

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

version française – N°3 – 15 décembre 2020



Le mot de la Présidente

Solidaire en 2020 et à nouveau réunis en 2021



Chers athlètes,

Vous avez en main le 3^{ème} et probablement dernier numéro du bulletin aux cadres nationaux et régionaux, lancé en pleine pandémie par notre coach national de la relève Richard Leroy, suivi par notre chef du sport de performance Laurent Alvarez ainsi que par d'autres auteurs externes, entraîneurs nationaux et responsables régionaux que je salue et félicite au passage. Tous ont à cœur de vous soutenir au mieux et de garder le contact avec vous pendant cette pandémie. Cette unité et cette solidarité reflètent le bel esprit qui règne au sein de la famille du patinage suisse. Si nous avons eu des moments de frustration et des crève-cœurs, nous avons aussi vu naître des initiatives éblouissantes et des actions créatives qui démontrent la force de combat de notre monde sportif.

Je tiens à vous féliciter, vous les athlètes, pour votre détermination dans la pratique de votre sport et votre entraînement off-ice ; je remercie vos coaches qui ont trouvé des solutions d'entraînement acceptables, vos parents, vos clubs et votre entourage sportif qui vous soutiennent. Je souhaite également vous confirmer que **Swiss Ice Skating** s'est battue sans relâche et a communiqué sans interruption avec les instances sportives dont elle dépend pour que notre sport puisse continuer à être pratiqué, même si c'est avec des mesures de protection. Notre calendrier de manifestations a été mis à mal à plusieurs reprises, mais nous continuons à chercher des solutions, afin que vous puissiez concourir et passer des tests, sans oublier de soutenir nos clubs organisateurs ou ceux qui ont connu un sérieux manque à gagner.

Ensemble, nous sommes à même de surmonter cette période déstabilisante et ensemble, nous nous réjouissons de retrouver le chemin des patinoires, sans contraintes et avec la joie de pouvoir à nouveau partager les émotions et la magie du patinage.

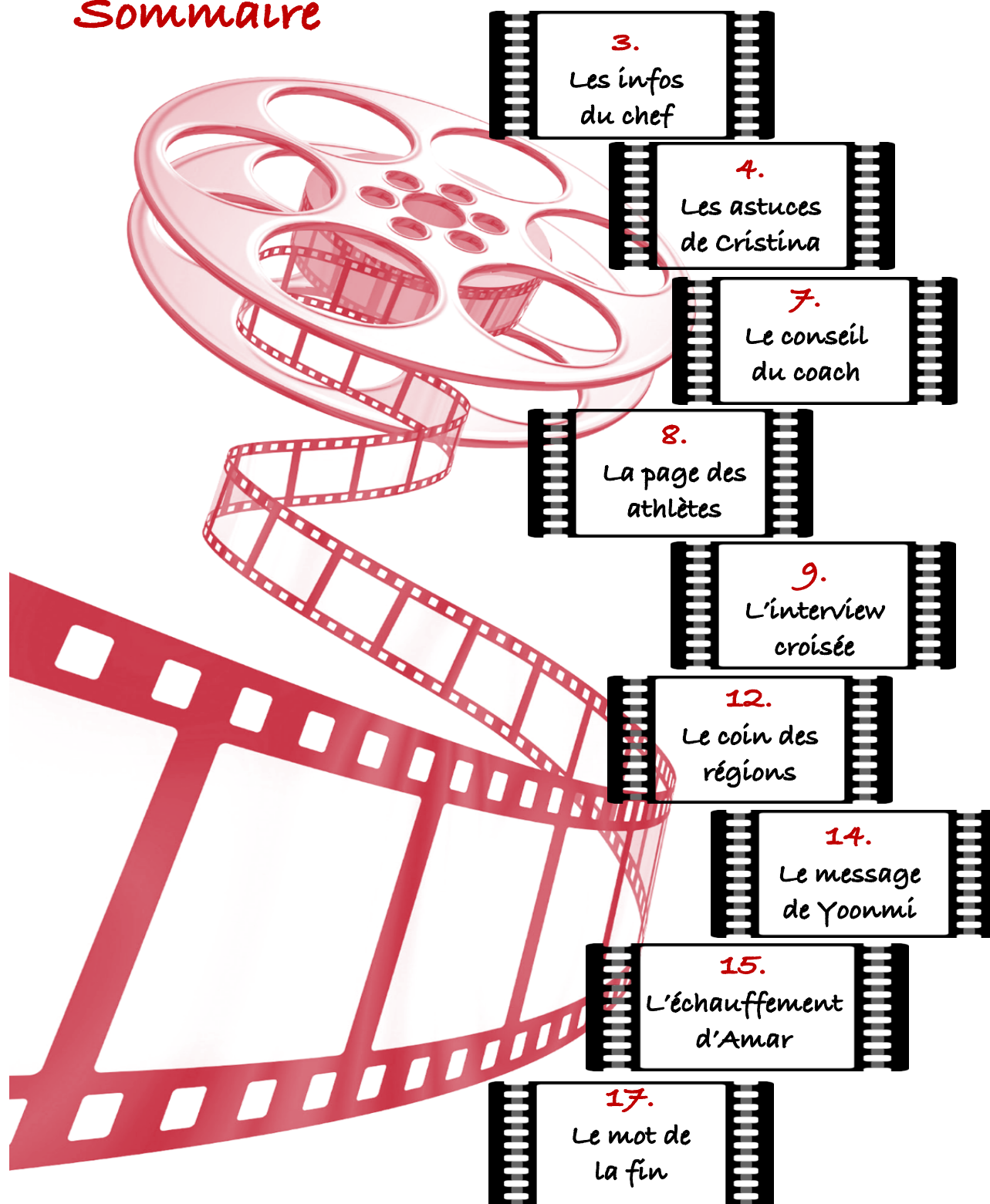
A vous et votre famille, nous souhaitons des fêtes de fin d'année sereines et surtout une Nouvelle Année pleine de promesses et en bonne santé.

Diana Barbacci

Présidente de Swiss Ice Skating

Sommaire

Glissons ensemble sur la deuxième vague...



Ce bulletin d'informations spéciales est publié à l'intention de tous les athlètes des cadres nationaux et régionaux en patinage artistique et danse sur glace de **Swiss Ice Skating**.

Ont collaboré à ce numéro :

Textes : Diana Barbacci, Richard Leroy, Cristina Baldassarre, Laurent Alvarez, Denise Biellmann, Sarah van Berkel, Stéphane Lambiel, Yoonmi Lehmann, Sandra Kiebler, Anna-Barbara Cafilisch, Amar Arhab
Photos : Giuliano Maurel, Albert René Kolb, Sandra Kiebler (OEV), Anna-Barbara Cafilisch (BEV)
Traductions : Marinella Riva (Italien), Cornelia Leroy (Allemand)
Concept / mise en page : Richard Leroy

Les infos du chef

Laurent Alvarez, chef du sport de performance de **Swiss Ice Skating**, communique ses informations en direct du siège de la fédération !



Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Chers athlètes,

A quelques jours des vacances et de cette fin d'année 2020, je profite de cette occasion pour vous rappeler les récentes informations communiquées par **Swiss Ice Skating**.

Nous avons évidemment beaucoup d'espoir et d'attente pour l'année 2021 notamment quant à la tenue des différentes compétitions et championnats. Comme vous le savez, plusieurs compétitions sont pour le moment prévues au cours des mois à venir et nous espérons bien sûr qu'elles pourront se dérouler sans soucis. J'aimerais vous rappeler que **Swiss Ice Skating** se prononcera le 15 janvier 2021 sur le maintien ou non des Championnats suisses Elite, Cadets, Mini et Espoirs. L'annonce du maintien ou de l'annulation des Championnats suisses Juniors/Mixed Age se fera quant à elle le 15 février 2021.

Dès l'annonce de ces décisions, nous serons également en mesure de vous transmettre des détails supplémentaires sur le processus de sélection des cadres 2021/22 ainsi que sur le PISTE 2021 qui n'ont pour le moment pas été modifiés depuis leur publication l'été dernier. Pour l'heure, les différents concepts visibles sur le site de **Swiss Ice Skating** restent donc valables mais des ajustements seraient bien sûr effectués si des championnats venaient à être annulés en 2021 et que la sélection ne pouvait se faire comme prévu selon le manuel PISTE 2021. Vous serez rapidement informés d'éventuelles nouveautés à ce sujet.

Pour terminer, je tiens encore à vous souhaiter à toutes et tous de très belles fêtes de fin d'année. Profitez de cette période pour bien récupérer avant l'entame de la nouvelle année qui j'espère vous apportera beaucoup de satisfaction dans vos projets sportifs et personnels.

En espérant pouvoir vous retrouver très prochainement à l'occasion d'un événement de **Swiss Ice Skating**, je vous adresse mes meilleurs vœux pour une année 2021 couronnée de réussite et de succès.

Prenez soin de vous,

Laurent Alvarez

Chef du sport de performance PA+DG



Les astuces de Cristina

Cristina Baldasarre travaille comme psychologue du sport depuis plus de 25 ans. Elle est une ancienne patineuse artistique et connaît ce sport en tant qu'entraîneur, conférencière et même aujourd'hui... maman !

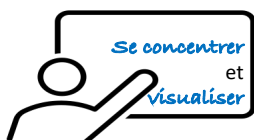


C'est bientôt Noël... et le moment est venu de se déconnecter un peu et, espérons-le, de réduire l'entraînement sur la glace pendant quelques jours afin de se ressourcer pour le reste de la saison.

Je connais de nombreux patineurs qui ont mauvaise conscience et ne s'autorisent quasiment aucune pause.



Aujourd'hui, je vais quand même vous expliquer comment vous pouvez faire quelque chose à la maison pendant votre pause d'entraînement pour stabiliser vos programmes.



Vous apprendrez ici un exercice pour pouvoir mieux vous **concentrer**. La **visualisation** de votre programme court et de votre programme libre est alors beaucoup plus efficace.

1)

Votre cerveau est en deux moitiés:

Le **côté gauche** est responsable des processus logiques comme les mathématiques, la raison, la grammaire, etc.

Donc pour la réflexion en général.

Le **côté droit** est responsable des sentiments, de l'intuition, de la coordination, etc.

Donc pour la créativité en général.



<https://pianollamuse.com/2020/05/21/>

Les deux moitiés du cerveau sont reliées entre elles par un "pont". Cependant, l'intensité de cette connexion varie considérablement, tout comme votre volonté mentale de performance.

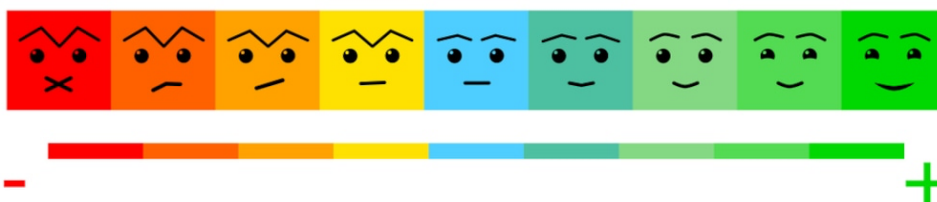
Afin de vous permettre d'atteindre votre plein potentiel, je vais vous montrer ici un exercice qui fera mieux travailler ensemble les deux moitiés de votre cerveau d'un côté et de l'autre du pont.

Vous remarquerez que vous pouvez alors mieux vous concentrer.





Maintenant, réfléchissez à la façon dont vous pouvez vous concentrer dans la vie de tous les jours, est-ce plutôt dans le **rouge** ou plutôt dans le **vert** ?
Cochez l'humeur/couleur appropriée.



2) Expérience de concentration

- Croisez les bras
- Avec votre pouce droit, vous touchez votre lobe de l'oreille gauche
- Avec votre pouce gauche, vous touchez votre lobe de l'oreille droite
- Avec le pouce et l'index, vous bougez simultanément vos deux lobes d'oreilles de haut en bas
- Répétez cette opération au moins trois fois

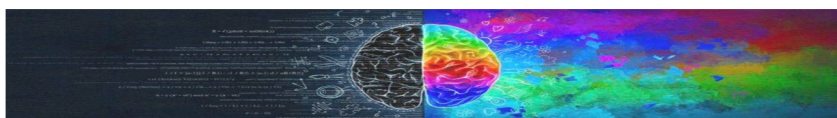


De plus, si vous pensez à prolonger votre expiration et à expirer profondément par le ventre, l'exercice aura encore plus d'effet!



Schulbilder.org

Vous avez maintenant fait travailler les côtés **droit** et **gauche** de votre cerveau de manière beaucoup plus rapprochée - et maintenant, c'est parti pour élargir suite ! Vous êtes bien échauffés!



3) La visualisation



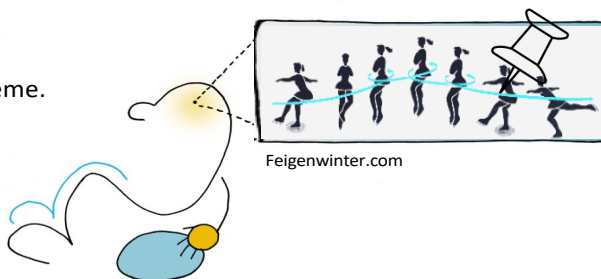
L'exercice de concentration vous a bien préparé mentalement pour travailler avec la «visualisation». C'est ainsi qu'on l'appelle lorsque vous pensez SEULEMENT à vos programmes dans votre tête. Vous le faites probablement déjà, avant les compétitions, n'est-ce pas?

Je vous montre ici quelques variations. Il est également important d'intégrer la visualisation en tant que technique dans votre entraînement quotidien : par exemple dans l'entraînement au sol, à la maison avant d'aller dormir ou juste quand vous avez quelques minutes à l'arrêt de bus.





Il y a de nombreuses possibilités pour s'entraîner à la visualisation. Vous pouvez donc beaucoup le travailler par vous-même. Chaque fois que vous vous entraînez, gardez les points suivants à l'esprit :



1. Tout d'abord, comment faire?
Soit vous vous regardez de l'extérieur, comme sur une vidéo, soit vous vous voyez en train de le faire.
2. Vous devez être très précis, par exemple dans le nombre de tours d'une pirouette : comptez-vous vraiment? Ou avec le pas: savez-vous vraiment quand exactement vous devez faire quelle carre? Y pensez-vous toujours?
3. Si un saut n'est pas réussi dans votre visualisation, continuez mentalement (c'est ce que vous devez aussi faire sur la glace !)
4. Vous devez SENTIR fortement tous vos mouvements, surtout lorsque vous les vivez mentalement!

Visualisez

- les éléments qui vous causent le plus de problèmes
- des séquences uniques de programmes, par exemple celle du programme court du début jusqu'à après le 1er saut
- vos défis techniques peuvent aussi être visualisés au ralenti parfois avec la musique, comme ce sera le cas sur la glace
- parfois dans un endroit calme mais aussi parfois dans un endroit avec des gens et de la distraction



- Programme court visualisé? _____
- Programme libre visualisé? _____
- Éléments visualisés? _____

4) Pour le futur

Vous pouvez utiliser l'exercice de concentration pour toutes les situations de la vie. Vous devriez donc le pratiquer une fois par jour avant l'école, les devoirs ou l'entraînement par exemple.

La visualisation devrait également avoir une place fixe dans votre semaine d'entraînement à partir de maintenant. Si tu as des questions concernant la visualisation, demande à ton entraîneur. Choisissez 2 ou 3 moments dans l'emploi du temps de votre vie quotidienne : Quel jour et quelle heure vous conviennent le mieux.



Vous avez réussi à vous échauffer mentalement et à intégrer la visualisation du programme court / programme libre dans votre routine hebdomadaire. De cette façon, vous les stabilisez pas à pas de mieux en mieux, génial!



Le conseil du coach

Plus que jamais, les entraîneurs nationaux de **Swiss Ice Skating** sont là pour vous soutenir !
Stéphane Lambiel, entraîneur national Elite, vous propose ses exercices et... un défi !

Chers patineurs,

Nous arrivons finalement au bout
de cette année 2020.

Comme l'a dit Albert Einstein : **"La vie, c'est
comme une bicyclette, il faut avancer pour ne pas
perdre l'équilibre."** Je souhaite donc partager
quelques inspirations pour ton entraînement.

Une fois sur la glace, prends le temps de sentir tes
carres et ton corps en faisant des pas
d'échauffement. En voici un à réaliser sur chaque
carre de chaque jambe, d'abord en avant puis en
arrière. Sur la longueur de la piste, en ligne droite,
combine un trois, un rocker, un bracket et un
contre-rocking sur le même pied. Fais-le en
continu avec un rythme régulier pour chaque bec.
Tu as deux jambes, deux carres et deux directions ;
il y a donc huit variations possibles
de cette combinaison de becs.

**Je vous mets un exemple sur mon compte
Instagram @slambiel !**

Avant ta prochaine compétition, je te lance un petit
défi : travailler les sauts dans l'autre sens pour
faire appel à ta coordination et à ton orientation.

Poste ton meilleur essai sur tes réseaux sociaux !

Enfin, je te conseille de rester créatif et curieux, et
pourquoi pas découvrir une nouvelle activité comme
le hip-hop, le Pilates ou les arts martiaux qui
complèterait ton travail sur la glace et te
permettrait d'en apprendre davantage
sur toi-même.

Prends du plaisir avec ces exercices !

Je te souhaite de très belles fêtes de fin d'année, tout
le meilleur pour la suite et à très bientôt !

Stéphane



Glissons ensemble sur la deuxième vague...

La page des athlètes

Pour faire suite aux nombreux messages exprimés dans le précédent numéro, **deux athlètes** ont encore écrit un petit mot à partager aujourd'hui...

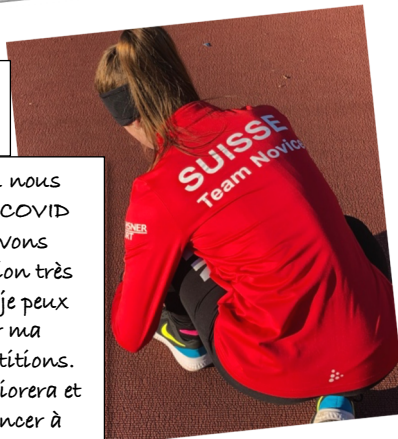
Rebecca Dermody

(Team Novice)



Malheureusement, nous avons tous dû nous adapter à cette étrange année 2020. La COVID nous a imposé des règles que nous devons absolument respecter. Je vis cette situation très paisiblement, je me sens chanceuse car je peux encore m'entraîner normalement sur ma patinoire, et je peux participer aux compétitions. J'espère vraiment que la situation s'améliorera et que nous pourrions tous nous recommencer à nous retrouver tous ensemble comme avant. Une chose importante pour moi est de toujours avoir des objectifs à atteindre et d'essayer de m'améliorer chaque jour. En attendant, je vous souhaite à tous une bonne santé ! Stay safe!

Instagram @reby.on.the.ice



Leandra Tzimpoukakis

(Team Novice)

Le virus Corona est soudainement et inopinément entré dans nos vies. C'est devenu un élément indésirable, mais tellement important dans ma vie quotidienne. Même si le virus a apporté de nombreux inconvénients, j'ai pu passer beaucoup de temps avec ma famille pendant le confinement, essayer de nouvelles choses.

J'ai pu vivre le sport d'une toute autre manière. J'en ai tiré de nombreuses expériences qui sont encore très importantes et précieuses pour moi aujourd'hui. Je suis très heureuse et j'apprécie beaucoup que l'on me permette de m'entraîner à nouveau sur la glace. Malheureusement, certaines compétitions ont été annulées ou reportées, ce qui m'a rendu très triste, en particulier le Flimser-Toophy que j'attendais avec impatience...

Néanmoins, je reste optimiste et j'ai confiance en un prochain retour des compétitions.

Mon grand souhait est que les championnats suisses aient lieu et que nous puissions tous y être.

Restons tous en bonne santé, heureux et motivés !

Instagram @leandra.on.ice



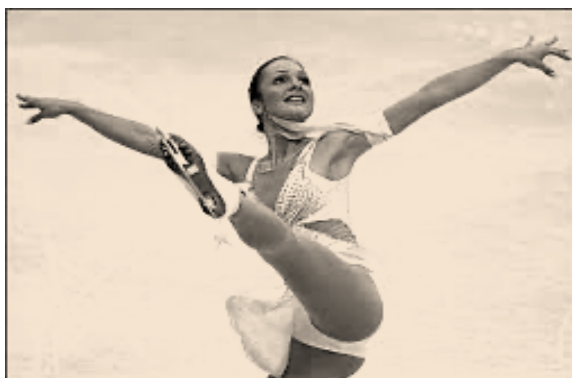
Glissons en glissons ensemble sur la deuxième vague...

L'interview croisée

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Denise Biellmann et **Sarah Meier** sont sans doute les deux personnalités féminines du patinage suisse ayant le plus durablement brillé sur la scène mondiale de la glace !

Elles ont répondu à **trois questions** essentielles en rapport avec l'actualité.



Qu'est-ce que le coronavirus a changé dans votre vie de tous les jours ?

Denise : Je peux poursuivre l'ensemble de mes engagements professionnels presque normalement, sur la glace comme en dehors des patinoires. Cependant, je respecte très strictement les consignes de l'OFSP, je suis toujours accompagnée d'un masque et de gels désinfectants. En privé, je me suis beaucoup restreint, je ne sors plus, je reste surtout à la maison. Mais je suis heureuse que nous puissions encore nous entraîner comme d'habitude à Zurich. Seule ma vie privée a donc changé !

Sarah : Bien sûr, toutes nos vies sont touchées, et c'est le cas pour presque tout le monde dans le monde entier. Je travaille en ce moment à distance et je ne rencontre pas beaucoup de gens. Je ne sors que très rarement au restaurant, dans les magasins ou dans tout autre endroit tel que le cinéma, le théâtre, etc. Mais mon état d'esprit a également changé de telle sorte que je me sens encore plus reconnaissante de vivre la vie que j'ai ici : nous avons une famille aimante, tout le monde est plus ou moins en bonne santé, nous vivons dans une maison - que pouvons-nous demander de plus ? J'ai donc de la peine pour tous ceux qui ont perdu leur emploi, qui luttent contre cette pandémie et j'essaie d'aider autant que possible à sensibiliser les gens et à soutenir différentes organisations caritatives.



Instagram @denisebiellmann

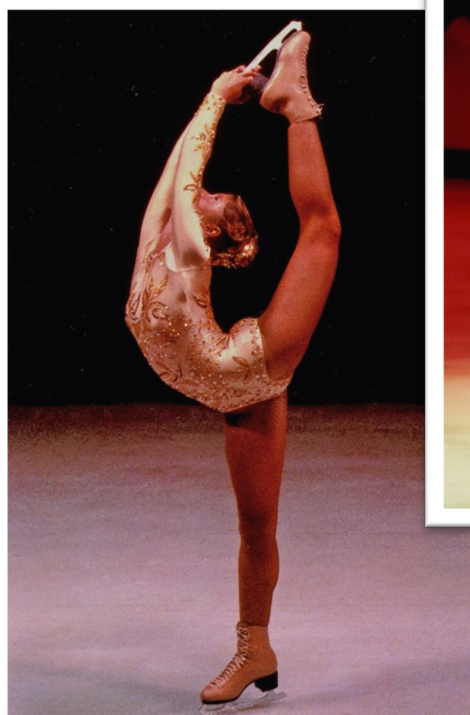


Instagram @sarahmeierskate

Quel conseil pourriez-vous donner aux athlètes des cadres de Swiss Ice Skating dans la situation actuelle ?

Denise : La passion et la joie de patiner sont des points essentiels. L'entraînement quotidien sur la glace est important pour mieux vivre cette période de Corona. En tant qu'athlète, quand j'avais des soucis, j'arrivais toujours à les écarter en m'entraînant bien ! Quand ma carrière s'est arrêtée, je me suis retrouvée comme dans un autre monde et il me manquait vraiment quelque chose ! Et aujourd'hui encore, quand il m'arrive de m'entraîner pour moi-même, je retrouve toujours ces sentiments de bonheur. Mais je sais que c'est très difficile pour les athlètes à l'heure du Corona car de nombreuses compétitions sont annulées. Mais la joie de patiner doit rester intacte et essentielle même sans compétition. Il faut rester concentré sur des objectifs comme par exemple « d'ici la fin du mois je veux réaliser le double axel et le mois prochain un triple ». Les buts sont très importants pour tous les jeunes athlètes. Pour celles et ceux qui ne peuvent pas s'entraîner sur la glace en raison de la fermeture des patinoires, faites un entraînement de condition physique encore plus intensif que d'habitude et entraînez-vous encore davantage sur les sauts au sol. Ainsi, vous pouvez améliorer votre condition et vous serez au top de votre forme, prêts lorsque les patinoires rouvriront.

Sarah : Soyez patients et votre heure viendra ! C'est une chose à laquelle j'ai aussi beaucoup pensé – même avant la pandémie ! Quand on est jeune, on veut tout faire le plus vite possible : terminer l'école, participer à des compétitions internationales, gagner des médailles, maîtriser tel ou tel élément... Alors bien sûr, c'est aussi une compétence importante pour un athlète d'être motivé et d'avoir un objectif. Mais je pense que nous avons toujours le sentiment que le bonheur vient en atteignant un objectif. Mais c'est le chemin lui-même qui devrait plutôt vous apporter bonheur et satisfaction. La pandémie pourrait vous ralentir en tant qu'athlète dans la réalisation de certains objectifs, mais au final vous apprendrez davantage sur votre propre chemin et vous serez encore plus fort grâce à lui ensuite !



Glissons ensemble sur la deuxième vague...

... et quels seraient vos derniers vœux avant les fêtes ?

Denise : Je vous souhaite une bonne suite de la saison, avec beaucoup de pensées positives et ne jamais oublier que "le patinage est une passion" avant tout. Gardez la joie de vivre, tenez bon, le Corona va finir par passer. Il faut dès maintenant se réjouir de l'après-Corona. Alors, restez toujours positifs et continuez à croire en vos objectifs.

Sarah : Je souhaite à chacune et à chacun la chose la plus importante pour Noël : la santé ! Et soyez reconnaissants de tout ce que vous avez, concentrez-vous sur le positif et sur ce que vous pouvez changer pour vous améliorer.

Happy Holiday!



Denise Biellmann

Championne du Monde 1981
Championne d'Europe 1981
11x championne du Monde professionnelle
Victorieuse du programme libre
aux Jeux Olympiques 1980
où elle a terminé 4^{ème} au général

Denise Biellmann a réussi le premier triple lutz féminin en 1978.
Elle a donné son nom à la fameuse pirouette « Biellmann » en 1981. Elle a ensuite été la patineuse professionnelle la plus titrée au monde et dont la longévité sur la scène du spectacle a été incroyable.
Elle a été deux fois élue sportive suisse de l'année en 1979 et 1981.
Elue sportive suisse du siècle en 1995, elle est depuis entrée au prestigieux « Hall of Fame » du patinage.
Elle a été nommée comme l'une des toutes meilleures sportives des 70 dernières années aux **Swiss Sports Awards 2020**.
Et elle est une entraîneuse heureuse au club de Zurich !

Sarah Meier

Championne d'Europe 2011
Vice-championne d'Europe 2007 et 2008

Sarah Meier, aujourd'hui **Sarah van Berkel**, a remporté le titre européen à Berne en 2011 alors qu'elle n'était même pas certaine de participer à la compétition encore quelques jours avant le programme court en raison d'une sévère série de blessures. Elue sportive de l'année 2011 aux **Swiss Sports Awards**, Sarah est aujourd'hui une maman comblée qui partage sa vie, dans le canton de Zurich, entre sa famille et sa profession de journaliste sportive au *Schweizer Illustrierte*. Engagée sur divers projets caritatifs, elle est ambassadrice de la **Croix Rouge Suisse** avec qui elle s'est rendue au Bangladesh en 2014, puis au Malawi en 2016, pour des actions humanitaires.



**FAST | HER
SMART | HER
STRONG | HER**

Plus d'information sur le www.swissolympic.ch

En lançant la campagne « **fastHER, smarHER, strongHER** », au printemps dernier, **Swiss Olympic** entend sensibiliser davantage le monde du sport sur des thèmes axés sur la performance des femmes et permettre de les ancrer durablement dans la promotion du sport d'élite en Suisse. Les thèmes spécifiquement féminins sont encore beaucoup trop peu étudiés ou même simplement pas abordés dans le monde du sport en général. Pourtant, les connaissances dans ces domaines sont essentielles si on veut optimiser l'entraînement et la capacité de performance d'une athlète.

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Le coin des régions

Les activités des **cadres régionaux** de **Swiss Ice Skating** se poursuivent... même si certaines rencontres ont été reportées à plus tard au calendrier.

Deux régions proposent aujourd'hui de replonger en seulement **5 images** - et en version originale - quelques semaines avant la deuxième vague...

Sandra Kiebler, responsable des activités du cadre **OEV** :



Im OEV Kader trainieren Talente aus den Kantonen St. Gallen, Glarus und Appenzell.

Für die verschiedenen on- und off ice Aktivitäten trifft sich das Kader jeweils in Uzwil oder Herisau. Viele Mitglieder freuen sich jedes Jahr auf die Kaderwoche im Super Sommer Camp in Flims.

Schon seit vielen Jahren trainiert das OEV-

Kader unter der Leitung von Elena Romanova. Sabrina Messmer erteilt immer noch mit viel Freude und positiver Energie die Tanzlektionen. Teilweise wird das OEV Kader von Frau Mannhart im mentalen Bereich begleitet.

Im September fand das erste Kadertreffen der

Saison in Uzwil statt. Frau Hort führte die Levelkontrollen zu den Schritten und Pirouetten durch und gab den Läuferinnen ein wichtiges Feedback. Elena Romanova konnte wertvolle Techniktips vermitteln und bei Sabrina Messmer in den Tanzlektionen an Koordination und Ausdruck gearbeitet werden. Es war ein gelungener Kadertag.



Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Anna-Barbara Cafilisch, responsable des activités du cadre BEV :

Glissons ensemble sur la deuxième vague...



Hier in Graubünden hat der Winter Einzug gehalten und auch wenn wir im Moment nicht alle in unseren Hallen trainieren können, gibt es doch genügend Eisflächen, auf die wir ausweichen können. Im Notfall sind sogar die ersten Seen gefroren. Leider konnten auch wir aufgrund der aktuellen Situation nicht an vielen Kadertreffen teilnehmen. Super war das Vorlaufen Anfangs September mit Sandor Galambos. Er hat unsere Programme angeschaut und uns viele Tipps gegeben, an was wir noch arbeiten können.

Zum Glück konnten wir auch am Swiss Cup in Chur starten. Einer unserer Lieblings-Wettkämpfe, da er sozusagen zu Hause stattfindet.

Wir sind sehr motiviert und arbeiten fleissig zu Hause mit unseren Trainern. Schön ist, dass wir im Moment Zeit haben, an Sachen zu arbeiten, die sonst zu kurz kommen, wie zum Beispiel Interpretationen zur Musik und ausgefallene Pirouetten.

Wir wünschen allen unseren Kolleginnen und Kollegen eine schöne Weihnachtszeit und viel Spass auf und neben dem Eis.

Wir sehen uns bestimmt alle bald wieder.



Le message de Yoonmi

Yoonmi Lehmann est une bien jeune « retraitée » des patinoires. Après avoir été 2 fois championne nationale dans les catégories de la relève, puis membre de l'équipe nationale Elite et deux fois vice-championne de Suisse en 2017 et 2018, elle étudie aujourd'hui dans une prestigieuse université américaine.

Sur notre invitation, elle a accepté de transmettre un message aux jeunes membres des cadres de **Swiss Ice Skating**. Nous sommes toujours heureux de garder le contact avec nos athlètes d'hier comme avec ceux d'aujourd'hui !



Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Chères compétitrices, chers compétiteurs,

Lorsque j'ai commencé à patiner – j'avais trois ou quatre ans – j'ai immédiatement rêvé de faire comme les grandes : des arabesques, des sauts, des figures, des pirouettes. Et puis un jour, une professeure m'a donné le meilleur conseil que l'on puisse donner à un débutant : apprendre à patiner, apprendre à utiliser son corps sur la glace et les multiples possibilités offertes par les lames.

Quelques années plus tard, je devais avoir huit ou neuf ans, alors que je fréquentais durant les vacances d'été l'académie russe d'Alexei Mishin et que j'y croisais deux champions du monde, Evgeni Plushenko et Elisaveta Tuktamysheva, passant plusieurs minutes à simplement patiner au début de chaque entraînement. J'ai alors compris à quoi servait le fameux « apprenez d'abord à patiner ! ». Comme les musiciens virtuoses font leurs gammes, les patineurs font les leurs. Car brûler les étapes est le plus sûr moyen de courir à l'échec futur. Glisser sur la glace n'est pas patiner. Tenue des bras, de la tête, regard, vitesse, changement de carres s'apprennent et nécessitent des heures d'efforts et d'abnégation.

Mon deuxième conseil est le suivant : prenez plaisir à travailler, à progresser. Ne vous contentez pas d'appliquer seulement les choses que vous savez. Elargissez vos horizons ? Faites du ballet classique, de la gymnastique, courez ! Vous passez l'Axel ? Visez le double ! Vous êtes fatiguée après votre programme ? Faites de l'endurance ! Vous n'aimez pas la musique choisie pour vous ? Dites-le au chorégraphe, à l'entraîneur, à vos parents. Faites-leur comprendre qui vous êtes vraiment ! Le patinage a ceci de particulier qu'il est un sport et un art dans lequel, si l'on veut exceller, la dose de travail sera toujours plus importante.

Mon troisième conseil tient dans le respect que vous aurez pour vos parents, vos entraîneurs, les juges et le public. La façon avec laquelle vous entrerez sur la glace lors des compétitions marquera pour toujours votre personnalité. Soyez souriante, décidée et n'improvisez pas votre manière de vous présenter. Cette minute-là est fondamentale. Elle résume à elle seule votre travail, votre préparation, votre personnalité. Croyez-moi ! Elle vous donnera ce supplément d'âme au moment où la musique retentira.

Mon dernier conseil n'en est sûrement pas un car vous savez déjà ce que les chutes et les échecs veulent dire. Apprendre à les surmonter, à les dépasser, à s'en servir est le vrai challenge.

Je vous souhaite autant de travail et de plaisir que j'en ai eus durant toutes ces années.

Yoonmi

L'échauffement d'Amar

Amar Arhab travaille en tant que préparateur physique depuis plus de 15 ans dans de nombreuses disciplines sportives. Il s'est concentré sur le suivi physique d'athlètes en patinage artistique depuis 10 ans. Il intervient sur des camps d'entraînement organisés par **Swiss Ice Skating**.

Il souhaite sensibiliser les athlètes des cadres sur l'importance de l'échauffement au sol avant la pratique spécifique sur glace : un bon échauffement permet non seulement d'être plus efficace lors des entraînements sur glace mais joue également un rôle déterminant dans la prévention des blessures.

En collaboration avec le chef sport de performance PA+DG et les athlètes de l'équipe nationale 2020/21, Amar vous propose un concept d'échauffement hors glace qui distingue quatre parties principales :



Glissons ensemble sur la deuxième vague...



1. Relâcher

L'objectif de cette partie est de **relâcher** et de diminuer les tensions musculaires avant votre entraînement. Pour ce faire, vous avez plusieurs outils à votre disposition dont par exemple les foam rollers ou l'utilisation d'une balle de massage (dure).

2. Réinitialiser

Cette partie vise à **restaurer** et améliorer votre mobilité articulaire ainsi que votre équilibre postural. A travers les différents exercices proposés, nous cherchons à augmenter la mobilité du corps et à gagner en amplitude articulaire afin d'optimiser la qualité des mouvements.

3. Activer

Durant cette phase, vous allez chercher à **activer** votre système cardiovasculaire ainsi que vos principaux groupes musculaires qui seront sollicités lors de l'effort sur glace. Commencez par un effort continu à la corde à sauter ou par un jogging à intensité modérée. Les exercices qui suivent visent ensuite à activer plus spécifiquement votre musculature!

4. Stimuler

La dernière partie comprend différents exercices de rotation spécifiques au Patinage artistique. L'objectif est de **stimuler** votre corps aux mouvements spécifiques que vous effectuerez lors de votre entraînement sur glace. Il est par conséquent très important que ces mouvements et exercices se fassent à intensité maximale.

Ces quatre parties donneront une structure à votre échauffement qui ne vous prendra qu'une dizaine de minutes ! Vous pourrez bien sûr compléter ou ajuster ce programme par des exercices que vous appréciez ou qui répondent à vos besoins plus spécifiques.

1. RELÂCHER

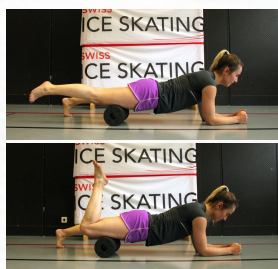
Objectif :
Relâcher et diminuer les tensions musculaires

Intensité :
Très légère

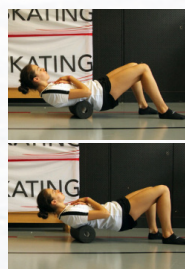
Durée :
± 2 min



30-60 sec./pied



30-60 sec./jambe



30-60 sec.



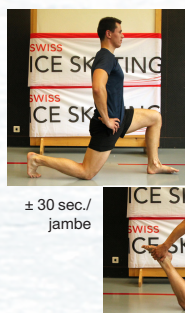
30-60 sec./côté

2. REINITIALISER

Objectif :
Restaurer et améliorer la mobilité articulaire et l'équilibre postural

Intensité :
Légère

Durée :
± 2 min



± 30 sec./jambe



± 30 sec./jambe



± 30 sec./jambe



3. ACTIVER

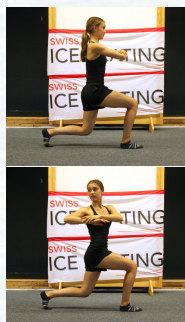
Objectif :
Activer le système cardiovasculaire et les principaux groupes musculaires sollicités

Intensité :
Moyenne

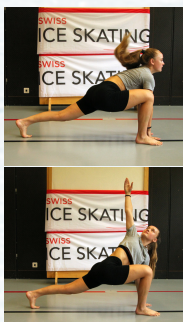
Durée :
± 4 min



1-2 min. de corde à sauter/jogging



5-7 répétitions/jambe



2 x 15 sec./jambe



2 x 30 sec.

4. STIMULER

Objectif :
Préparer le corps aux mouvements spécifiques de la discipline

Intensité :
Haute/maximale

Durée :
± 4 min



10-15 répétitions de sauts spécifiques (simple/double/triple rotations; 1A/2A et autres sauts spécifiques), répétition du programme au sol, sprints à intensité maximale (±10m).

Concept: **Amar Arhab**, PhD, Préparateur physique

Projet/Contact: **Amar Arhab**, **Laurent Alvarez** (laurent.alvarez@swissiceskating.ch)

© Swiss Ice Skating / swissiceskating.ch

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Le mot de la fin

Richard Leroy, entraîneur national de la relève, conclut ce troisième et dernier numéro de « **Glissons ensemble sur la deuxième vague** ».



Chers athlètes des cadres,

Certes, rien ne remplacera jamais le plaisir ou l'émotion que nous avons de vivre notre sport sur la glace et en compétitions ! Pourtant, depuis un peu plus d'un mois, j'ai choisi de revêtir une casquette de journaliste pour ce bulletin. Ceci avec l'esprit de toujours chercher à échanger avec vous, autrement cette fois, des conseils bien utiles en cette période tellement improbable pour laquelle nous avons tous été obligés de nous acclimater sans ménagement. Sans préparation. Sans expérience.

Même si par la force des choses nous nous sommes moins côtoyés qu'à l'accoutumée, il m'était important de garder le contact avec tous les athlètes des cadres de **Swiss Ice Skating**.

Je remercie sincèrement tous les auteurs, spécialistes et traductrices qui ont accepté de me rejoindre sur ce projet en trois langues nationales : une fine équipe !

Merci également à tous les athlètes, ceux d'hier comme ceux d'aujourd'hui, qui ont accepté de partager avec bienveillance quelques mots sur leur vécu de la situation. Nous nous sommes sentis moins seuls !

Et merci enfin à tous mes collègues entraîneurs qui savent au quotidien tellement vous soutenir par leur professionnalisme, dans les bons comme dans les moins bons moments !

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter à vous et vos familles une belle glisse vers 2021, au plaisir de tous vous retrouver sur les patinoires et dans le cadre de nos activités ... prochainement ! Et certainement.

Richard

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

**Maintenant plus
que jamais !**

#ResteDansLeClub

#ResteDansLeClub

#BleibimVerein

#StaiEllUnion

#RimaniNellaSocieta

