SWISS
ICE SKATING

PLANIFICATION SPORTIVE, SCOLARITÉ ET ÉQUILIBRE DE VIE

VENDREDI 18 SEPTEMBRE

18:00-20:00



RICHARD LEROY

ENTRAÎNEUR NATIONAL DE LA RELÈVE T1 + T2
PISTE 2027 PATINAGE ARTISTIQUE
COORDINATEUR DU CADRE RÉGIONAL ET DU PROGRAMME SBM

SWISS ICE SKATING

PLANIFICATION SPORTIVE, SCOLARITÉ ET ÉQUILIBRE DE VIE

La performance sportive ne dépend pas uniquement de l'entraînement. Elle repose sur un équilibre entre les exigences sportives, la santé, la récupération, la scolarité, l'environnement de l'athlète, son entourage et sa vie personnelle. Une planification efficace doit préserver cet équilibre afin de favoriser son bien-être et une progression durable.

SWISS ICE SKATING

PLANIFICATION SPORTIVE… MAIS AVANT ?



Une **planification sportive** est le fruit d'un travail d'**équipe** mûrement réfléchi, dans le respect de l'**athlète** et des **principes d'entraînement**.

Le développement de l'athlète devrait toujours être au cœur des réflexions et rester prioritaire par rapport aux résultats.

4 QUESTIONS SIMPLES ET ESSENTIELLES ?

SWISS ICE SKATING

4 QUESTIONS SIMPLES ET ESSENTIELLES :

QUI ?

Quel athlète ?

ANALYSER



QUOI ?

Quel objectif ?
Par quelles étapes et évaluations ?

PLANIFIER



QUAND ?

Quelles échéances ?

PÉRIODISER



COMMENT ?

Quels moyens ?

PROGRAMMER



ANALYSER



Olympic Games
World Championships
Grand-Prix Series
European Championships
ISU Challenger series
Youth Olympic Games
World Junior Championships
JGP Grand-Prix series
European Youth Olympic Festival
3T (Tous les Talents à Tenero)
Interclubs
Championnats suisses
Swiss Cup
Tests
Compétitions de sport de masse



SWISS
ICE SKATING

ANALYSER

- M ..... Dominer son sport
- E2 ..... Avoir du succès au niveau international
- E1 ..... Représenter la Suisse au niveau international
- T4 ..... Percer et être récompensé
- T3 ..... S'entraîner et atteindre des objectifs
- T2 ..... Confirmer son potentiel
- T1 ..... Montrer son potentiel
- F3

swiss olympic Nationale (T3–T4)

swiss olympic Régionale (T2)

swiss olympic Locale (T1)



SWISS
ICE SKATING

ANALYSER



SWISS
ICE SKATING

ANALYSER

swiss olympic

Sport + Formation/ Profession + Individu = Performance sportive

Sport
- Entraînement
- Journal d'entraînement
- Compétitions
- Entretiens avec l'entraîneur-e et les responsables (p. ex. planification de saison, analyses, entretien d'évaluation)
- Récupération spécifique au sport (p. ex. étirements, mobilisation)
- Acquisition de connaissances spécifiques au sport
- Organisation et entretien du matériel sportif

→ Infos: parcours de l'athlète spécifique à chaque sport, concept de récupération

Formation / Profession
- Temps passé à l'école / en apprentissage / au travail
- Devoirs et travaux de groupe
- Révisions
- Ententes avec les enseignant-e-s et les personnes de coordination (p. ex. règles de dispense)

→ Infos: informations Athlete Hub, coordination entre l'école/l'apprentissage et le sport de performance

Sommeil
- Sommeil nocturne
- Siestes

→ Infos: hygiène du sommeil, troubles du sommeil



Temps libre
- Famille, amis et relations
- Temps libre
- Autres loisirs
- Ne rien faire / pauses
- Vacances

Santé
- Physiothérapie
- Consultations médicales
- Conseils nutritionnels
- Coaching mental et accompagnement psychologique
- Thérapies préventives

→ Infos: santé mentale, force mentale

Trajets
- Trajet école et travail
- Déplacement pour l'entraînement et la compétition

→ Infos: décalage horaire, risque d'infection

Alimentation
- Manger et boire
- Préparation
- Courses

→ Infos: manger et boire, déficit énergétique, bilan hydrique

Obligations
- Tâches ménagères
- Relations avec les médias
- Réseaux sociaux
- Obligations envers les sponsors (gestion de carrière)
- Tâches administratives
- Obligations liées au sport

→ Info: gestion réseaux sociaux

SWISS
ICE SKATING

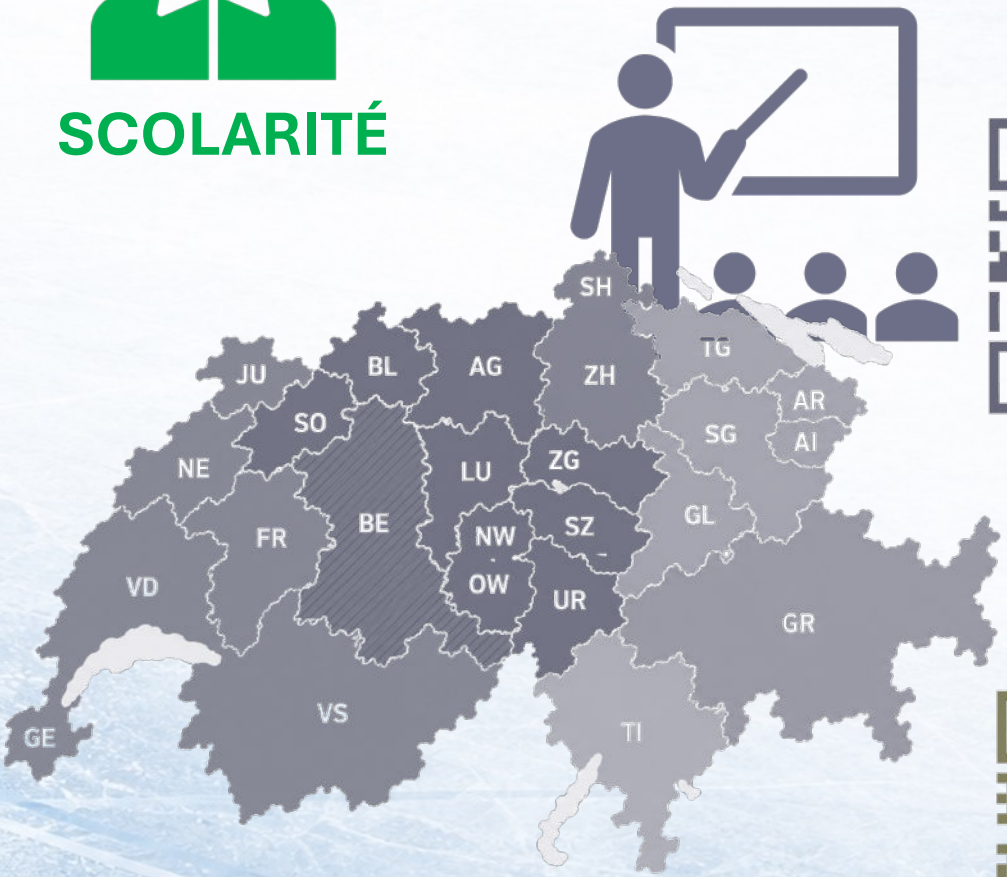
SANTÉ

- La performance durable intègre les dimensions médicales, physiques, psychologiques, éducatives et éthiques.
- La santé physique et mentale est une priorité : les résultats ne doivent pas être obtenus au détriment du bien-être ou de l'intégrité.
- Depuis le 1er mai 2026, le suivi médical est coordonné par un réseau de spécialistes en médecine du sport.
- L'examen médico-sportif (EMS) est obligatoire pour tous les membres d'un cadre ; pour le cadre régional et les candidats PISTE 2027, il doit dater de moins de 18 mois lors des tests physiques.



SWISS
ICE SKATING

SCOLARITÉ



Système éducatif suisse



Formation des talents sportifs



ANALYSER

SWISS ICE SKATING

ÉQUILIBRE DE VIE





- CHARGE SCOLAIRE ET PÉRIODES D'EXAMENS
- SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION
- TRANSPORTS ET CONTRAINTES FAMILIALES
- VIE SOCIALE
- SIGNAUX DE FATIGUE OU DE SURCHARGE
- COORDINATION ENTRE L'ATHLÈTE, SES PARENTS, L'ENTRAÎNEUR, L'ÉCOLE ET L'ÉQUIPE MÉDICALE

SWISS
ICE SKATING



PAUSE
10 MINUTES

On recharge les batteries avant de poursuivre !

S'HYDRATER | SE DÉTENDRE | SE RESSOURCER | REVENIR AVEC ÉNERGIE

SWISS ICE SKATING

PLANIFIER



FIXER L'OBJECTIF ET LES ÉTAPES

PÉRIODISER



ORGANISER LES ÉTAPES DANS LE TEMPS

PROGRAMMER



CHOISIR LES CONTENUS, LES CHARGES ET LES MOYENS

SWISS ICE SKATING

FIXER L'OBJECTIF

Spécifique

Mesurable

Atteignable

Réaliste

Temporel

QUELLES ÉVALUATIONS?

QUELLES ÉTAPES?
(OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES)



QUELLE MÉTHODE?

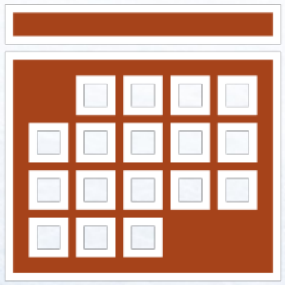
SWISS
ICE SKATING

PLANIFIER





PÉRIODISER



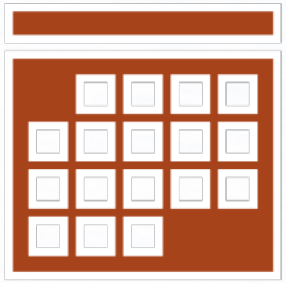
ORGANISER DANS LE TEMPS

SWISS ICE SKATING

ORGANISER DANS LE TEMPS



SWISS ICE SKATING



PLAN DE SAISON

Macrocycle (= étape / plusieurs mois)

Mésocycle (= phase / plusieurs semaines)

Microcycle (= bloc / plusieurs jours)

Séance *(= charge)*

Exercice *(= tâche)*

SWISS

ICE SKATING



Nom de l'athlète :	Objectif principal :	Objectifs intermédiaires :
Date de naissance :	Catégorie :	

Mois	Mai				Juin					Juillet				Août					Septembre				Octobre				Novembre					Décembre				Janvier				Février				Mars					Avril			
1er jour/semaine	3	10	17	24	7	14	21	27	29	5	12	19	26	2	9	16	24	31	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	4	17	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25
Semaine #	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Compétitions																																																			
Tests																																																			
Évaluations (PISTE, vorlaufen)																																																		
Rencontres de cadres																																																		
Vacances scolaires																																																		
Camps d'entraînement																																																		
Vacances sans entraînement																																																	
Camps scolaires																																																		
Examens																																																		
Évaluations médicales																																																		
Manifestations du club (gala, fêtes)																																																		
Périodes de glace du club																																																		

PRÉPARATION

COMPÉTITIONS

TRANSITION

SWISS
ICE SKATING





Nom de l'athlète :	Objectif principal :	Objectifs intermédiaires :
Date de naissance :	Catégorie :	

Mois	Mai				Juin					Juillet				Août					Septembre				Octobre				Novembre					Décembre				Janvier				Février				Mars					Avril			
1er jour/semaine	3	10	17	24	7	14	21	27	29	5	12	19	26	2	9	16	24	31	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	4	17	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25
Semaine #	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Périodes																																																			
Étapes (macro)					Prépa														Pré-compét													Compétition																				
Phases (méso)	1				2					3									4					5							6													7								8			
Blocs (micro)																																																			

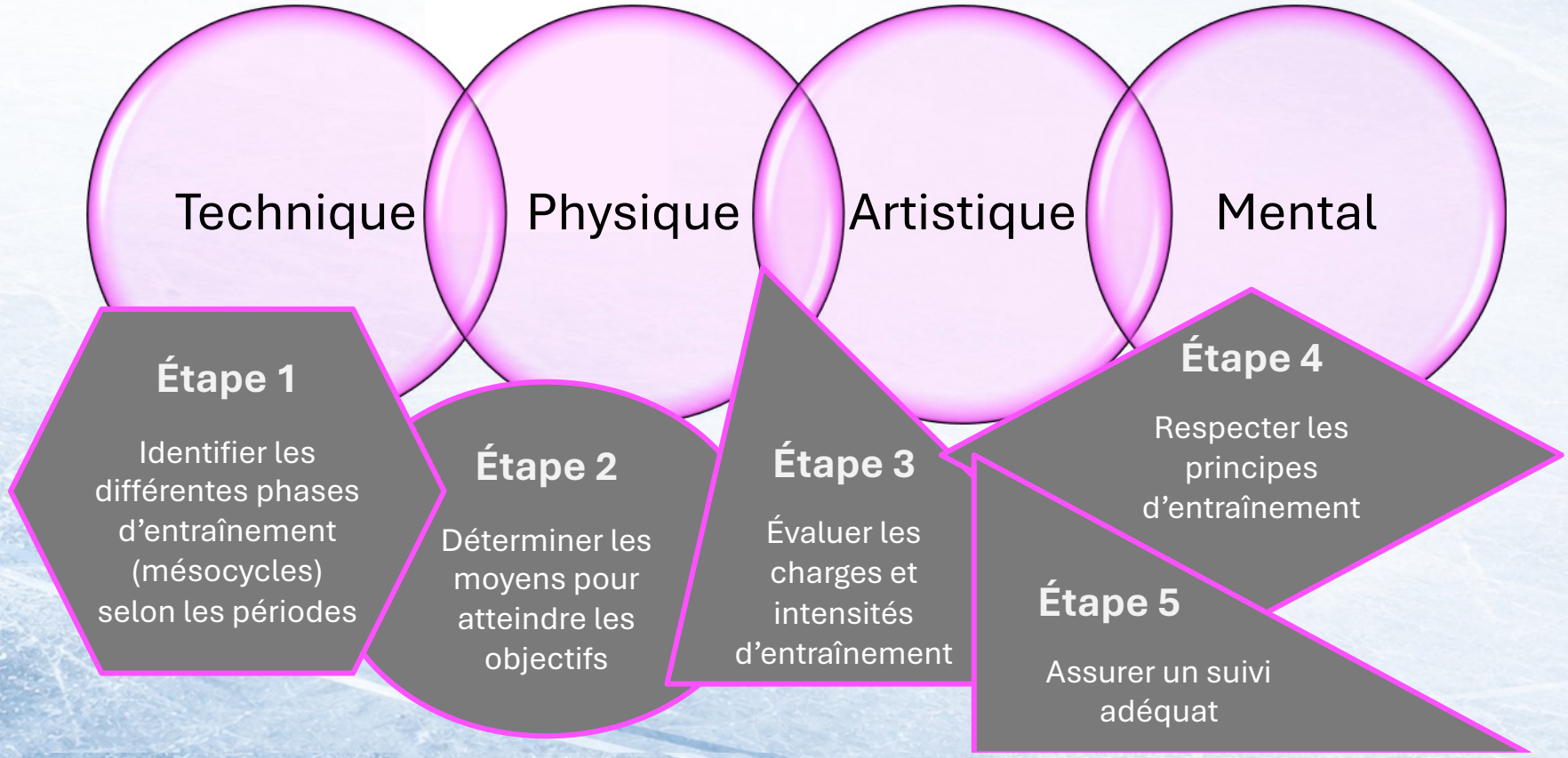
PROGRAMMER



CHOISIR LES CONTENUS, LES CHARGES ET LES MOYENS

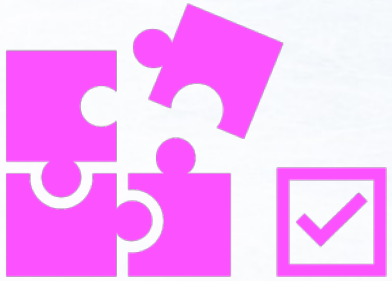
SWISS ICE SKATING

CHOISIR LES CONTENUS, LES CHARGES ET LES MOYENS



SWISS ICE SKATING

ÉQUILIBRE DE VIE



PRINCIPES DE LA PROGRAMMATION



- ADAPTÉE ET PROGRESSIVE
- GÉNÉRALE ET SPÉCIFIQUE
- CONTINUE ET SOLLICITANTE
- VARIÉE ET LUDIQUE
- PERTINENTE ET PERFORMANTE

ÉQUILIBRE DE VIE

- L’athlète reste au centre de la planification.
- La performance durable repose sur l’équilibre des différentes dimensions de sa vie.
- Le plan doit évoluer selon les observations, les résultats et les changements de situation.



Thank you!

RICHARD LEROY
ENTRAÎNEUR NATIONAL DE LA RELÈVE T1 + T2
PISTE 2027 PATINAGE ARTISTIQUE
COORDINATEUR DU CADRE RÉGIONAL ET DU PROGRAMME SBM