



|                                     |  | 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: pattern dances, séries de twizzles, pirouettes de couples) 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 (Pattern Dances, portés, séries de twizzles, pirouettes de couple et séries de 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 (Pattern Dances, portés de haut niveau, séries de twizzles, pirouettes de couple et séries de 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 junior) 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 Mondiaux (top 8) et Européens (top 6)   | Médailles aux Jeux Olympiques et championnats du Monde sur plusieurs années   |
|                                     | VOLUME   |  |  |   |  |  |  |   |   |   |   |
|                                     | Total (heures / semaine)   | Individuel, avec plaisir   | 8  | 11  | 12-16  | 15-19  | 18-23  | 21-26   | 26-29   | 26-29   | 26-29   |
|                                     | Sur glace (heures / semaine)   | Au moins 1   | 6  | 8   | 8-10   | 10-12  | 11-15  | 14-18   | 18-20   | 18-20   | 18-20   |
| Hors glace (heures / semaine)       | Libre, polyvalent  | 2  | 3  | 4-6   | 5-7  | 7-8  | 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 | Club   |  |   |  |  |  |   |   |   |   |
| COMPÉTITIONS ET TESTS               | COMPÉTITIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES   |  | Compétitions locales<br>Compétitions régionales  | Compétitions locales,<br>Compétitions régionales  | Swiss Cups, Championnats suisses   | Swiss Cups<br>Championnats suisses<br>Compétitions internationales ISU (Advanced Novice/Junior)  | Championnats suisses<br>Swiss Cups, Compétitions internationales ISU (Advanced Novice/Junior), Junior Grand Prix ISU   | Championnats d'Europe<br>Championnats du Monde junior<br>Jeux Olympiques de la Jeunesse<br>Compétitions internationales ISU (Junior/Senior), Junior Grand Prix ISU, Championnats suisses Swiss Cups   | Jeux Olympiques<br>Championnats du Monde<br>Championnats d'Europe<br>Grand Prix Senior ISU<br>Compétitions internationales ISU (Senior)<br>Championnats suisses Swiss-cups  | Jeux Olympiques<br>Championnats du Monde<br>Championnats d'Europe<br>Grand Prix Senior ISU<br>Compétitions internationales ISU (Senior)<br>Championnats suisses |   |
|                                     | NOMBRE PAR SAISON  |  | 2-4  | 3-5   | 4-8  | 5-8  | 6-9  | 6-9   | 7-10  | 7-10  | 6-9   |
| TESTS                               |  | Inter-bronze,<br>Inter-bronze (test de style)  | Bronze / Inter-argent Basic,<br>Bronze / Inter-argent (test de style)  | Test Pré-niveau, Test niveau 1  | Test niveau 1, Test Niveau 2   | Test niveau 2, Test Silver Star  | Test Silver Star   | Test Silver Star, Gold Star   | Test Silver Star, Gold Star   | Test Silver Star, Gold Star   |   |
| ENTRAÎNEURS                         | FORMATION  | Moniteurs J+S sport des enfants, professeur de sport<br><br>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<br><br>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<br><br>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<br><br>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<br><br>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<br><br>Entraînement/préparation aux compétitions internationales, communication, travail médiatique, vivre le transfert de connaissances  | Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur professionnel avec brevet fédéral<br><br>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<br><br>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<br><br>Nombreuses années d'expérience dans le sport de haut niveau international     | Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur sport élite Swiss Olympic<br><br>Nombreuses années d'expérience dans le sport de haut niveau international |
|                                     | CADRES SÉLECTION DE CADRE  |  |  |   | Cadre Inter-régional de la Relève (Novice)<br><br>PISTE  | Cadre National de la Relève (Novice / Junior) Cadre Inter-régional de la Relève (Novice)<br><br>PISTE  | Équipe Nationale Relève (Junior) Cadre National de la Relève (Novice / Junior)<br><br>PISTE  | Équipe Nationale Relève (Junior) (Cadre National Elite)<br><br>PISTE  | Équipe Nationale Élite<br>Cadre National Élite  | Équipe Nationale Élite  | Équipe Nationale Élite  |
| INSTRUMENTS DE PROMOTION            | PLANIFICATION DE CARRIÈRE  |  | Entraîneur principal/<br>Famille/Club  | Entraîneur principal/<br>Famille/Club   | Entraîneur principal/club/conseiller aux études Fédération: entraîneur National de Danse sur glace   | Entraîneur principal/club/conseiller aux études Fédération : Chef de sport Performance/entraîneur National de Danse sur glace  | Entraîneur principal/club/conseiller aux études Fédération : chef sport de performance/entraîneur National de Danse sur glace  | Entraîneur principal<br>Fédération : chef sport de performance/entraîneur National de Danse sur glace   | Entraîneur principal<br>Fédération : chef sport de performance/entraîneur National de Danse sur glace   | Entraîneur principal<br>Fédération : chef sport de performance/entraîneur National de Danse sur glace   |   |
|                                     | 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, entraîneur National, activités du cadre Inter-régional, promotion de la Relève (PR)   | Journées d'entraînement, camps d'entraînement, entraîneur National, activités du cadre National, activités du cadre Inter-régional, 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, entraîneur National, promotion de la Relève (PR), activités du cadre National Relève et de l'équipe Nationale Junior, 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, activités Equipe Nationale, entraîneur National, 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, entraîneur National, 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   | École primaire, École secondaire  | École primaire/secondaire<br>Écoles certifiées pour les talents sportifs   |  |  |   | Écoles certifiées pour les talents sportifs<br>Entreprises formatrices favorables au sport de performance<br>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 artistique, Patinage de vitesse / Short track, Patinage synchronisé   |  |   |  |  |  |   |   |   |   |
| ACTEUR DU SPORT DURANT TOUTE SA VIE |  | Famille des sports de glace, entraîneurs, moniteurs, fonctionnaires, arbitres, volontaires, aides bénévoles  |  |   |  |  |  |   |   |   |   |