

# PISTE 2023

## SWISS ICE SKATING

### DANSE SUR GLACE



PRINCIPE D'IDENTIFICATION DES TALENTS

VERSION : 10 SEPTEMBRE 2022

# PRINCIPE D'IDENTIFICATION DES TALENTS EN DANSE SUR GLACE

## - PISTE 2023 -

<b>1. PRESENTATION.....</b>	<b>2</b>
<b>2. CRITÈRES MINIMAUX .....</b>	<b>2</b>
<b>3. MODALITÉS D'INSCRIPTION .....</b>	<b>3</b>
<b>4. COMMUNICATIONS DES RÉSULTATS.....</b>	<b>3</b>
<b>5. CRITÈRES DE PISTE DANSE SUR GLACE 2023 .....</b>	<b>4</b>
<b>5.1. Parcours de l'athlète.....</b>	<b>5</b>
5.1.1 Résultat aux Championnats suisses 2023 .....	5
5.1.2 Rapport Moyenne des 2 meilleurs « Personal Best » et âge .....	6
5.1.3 Psyché.....	8
5.1.4 Biographie .....	8
<b>5.2 Niveau de la performance spécifique .....</b>	<b>10</b>
<b>5.3 Niveau de la performance physique.....</b>	<b>11</b>
5.3.1 Coordination.....	12
5.3.2 Explosivité.....	12
5.3.3 Souplesse.....	13
5.3.4 Résistance.....	14
5.3.5 Spécifique Danse sur glace.....	15
5.3.6 Endurance .....	18
<b>6. RAPPEL DES DATES IMPORTANTES .....</b>	<b>19</b>

## 1. PRESENTATION

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**.

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** (Prognostische Integrative Systematische Trainer-Einschätzung) avec un standard uniforme et transparent pour tous les sports, tout en tenant compte de paramètres spécifiques et adaptés à chaque discipline. ([vidéo de présentation](#)).

Les **Swiss Olympic Talent Cards Nationales, Régionales et Locales** sont octroyées aux membres de l'équipe Nationale Junior, du cadre National Junior, du cadre National Novice ou Inter-régional de la Relève. Il est à noter qu'à partir de cette saison 2022-2023, il n'existe plus qu'un seul PISTE danse qui **regroupe les catégories novices et junior**, il s'intitule **PISTE DANSE SUR GLACE**.

Ce changement est en lien avec la nécessité de faire correspondre nos catégories SIS de compétition danse sur glace avec la définition de la relève donnée par le système **FTEM** mis en place par **Swiss Olympique**. En effet, la relève correspond à la phase **T** (Talent de T1 à T4 du FTEM) qui intègre les catégories novices et la catégorie junior. Tous les détails généraux sont disponibles sur le site de [swissolympic.ch](http://swissolympic.ch).

Ainsi, en totale adéquation avec le système **FTEM** préconisé par **Swiss Olympique**, le principe d'identification des talents avec le **PISTE DANSE SUR GLACE** 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 DANSE SUR GLACE 2023** de Swiss Ice Skating est donc obligatoire pour tous les athlètes, ayant concouru au niveau National dans l'une des catégories « Novice » et dans la catégorie Junior durant la saison 2022-23, qui désireraient être sélectionnés dans un cadre de la relève Nationale ou Inter-régionale de danse sur glace pour la saison 2023-24.

Un athlète ne souhaitant pas être sélectionné dans un cadre de la relève pour la saison 2023-24 ne doit pas participer au **PISTE DANSE SUR GLACE 2023**.

## 2. CRITÈRES MINIMAUX

Le **PISTE DANSE SUR GLACE 2023** est proposé pour l'identification des talents en Danse sur glace sur les échelons allant de T1 à T4 sur la base du **FTEM** de Swiss Ice Skating.

Pour participer au **PISTE DANSE SUR GLACE 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 **30 juin 2023** mais ne pas avoir atteint l'âge de **19 ans** au **30 juin 2023** pour les filles et ne pas avoir atteint l'âge de **21 ans** à cette même date pour les garçons;
- Avoir obtenu le **Test niveau 2** pour les athlètes qui évoluent catégorie Junior durant la saison 2022-23, avoir obtenu le **Test niveau 1** pour les athlètes qui évoluent en catégorie Adv./Int. Novice ou **Test Pré-niveau** pour les athlètes qui évoluent en catégorie Basic Novice durant la saison 2022-23 en date du **15/02/2023** ;
- 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 RELÈVE et PERFORMANCE 2022**, qui auraient été délivrées après le 1<sup>er</sup> juillet 2021, restent valables pour **PISTE DANSE SUR GLACE 2023**.

### 3. MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription de chaque candidat pour le **PISTE DANSE SUR GLACE 2023** est à effectuer par son club via la plateforme en ligne du système des membres ([VVA](#)) de Swiss Ice Skating. La période d'inscription sera ouverte du **1er 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 DANSE SUR GLACE 2023 2023 (+ Mentionner la session de Test physiques choisie)**

En cas de désistement de l'athlète, la finance d'inscription reste due dans tous les cas. 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 DANSE SUR GLACE 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**. **Par souci de sportivité, il est alors demandé d'informer l'entraîneur National de danse sur glace de tout abandon avant la fin du mois de mars 2023 afin de ne pas interférer négativement dans le quota de cartes à attribuer.**

**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.

\* *Les danseurs sur glace qui n'auraient pas encore réussi le test donnant l'accès au **PISTE DANSE SUR GLACE 2023** doivent effectuer leur inscription entre le 1er novembre et le 15 décembre 2022. En revanche, la finance d'inscription pourra être réglée dès l'obtention du test requis et dès la participation au **PISTE DANSE SUR GLACE 2023** confirmée.*

### 4. COMMUNICATIONS DES RÉSULTATS

Le classement de **PISTE DANSE SUR GLACE 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 DANSE SUR GLACE 2023** resteront confidentiels et ne seront par courriel communiqués qu'aux athlètes via l'adresse de courriel de famille ainsi qu'à l'entraîneur principal dont le nom aura été enregistré dans le 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 Nationale, Régionale ou Locale**.

---

Informations et contact :

**Richard Leroy**

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

## 5. CRITÈRES DE PISTE DANSE SUR GLACE 2023

Le programme du **PISTE DANSE SUR GLACE 2023** est basé sur les critères suivants:

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

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



En fonction du classement **PISTE DANSE SUR GLACE 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 [critères de sélections des cadres de Swiss Ice Skating](#) en vigueur.

## 5.1. Parcours de l'athlète (25%)

Le critère **Parcours de l'athlète** permet, en corrélation avec le concept **FTEM** en Danse sur glace, 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 des critères suivants :

- **Résultat des Championnats suisses 2023**
- **Rapport entre la moyenne des 2 meilleurs Personal Best (PD + FD ou RD + FD) et l'âge**
- **Informations liées à sa biographie** (son âge biologique, son mois de naissance, son âge d'entraînement en Danse sur glace, sa capacité de résistance, son entourage et son environnement scolaire)
- **Sa motivation pour la performance (Psyché)**

### 5.1.1 Résultat aux Championnats suisses 2023

Pour ce critère, les points donnés sont fonction d'une part du **résultat aux championnats Suisses 2023** et d'autre part du **TCS (Total Competition Score)** obtenu lors de ces championnats Suisses respectivement dans sa catégorie. Un athlète peut obtenir au maximum 5 points avec ce critère selon les barèmes suivants:

Catégorie Basic Novice										
Résultat Chpts Suisses / TCS										
Chpts Suisses	≥20	≥25	≥30	≥35	≥40	≥45	≥50			
1er	1,5	2,5	3,5	4,5	5	5	5			
2ème	0,5	1,5	2,5	3,5	4	4,5	4,5			
3ème	0	1	1,5	2,5	3	3,5	4			
4ème	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3,5			
Catégorie Intermediare Novice										
Résultat Chpts Suisses / TCS										
Chpts Suisses	≥45	≥50	≥55	≥60	≥65	≥70	≥75			
1er	1,5	2,5	3,5	4,5	5	5	5			
2ème	0,5	1,5	2,5	3,5	4	4,5	4,5			
3ème	0	1	1,5	2,5	3	3,5	4			
4ème	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3,5			
Catégorie Advanced Novice										
Résultat Chpts Suisses / TCS										
Chpts Suisses	≥65	≥70	≥75	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110
1er	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5	5
2ème	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5
3ème	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5
4ème	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	4

Catégorie Junior										
Résultat Chpts Suisses / TCS										
Chpts Suisses	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥120	≥130	≥140
1er	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5	5
2ème	0,5	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	4,5	5
3ème	0	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4	4,5
4ème	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	3,5	4
5ème	0	0	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3	3,5

### 5.1.2 Rapport Moyenne des 2 meilleurs « Personal Best » / âge

Pour ce critère, la méthode de calcul utilisée prend en compte l'âge de l'athlète (au 30.06.2023), la catégorie de compétition, le genre ainsi que la moyenne des 2 meilleurs « Personal Best » de la saison (Pattern Dances + Free Dance pour les catégories Novices, Rythm Dance + Free Dance pour la catégorie Junior) obtenus en Swiss Cups ou Championnats suisses ou Tests / Test Skates organisés par Swiss Ice Skating ou compétitions Internationales ISU jusqu'en date du 12 mars 2023 pour attribuer un maximum de 10 points selon les barèmes suivants :

Catégorie Basic Novice							
Filles							
Moyenne PB / Age	≥20	≥25	≥30	≥35	≥40	≥45	≥50
<11	4,5	5,5	7	8,5	10	10	10
11	3,5	4,5	6	7,5	9	10	10
12	2	3	4	5,5	7	9	10
13	0	1	2	3,5	5,5	7	9
Garçons							
Moyenne PB / Age	≥20	≥25	≥30	≥35	≥40	≥45	≥50
<11	5,5	6,5	8	9,5	10	10	10
11	4,5	5,5	7	8,5	9,5	10	10
12	2,5	3,5	5	6,5	8	9,5	10
13	1	2	3	4,5	6	7,5	9,5
Catégorie Intermediate Novice							
Filles							
Moyenne PB / Age	≥45	≥50	≥55	≥60	≥65	≥70	≥75
<12	6	7,5	9	10	10	10	10
12	4,5	6	7,5	9	10	10	10
13	3	4,5	5,5	7	8,5	10	10
14	1,5	2,5	3,5	5	6,5	8	9
15	0	0,5	1,5	2,5	4	5,5	7,5
Garçons							
Moyenne PB / Age	≥45	≥50	≥55	≥60	≥65	≥70	≥75

<12	7	8,5	9,5	10	10	10	10			
12	6	7	8	9,5	10	10	10			
13	5	6	7	8,5	9,5	10	10			
14	3,5	4,5	6	7	8,5	9,5	10			
15	1	2	3	4,5	6	7,5	9			
<b>Catégorie Advanced Novice</b>										
<b>Filles</b>										
<b>Moyenne PB / Age</b>	<b>≥65</b>	<b>≥70</b>	<b>≥75</b>	<b>≥80</b>	<b>≥85</b>	<b>≥90</b>	<b>≥95</b>	<b>≥100</b>	<b>≥105</b>	<b>≥110</b>
<12	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10	10	10
12	5	6	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10	10
13	3	4,5	6	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10
14	1,5	3	4,5	6	7,5	8,5	9,5	10	10	10
15	0	1	2,5	4	5,5	7	8	9	9,5	9,5
<b>Garçons</b>										
<b>Moyenne PB / Age</b>	<b>≥65</b>	<b>≥70</b>	<b>≥75</b>	<b>≥80</b>	<b>≥85</b>	<b>≥90</b>	<b>≥95</b>	<b>≥100</b>	<b>≥105</b>	<b>≥110</b>
<13	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10	10	10
13	5	6	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10	10
14	3,5	5	6	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10
15	2	3	4,5	6	7,5	8,5	9,5	10	10	10
16	0,5	1,5	3	4,5	5,5	7	8	9	9,5	10
17	0	0	1	2,5	3,5	4,5	6	7	8,5	9,5

<b>Catégorie Junior</b>										
<b>Filles</b>										
<b>Moyenne PB / Age</b>	<b>≥80</b>	<b>≥85</b>	<b>≥90</b>	<b>≥95</b>	<b>≥100</b>	<b>≥105</b>	<b>≥110</b>	<b>≥120</b>	<b>≥130</b>	<b>≥140</b>
<14	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10	10
14	4	5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10
15	2,5	4	5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10
16	1	2,5	4	5	6	7,5	8,5	9,5	10	10
17	0	1	2,5	4	5	6	7,5	8,5	9,5	10
18	0	0	0,5	1,5	3	4	5	6,5	8	9,5
<b>Garçons</b>										
<b>Moyenne PB / Age</b>	<b>≥80</b>	<b>≥85</b>	<b>≥90</b>	<b>≥95</b>	<b>≥100</b>	<b>≥105</b>	<b>≥110</b>	<b>≥120</b>	<b>≥130</b>	<b>≥140</b>
<15	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10	10
15	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10
16	2,5	3,5	5	6	7	8,5	9,5	10	10	10
17	1	2,5	3,5	4,5	5,5	7	8,5	9,5	10	10
18	0	1	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	8	9,5	10
19	0	0	1	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	8	9,5
20	0	0	0	0,5	2	3	4	5	6,5	8

### 5.1.3 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<sup>er</sup> observateur), ainsi que par le préparateur mental ou le préparateur physique ou encore un entraîneur assistant (2<sup>ème</sup> 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 **Cédric Pernet** ([cedric.pernet@swissiceskating.ch](mailto:cedric.pernet@swissiceskating.ch)), entraîneur National de Danse sur glace.

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 Cédric Pernet dans les délais ou si son résultat ne reflétait pas la réalité de manière flagrante.

### 5.1.4 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.

Ce critère **Biographie** est donc évalué en fonction des 6 paramètres suivants :

- 1- Le mois de naissance
- 2- L'état de développement biologique
- 3- L'âge d'entraînement en danse sur glace
- 4- La résistance physique
- 5- L'entourage
- 6- La scolarité

L'évaluation de ces **6 paramètres** s'effectue grâce à une **fiche d'évaluation** que chaque entraîneur principal devra remplir en **toute objectivité** pour chaque athlète afin que cette évaluation reflète 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 directement par l'entraîneur principal à **Cédric Pernet** ([cedric.pernet@swissiceskating.ch](mailto:cedric.pernet@swissiceskating.ch)) **sans rappel jusqu'au 15 janvier 2023**.

Le total de points qu'il est possible d'atteindre pour chaque athlète est de 100 points. La valeur ainsi obtenue est divisée par 20 pour obtenir le score sur 5 points du critère **Biographie**.

**Attention**: Aucun point ne serait attribué aux athlètes dont la fiche d'évaluation ne serait pas parvenue à Cédric Pernet dans les délais.

Vous trouverez ci-dessous les barèmes pour la catégorie « Novice » et la catégorie Junior des 6 paramètres évalués au travers de la fiche d'évaluation :

1- Paramètre : Mois de naissance			2- Paramètre : Etat de développement biologique		
	Novice	Junior		Novice	Junior
Juillet	0	0	Développement tardif	25	15
Août	1	1	Développement normal	12	8
Septembre	3	3	Développement précoce	0	0
Octobre	5	5			
Novembre	7	7			
Décembre	9	9			
Janvier	11	11			
Février	13	13			
Mars	15	15			
Avril	17	17			
Mai	19	19			
Juin	21	21			

3- Paramètre : Age d'entraînement en danse sur glace en année			4- Paramètre : Résistance physique (nbre d'absences entre septembre et mars)		
	Novice	Junior		Novice	Junior
0,5	25	20	Plutôt élevé (plus de 10 jours entre sept et mars)	0	0
1	21	17	Plutôt moyen (entre 5 et 10 jours entre sept et mars)	6	10
1,5	17	14	Plutôt faible (moins de 5 jours entre sept et mars)	11	20
2	14	12			
2,5	11	10			
3	9	8			
3,5	7	6			
4	5	5			
4,5	4	4			
5	3	3			
5,5	2	2			
6	1	1			

5- Paramètre : Entourage			6- Paramètre : Scolarité		
	Novice	Junior		Novice	Junior
Peu favorable	0	0	Aucune Flexibilité	0	0
Favorable	4	6	Flexibilité pour les congés pour certains entraînements/compétitions	3	4
Très favorable	9	12	Dispense de certaines matières scolaires	6	8
			Classe pour sportifs/école sportive	9	12

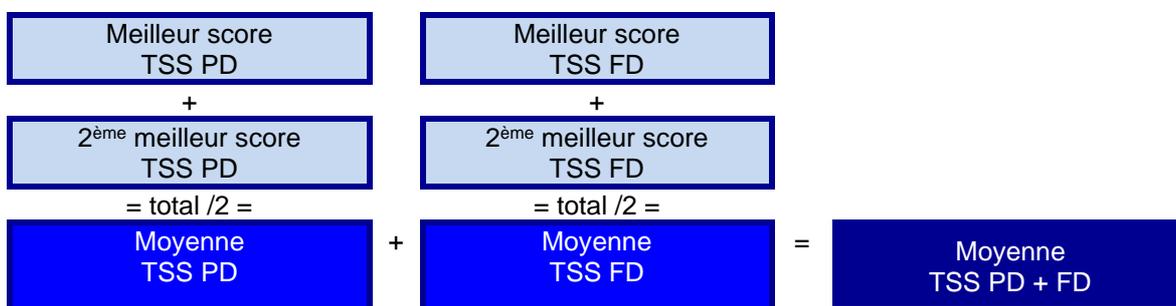
## 5.2 Niveau de la performance spécifique (55 %)

Les compétitions de référence choisies pour déterminer le **niveau de la performance spécifique** et l'attribution d'un maximum de 55 points sont :

- **Les Championnats Suisses Minimes, Espoirs, Cadets et Junior** de danse sur glace en 2023 et toutes les **Swiss-Cups et Tests/Test Skates** organisés par **Swiss Ice Skating** de ces catégories durant la saison 2022-23
- **Les compétitions Internationales du calendrier officiel de l'ISU** (également ouvertes en tant qu'interclubs) en catégorie « Novice » et « Junior » de danse sur glace (**jusqu'au 12 mars 2023**)

### Catégories ISU Novices

Le score total (TSS) – de la moyenne des deux meilleures "pattern dances" ajoutée à la moyenne des deux meilleures « danses libres » de la saison – est pris en considération pour attribuer une note selon le calcul ci-dessous



Le score total est ajusté avec le facteur correctif suivant en fonction de la catégorie de compétition :

**Basic novice** = (Moyenne TSS PD + FD – 10) x 1.20 = Score final / 55 points

**Intermediate novice** = (Moyenne TSS PD + FD – 25) x 1.05 = Score final / 55 points

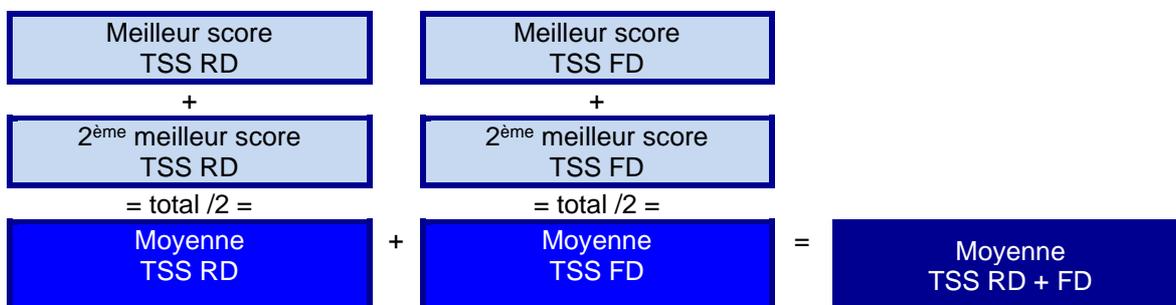
**Advanced novice** = (Moyenne TSS PD + FD – 42) x 0.80 = Score final / 55 points

**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 la catégorie d'âge « Novice » pour remplir ce critère !

### Catégorie ISU Junior

Le score total (TSS) – de la moyenne des deux meilleures « danses rythmiques » ajoutée à la moyenne des deux meilleures « danses libres » de la saison – est pris en considération pour attribuer une note selon le calcul ci-dessous



Le score total est ajusté avec le facteur correctif suivant en fonction de la catégorie de compétition :

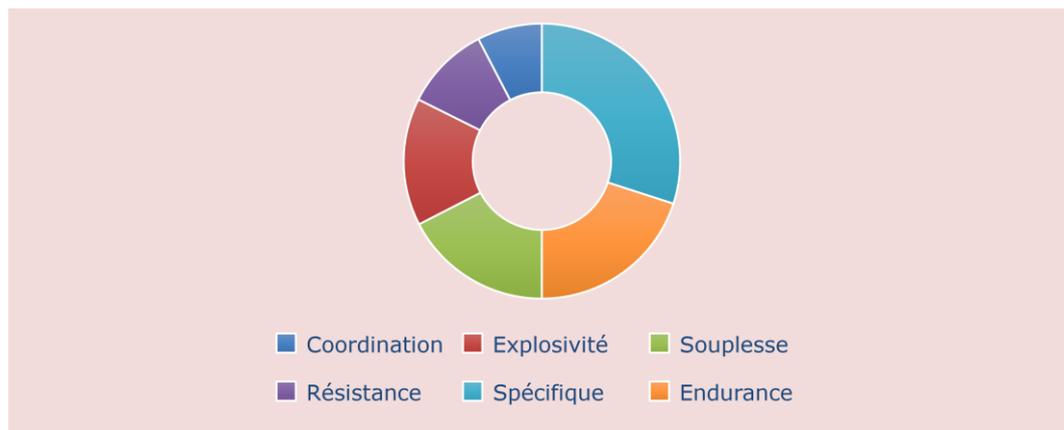
**Junior** = (Moyenne TSS RD + FD – 45) x 0,60 = Score final / 55 points

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 la catégorie d'âge « Junior » pour remplir ce critère !

### 5.3 Niveau de la 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 2022-2023	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
M19 ans		x 0,730
M20 ans		x 0,690

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.

**2 sessions de Tests physiques** pour la Danse sur glace seront organisées en fonction du nombre de candidats potentiels au **PISTE DANSE SUR GLACE 2023** avec une seule et même équipe de « PISTEURS » sur une demi-journée de regroupement (env. 3 heures) :

Lieu / session	Date	Heures
Lucerne – DSG 1	26.02.2023	14:00 – 18:00
Lucerne – DSG 2	12.03.2022	14:00 – 18:00

**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 dès le **15 janvier 2023** 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.

### 5.3.1 Coordination

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

- **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	

### 5.3.2 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		
42.0 – 45.9 cm	1,25	Satisfaisant	
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	Suffisant	
205.0 – 219.9 cm	1,00	Satisfaisant	
220.0 – 234.9 cm	1,25	Satisfaisant	
235.0 – 249.9 cm	1,50	Satisfaisant	
≥ 250.0	1,75	Excellent	

### 5.3.3 Souplesse

- **Exercice de souplesse en position assise**

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

1 essai seulement. 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](#)

1 essai seulement. 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](#)

<p>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> :</p>		
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

### 5.3.4 Résistance

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

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

<p>Un seul essai. La pondération est calculée en fonction du temps maximal réalisé (en secondes) :</p>		
	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](#)

<p>Un seul essai, côté au choix (gauche <u>ou</u> droit). La pondération est calculée en fonction du temps maximal réalisé (en secondes) :</p>		
	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

### 5.3.5 Spécifique Danse sur glace

- **Exercice du métronome en « position valse »**

→ 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 60 bpm 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	0,50	Excellent

+

Métronome « position valse » jambe droite (fille) / jambe gauche (garçon)	Points	
45 secondes non tenues	0,00	Insuffisant
45 secondes tenues	0,50	Excellent

- **Exercice de « squats » 90° cadencés pour le garçon avec la fille en position « just married » dans ses bras**

→ 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 (1 seul essai) :

« Squats » 90° du garçon en gardant la cadence et la fille en position « just married »	Points	
< 40 secondes	0,00	Insuffisant
≥ 40 secondes mais < 60 secondes	0,50	Suffisant
≥ 60 secondes	1,00	Excellent

## Catégories Novices

- **Exercice du « singe » avec départ et fin en position « leaning out »**

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

Le garçon est en position « aigle » (angle des cuisses : minimum 110 degrés) et la fille en position de départ « leaning out » (cage thoracique tournée vers le haut, jambes tendues avec le corps à l'horizontal). La fille doit faire le tour du tronc du garçon le plus vite possible et se remettre en position initiale, le garçon doit avoir les mains jointes au-dessus de la tête lors du tour de la fille. La fille doit maintenir la position « leaning out » strictement horizontale au début et à la fin pendant au minimum 2 secondes.  
Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

Le « singe »	Points	
Non exécuté	0,00	Insuffisant
Tour de la fille réussi > 9 sec	0,50	Suffisant
Tour de la fille réussi en ≤ 9 sec	1,00	Excellent

• **Exercice du « porté combiné »**

1ère Partie (départ de la fille du côté droit du garçon) :

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

Roulade de la fille pour monter sur l'épaule gauche du garçon (montée « croisée »). Une fois la position stabilisée, le garçon fait une rotation de 360° vers la gauche. Une fois la position de nouveau stabilisée, le garçon fait une rotation de 360° vers la droite. Une fois la position stabilisée, le retour de la fille au sol est réalisé par une « roulade inversée ».

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

Roulade de la fille depuis la <u>droite</u> du garçon sur l'épaule <u>gauche</u> du garçon	Points	
non exécutée ou non contrôlée	0,00	Insuffisant
exécutée et contrôlée	0,25	Excellent
+		
Rotation à gauche de 360°	Points	
non exécutée ou non stabilisée	0,00	Insuffisant
exécutée et stabilisée	0,25	Excellent
+		
Rotation à droite de 360°	Points	
non exécutée ou non stabilisée	0,00	Insuffisant
exécutée et stabilisée	0,25	Excellent
+		
Roulade « inversée » de la fille depuis l'épaule du garçon	Points	
non exécutée ou non contrôlée	0,00	Insuffisant
exécutée et contrôlée	0,25	Excellent
+		
La durée totale du porté combiné est de *	Points	
> 10 sec	0,00	Insuffisant
> 7 sec mais ≤ 10 sec	0,25	Suffisant
≤ 7 sec	0,50	Excellent

**\*A condition que les points pour les 4 étapes soient obtenus**

2ème Partie (départ de la fille du côté gauche du garçon) :

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

Roulade de la fille pour monter sur l'épaule droite du garçon (montée « croisée »). Une fois la position stabilisée, le garçon fait une rotation de 360° vers la droite. Une fois la position de nouveau stabilisée, le garçon fait une rotation de 360° vers la gauche. Une fois la position stabilisée, le retour de la fille au sol est réalisé par une « roulade inversée ».

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

Roulade de la fille depuis la <u>gauche</u> du garçon sur l'épaule <u>droite</u> du garçon	Points	
non exécutée ou non contrôlée	0,00	Insuffisant
exécutée et contrôlée	0,25	Excellent
+		
Rotation à gauche de 360°	Points	
non exécutée ou non stabilisée	0,00	Insuffisant
exécutée et stabilisée	0,25	Excellent
+		
Rotation à droite de 360°	Points	

non exécutée ou non stabilisée	0,00	Inuffisant
exécutée et stabilisée	0,25	Excellent
+		
Roulade « inversée » de la fille depuis l'épaule du garçon	Points	
non exécutée ou non contrôlée	0,00	Inuffisant
exécutée et contrôlée	0,25	Excellent
+		
La durée totale du porté combiné est de *	Points	
> 10 sec	0,00	Inuffisant
> 7 sec mais ≤ 10 sec	0,25	Suffisant
≤ 7 sec	0,50	Excellent

\*A condition que les points pour les 4 étapes soient obtenus

## Catégorie Junior

- Exercice du « singe » avec départ et fin en position « leaning out »

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

Le garçon est en position « aigle » (angle des cuisses : minimum 110 degrés) et la fille en position de départ « leaning out » (cage thoracique tournée vers le haut, jambes tendues avec le corps à l'horizontal). Elle doit faire le tour du tronc du garçon le plus vite possible et se remettre en position initiale, le garçon doit avoir les mains jointes au-dessus de la tête lors du tour du tronc de la fille. La fille doit maintenir la position « leaning-out » strictement horizontale au début et à la fin pendant minimum 2 sec.

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

Le « singe »	Points	
Non exécuté ou Tour de la fille > 9 secondes	0,00	Inuffisant
Tour de la fille réussi en ≤ 9 secondes	0,75	Suffisant
Tour de la fille réussi en ≤ 5 secondes	1,50	Excellent

- Exercice de « l'ATR fille sur les cuisses du garçon »

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

Le garçon est en position « aigle » (angle des cuisses : minimum 110 degrés) et la fille en position d'appui tendu renversé sur les cuisses du garçon (cage thoracique de la fille tournée vers le garçon, le corps droit, tendu totalement, légèrement incliné vers l'arrière). Les mains du garçon sont au niveau des lombaires/taille.

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

ATR fille sur les cuisses du garçon	Points	
Non exécuté ou position maintenue pendant < 5 secondes	0,00	Inuffisant
Position maintenue pendant ≥ 5 secondes mais < 10 secondes	0,50	Suffisant
Position maintenue ≥ 10 secondes	1,00	Excellent

- **Exercice de la « crêpe »**

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

Le garçon se tient debout, la fille est dans ses bras avec la cage thoracique tournée vers le haut. Elle doit faire un saut d'un tour et demi sur elle-même à la suite de l'impulsion du garçon et atterrir dans les bras de celui-ci

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

La « Crêpe »	Points	
Non exécutée ou 1 tour minimum non-réussi	0,00	Insuffisant
1 tour réussi	0,75	Suffisant
1,5 tour réussi	1,50	Excellent

### 5.3.6 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

## 6. 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 biographie\*** par l'entraîneur à [cedric.pernet@swissiceskating.ch](mailto:cedric.pernet@swissiceskating.ch)**

20.02.2023

**Dernier jour pour l'envoi de la grille d'évaluation (LEMOVIS-I) par l'entraîneur à [cedric.pernet@swissiceskating.ch](mailto:cedric.pernet@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**)

15.04.2023

**Résultats de PISTE 2023**

*\* La **fiche d'évaluation biographie PISTE Danse sur glace** sera communiquée à l'entraîneur principal de chacun des candidats après la clôture des inscriptions au **15 décembre 2022**.*