-29	26-29
	Sur glace (heures / semaine)	Au moins 1	6	8	11-13	12-14	14-16	16-18	18-20	18-20	18-20
	Hors glace (heures / semaine)	Libre, polyvalent	2	3	4-5	5-6	6-7	7-8	8-9	8-9	8-9
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, activités libres, organisées en famille, avec des amis, à l'intérieur et à l'extérieur										
COMPÉTITIONS ET TESTS	COMPÉTITIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES	Compétitions locales, Compétitions régionales		Compétitions locales, Compétitions régionales	Championnats suisses, Swiss Cups	Championnats suisses, Swiss Cups, compétitions internationales ISU (Advanced Novice / Junior)	Championnats suisses, Swiss Cups, Festival Olympique de la Jeunesse Européenne (FOJE), Compétitions internationales ISU (Advanced Novice / Junior), Junior Grand Prix ISU	Championnats d'Europe, Championnats du Monde juniors, Jeux Olympiques de la Jeunesse, Compétitions internationales ISU (Junior / Senior), Junior Grand Prix ISU, Championnats suisses, Swiss Cups	Jeux Olympiques, Championnats du Monde, Championnats d'Europe, Compétitions internationales ISU (Senior), Championnats suisses	Jeux Olympiques, Championnats du Monde, Championnats d'Europe, Grand Prix Senior ISU, Compétitions internationales ISU (Senior), Championnats suisses	
	NOMBRE PAR SAISON	2-4		3-5	6-9	6-9	6-9	6-9	6-9	6-9	5-8
	TESTS	Inter-bronze, Inter-bronze (test de style)		Bronze / Inter-argent Basic, Bronze / Inter-argent (test de style)	Inter-argent Advanced / Argent	Inter-or Advanced / Or					
ENTRAÎNEURS	FORMATION	Moniteurs J+S sport des enfants, professeur de sport  Enseigner les bases de manière polyvalente, motivante et adaptée aux enfants, en transmettant sa passion personnelle pour le mouvement	Moniteurs J+S sport des enfants / sport des jeunes, professeur de patinage avec brevet fédéral  Donner des leçons de base, enseigner les bases du patinage d'une manière polyvalente	Moniteurs J+S sport des jeunes, professeur de patinage avec brevet fédéral  Enseigner les éléments spécifiques au sport d'une manière techniquement correcte, planifier les leçons, être ouvert aux transferts des athlètes	Licence-B entraîneur SIS, professeur de patinage avec brevet fédéral  Créer une planification annuelle (entraînement, compétitions, régénération), effectuer une analyse des performances, fixer/contrôler des objectifs, documenter l'entraînement, préparer les compétitions	Licence-A entraîneur SIS, Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur professionnel avec brevet fédéral  Planification de carrière, suivi de l'entraînement, leadership/ conseils au personnel/environnement, gestion de compétitions/buts	Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur professionnel avec brevet fédéral  Entraînement/préparation aux compétitions internationales, communication, travail médiatique, vivre le transfert de connaissances	Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur professionnel avec brevet fédéral  Connaissance approfondie de toutes les compétences de base au niveau du sport de compétition national/international	Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur sport élite Swiss Olympic  Plusieurs années d'expérience dans le domaine du sport de compétition international, de l'entraînement et de la préparation aux championnats internationaux	Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur sport élite Swiss Olympic  Nombreuses années d'expérience dans le sport de haut niveau international	Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur sport élite Swiss Olympic  Nombreuses années d'expérience dans le sport de haut niveau international
	CADRES SÉLECTION DE CADRE				Cadre régional de la relève <i>Jeunes talents/Talents locaux</i>	Cadre régional de la relève (Cadre national de la relève)	Équipe nationale M13/M15 Cadre national de la relève	Équipe nationale M17/M19 (Cadre national Élite)	Équipe nationale Élite (+19) Cadre national Élite	Équipe nationale Élite (+19)	Équipe nationale Élite (+19)
INSTRUMENTS DE PROMOTION	PLANIFICATION DE CARRIÈRE				Entraîneur principal, club, conseiller aux études	Entraîneur principal, club, conseiller aux études. Fédération : entraîneur national de la Relève	Entraîneur principal, Club, conseiller aux études Fédération : chef sport de performance / entraîneur national de la Relève	Entraîneur principal Fédération : chef sport de performance/entraîneur national Élite		Entraîneur principal Fédération : chef sport de performance/entraîneur national Élite	
	SWISS OLYMPIC CARDS				Swiss Olympic Talent Card Locale	Swiss Olympic Talent Card Régionale	Swiss Olympic Talent Card Nationale	Swiss Olympic Talent Card Nationale ou SOC Bronze	Swiss Olympic Card Elite ou Bronze	Swiss Olympic Card Argent	Swiss Olympic Card Or
	AIDE SPORTIVE SUISSE						Parrainage	Parrainage (pour les titulaires d'une SOTC N)/contribution d'encouragement (pour les titulaires d'une SOC Bronze)	Contribution d'encouragement (pour les titulaires d'une SOC Bronze)		Contribution d'encouragement
	FÉDÉRATION				Journées d'entraînement, activités des cadres régionaux, promotion de la Relève (PR)	Journées d'entraînement, entraîneurs nationaux, promotion de la Relève (PR), soutien financier lors de compétitions internationales, soutien médical et suivi dans les domaines de la Prévention	Journées d'entraînement, camps d'entraînement, entraîneurs nationaux, promotion de la Relève (PR), médecin de fédération, examen médico-sportif, soutien médical et suivi dans les domaines de la Prévention, soutien financier lors de compétitions internationales	Journées d'entraînement, camps d'entraînement, entraîneurs nationaux, promotion de la Relève (PR), médecin de fédération, examen médico-sportif, soutien médical et suivi dans les domaines de la Prévention, soutien financier lors de compétitions internationales			
	ARMÉE SUISSE								École de recrues pour sportifs d'élite	École de recrues pour sportifs d'élite, CR sportifs d'élite, militaire contractuel	CR sportifs d'élite, militaire contractuel
	ÉCOLE/FORMATION/EMPLOI	École enfantine, école primaire	école primaire	Ecole primaire, école secondaire	École primaire/secondaire Écoles certifiées pour les talents sportifs			Écoles certifiées pour les talents sportifs, entreprises formatrices favorables au sport de performance, hautes écoles et universités		Écoles certifiées pour les talents sportifs, Entreprises formatrices favorables au sport de performance, Hautes écoles et universités, Sportif professionnel	
	AUTRES	Soutien familial		J+S, Soutien familial	J+S, Soutien familial / sponsors privés			Soutien familial, sponsors privés			
TRANSFERT	Patinage de vitesse / Short track, Patinage synchronisé, Patinage artistique en couple / Danse sur glace										
ACTEUR DU SPORT DURANT TOUTE SA VIE	Famille des sports de glace, entraîneurs, moniteurs, fonctionnaires, arbitres, volontaires, aides bénévoles										