Manuel PISTE Speed Skating
Short Track & Long Track

PISTE est un instrument de sélection des talents. Ce ne sont pas les meilleurs actuels qui doivent être encouragés, mais les meilleurs futurs. PISTE est l'abréviation de Prognostische, Integrative, Systematische Trainer-Einschätzung (évaluation prévisionnelle, intégrative et systématique de l'entraîneur).

Ce manuel explique dans les grandes lignes le contenu et la pondération de la PISTE 2.0 de Swiss Ice Skating Speed.

Une fois par année, en mars, a lieu le test PISTE avec tous les athlètes juniors de Swiss Speed Skating. La convocation est envoyée séparément aux clubs.

PISTE est un instrument de sélection et permet en outre d'obtenir un état actuel des athlètes. Tous les athlètes actifs de 12 à 20 ans sont invités. La participation est obligatoire pour tous ceux qui travaillent dans la promotion de la relève. PISTE sert également de base pour la distribution des Swiss Olympic Talent Cards, qui permettent l'entrée dans les écoles de sport et déclenchent parfois des subventions du canton ou de la commune. De plus, elle est liée aux fonds de la PR. Si, pour des raisons de santé, il n'est pas possible de participer, un certificat médical doit être présenté. Les éventuelles collisions de dates doivent être signalées suffisamment tôt et une solution doit être trouvée en commun. En cas de blessure, une solution sera recherchée en commun. Les questionnaires et les évaluations des entraîneurs sont faits dans tous les cas.

La Swiss Olympic Talent Card est demandée en avril et est valable du 1.5. au 30.4. de l'année suivante.

Les critères suivants sont pris en compte pour le classement général de PISTE :

Thèmes / domaines	**Pondération**
Evolution des performances (des 3 dernières années)	10%
Performance actuelle en compétition	30%
Performance à travers les tests	30%
Psyché et évaluation de l'entraîneur	30%

1.1 Développement des performances

Les meilleurs temps personnels de la saison sont notés et l'évolution est calculée en pourcentage. Pour les moins de 16 ans, ce sont les temps sur 500m qui comptent, pour les 17 ans et plus, les temps sur 500m et 1000m. L'analyse des niveaux mondiale (évolution des temps par âge) sert de base.

Attribution des points :

Jusqu'à 16 ans : -5% De 17 à 20 ans : -2%	Amélioration petite	60 points
Jusqu'à 16 ans : -9% De 17 à 20 ans : -3-5%	Amélioration moyenne	80 points
Jusqu'à 16 ans : -10% De 17 à 20 ans : -6%	Amélioration grosse	100 points

1.2 Performance actuelle de compétition

Tabelle de temps

Ces temps sont des références pour que l'athlète puisse s'orienter de manière globale.

Pour que ces temps soit pris en considération, l'athlète doit au moins avoir fait 5 courses durant la saison, 2 de celle-ci doivent être des Swiss Cup.

Pour la première saison dans le sport une référence direct au temps est possible. Ce temps doit être mesuré par un représentant de la fédération.

Evaluation des temps en Short Track (500m)

	Homme	Femme
60 pts	54.34	57.97
70 pts	51.87	55.335
80 pts	49.4	52.7
90 pts	46.93	50.065
100 pts	44.46	47.43

SWISS ICE SKATING

Evaluation des temps en Long Track (500m)

	Homme	Femme
60 pts	45.1	49.5
70 pts	43.05	47.25
80 pts	41	45
90 pts	39.3	43.5
100 pts	37.5	41.8

1.3 Test physique

Le protocole de test physique peut soit se dérouler de sur plusieurs séances ou en une fois, si c'est le cas il doit se passer de la manière suivante :

1. Mirwald

   20 min d'échauffement individuel

2. Test global de la force du tronc
3. Appuis faciaux
4. 20m Beep Test

   Pause de 20 minutes

5. Saut en longeur

   Pause de 20 minutes

6. 2m Slideboard Beep Test

7. Stabilité du tronc en rotation Test (partie du FMS), facultatif

1.3.1 Test de Mirwald

Équipement requis

- Ruban à mesurer utilisé avec un objet ayant un angle de 90 degrés, comme un livre à couverture rigide.
- Balance calibrée. Contrôler le zéro.

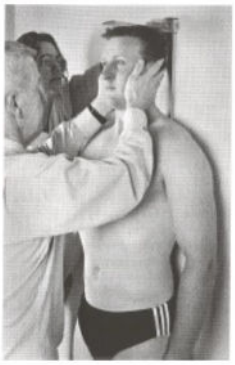
Réalisation du test

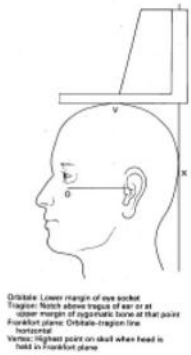
Durant le test, les athlètes ne portent que des sous-vêtements Les femmes peuvent porter des shorts et des maillots uniformes. Ces vêtements devront être pesés avant le test, et leur poids devra être déduit de manière à ce que tout le monde soit dans les mêmes conditions

Poids

- L'athlète doit se placer au milieu de la balance, son poids réparti équitablement sur ses deux pieds.
- Mesurer le poids à 0,1 kg près.
- Répéter les étapes 1 à 2
- Si les deux résultats divergent de moins de 0,4 kg, le résultat pris en compte sera la moyenne des deux valeurs. Si l'écart entre les deux résultats est supérieur à 0,4 kg, recommencer à l'étape 1.

Taille debout





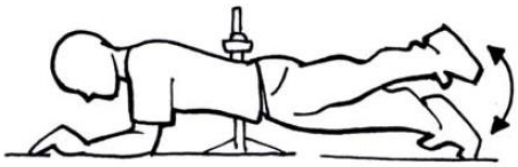
- L'athlète est debout, adossé au mur. Son dos, ses fesses et ses talons doivent toucher le mur. Ses pieds sont joints et posés à plat sur le sol.
- Tête / regard à l'horizontale.
- L'athlète inspire aussi profondément que possible et bloque sa respiration.
- Dans la position étendue maximale (les pieds restent sur le sol) et à la fin de la respiration profonde, mesurer la taille du athlète à 0,1 cm près.
- Le athlète se retire de l'endroit de la mesure.

- Répéter les étapes 1 à 5.
- Si les deux résultats divergent de moins de 0,4 cm, le résultat pris en compte sera la moyenne des deux valeurs. Si l'écart entre les deux résultats est supérieur à 0,4 cm, recommencer à l'étape 1.

Taille assis

- L'athlète s'assoit sur un siège dont la hauteur est connue. Les mains/bras reposent détendus sur les cuisses ; les fesses et le dos sont contre le mur.
- L'athlète inspire profondément puis bloque sa respiration. Tête et regard sont à l'horizontale. Important : le athlète ne doit pas tendre les muscles du fessier ni exercer de poussée contre le sol avec ses pieds.
- Mesurer la taille en position étendue maximale, à la fin de l'inspiration profonde, à 0,1 cm près.
- Le athlète se retire de l'endroit de la mesure.
- Répéter les étapes 1 à 4.
- Si les deux résultats divergent de moins de 0,4 cm, le résultat pris en compte sera la moyenne des deux valeurs. Si l'écart entre les deux résultats est supérieur à 0,4 cm, recommencer à l'étape 1.

1.3.2 Test global de la force du tronc



Équipement requis

- Elément pour mesurer la hauteur du bassin en dessus ou en dessous

Réalisation du test

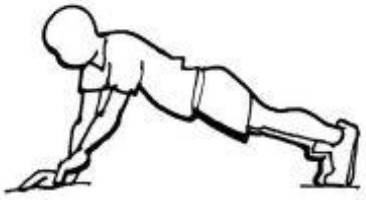
Depuis la position de départ (appui facial sur les avant-bras, le bas du dos touche légèrement le support du saut en hauteur) sont soulevés alternativement les pieds gauche et droit d'une demi- longueur de pied à un rythme d'une seconde par mouvement. On mesure la durée jusqu'à l'arrêt de l'exercice. L'exercice est interrompu en cas de contact avec le support du saut en hauteur ou lorsque les jambes ne sont pas soulevées selon les consignes. Variante : La personne testée est couchée à plat ventre dans un élément de caisson.

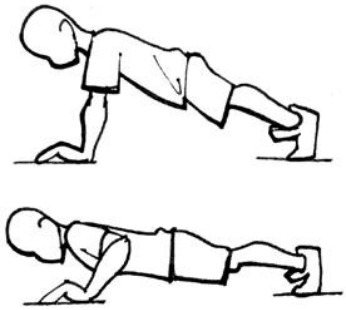
- Jambes tendues, pieds soulevés régulièrement d'env. 5cm
- Jambes et tronc forment une ligne droite
- Léger contact du dos avec le support du saut en hauteur

Evaluation

40 pts	Filles : ≥ 70 secondes / Garçons : ≥ 90 secondes
60 pts	Filles : ≥ 100 secondes / Garçons : ≥ 120 secondes
80 pts	Filles : ≥ 130 secondes / Garçons : ≥ 150 secondes

1.3.3 Appuis faciaux





Équipement requis

- Rien

Réalisation du test

Les athlètes sont couchés sur le ventre, les mains sont derrière le dos, paume vers le haut. L'athlète ramène les mains à hauteur des épaules et se soulève jusqu'à ce que ses bras soient tendus et le corps décollé du sol. Seuls les mains et les pieds touchent le sol, le tronc et les jambes sont toujours tendus. En position d'appui facial correcte, l'athlète décolle une main du sol, touche l'autre main et la replace au sol. Ensuite il fléchit les bras jusqu'à ce qu'il soit à nouveau couché sur le sol, et reprend sa position initiale.

Depuis la position de base, monter et descendre le corps en fléchissant les bras à un rythme régulier (env. chaque seconde) Garder le corps et les jambes tendus. Point le plus bas : hauteur d'un poing depuis le sol. Faire les appuis faciaux aussi longtemps que possible.

MUST

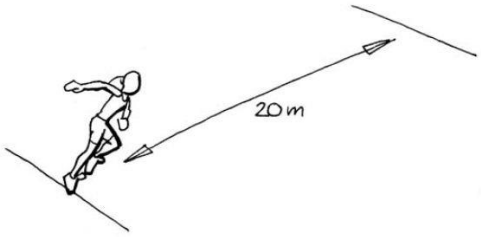
Si un des critères suivants n'est pas respecté, l'exercice est interrompu :

- Les appuis faciaux ont lieu avec les jambes tendues et le tronc tendu.
- Le corps est droit et tendu (les jambes et le tronc forment une ligne droite)
- Pas de fléchissement lorsqu'une main touche l'autre.
- Pas de dos creux en remontant.
- Pas pauses (importantes) dans le déroulement de l'exercice.
- Mouvements exécutés en rythme régulier (env. 1 sec. par mouvement)
- Baisser le corps jusqu'à la hauteur d'un poing depuis le sol

Evaluation

40 pts	Filles: 8 appuis faciaux / Garçons: 10 appuis faciaux
60 pts	Filles: 16 appuis faciaux / Garçons: 20 appuis faciaux
80 pts	Filles: 26 appuis faciaux / Garçons: 34 appuis faciaux

1.3.4 20m Beep test



Wende

Équipement requis

- Une surface plane et antidérapante d'au moins 30 mètres de long et suffisamment large pour accueillir les athlètes testés dans leur ensemble ou répartis en groupes.
- Un ruban à mesurer d'au moins 20 mètres
- Cônes pour délimiter la zone de test
- Enregistrement audio du test des bips (https://open.spotify.com/album/02yNXvKALBWia7248N5A48)
- Appareil audio et haut-parleur(s) connecté(s) capable(s) de diffuser l'enregistrement audio dans toute la zone de test.
- Feuille d'enregistrement
- Suffisamment de personnel pour observer et enregistrer le nombre d'athlètes participant.

Réalisation du test

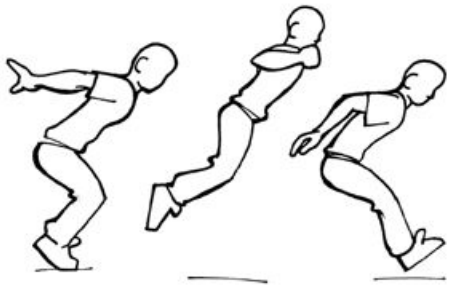
Assurez-vous que tous les composants audios ont été vérifiés avant de commencer le test. Marquez la zone de test en plaçant des cônes à 20 mètres les uns des autres. Les athlètes courent d'un bout à l'autre de la zone de test dans le but d'atteindre le côté opposé en synchronisation avec un "bip" audible. Les bips commenceront assez lentement mais augmenteront en vitesse au fur et à mesure de l'épreuve. Les athlètes doivent faire de leur mieux pour courir en synchronisation avec les bips et pas plus vite. Si un athlète atteint le cône avant le bip, il doit attendre le bip pour continuer. S'ils

manquent leur premier signal sonore, les athlètes reçoivent un avertissement et ont la possibilité de se rattraper. Le test se termine lorsque l'athlète a manqué deux bips consécutifs après avoir reçu un avertissement. Le score de l'athlète correspond au dernier niveau complété et au nombre de navettes (ceci est communiqué tout au long de l'enregistrement audio).

Evaluation

30 pts	Filles: 6, Garçons: 7
40 pts	Filles: 7, Garçons: 8
50 pts	Filles: 8, Garçons: 9
60 pts	Filles: 9, Garçons: 10
70 pts	Filles: 10, Garçons: 11
80 pts	Filles: 11, Garçons: 12

1.3.5 Saut en longeur



Équipement requis

- Ruban à mesurer
- Cônes pour marquer la ligne de départ et la cible

Réalisation du test

Demandez aux athlètes de se tenir debout, les orteils derrière la ligne de départ, les pieds écartés de la largeur des épaules. Lorsqu'ils sont prêts, ils sautent vers l'avant aussi loin qu'ils le peuvent en décollant et en atterrissant sur deux pieds. Les athlètes doivent rester à l'endroit où ils atterrissent jusqu'à ce qu'une mesure puisse être prise. La mesure est prise à partir de la ligne de départ jusqu'à l'arrière de leurs talons à l'endroit de la réception. Trois sauts peuvent être effectués pour obtenir le meilleur résultat possible, si l'athlète continue à progresser il peut faire des sauts supplémentaires.

Evaluation

40 pts	Filles: 137 - 157cm, Garçons: 195 - 224cm
60 pts	Filles: 158 - 181cm, Garçons: 225 - 259cm
80 pts	Filles: > 181cm, Garçons: > 259cm

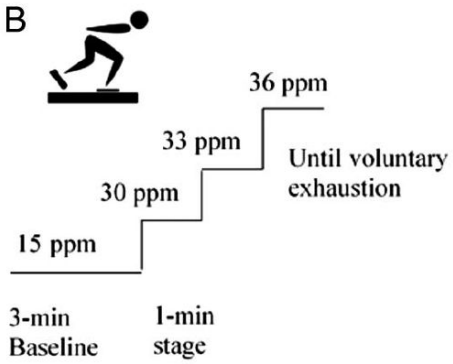
1.3.6 Slideboard Beep Test

Équipement requis

- Un slideboard
- L'application : https://www.theskatingapp.com/ ou oder Maelz Sport

Réalisation du test

L'athlète patine sur un slideboard de surface en polyéthylène (2,0 × 0,6 × 0,2 m), en portant une paire de chaussettes en nylon par-dessus ses chaussures.
Après 3 minutes de patinage de base à 15 poussées par minute (ppm), le protocole a commencé avec une cadence de 30 ppm, et a augmenté de 3 ppm chaque minute jusqu'à ce que l'épuisement volontaire se produise malgré de forts encouragements verbaux.



Evaluation

40 pts	Filles: 10-12 min, Garçons: 10-12 min
60 pts	Filles: 12-14 min, Garçons: 12-14 min
80 pts	Filles: > 14 min, Garçons: > 14 min

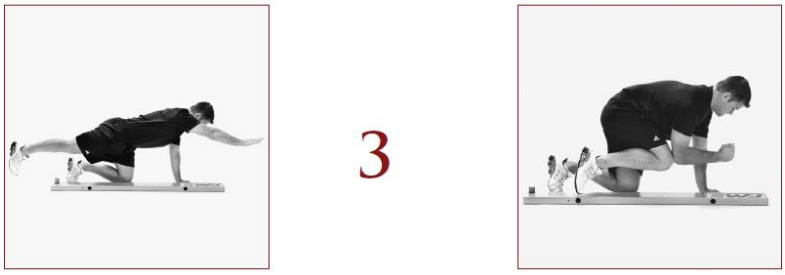
1.3.7 Stabilité du tronc en rotation Test (partie du FMS), facultatif

Équipement requis

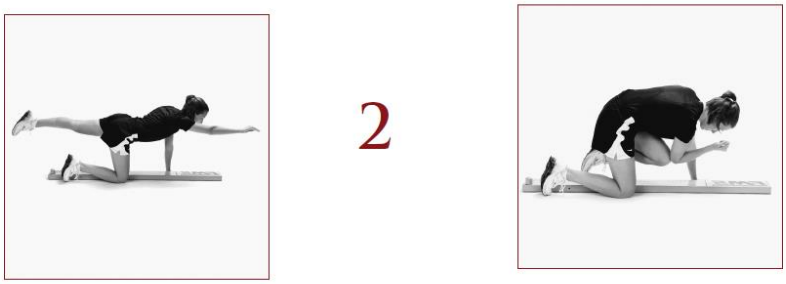
- Rien

Réalisation du test

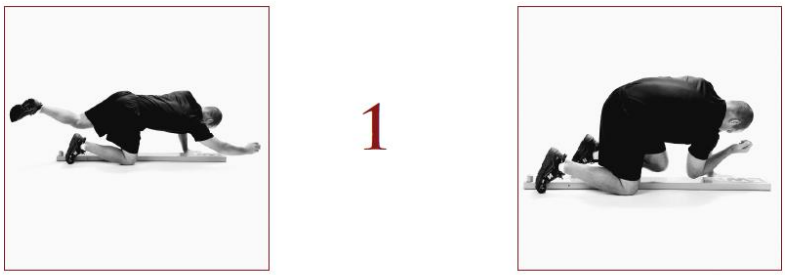
Il permet d'observer le bassin dans de multiples plans ainsi que la stabilité de l'épaule et du corps lors d'un mouvement des membres supérieurs et inférieurs combinés. Nécessite une coordination neuromusculaire adéquate ainsi qu'un transfert d'énergie via le tronc. Démontre le transfert du poids et la stabilisation réflexe du corps.



Performs a correct unilateral repetition



Performs a correct diagonal repetition



Inability to perform a diagonal repetition

The athlete receives a score of zero if pain is associated with any portion of this test. A medical professional should perform a thorough evaluation of the painful area.

La personne est à genou dos droit, les genoux sont dans le prolongement des hanches et les mains son posées au sol à la hauteur des épaules à une distance à une distance de 2 pouces. L'athlète fait 5 mouvements par côtés (bras et jambe du même côté fig 3), puis 5 mouvements par cotés (bras et jambe croisée fig 2).

https://www.youtube.com/watch?v=3iiRKurUlFc&t=46s

1.4 Psyché et évaluation de l'entraîneur

Le jour du test le staff de SIS va passer au travers de trois questionnaires :

- Questionnaire Lemovis qui évalue 3 points : l'initiative personnelle (IP), l'orientation vers la réussite (OR) et la volonté de performance (VP)
- L'évaluation globale de l'environnement (c'est une discussion entre SIS et le coach du club)
- L'évaluation de l'entraînement et de l'âge de l'entraînement
- Annual Athlete Health and Performance Review (qui est un résumé est un historique de l'évolution de l'athlète)

Evaluation

40 pts	Lemovis 0-4, 0 points au questionnaires
60 pts	Lemovis 4.1-8, 1 points au questionnaire
80 pts	Lemovis 8.1-8, 2 points au questionnaire

A la fin, tous les points sont regroupés dans un classement global. Les points individuels sont extrapolés sur 100 afin de pouvoir les comparer et les additionner. A la fin, on obtient un classement global de tous les athlètes. La Swiss Olympic Talent Card correspondante est alors demandée pour les athlètes. Cette échelle est pour l'instant indicative, en fonction de l'âge de l'athlètes ses points peuvent être ajuster pour les différents cadres.

Swiss Olympic Talent Card National: au moins. 80Punkte

Swiss Olympic Talent Card Regional: au moins. 40 Punkte.