

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

version française – N°1 – 20 novembre 2020



Salut à tous !

Pas tous les jours cool d'avoir moins de 16 ans en 2020...

Depuis le printemps, les mesures et restrictions liées au coronavirus ont changé votre quotidien de jeunes athlètes des cadres sur nos patinoires suisses. Les dernières annonces gouvernementales perturbent aujourd'hui notre saison de compétitions. Et pourtant nous devons attendre que les menaces de ce maudit virus soient écartées avant d'espérer un retour à notre vie normale...

Mais pour combien de temps ?

Malheureusement il est impossible de répondre à cette question. Nous devons « seulement » l'accepter. Poursuivre nos efforts de protection. Ne jamais oublier les gestes barrières. Continuer nos entraînements. Rester méga-motivés en attendant de retrouver nos compétitions préférées, en Suisse comme à l'étranger !

Pour garder le contact et la patience, j'ai demandé aux entraîneurs nationaux, aux responsables régionaux ainsi qu'à toute une brochette de spécialistes de vous apporter quelques conseils par ce petit bulletin pour mieux glisser ensemble sur la deuxième vague. Tous ont accepté sans hésiter et je les remercie pour leurs précieuses contributions.

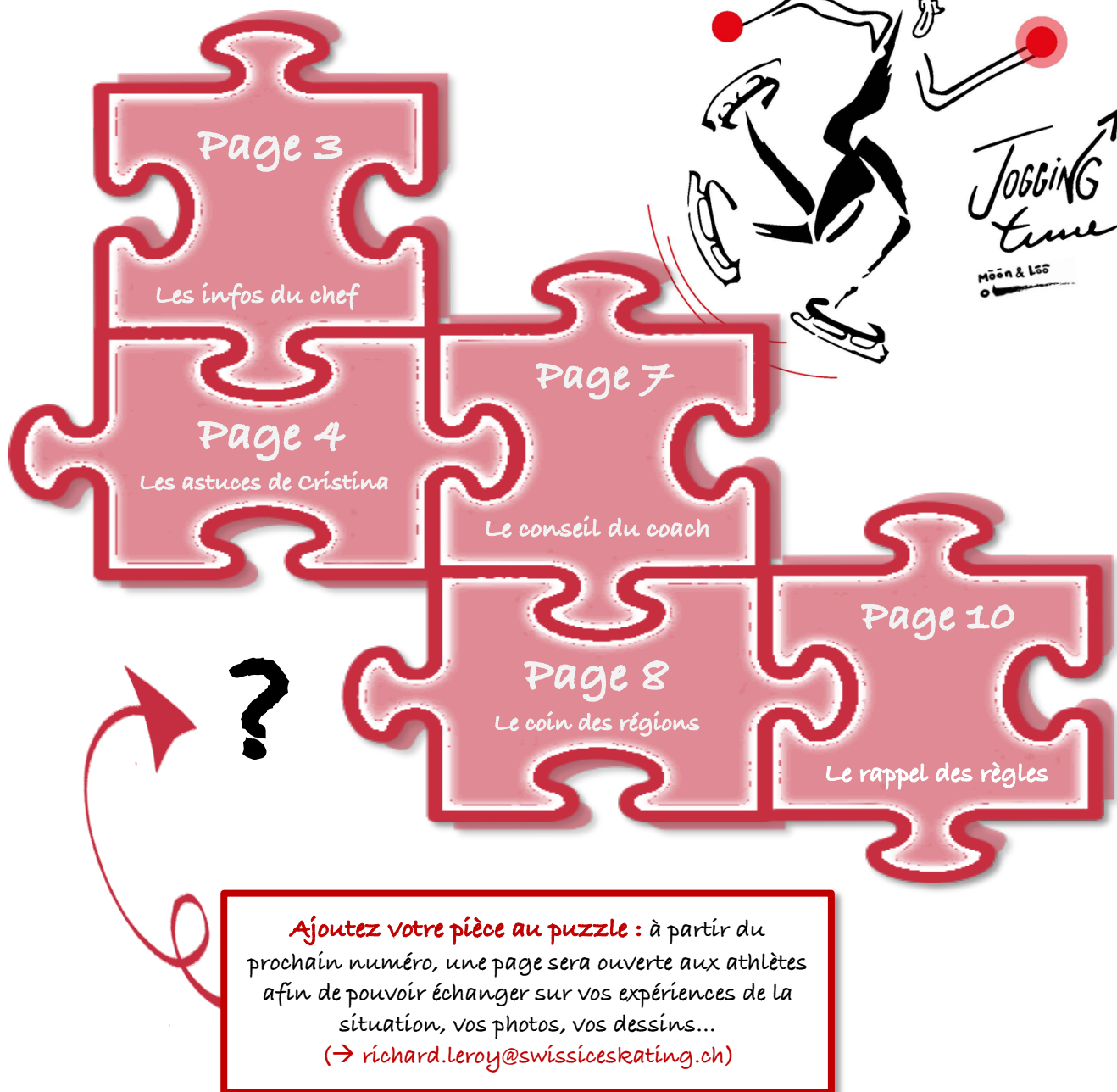
Bonne lecture... et prenez soin de vous !

Richard Leroy

Entraîneur national de la relève



Sommaire



Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Ce bulletin d'informations spéciales est publié à l'intention de tous les athlètes des cadres nationaux et régionaux en patinage artistique et danse sur glace de **Swiss Ice Skating**.

Ont collaboré à ce numéro :

Textes : Richard Leroy, Cristina Baldassarre, Mikaël Rédin, Martina Pfrirter, Laurent Alvarez
Photos : Giuliano Maurel, Mikaël Rédin (EVBN+VZE), Martina Pfrirter (KZEV)
Traductions : Marinella Riva (Italien), Cornelia Leroy (Allemand)
Illustrations originales : Moon & Loo
Concept / mise en page : Richard Leroy

Les infos du chef

Laurent Alvarez, chef du sport de performance de **Swiss Ice Skating**, communique ses informations en direct du siège de la fédération !



Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Chers athlètes,

Pour cette première édition du bulletin des cadres, vous attendez certainement avec impatience des informations sur le déroulement de la suite de la saison ainsi que sur les prochaines compétitions auxquelles vous pourrez participer.

Il faudra faire preuve d'encore un peu de patience avant de connaître davantage de détails sur l'organisation des semaines et mois à venir mais nous espérons que des nouvelles compétitions puissent à nouveau avoir lieu rapidement et être bien sûr ouvertes à toutes et tous.

Plusieurs compétitions ont malheureusement dû être annulées ou reportées en cette fin d'année en raison de la crise sanitaire que nous rencontrons.

Pour l'heure, les principaux ajustements apportés au calendrier concernent notamment le report des championnats suisses élites (nouvelles dates le 19 et 20 février 2021 à Lucerne), l'ajout de sessions de test libre durant le mois de décembre et comme déjà annoncé il y a quelques semaines, la modification d'une date du test PISTE (report de la session du 27/28 février au 27/28 mars 2021 à Lucerne). Actuellement, la prochaine Swiss Cup (Coupe du Rhône) est planifiée comme prévu du 22 au 24 janvier 2021.

Je vous invite à consulter régulièrement le site de **Swiss Ice Skating** où vous pourrez trouver les différentes informations sur le déroulement de la saison. Bien sûr, toutes modifications vous seront communiquées par notre équipe.

C'est une situation difficile à laquelle nous devons faire face et je tiens à vous transmettre mes encouragements pour une bonne poursuite de votre saison. Même si peu de compétitions pourront avoir lieu au cours des semaines à venir, gardez vos objectifs bien en vue et surtout une bonne motivation ! Je vous souhaite à toutes et tous une suite de saison fructueuse et pleine de succès. Continuons à glisser ensemble sur la deuxième vague !

Bien sportivement,

Laurent Alvarez

Chef du sport de performance PA+DG



Les astuces de Cristina

Cristina Baldassarre travaille comme psychologue du sport depuis plus de 25 ans. Elle est une ancienne patineuse artistique et connaît ce sport en tant qu'entraîneur, conférencière et même aujourd'hui... en tant que maman !

La force mentale lui tient toujours à cœur : « une force qui n'est durable que si un bon état d'esprit peut être garanti ! »



Beaucoup d'entre nous commencent en avoir ras-le-bol du coronavirus et surtout de ces mesures qui semblent interminables. Et maintenant, les possibilités d'entraînement sont partiellement limitées, voire rendues plus difficiles, et les compétitions sont annulées pour beaucoup de jeunes athlètes...

- Mais à quoi ressemble aujourd'hui ma planification concrète de la saison?
- À quoi servent tous mes efforts?
- Et de toute façon, combien de temps cela va-t-il durer?

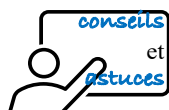


Beaucoup de **questions** sur bien des **questions**.... vous vous serez sûrement déjà posé de telles questions.

Et vous, qu'en pensez-vous ? Que vous pouvez vous ressentir en insécurité, en colère ou même simplement "je ne sais pas quoi faire", c'est tout à fait normal mais aussi sans vraiment être un problème, pour un moment du moins!

Maintenant, réfléchissez : que pouvez-vous faire vous-même pour vous sentir mieux dans ces moments difficiles, et vous pouvez changer votre humeur ? Que pouvez-vous faire pour tout simplement bien aller?

Ici, vous apprenez



pour vous aider à traverser ces moments difficiles.

1) Comment vais-je aujourd'hui?

Choisissez 3 smileys qui vous correspondent aujourd'hui:



1. smiley pour _____

2. smiley pour _____

3. smiley pour _____



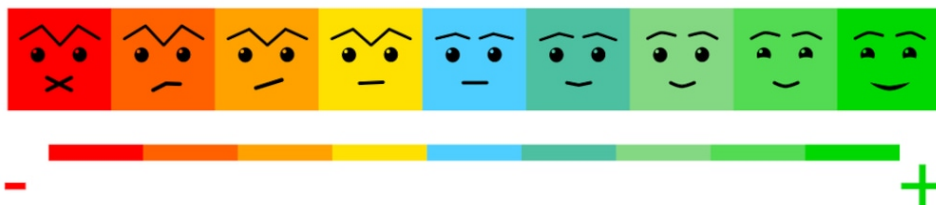
Alors....avez-vous déjà coché un ou deux smileys rieurs?

Ou votre humeur n'est pas si bonne aujourd'hui?





- 2) Pensez à ce que vous ressentez aujourd'hui, c'est plutôt dans le **rouge** ou plutôt dans le **vert**?
Choisissez l'humeur/couleur appropriée.



- 3) À chaque fois que vous voulez changer d'humeur et passer au vert, c'est possible!
Vous pouvez le faire : Prenez 5 minutes dans un endroit calme où vous pouvez être seul.
C'est à vous !



Construisez votre propre magnifique endroit dans votre imagination.

Fermez les yeux et imaginez un bel endroit. Vous vous y sentez en sécurité, à l'aise et en sûreté. Il peut s'agir d'un lieu imaginaire ou d'un endroit où vous êtes déjà allé.

Regardez autour de vous et imaginez tout ce que vous pouvez voir: Où êtes-vous? Qu'est-ce qu'il y a là? Les couleurs? Quels objets, personnes/animaux aimeriez-vous avoir avec vous pour que vous vous sentiez bien dans cet endroit? Peut-être ressentez-vous déjà quelque chose, par exemple le soleil chaud sur votre peau ou le vent dans vos cheveux? Et peut-être sentez-vous une odeur particulière? Toutes ces perceptions rendent votre bel endroit encore plus accueillant et tout simplement unique pour vous

Quand vous êtes dans votre bel endroit, que faites-vous? C'est comme vous le voulez : vous vous sentez bien, si calme et fort à la fois. Votre monde est parfait, vous pouvez vous détendre et profiter de cet endroit magnifique - tout ce qui vous entoure est juste loin et oublié. Restez aussi longtemps que vous le souhaitez dans votre bel endroit. Chaque fois que vous voulez revivre ces bons sentiments, imaginez à nouveau votre bel endroit dans tous ses détails.

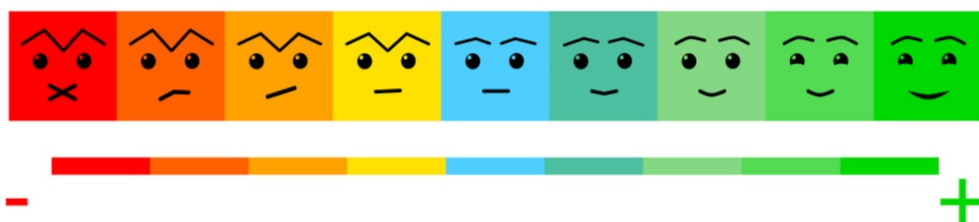




4) Alors ? Avez-vous pu trouver votre propre endroit magnifique?

Comment vous sentez-vous maintenant?

Vous avez probablement voyagé vers le vert, faites votre croix maintenant là où elle se trouve.



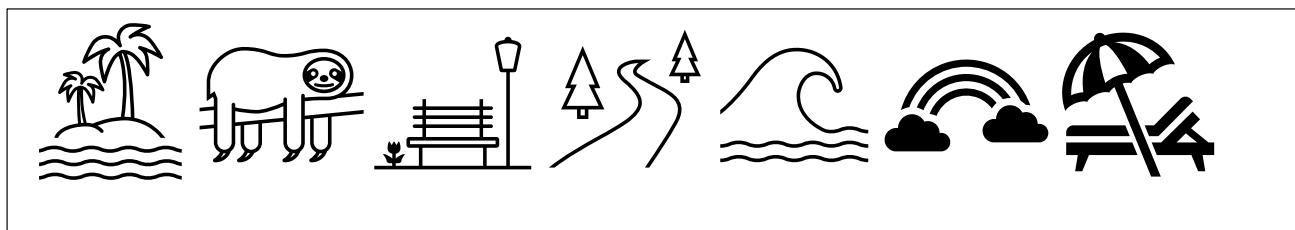
Vous venez de réaliser ce que vous avez réussi?



Tu as changé tes sentiments
tout seul, bravo!

5) Pour l'avenir:

Chaque fois que vous voulez vous sentir mieux, plus calme, plus fort et plus sûr, vous pouvez imaginer votre bel endroit dans l'avenir devant votre imagination et vous pouvez y aller intérieurement.



Le conseil du coach

Plus que jamais, les entraîneurs nationaux de **Swiss Ice Skating** sont là pour vous soutenir.

Richard Leroy, entraîneur national de la relève, vous propose ses exercices et... un défi !

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Chers athlètes des cadres,
je ne vais pas être super original mais
vous renvoyer à nos différents exercices
qui détermineront votre niveau de
performance physique
à l'occasion des sessions de tests pour
PISTE 2021...

Vous trouverez tout le protocole et des
vidéos pour vous aider
en ligne sur le site de **Swiss Ice Skating**
→ rubrique --- CADRES ET ATHLÈTES ---
puis --- PISTE 2021 ---

Si vous avez des questions, vous savez
tous comment me joindre !

Je vous souhaite un bon entraînement
dans l'attente de vous retrouver au mois
de mars 2021 sur l'une des différentes
sessions de tests physiques qui seront
organisées.



Mon conseil :

pour l'exercice de la course
«navette», entraînez-vous à
compter vos foulées pour chaque
ligne/pallier... et faites vos
virages par une simple rotation
d'1/2 tour des hanches.



Mon défi :

Une petite vidéo de vous sur
l'exercice de contrôle de rotation du
2A avec élan au sol
+
sa version sur la glace
→ à poster sur votre
Instagram !

#swissiceskating #teamnoviceswissiceskating
@richard_leroy_swissiceskating

Qui sera le prochain coach national à vous challenger pour notre bulletin n°2 ?

Le coin des régions

Les activités des **cadres régionaux** de **Swiss Ice Skating** se poursuivent... même si certaines rencontres ont été reportées à plus tard au calendrier.



Deux régions proposent aujourd'hui de replonger en seulement **5 images** - et en **version originale** – quelques semaines avant la deuxième vague...

Mikaël Rédin, responsable des activités du cadre **EVBN+VZE** :

Die regionalen Nachwuchskader EVBN+VZE trafen sich vom 8. bis 9. August 2020 in Luzern. Die Athleten hatten die Möglichkeit, von den Ratschlägen der Olympiasieger 2018, Bruno Massot und Aljona Savchenko, zu profitieren. Das Treffen wurde über 2 Tage mit Trainingseinheiten «on ice» und «off-ice» organisiert. Die Athleten erhielten technische Übungen zu Sprüngen, Schritten und Pirouetten. Sie konnten eines ihrer Programme zeigen und erhielten Rückmeldungen sowohl zum Niveau der Elemente als auch zu ihrer Choreographie. Das Treffen endete mit einer Stunde Interpretation. Dann erhielten sie alle Autogramme von Bruno und Aljona.



Glissons ensemble sur la deuxième vague...



Aufgrund der Coronapandemie mussten wir unser Take Off Wochenende im Mai 2020 leider absagen und unser erstes Treffen fand deshalb dieses Jahr am 28. Juni 2020 in Bäretswil statt. Auf und neben dem Eis stand dabei neben dem Kennenlernen das Thema Choreografie/Tanz im Fokus. Vielen Dank an Giulia Iseri und Stefanie Olbort für die tolle Unterstützung an diesem Treffen!



Das zweite Treffen war am 5. Juli 2020 in Winterthur statt. Das Thema Doping und cool and clean war an diesem Tag im Zentrum. Am Vortrag von "antidoping" Schweiz lernten sie, was sie bei der Einnahme von Medikamenten beachten müssen und wie eine Dopingkontrolle genau abläuft. Daneben standen auch noch Office Trainings auf dem Programm. Den Abend liessen wir beim gemeinsamen Bowlen ausklingen.



Das dritte Treffen war am Wochenende vom 22. August und 23. August 2020 in Winterthur. Freude hatten die Läuferinnen und Läufer an der Überraschung am Samstag: Im Escape room mussten sie sich durch Teamarbeit aus dem Raum befreien... :-)

Am Programmvorlaufen konnten die Läuferinnen und Läufer ihr Programm Technical Specialist Sandor Galambos und Preisrichterin Brigitte Meier zeigen und erhielten dabei wertvolles Feedback vor dem Start in die Wettkampfsaison.



Quelles seront les prochaines régions à s'illustrer sur notre bulletin n°2 ?

Le rappel des règles



Glissons ensemble sur la deuxième vague...

La Confédération renforce les mesures contre le coronavirus
À partir du 29 octobre dans toute la Suisse :

 Interdiction des manifestations et des rassemblements Pas plus de 10 personnes pour les réunions de famille et les rencontres entre amis	 Pas de manifestations de plus de 50 personnes Interdiction des rassemblements de plus de 15 personnes dans l'espace public (depuis le 19.10)
--	---

Exceptions : assemblées parlementaires et communales, manifestations politiques, récoltes de signatures

 Règles pour la culture et le sport Interdiction des activités sportives et culturelles de plus de 15 personnes. Exceptions : entraînements et répétitions pour les moins de 16 ans et les professionnels. Règles plus strictes pour les chorales et les sports de contact.	 Enseignement à distance pour les hautes écoles (dès 2.11.)
--	--

 Fermeture des discothèques et des salles de danse	 Règles pour les bars et les restaurants 4 personnes maximum par table	 Fermeture de 23 h à 6 h Obligation de consommer assis et fournir ses coordonnées
--	---	---

 Extension de l'obligation de porter un masque Dans les lieux suivants (en plus des transports publics, arrêts et espaces clos accessibles au public): Écoles à partir du secondaire II Travail à l'intérieur (sauf si les distances peuvent être respectées)	Exceptions : enfants de moins de 12 ans, personnes avec certificat médical Espaces extérieurs des restaurants, magasins, etc., et zones urbaines à forte affluence Espaces publics si l'on ne peut pas garder ses distances
--	---

Attention : règles plus strictes dans certains cantons

Ce qui ne change pas :

 Réduire les contacts Travailler à la maison si possible	 Respecter les règles d'hygiène des mains Respecter les distances
--	---

Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confédération suisse
 Confederazione Svizzera
 Confederaziun Svizra
 Swiss Confederation

Bundesrat
 Conseil fédéral
 Consiglio federale
 Cussegl federal
 Federal Council

voilà, c'est fini ! À bientôt pour le bulletin n°2...