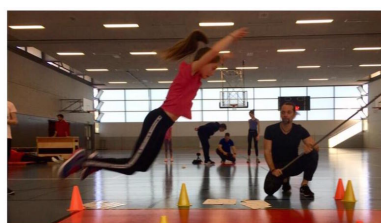


PISTE 2023

SWISS ICE SKATING

PATINAGE ARTISTIQUE



PRINCIPE D'IDENTIFICATION DES TALENTS

VERSION : 1^{ER} SEPTEMBRE 2022

PRINCIPE D'IDENTIFICATION DES TALENTS EN PATINAGE ARTISTIQUE

- PISTE 2023 -

1. CRITÈRES GÉNÉRAUX.....	2
2. CRITÈRES SPORTIFS D'ÉVALUATION.....	4
2.1. PARCOURS DE L'ATHLÈTE	4
2.1.1. Niveau de test actuel	5
2.1.2. Classement aux Championnats suisses	5
2.1.3. Biographie.....	6
2.1.4. Psyché	6
2.2. NIVEAU DE PERFORMANCE SPÉCIFIQUE	7
2.3. NIVEAU DE PERFORMANCE PHYSIQUE	9
2.3.1. Coordination	10
2.3.2. Explosivité.....	10
2.3.3. Souplesse.....	11
2.3.4. Résistance.....	12
2.3.5. Spécifique	13
2.3.6. Endurance	14
3. RAPPEL DES DATES IMPORTANTES.....	15

1. CRITÈRES GÉNÉRAUX

1.1. RAPPEL

Toutes les informations sur le [parcours de l'athlète](#) et l'[organisation](#) du Sport de performance en Patinage artistique sont [en ligne](#) sur le site de **Swiss Ice Skating**.

PISTE permet aux fédérations sportives un programme optimal pour l'identification des talents. Ainsi, par cet outil et l'attribution des **Swiss Olympic Talent Cards** (SOTC), les fédérations sont en mesure de composer leurs **cadres de la relève** avec un standard uniforme, lisible et transparent pour tous les sports, tout en tenant compte en priorité des paramètres spécifiques et adaptés à chaque discipline ([vidéo de présentation](#)).

En totale adéquation avec le système **FTEM** préconisé par **Swiss Olympic**, le principe d'identification des talents avec **PISTE 2023** pour le Patinage artistique 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 de succès dans le sport de performance à court ou moyen terme.

À ce stade, il est important de rappeler que **PISTE 2023** :

- est ouvert aux athlètes clairement engagés vers/dans le **Sport de performance**,
- est obligatoire pour tout athlète en Patinage artistique qui désire recevoir une **Swiss Olympic Talent Card** pour une validité du 1^{er} mai 2023 au 30 avril 2024,
- est nécessaire pour tout athlète souhaitant être listé dans un **cadre de la relève** pour la saison 2023-24 (en fonction des [critères de sélections des cadres de Swiss Ice Skating](#) en vigueur),
- est un support indispensable pour le suivi des athlètes par le chef du Sport de performance en Patinage artistique et Danse sur glace de **Swiss Ice Skating** comme pour la promotion de la relève avec les partenaires institutionnels et sportifs.

1.2. CRITÈRES MINIMAUX

PISTE 2023 est proposé pour l'identification des talents en Patinage artistique sur les échelons allant de **T1** à **T4** sur la base du **FTEM** de **Swiss Ice Skating**.

Pour participer à **PISTE 2023**, les candidats doivent donc impérativement :

- avoir une **licence Swiss Ice Skating** en cours de validité ;
- atteindre au moins l'âge de **10 ans** au **1^{er} juillet 2023** mais ne pas avoir atteint l'âge de **19 ans** avant cette même date ;
- être inscrits aux **Championnats suisses 2023** dans l'une des catégories de relève (Junior, Novice, Espoir, Mini) en Patinage artistique (ou aux **Championnats suisses Elite 2023** le cas échéant) ;
- être en mesure de présenter obligatoirement lors des sessions de **tests physiques**, 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 20 mois (à la charge financière de l'athlète).

Les attestations médicales présentées pour **PISTE 2022**, qui auraient été délivrées après le 1^{er} juillet 2021, restent valables cette année encore.

1.3. MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription de chaque candidat pour **PISTE 2023** est à effectuer par son club via la plateforme en ligne du système des membres ([VVA](#)) de **Swiss Ice Skating**.

La période d'ouverture des inscriptions est du **1^{er} novembre** au **15 décembre 2022**.

Une finance d'inscription de **CHF 125.—** par participant est payable au moment de l'inscription sur le compte suivant :

IBAN: CH63 0079 0016 5964 5505 3
Berner Kantonalbank BEKB, 3001 Bern
Swiss Ice Skating, Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen b. Bern
Mention : NOM, Prénom – PISTE 2023

En cas de désistement de l'athlète, la finance d'inscription reste due. Il est donc recommandé d'attendre d'être assuré du bien-fondé de la participation d'un athlète avant de l'inscrire via le [VVA](#).

Un athlète ayant décidé de renoncer à participer à **PISTE 2023**, quelle qu'en soit la raison, renoncera *de facto* à la possibilité de recevoir une **Swiss Olympic Talent Card** comme d'intégrer un **cadre de la relève** pour la saison 2023-24.

Attention : toute inscription non assortie de son paiement sans rappel dans les délais entraînerait automatiquement l'élimination d'un participant.

Depuis la digitalisation des **Swiss Olympic Talent Cards** et leur envoi par courriel, il est très important que les données personnelles enregistrées pour chaque athlète sur système des membres ([VVA](#)) de **Swiss Ice Skating** soient intégralement mises à jour par les clubs, notamment l'adresse de courriel de famille et le nom de l'entraîneur principal.

1.4. COMMUNICATION DES RÉSULTATS

Le classement de **PISTE 2023**, ainsi que la liste des titulaires d'une **Swiss Olympic Talent Card** comme les sélections dans les différents **cadres de la relève 2023-24**, seront publiés sur le site de **Swiss Ice Skating**.

En revanche, les résultats de l'ensemble des données produites par **PISTE 2023** resteront confidentiels et ne seront par courriel communiqués qu'aux athlètes via l'adresse de courriel de famille. Ces données seront aussi communiquées à l'entraîneur principal dont le nom aura été enregistré sur système des membres ([VVA](#)) de **Swiss Ice Skating** au moment de l'inscription.

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**.
Exemple : athlète de la relève en couple de Patinage artistique.

Information et contact :

[Richard Leroy](#)

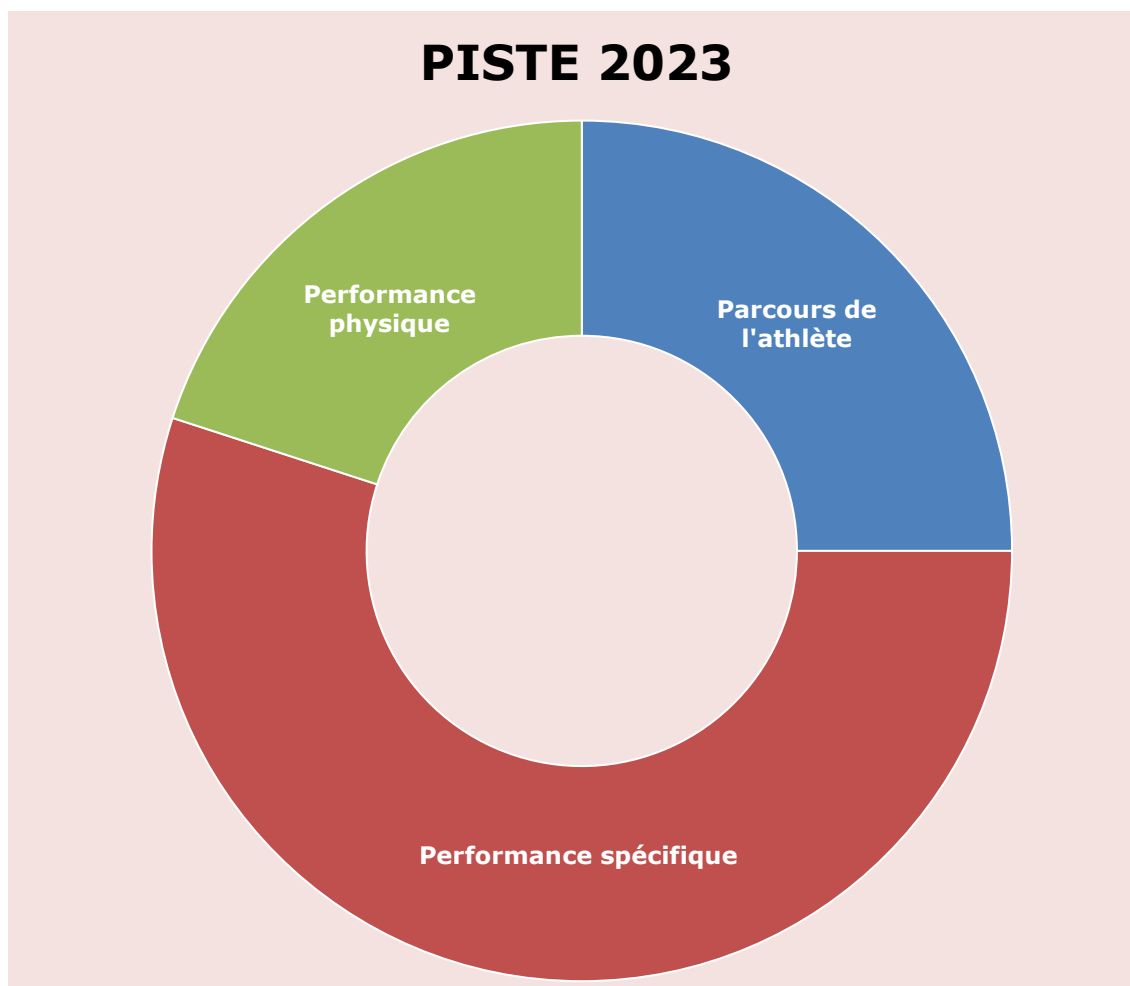
chef du Sport de performance en Patinage artistique et Danse sur glace

2. CRITÈRES SPORTIFS D'ÉVALUATION

Le programme **PISTE 2023** en Patinage artistique est basé sur les critères sportifs suivants :

Critères	Pondération
Parcours de l'athlète	25 %
Niveau de performance spécifique	55 %
Niveau de performance physique	20 %
Total	100 %

L'ensemble de ces critères détermine le nombre de points (sur 100) permettant le classement **PISTE 2023**.



En fonction du classement **PISTE 2023** et du quota de **Swiss Olympic Talent Cards** attribuées par **Swiss Olympic** pour la saison 2023-24, la répartition de SOTC Nationale, Régionale ou Locale pour le Patinage artistique se précisera en adéquation avec les [critères de sélections des cadres de Swiss Ice Skating](#) en vigueur.

2.1. PARCOURS DE L'ATHLÈTE (25%)

Le critère **Parcours de l'athlète**, en corrélation avec le concept **FTEM** Patinage artistique, permet pour un maximum de **25 points**, de renseigner sur le potentiel à court et moyen terme de chaque candidat en fonction de ses acquis sportifs, de son âge et de ses perspectives dans la phase « TALENT » par la prise en considération de son **niveau de test actuel**, de son **classement aux Championnats suisses 2023**, de sa **motivation pour la performance (psyché)**, ainsi que d'informations liées à sa **biographie** : volume d'entraînement, capacité de résistance, environnement (sportif, scolaire et entourage) en tenant compte de son âge biologique, son âge d'entraînement et son appartenance aux cadres actuels.

2.1.1. Niveau de test actuel

Le plus haut **niveau de test de Patinage libre** réussi dans la classification des tests de **Swiss Ice Skating** au **12 mars 2023**, est automatiquement pris en considération via le système des membres (**VVA**) de **Swiss Ice Skating** et selon la grille suivante :

âge de la saison 2022-23	Inter-Argent Advanced	Argent	Inter-Or Advanced	Or
M11 ans	2,0	3,0	4,0	5,0
M12 ans	1,0	2,0		
M13 ans		1,0	3,0	4,0
M14 ans			2,0	
M15 ans			1,0	3,0
M16 ans				2,0
M17 ans				1,0
M18 ans			-1,0	

Attention : Les tests « Basic » de **Swiss Ice Skating** ne sont pas considérés.

2.1.2. Classement aux Championnats suisses 2023

Le classement obtenu aux **Championnats suisses 2023** dans l'une des **catégories de la relève** (Mini filles M12, Espoir filles et garçons M13, Novice filles M14, Novice filles et garçons M15, Junior femmes et hommes) est automatiquement pris en considération via le système des membres (**VVA**) de **Swiss Ice Skating** selon la méthode de calcul suivante :

	CS 2023
1 ^{ère} place	10,0
2 ^{ème} place	9,0
3 ^{ème} place	8,0
4 ^{ème} place	7,0
de la 5 ^{ème} à la 9 ^{ème} place	6,0
de la 10 ^{ème} à la 14 ^{ème} place	5,0
de la 15 ^{ème} à la 19 ^{ème} place	4,0
de la 20 ^{ème} à la 24 ^{ème} place	3,0
de la 25 ^{ème} à la 29 ^{ème} place	2,0
à partir de la 30 ^{ème} place	1,0

Attention :

Un athlète qui n'aurait pas été qualifié ou qui n'aurait pas eu la possibilité de participer aux **Championnats suisses 2023** ne marque aucun point.

Les athlètes de la relève enregistrés dans le programme **PISTE 2023** mais participant aux **CS Elite 2023** marquent tous 5 points, indépendamment de leur classement.

2.1.3. Biographie

La prise en compte d'informations liées à la **Biographie** des talents permet de mieux définir leur potentiel tout en proposant une évaluation plus équitable : de jeunes athlètes d'un même âge chronologique peuvent par exemple présenter un développement biologique différent, en particulier pendant la puberté.

La méthode de référence choisie pour jauger ce critère sur 5 points est basée sur l'**évaluation de l'entraîneur** par un questionnaire à renseigner en tenant compte des paramètres suivants :

- Volume d'entraînement lié à la phase « TALENT » du FTEM
- État de développement biologique
- Âge d'entraînement
- Capacité de résistance
- Capacité à atteindre des objectifs
- Environnement (sportif, scolaire et entourage)
- Situation actuelle dans le Sport de performance

Cette évaluation de l'entraîneur doit refléter la réalité. La fiche pour chaque athlète sera communiquée à l'entraîneur principal d'un candidat après la clôture des inscriptions au **15 décembre 2022**. Cette fiche devra être complétée, puis envoyée sans rappel par courriel avant le **15 janvier 2023** à : [Sabrina Martin](#), entraîneuse nationale de la relève adjointe.

Attention : Aucun point ne serait attribué aux athlètes dont la fiche d'évaluation ne serait pas parvenue à Sabrina Martin dans les délais ou si son résultat ne reflétait pas la réalité de manière flagrante.

2.1.4. Psyché

La méthode de référence choisie pour évaluer le critère **psyché** dans le cadre de l'identification des talents est l'**évaluation par l'entraîneur du comportement motivé pour la performance (LEMOVIS-I)**.

La motivation pour la performance est la volonté d'aborder les échéances sportives avec énergie et persévérance mais aussi de les poursuivre jusqu'au bout. La fréquence des différents comportements motivés par la performance (par exemple pendant l'entraînement, en compétition, après une défaite, etc.) doit être évaluée en toute objectivité par l'entraîneur principal de l'athlète (1^{er} observateur), ainsi que par le préparateur mental ou le préparateur physique ou encore un entraîneur assistant (2^{ème} observateur), pour une période s'étalant sur les 12 derniers mois avant les Championnats suisses 2023.

Au moyen de la [grille d'évaluation \(LEMOVIS-I\)](#) prédéfinie par **Swiss Olympic**, les données pour chaque athlète doivent être complétées par les deux observateurs puis envoyée par l'entraîneur principal sans rappel par courriel avant le **20 février 2023** à : [Sabrina Martin](#), entraîneuse nationale de la relève adjointe.

Selon l'évaluation : plus la valeur moyenne de l'échelle est élevée, plus le niveau de comportement motivé par la performance de l'athlète est jugé élevé. Les échelles tiennent compte de l'initiative personnelle, l'orientation vers la réussite et la volonté de performance. Le total de points qu'il est possible d'atteindre par cette méthode est de 12. La valeur ainsi obtenue est divisée par 2,4 pour obtenir le score sur 5 points du critère **psyché**.

Attention : Aucun point ne serait attribué aux athlètes dont la fiche d'évaluation ne serait pas parvenue à Sabrina Martin dans les délais ou si son résultat ne reflétait pas la réalité de manière flagrante.

2.2. NIVEAU DE PERFORMANCE SPÉCIFIQUE (55%)

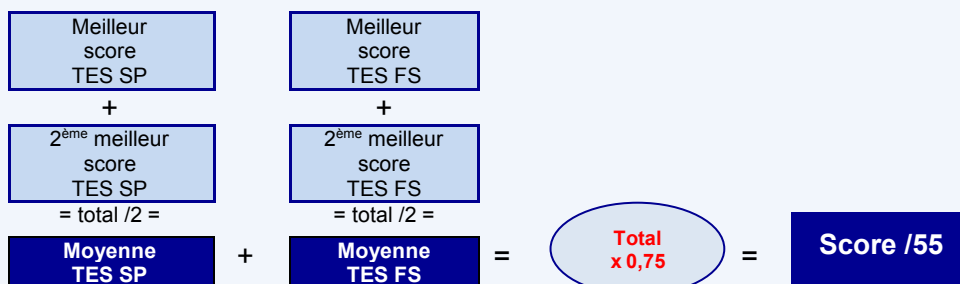
Le **niveau de performance spécifique** est déterminé par les scores techniques réalisés à l'occasion de compétitions officielles dans une catégorie nationale ou internationale de la relève (format ISU Advanced Novice ou ISU Junior uniquement) durant la **saison 2022-23** pour l'attribution d'un maximum de **55 points** :

- **Championnats suisses 2023** (Mini filles M12, Espoir filles et garçons M13, Novice filles M14, Novice filles et garçons M15 ou Junior femmes et hommes) ;
- **Swiss Cups 2022-23** (Mini filles M12, Espoir filles/garçons M13, Novice filles M14, Novice filles/garçons M15 ou Junior femmes/hommes) ;
- **Compétitions internationales du calendrier ISU jusqu'au 12 mars 2023**, uniquement si l'athlète a été sélectionné par **Swiss Ice Skating** (ISU Advanced Novice Girls/Boys ou ISU Junior Women/Men) ;
- **Test Skates**, officiellement mis en place par **Swiss Ice Skating** (ISU Advanced Novice filles/garçons ou ISU Junior femmes/hommes uniquement).

→ Pour ce critère, en fonction de choix de l'athlète de déterminer son niveau de performance spécifique soit sur des résultats sur le format ISU Advanced Novice ou soit sur le format ISU Junior, la méthode de calcul utilisée est la suivante :

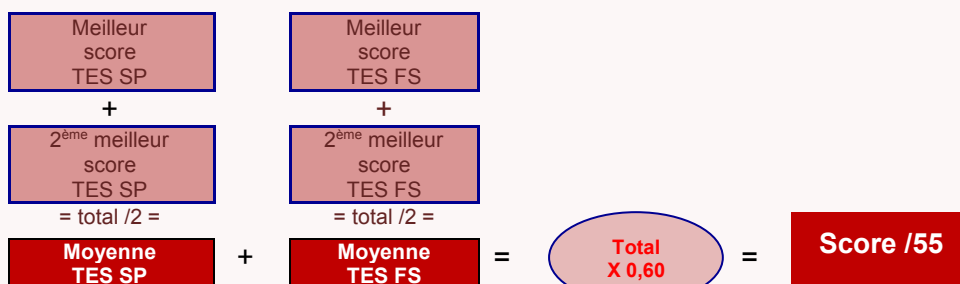
- Pour un score déterminé sur le format **ISU Advanced Novice** :

Le total des **scores techniques (TES)** – de la moyenne des deux meilleurs programmes courts (SP) ajoutée à la moyenne des deux meilleurs programmes libres (FS) de la saison – est pris en considération avec un facteur de **x 0,75** :



- Pour un score déterminé sur le format **ISU Junior** :

Le total des **scores techniques (TES)** – de la moyenne des deux meilleurs programmes courts (SP) ajoutée à la moyenne des deux meilleurs programmes libres (FS) de la saison – est pris en considération avec un facteur de **x 0,60** :



Au moyen d'un formulaire en ligne prédéfini par **Swiss Ice Skating** (dont le lien sera adressé à l'entraîneur principal de chacun des candidats après la clôture des inscriptions), les données pour chaque athlète devront être complétées en ligne sans rappel avant le **12 mars 2023 à 13h** dernier délai. Un accusé de réception sera automatiquement délivré à l'adresse de courriel de l'entraîneur principal qui aura visé ce formulaire.

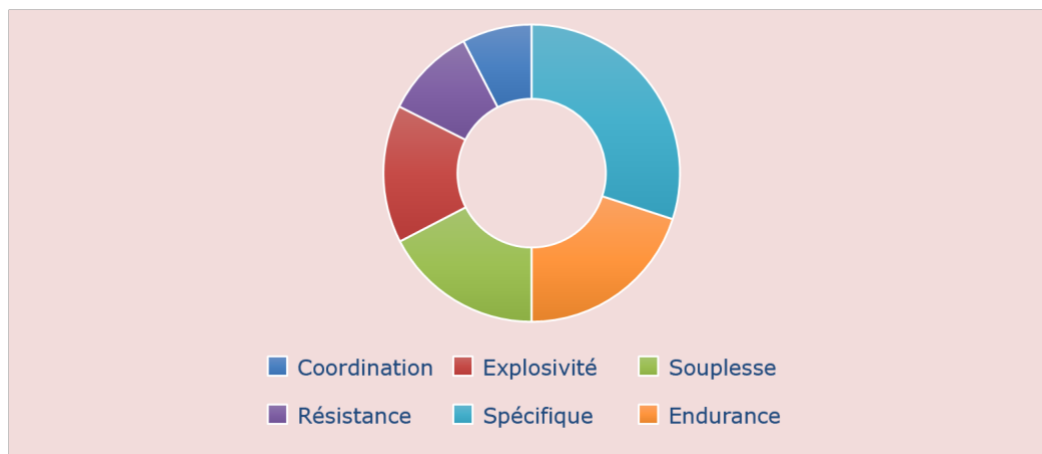
Attention : Aucun point ne serait attribué aux athlètes dont le formulaire n'aurait pas été validé dans les délais ou si les données mentionnées s'avéraient incomplètes ou erronées après vérification du chef du Sport de performance. Il est de la responsabilité de l'entraîneur principal d'un athlète de s'assurer de la pertinence des informations renseignées.

En outre,

- il n'est pas possible de déterminer un score en mixant des performances réalisées en partie sur le format ISU Advanced Novice et d'autres réalisées sur le format ISU Junior ;
- les points de « bonus » attribués en Swiss-Cups, aux Championnats suisses et aux compétitions internationales du calendrier de l'ISU sont pris en considération le cas échéant ;
- un athlète ne pourrait pas marquer plus de 55 points pour ce critère même si son total des scores techniques pointait au-delà des 55 points selon la méthode utilisée ;
- il est indispensable d'avoir participé durant la saison au minimum à deux compétitions de référence choisies dans une même catégorie (format ISU Advanced Novice ou format ISU Junior) pour remplir ce critère ! **Les scores établis dans la catégorie ISU Senior (ou Elite en Suisse) ne sont pas recevables.**

2.3. NIVEAU DE PERFORMANCE PHYSIQUE (20%)

Les exercices de référence choisis pour déterminer le **niveau de performance physique** et organisés sur plusieurs sessions de **tests physiques** pour l'attribution maximale de **20 points** sont répartis proportionnellement dans les domaines suivants :



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 selon la grille suivante :

âge de la saison 2022-23	Filles	Garçons
M11 ans	x 1,200	x 1,200
M12 ans	x 1,160	x 1,140
M13 ans	x 1,120	x 1,080
M14 ans	x 1,080	x 1,020
M15 ans	x 1,040	x 0,960
M16 ans	x 1,000	x 0,900
M17 ans	x 0,960	x 0,840
M18 ans	x 0,920	x 0,780

Un athlète ne pourrait pas marquer plus de 20 points pour ce critère même si son score total (avec coefficient correctif) pointait au-delà des 20 points selon la méthode utilisée.

6 sessions de **tests physiques** pour le Patinage artistique seront organisées en fonction du nombre de candidats potentiels au **PISTE 2023** avec une seule et même équipe de « PISTEURS » sur une demi-journée de regroupement :

Lieu / session	Date	Heures	Nombre de places
Lucerne – PA 1	25.02.2023	09:00 – 13:00	40
Lucerne – PA 2	25.02.2023	14:00 – 18:00	40
Lucerne – PA 3	26.02.2023	09:00 – 13:00	40
Lucerne – PA 4	11.03.2023	09:00 – 13:00	40
Lucerne – PA 5	11.03.2023	14:00 – 18:00	40
Lucerne – PA 6	12.03.2023	09:00 – 13:00	40

Attention : la session souhaitée est à mentionner au moment de l'inscription. Les informations concernant l'organisation ainsi que le protocole détaillé des **tests physiques** sont consultables sur la page **PISTE** du site de **Swiss Ice Skating**. Les résultats des **tests physiques** sont donnés individuellement à chaque athlète à l'issue de chacune des sessions.

2.3.1. Coordination

Important : il est demandé à chaque candidat d'apporter sa propre corde à sauter et d'enchaîner les essais avec seulement quelques secondes de récupération.

- **Exercice de corde à sauter n°1 – maximum de sauts 'simples' en 15 secondes**

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

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 15 secondes :		Points	
< 35 sauts		0,00	Insuffisant
35 – 54 sauts		0,25	Passable
≥ 55 sauts		0,50	Satisfaisant

- **Exercice de corde à sauter n°2 – maximum de sauts 'doubles' en 10 secondes**

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

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 10 secondes :		Points	
< 10 sauts		0,00	Insuffisant
11 – 24 sauts		0,25	Passable
≥ 25 sauts		0,50	Satisfaisant

- **Exercice de corde à sauter n°3 – maximum de sauts 'croisés-décroisés' avec les bras et pieds croisés en 10 secondes**

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

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 10 secondes :		Points	
< 10 sauts		0,00	Insuffisant
11 – 19 sauts		0,25	Passable
≥ 20 sauts		0,50	Satisfaisant

2.3.2. Explosivité

- **Exercice de saut en hauteur sans élan**

→ vidéo de l'exercice à visionner : [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 – 29.9 cm		0,25	Passable
30.0 – 33.9 cm		0,50	Suffisant
34.0 – 37.9 cm		0,75	
38.0 – 41.9 cm		1,00	Satisfaisant
42.0 – 45.9 cm		1,25	
46.0 – 49.9 cm		1,50	
≥ 50.0		1,75	Excellent

- **Exercice de saut en longueur sans élan**

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

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la longueur de saut réalisée (en cm) :		Points
< 160.0 cm	0,00	Insuffisant
160,0 – 174.9 cm	0,25	Passable
175.0 – 189.9 cm	0,50	Suffisant
190.0 – 204.9 cm	0,75	
205.0 – 219.9 cm	1,00	Satisfaisant
220.0 – 234.9 cm	1,25	
235.0 – 249.9 cm	1,50	Excellent
≥ 250.0	1.75	

2.3.3. Souplesse

- **Exercice de souplesse en position assise**

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

Un seul essai. 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	Suffisant

+

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

- **Exercice des « trois écarts »**

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

Un seul essai. 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	0,25	Passable
= 0 cm (collé au sol)	0,50	Suffisant
+		
grand-écart – jambe droite devant	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
= 0 cm (collé au sol)	0,50	Suffisant
+		
grand-écart facial	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
= 0 cm (collé au sol)	0,50	Suffisant

- **Exercice de l'avion**

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

Deux essais en position avion, seul le meilleur est comptabilisé. Exercice à réaliser sur jambe gauche <u>et</u> sur jambe droite. La pondération est calculée en fonction de l'angle permettant le maintien en hauteur de la jambe libre (en degré) pendant au <u>moins 10 secondes</u> :
--

jambe droite d'appui / jambe gauche en hauteur	Points	
< 90°	0,00	Insuffisant
Entre ≥ 90° et < 120°	0,50	Passable
≥ 120°	1,00	Suffisant

+

jambe gauche d'appui / jambe droite en hauteur	Points	
< 90°	0,00	Insuffisant
Entre ≥ 90° et < 120°	0,50	Passable
≥ 120°	1,00	Suffisant

2.3.4. Résistance

- **Exercice de force musculaire du tronc – avec mouvement dynamique et cadencé des jambes**

→ vidéo de l'exercice à visionner : [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	0,25	Passable
180 - 209 sec	0,50	Suffisant
210 – 239 sec	0,75	
≥ 240 sec	1,00	Satisfaisant

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

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

Un seul essai, côté au choix (gauche <u>ou</u> droit). La pondération est calculée en fonction du temps maximal réalisé (en secondes) :	Points	
<30 sec	0,00	Insuffisant
30 – 49 sec	0,25	Passable
50 – 69 sec	0,50	Suffisant
70 – 89 sec	0,75	
≥ 90 sec	1,00	Satisfaisant

2.3.5. Spécifique

- **Exercice de rotation maximale sans élan**

→ vidéo de l'exercice à visionner : [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**

→ vidéo de l'exercice à visionner : [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
1½ tour	→ réussi	2 tours	→ non réussi	1,00
2 tours	→ réussi	2½ tours	→ non réussi	1,50
2½ tours	→ réussi		2,00	Excellent

- **Exercice de rotation du « double Axel » avec élan**

→ vidéo de l'exercice à visionner : [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 ou 3A engagé avec élan , dans son sens de rotation usuel et arrivé debout en <u>stabilité sur un pied</u> (au moins 3 secondes) :		Points
1A ou 2A<<	0,00	Insuffisant
2A< ou 2Aq	1,00	Passable
2A	2,00	Suffisant
3A< ou 3Aq	3,00	Excellent
3A	4 00	

2.3.6. Endurance

- **Exercice de la course « navette »**

- 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 06	0,00
≥ niveau 06 < niveau 07	0,50
≥ niveau 07 < niveau 08	1,00
≥ niveau 08 < niveau 09	1,50
≥ niveau 09 < niveau 10	2,00
≥ niveau 10 < niveau 11	2,50
≥ niveau 11 < niveau 12	3,00
≥ niveau 12 < niveau 12/6	3,50
≥ niveau 12/6 < niveau 13	4,00
≥ niveau 13 < niveau 13/6	4,50
≥ niveau 13/6	5,00

3. RAPPEL DES DATES IMPORTANTES

01.11.-15.12.2022	Inscription sur le VVA - avec la mention du choix de la session de tests physiques - avec le paiement de l'inscription - avec la vérification et la mise à jour des données personnelles de l'athlète dans le système des membres de Swiss Ice Skating
15.01.2023	Dernier jour pour l'envoi de la fiche d'évaluation* pour la biographie de l'athlète par l'entraîneur à sabrina.martin@swissiceskating.ch
20.02.2023	Dernier jour pour l'envoi de la grille d'évaluation pour le critère Psyché (LEMOVIS-I) par l'entraîneur à sabrina.martin@swissiceskating.ch
25.-26.02.2023 + 11.-12.03.2023	Sessions de tests physiques à Lucerne avec la présentation obligatoire de l'attestation médicale (EMS)
12.03.2023	Dernier jour (avant 13h00) pour la validation en ligne du formulaire de Swiss Ice Skating* renseignant sur le niveau de performance spécifique
15.04.2023	Résultats de PISTE 2023

** La fiche d'évaluation pour la **biographie de l'athlète** et le lien du formulaire en ligne pour la validation des scores de **performance spécifique** seront communiqués à l'entraîneur principal de chacun des candidats après la clôture des inscriptions au **15 décembre 2022**.*