SWISS ICE SKATING

CARRIÈRE DE L'ATHLÈTE LONG TRACK

		FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
		F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
		Découvrir et acquérir les formes de base du mouvement	Appliquer et varier les formes de mouvements de base	Engagement et compétitions propres au sport	Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	Entraînement et réalisation des objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse à l'étranger	Succès au niveau international	Domination au niveau international
ENTRAÎNEMENT	CARACTÉRISTIQUES DES PHASES D'ENTRAÎNEMENT	Entraînement **polysportif** adapté à l'âge, développant des compétences telles que la glisse, la danse, le saut, l'équilibre, le glissement, le jeu, le roulement, la rotation, le patinage. **Plaisir au sport, jeu**	Apprentissage des **principes fondamentaux** du patinage (avant, arrière, croisement à gauche et à droite). Piste de 85m pour l'apprentissage. **Plaisir du patinage.** La pratique commence a être **structurée**	Développement des compétences de patinage. Introduction à d'autres activités physiques (athlétisme). **Planification** des compétitions. **Plaisir focalisé sur la vitesse sur la glace.** Developpement de **l'intelligence de course**	Le patinage de vitesse est le sport principal. Développement des sports auxiliaires (course à pied, vélo, roller, haltérophilie, etc.). Les athlètes suivent désormais un programme d'entraînement annuel. Focalisation sur l'intelligence de course. L'athlète **prend en charge** sa carrière sportive	Apprendre à **concourir à haut niveau.** Les athlètes se concentrent maintenant sur des modalités **sportives auxiliaires.** Les athlètes peuvent également participer à des compétitions de haut niveau dans ces sports, comme le cyclisme ou le inline. **Planification de haut niveau**	Les athlètes avec les entraîneurs commencent à cibler des **compétitions spécifiques.** Celles-ci incluent toutes les distances et dans des environnements toujours plus difficiles. Les athlètes apprennent à gérer eux-mêmes l'équilibre entre leur **vie sportive et leur vie privée**	Les athlètes explorent la **spécialisation,** par exemple : courses sur longue ou courte piste, sprint, moyenne ou longue distance. L'entraînement est physiologiquement orienté vers la spécialité. Travail avec les médias	Optimisation de tous les systèmes énergétiques spécifiques au patinage, ainsi que le développement technique et tactique. **Planification sur une olympiade.** L'athlète a fait un choix clair sur la discipline	L'athlète s'est engagé dans une discipline du patinage de vitesse. Il s'entraîne à **plein temps. Il apprend la vie loin de chez lui.** Le plaisir de la compétition reste central	L'athlète, l'entraîneur et **l'équipe** de soutien à la performance travaillent ensemble. Pour maximiser la **santé** et la performance de l'athlète. La **performance** est l'objectif principal
	VOLUME										
	Total h/semaine	Individuel, avec plaisir	6	8	11	15	18	20	24	26	26
	Sur glace h/semaine	Au moins 1	2	3–4	4–6	8	10 3–5 sessions	12.5 5–7 sessions	12.5 5–7 sessions	14 8–10 sessions	12 6–8 sessions
	Hors glace h/semaine	Libre, polyvalent	4	4	5	7	8	7.5	11.5	12	14
	Total semaines/année	Libre, tout au long de l'année	42–44	43–45	44–46	45–47	46–48	46–48	47–49	47–49	47–49
	STRUCTURE	Aucune, libre, spontanée ou organisée en famille, avec des amis, à l'intérieur et à l'extérieur	Club 85m à 240m Track		Club 110m à 240m Track 400m pour camp/comp.			Club, Centre national	Centre national, Groupe athlète international		
COMPÉTITIONS ET TESTS	COMPÉTITIONS NATIONALES ET INTERNATIONALES	Speedy Cup, Compétitions multisportives	Short Track, Mass Start, Distance courte individuelle (jusqu'à 500m)	Short Track, Mass Start, Distance courte individuelle (jusqu'à 1500m), Swiss Cup	Short Track, Mass Strat, toutes les distances et environnements, Swiss Cup	Swiss Cup, toutes les distances et environnements, Courses internationales, CdM Juniors (14–18 ans)	Swiss Cup, toutes les distances et environnements, Courses internationales, CdM Juniors (14–18 ans), EYOF (15–17 ans)	Swiss Cup, courses internationales, CdM Juniors (14–18 ans) YOG (16–18 ans), CdM Neo-Senior (19–23 ans)	CdM, Neo-Senior (19–23), Champ Europe, CdM, CM, JO	Champ Europe, CdM, CM, JO	
	NOMBRE PAR SAISON	1–3	2–4	2–6 Short Track	4–6 Short Track	4–6 Short/Long Track	4–6 Short/Long Track	6–8 Spécialisation	8–10	10	10
	TESTS		Test de terrain		Tests spécifique						
ENTRAÎNEURS	FORMATION	Moniteurs J+S sport des enfants/ sport des jeunes, professeur de sport	Moniteurs J+S sport des enfants/ sport des jeunes, professeur de patinage avec brevet fédéral	Moniteurs J+S sport des jeunes, professeur de patinage avec brevet fédéral	Licence-B entraîneur SIS, professeur de patinage avec brevet fédéral	Licence-A entraîneur SIS, Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur professionnel avec brevet fédéral	Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur professionnel avec brevet fédéral		Licence entraîneur professionnel SIS, entraîneur sport élite Swiss Olympic		
	COMPÉTENCES	Enseigner les bases de manière polyvalente, motivante et adaptée aux enfants, en transmettant sa passion personnelle pour le mouvement	Donner des leçons de base, enseigner les bases du patinage d'une manière polyvalente	Enseigner les éléments spécifiques au sport d une manière techniquement correcte, planifier les leçons, être ouvert aux transferts des athlètes	Créer une planification annuelle (entraînement, compétitions, régénération), effectuer une analyse des performances, fixer/contrôler des objectifs, documenter l'entraînement, préparer les compétitions professionnellement	Planification de carrière, suivi de l'entraînement, leadership/ conseils au personnel/environnement, gestion de compétitions buts	Entraînement/préparation aux compétitions internationales, communication, travail médiatique, vivre le transfert de connaissances	Connaissance approfondie de toutes les compétences de base au niveau du sport de compétition national/international	Plusieurs années d'expérience dans le domaine du sport de compétition international, de l'entraînement et de la préparation aux championnats internationaux	Nombreuses années d'expérience dans le sport de haut niveau international, historique de performance	
INSTRUMENTS DE PROMOTION	CADRES/ SÉLECTION				Cadre Régional junior (13–18) Sélection de cadre: PISTE	Cadre régional junior (13–18), Cadres nationals junior (14–18) Sélection de cadre: PISTE		Cadres nationals élite (19+)			
	PLANIFICATION DE CARRIÈRE	Famille	Club, Famille		Club, Fédération, Famille/Athlète		Club, Fédération, Athlète		Fédération, Athlète		
	SWISS OLYMPIC CARDS				SOTC Locale ou Régionale	SOTC Régionale ou Nationale	SOTC Nationale	SOTC National, SOC Elite ou Bronze	SOC Elite ou Bronze	SOC Argent	SOC Or
	AIDE SPORTIVE SUISSE					Parrainage (national)		Parrainage (national), Contribution d'encouragement (B)	Contribution d'encouragement (B)	Contribution d'encouragement	
	FÉDÉRATION		Support au club		Journées d'entraînement et camps d'entraînement, Soutien entraîneurs nationaux, Promotion de la relève, Support au club	Journées d'entraînement et camps d'entraînement, Soutien entraîneurs nationaux, Diagnostic de performance, Examen médico-sportif, Promotion de la relève, Soutien médical et psychologique		Camps d'entraînement Soutien entraîneurs nationaux, Diagnostic de performance, Examen médico-sportif, Soutien médical et psychologique, Promotion de la relève, Soutien financier	Camps d'entraînement, Soutien entraîneurs nationaux, Diagnostic de performance, Examen médico-sportif, Soutien médical et psychologique, Soutien financier		
	ARMÉE SUISSE							ER pour sportifs d'élite		ER pour sportifs d'élite, CR sportifs d'élite, milit. contractuel	CR sportifs d'élite, milit. contractuel
	ÉCOLE/FORMATION/ EMPLOI	Groupe de jeu, Crèche, Ecole enfantine, Ecole primaire	Ecole enfantine, Ecole primaire	Ecole primaire, Ecole secondaire	Écoles certifiées pour les talents sportifs	Écoles certifiées pour les talents sportifs, Apprentissage au sein d'une entreprise favorable au sport		Écoles certifiées pour les talents sportifs, Entreprise formatrice favorable au sport de performance, Hautes écoles et universités	Programme d'études ou un emploi à temps partiel (travail ou formation) axé sur le sport		Athlète professionnel
	AUTRES	J+S ; Soutien familial			J+S ; Soutien familial, Sponsors privés			Soutien familial, Sponsors privés			
TRANSFERT			Patinage artistique, patinage synchronisé, danse sur glace, Inline, hockey, short track ...								
ACTEUR DU SPORT DURANT TOUTE SA VIE		Famille des sports de glace , entraîneurs, fonctionnaires, arbitres, volontaires, aides bénévoles									
MASTER											

Photo: DESGphoto © desgphoto.com