

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

version française – N°2 – 2 décembre 2020



Salut à tous !

Parfois on aimerait encore croire au Père Noël...



Est-ce que dans les prochains jours Saint-Nicolas va pouvoir nous rendre visite (même masqué) sur nos patinoires ? En revanche, est-ce que le Père Fouettard ne pourrait-il pas rester chez lui avec ses punitions afin de nous éviter toute exposition inutile aux mauvaises nouvelles ? Nous avons tous bien respecté les règles sanitaires et nous n'avons en ce moment besoin que d'une bienveillante réponse à cette question : « *alors Saint-Nicolas, est-ce que nos activités sportives pourront bientôt reprendre 'normalement' et si oui serait-ce avant la nuit de la Saint-Sylvestre ou après le jour de la Saint-Glinglin ?* »

Si vous ne recevez pas de réponse concrète de Saint-Nicolas, pouvez toujours écrire au Père Noël ! Et si vous n'y croyez plus, vous pouvez choisir d'attendre patiemment les communications plus officielles tout en surfant sur les 16 pages du deuxième volet de notre triptyque. En plus des rubriques que vous connaissez maintenant, les premiers témoignages d'athlètes sauront vous redonner le goût de la cerise sur ce gâteau de l'Avent confectionné avec soin par toute l'équipe de **Swiss Ice Skating** mobilisée sur le sujet.

Je vous rappelle enfin que ces pages sont les vôtres : envoyez-moi vos ultimes publications avant le 10 décembre 2020 (richard.leroy@swissiceskating.ch). Nous aimerions tellement pouvoir vous annoncer que le prochain numéro sera bel et bien le dernier, que la 2^{ème} vague sera définitivement échouée derrière nous, que les compétitions reprendront en janvier et que notre vie sportive sera revenue quotidiennement à la normale... **Parfois, on aimerait encore croire au Père-Noël, n'est-ce pas ?**

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, Laurent Alvarez, Cédric Pernet, Danièle Dubuis, Marinella Riva
Photos : Giuliano Maurel, Albert René Kolb, Danièle Dubuis (ARP), Marinella Riva (TFP), Wilma Alberti (Kimmy)
Traductions : Marinella Riva (Italien), Cornelia Leroy (Allemand)
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,

Nous approchons de la fin de cette année 2020 et je me réjouis de pouvoir vous communiquer les nouvelles suivantes.

Tout d'abord, le calendrier des compétitions (Swiss Cups et Championnats suisses) a été réajusté et je peux aujourd'hui vous annoncer que des nouvelles compétitions sont prévues au cours du mois de janvier. Vous retrouverez toutes les informations sur le site de **Swiss Ice Skating** :

- La Coupe Neuchâteloise aura lieu du 14 au 17 janvier 2021 (délai d'inscription le 14.12.2020)
- La Coupe du Rhône se déroulera du 22 au 24 janvier 2021 (délai d'inscription le 21.12.2020)
- La Lugano Cup se tiendra finalement le 30 et 31 janvier 2021 (délai d'inscription à confirmer)
- Les Championnats suisses Junior sont reportés les 13 et 14 mars 2021 à Bulle.

Bien sûr, nous devons rester conscient que la tenue de ces événements ne pourra se faire qu'en fonction de la situation sanitaire du moment ainsi que des décisions fédérales et cantonales en vigueur.

Par ailleurs, et avec ces modifications de dates de compétitions dont notamment le report des championnats suisses Junior, la session de test PISTE (Relève & Performance) prévue les 13 et 14 mars 2021 à Neuchâtel est reportée au weekend suivant, soit les 20 et 21 mars 2021. Les athlètes qui se sont inscrits en fonction des horaires des 13 et 14 mars seront automatiquement transférés sur les mêmes horaires mais aux 20 et 21 mars, toujours à Neuchâtel. N'hésitez pas à consulter les dernières informations liées au test PISTE sur le site de **Swiss Ice Skating**.

L'annonce de ces nouvelles compétitions en Suisse nous donnent de nouvelles perspectives pour les semaines et mois à venir. J'espère qu'elles sauront vous motiver et vous donner un nouvel élan pour poursuivre votre préparation en cette fin d'année 2020.

A très bientôt pour de nouvelles informations dans la prochaine édition du bulletin des cadres. D'ici là, prenez soin de vous !

Laurent Alvarez

Chef du sport de performance PA+DG



Les astuces de Cristina

Cristina Baldasarre 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... maman !



Et voici une nouvelle semaine qui arrive ! Comment allez-vous ? Peut-être vous demandez-vous encore quand sera votre prochaine fois sur la glace... ? Et probablement qu'à cause du corona vos objectifs ont changé et que vous devez maintenant les ajuster.

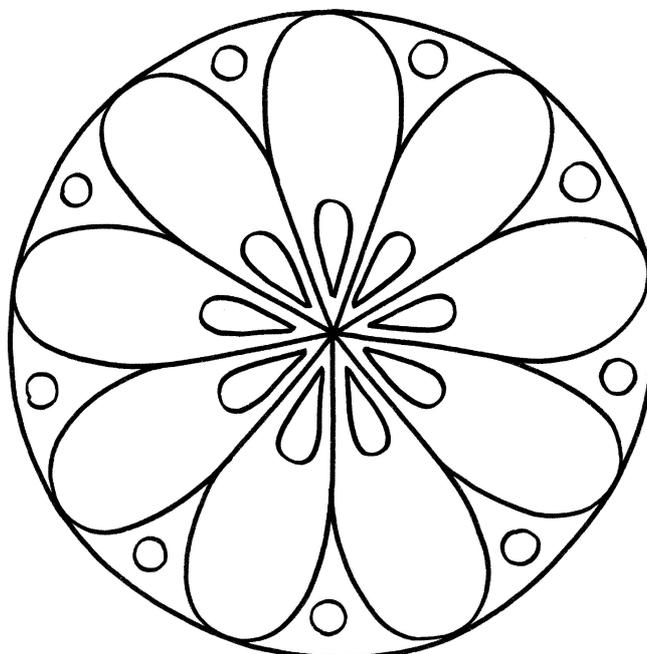


Vous trouverez ici la possibilité de faire évoluer vos sentiments d'une manière **positive** tout en vous fixant de nouveaux **objectifs**.

1)

Tout d'abord, vous pouvez faire quelque chose de bien pour vous-même et influencer **positivement** votre propre corps :

Réfléchissez à **vos** points forts et à **vos** qualités. Lancez-vous des **compliments** qui ne concernent pas seulement le patinage, mais qui vous concernent en tant que personne, puis écrivez un compliment dans chacun des **9 pétales** de la fleur.

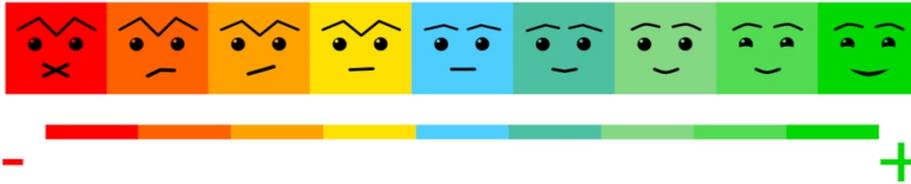


© WWW.FRIEDRICH-FROEBEL-ONLINE.DE

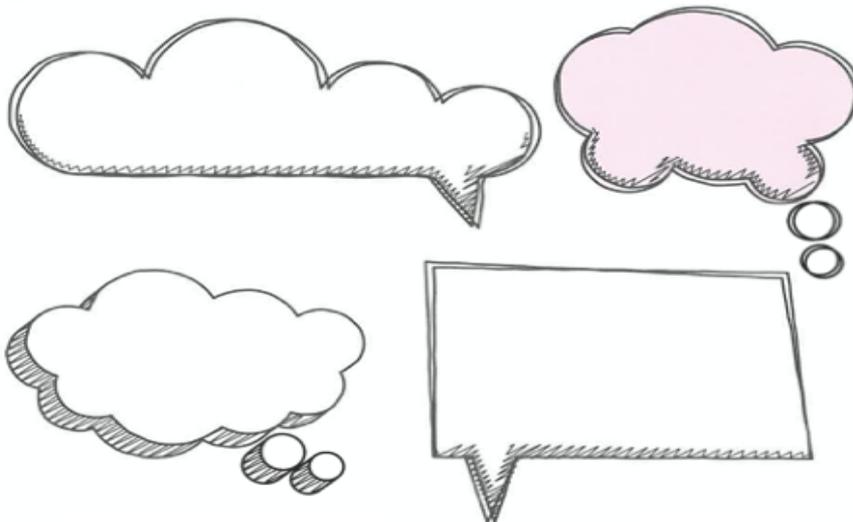
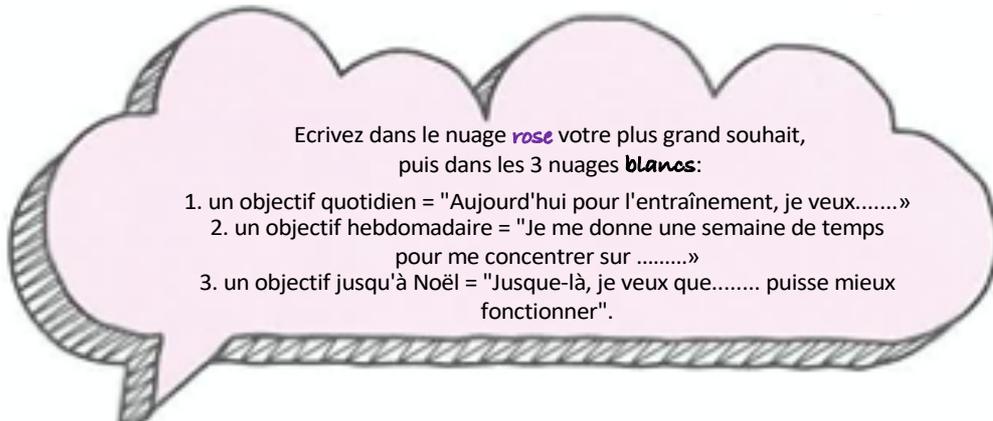




2) Pensez à ce que vous ressentez maintenant, c'est plutôt dans le **rouge** ou plutôt dans le **vert** ? Cochez l'humeur/couleur appropriée ?



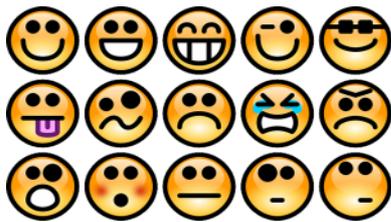
3) Pensez maintenant à vos ambitions sportives afin de pouvoir définir des **objectifs** d'entraînement, quotidiens ou hebdomadaires, mais également des objectifs pour des périodes plus longues de la saison. N'oubliez pas : les objectifs réalisables sont souvent de petits objectifs qui, ensemble, ont un grand impact. Alors comment faire ?





Vous pouvez vous fixer de tels objectifs chaque jour, chaque semaine et même tout le temps! Ce qui est important, c'est d'examiner dans quelle mesure vous avez atteint vos objectifs. Si un objectif n'a pas encore été complètement atteint, notez-le à nouveau pour le lendemain – jusqu'à ce que vous le réussissiez.

De cette façon, vous progressez et vous pouvez toujours l'identifier en cochant le smiley correspondant - et cela vous donne un bon sentiment après les entraînements.

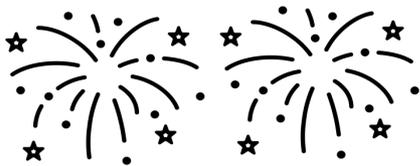


- Objectif du jour ? _____
- Objectif de la semaine ? _____
- Objectif de la période jusqu'à Noël ? _____

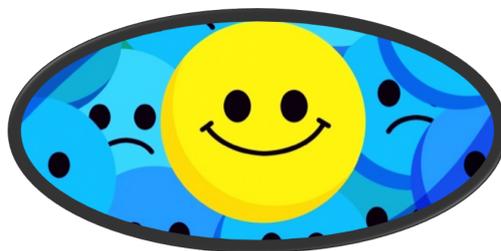
Glissons ensemble sur la deuxième vague...

4) Pour l'avenir

Avez-vous déjà atteint un objectif ? Une fois ? Le prochain objectif est de pouvoir le réussir constamment. Et ce n'est qu'alors que vous pouvez passer à l'objectif suivant, donc c'est «pas à pas» que vous progressez et que vous pouvez poursuivre votre chemin vers votre plus grand souhait!



Vous avez réussi à vous concentrer sur des objectifs spécifiques à votre entraînement et vous avez abordé votre entraînement de façon si positive que vous avez fait un excellent travail!



La page des athlètes

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Ouverte à l'expression de tous les athlètes des cadres de **Swiss Ice Skating**, de l'équipe nationale aux talents locaux, cette page est à vous !
Alors, exprimez-vous...

Alexia Paganini

Championne suisse Elite 2020



D'une manière générale, le coronavirus n'affecte pas trop ma vie quotidienne aujourd'hui, même si cette pandémie a tout de même joué un rôle essentiel dans mon déménagement en Suisse l'été passé. En ce moment, je suis déjà très reconnaissante de pouvoir continuer à m'entraîner. Je porte un masque facial en public pour assurer ma propre sécurité et celle des autres. Je pense que ce qui a vraiment changé pour moi en ce début de saison, c'est le fait de ne pas avoir eu l'occasion de participer à beaucoup de compétitions ; il m'est donc parfois difficile de rester inspirée... Alors si j'avais un conseil à partager avec tous les jeunes athlètes qui lisent ces lignes, c'est d'essayer d'utiliser ce temps supplémentaire pour trouver les moyens d'être créatifs sur la glace et pratiquer aussi toutes sortes de choses qu'il n'est pas toujours possible de faire en temps normal...

Instagram @alexia.paganini



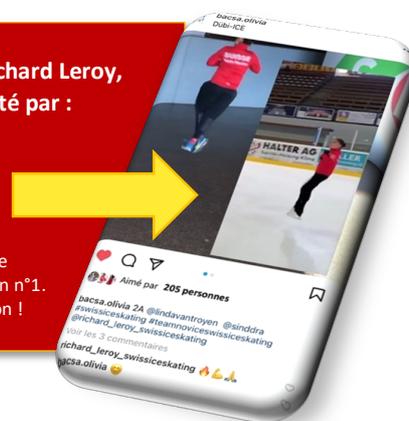
Le défi vituel lancé dans le premier numéro par Richard Leroy, entraîneur national de la relève, a été remporté par :

Olivia Basca

(Team Novice)

Instagram @bacsa.olivia

pour sa parfaite réalisation du 2A au sol et sur glace quelques heures seulement après la diffusion du bulletin n°1. Bravo Olivia et bonne chance pour la suite de la saison !



Isabella Albertoni

(Cadre Junior)

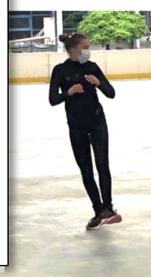
En peu de temps, nos vies ont changé d'une manière que nous n'aurions jamais pu imaginer. Toutes nos habitudes ont été révolutionnées, nous nous sommes soudain retrouvés dans l'impossibilité de sortir de chez soi, incapable de patiner par conséquent.

Le temps semblait dilaté, la situation extrêmement difficile. Nous avons deux choix : nous laisser submerger par le poids de la situation, nous démoraliser, ou en profiter pour nous consacrer à des choses pour lesquelles nous ne trouvions pas le temps auparavant. Pour trouver de la joie dans les petites choses, et pour apprécier encore plus ce que nous avons, la liberté dont nous jouissions inconsciemment chaque jour.

Le retour sur glace a été presque magique ! Revenir au patinage après une longue pause, la plus longue que je n'ai jamais faite, était presque libérateur. Le retour sur la glace était plus conscient, étant donné la résistance que nous avons eue dans les mois précédents.

La situation reste difficile, principalement en raison de l'incertitude quant à la durée et l'évolution. Il est donc important de pouvoir trouver le côté positif des choses et des événements, et d'en tirer des enseignements.

Instagram @isa_albertoni_skating



Chiara M. Paziienza

(Team Novice)



Beaucoup d'amis m'ont demandé comment j'allais depuis que je vis à Milan. Voici une petite séquence d'images qui résume en quelque sorte le fait que je ne vis pas en ville, mais que mon école y est ! Donc le réveil sonne tous les matins à 5h30 et j'avoue ça ne me dérangerait pas de dormir un peu plus longtemps ! Une heure plus tard, nous quittons la maison et nous nous rendons à la station de métro la plus proche. À l'heure qu'il est, il fait encore nuit. Je dois prendre deux métros différents, d'abord un rouge et ensuite un vert. Lorsque nous arrivons environ 20-25 minutes plus tard à Moscova, une gare du centre de Milan, il fait alors jour. Il faut encore 10 bonnes minutes à pied pour atteindre mon école. En raison de la réglementation Covid-19 actuelle, nous devons faire la queue pour entrer, nous désinfecter les mains et nous faire prendre notre température. À l'école, j'apprends les matières suisses et italiennes, l'histoire, la géographie, la biologie, etc. C'est parfois très dur, mais mes camarades de classe et mes professeurs sont vraiment gentils avec moi. Après l'école, je prends à nouveau les deux métros et je me rends à la patinoire de l'Agora. Comme tous mes collègues de l'équipe des jeunes, je m'entraîne 2 à 3 heures par jour, puis je me précipite à la maison pour dîner, faire mes devoirs et me coucher bien fatiguée à 21 heures au plus tard.

Le lendemain, tout recommence !

Instagram @chiara_michaela_p

Lukas Britschgi

Champion suisse Elite 2020



Ma vie se déroule plus ou moins normalement, je peux continuer à m'entraîner à Oberstdorf et en parallèle, j'étudie la psychologie des affaires.

Dans la vie de tous les jours, le Covid est certainement perceptible dans tous les concepts de protection, c'est-à-dire les masques obligatoires, le maintien de la distance et autres règles d'hygiène. Heureusement, nous pouvons encore nous entraîner 2 à 3 fois par jour sur la glace. Mais malheureusement, la planification de la saison des compétitions a été complètement bouleversée. La plupart des concours internationaux ont été annulés ou, en raison des règles de quarantaine actuelles, la participation était hors de question pour moi. Reste une incertitude sur la suite de la saison et si les prochaines compétitions seront organisées, reportées ou annulées.

Nous espérons que tout cela change bientôt afin que tout le monde puisse de nouveau participer aux compétitions !

Restez en bonne santé, gardez vos distances, portez les masques et... envisageons tous l'avenir de manière positive !

Instagram @schluukas

Gina Zehnder & Beda Leon Sieber

Champions suisses Junior 2020 de Danse sur glace



La situation actuelle est très peu familière à chacun d'entre nous. Cependant, nous sommes très heureux qu'au début de 2020, nous ayons pu participer à de grands événements comme les Jeux olympiques de la jeunesse et les championnats du monde juniors.

Après une longue pause d'entraînement due au Corona, nous étions déjà contents d'être de retour sur la glace. Malheureusement, nous n'avons pas encore pu participer à une compétition internationale cette année, mais nous continuons à nous entraîner avec motivation afin de faire de grands progrès et d'être prêts pour de grands événements les prochaines saisons.

Instagram @gina.and.beda_icedance

Qui seront les prochains athlètes des cadres à s'exprimer pour notre bulletin n°3 ?

Le journal de Kimmy

Kimmy Vivienne Repond, championne suisse junior 2020, est la première à prendre sa plume pour ouvrir cette rubrique aux athlètes qui souhaitent raconter leur expérience liée à la période restrictive que nous connaissons aujourd'hui. C'est ce week-end au retour de Dortmund, où elle y a brillamment remporté sa première victoire internationale en catégorie junior, qu'elle a choisi de confier ses sentiments...



Comme pour beaucoup d'athlètes, cette année a été une année spéciale et, d'un point de vue sportif, elle a été personnellement difficile pour moi.

En mars, je voulais participer à la compétition d'Egna pour me présenter une dernière fois dans la catégorie Advanced Novice, mais cela n'était plus possible en raison du Corona. Je n'aurais jamais pensé que cette pandémie durerait aussi longtemps et qu'elle prendrait le dessus sur la nouvelle saison. Lorsque le confinement était décidé en Suisse, n'étant plus autorisée à m'entraîner pendant 3 mois, j'ai été totalement choquée ! Je ne pouvais tout simplement pas imaginer une si longue pause sans glace. Nous savons tous que des pauses aussi longues ne sont pas bonnes dans notre sport, et l'entraînement me manquait terriblement !



Le reprise fin mai a été très spéciale. Je n'avais jamais travaillé mes nouveaux programmes aussi tard, mais j'étais confiante de penser pouvoir participer à des compétitions internationales en junior pour la première fois dès septembre. Mon objectif était alors d'obtenir un bon classement dans un GP junior avec l'espoir de me qualifier pour un deuxième et espérer représenter la Suisse aux Championnats du monde juniors en Chine initialement prévus en mars 2021.

La saison passée en 2019-20, parce que j'étais trop jeune, je n'ai pu participer ni aux compétitions internationales en juniors ni aux Jeux olympiques de la jeunesse à Lausanne 2020. Dès le début de cette saison en 2020-21, les compétitions s'annulaient les unes après les autres. Ma déception était méga grande ! Et aujourd'hui le Corona nous a toujours sous contrôle. Rester la tête baissée n'est pas mon style ! Alors j'essaie de regarder vers l'avant et je continue à me battre à l'entraînement, car notre sport demande beaucoup de travail et d'efforts.

J'ai été d'autant plus heureuse quand l'Union allemande de patinage a confirmé l'organisation du NRW Trophy fin novembre à Dortmund. Ces gens avaient compris combien il est important pour nous, les athlètes, de montrer en compétition ce que nous avons appris à l'entraînement. Nous savons tous que l'entraînement n'est pas égal à la compétition et que les compétitions internationales ne sont pas égales aux Swiss Cups...

Mais participer à la compétition de Dortmund allait m'apporter bien des expériences encore inconnues. Avant la compétition, j'ai dû faire un test corona, tout comme mon entraîneur Xavier Dias. Heureusement, nos tests étaient négatifs. Je prends grand soin de suivre toutes les règles, afin de ne pas devoir aller en quarantaine ou infecter d'autres personnes...

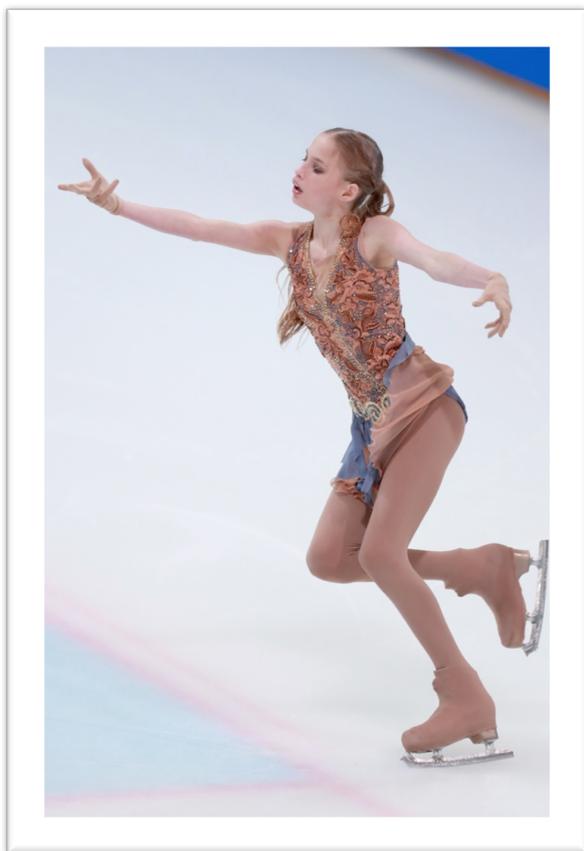
Également tout nouveau pour moi : ni ma mère ni mon père n'étaient autorisés à m'accompagner à la compétition. Jusqu'à présent, cela a toujours été le cas et pour moi, il est très important que je sois accompagnée d'un parent. Il me donne leur soutien comme la distraction nécessaires. Alors c'est sans famille, que je me suis rendue « seule » à Dortmund en voiture avec mon entraîneur Xavier (que je voudrais ici remercier pour avoir si grandement pris soin de moi !).

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

À l'hôtel aussi, tout était différent. Tous les patineurs de la compétition étaient complètement mis à l'écart des autres clients de l'hôtel. Déjà lorsque nous sommes arrivés, nous étions séparés des autres clients par une vitre et nous avons été conduits vers un guichet de réception à part pour les athlètes. La nourriture était servie individuellement dans la chambre et j'avais parfois l'impression que l'hôtel était tout à moi ! C'était finalement plutôt cool, mais tellement bizarre en même temps. La nourriture était très bonne et axée sur les besoins des athlètes.

Même durant la compétition, tout était différent ! On n'avait pas le droit d'entrer dans la patinoire quand on le voulait, tout était clairement et minutieusement organisé : l'heure d'arrivée, l'heure de l'échauffement, le changement des vêtements (qui était demandé d'être fait à l'hôtel), toutes les précautions de sécurité concernant Corona. Par cette organisation, il était totalement impossible d'être infecté par le virus à Dortmund ! De plus, il n'y avait pas de spectateurs durant la compétition, seulement des juges, des entraîneurs et des fonctionnaires. Pendant un instant, je me suis souvenue de ma performance à Art on Ice où des milliers de spectateurs étaient présents, mais aussi à ces moments en Swiss Cups ou aux Championnats suisses quand j'entends un "GOGO" ou des applaudissements. A Dortmund, quand vous vous présentiez à l'appel de votre nom juste avant le programme c'était presque silencieux. Mais pour être honnête, sur glace, je n'ai plus remarqué de différence : la glace, c'est toujours de la glace !

Ma première compétition internationale dans la catégorie junior s'est à mon avis très bien passée sur le plan des résultats avec près de 170 points au score total : c'est une bonne valeur pour mon entrée sur la scène internationale. Je sais ce que je peux faire grâce à mon entraînement, mais le montrer lors de ma première compétition et dans ces conditions, c'était encore une autre histoire ! Pour moi, il y avait une pression supplémentaire parce que je n'avais qu'une seule compétition ISU cette année pour obtenir mes points.



J'ai commencé mes programmes avec une certaine nervosité, surtout le programme court, même si le trac a très vite disparu comme c'est le cas lors de toutes mes compétitions. Mais après le 3LZ qui me faisait un peu peur, je me suis sentie en sécurité. Dans le programme libre, je suis bien sentie, et le fait que j'aie tout passé m'a vraiment rendu très heureuse. Je savais que la combinaison de triples ou le 2A/3T/2T seraient encore difficile en fin du programme. L'expérience nous montre qu'après quelques sauts, une patineuse est fatiguée ou serait-il plus juste de dire « moins en forme » qu'au début du programme. Mais pour moi, je sais qu'une combinaison de triples en fin de programme est une condition indispensable quand vous voulez arriver au sommet ! Qu'à la toute fin du programme, le triple flip ne soit pas toujours en arrière est une chose que j'accepte pour le moment et sur laquelle je travaille. Mon grand objectif est d'avoir bientôt un quadruple saut dans mon programme, mais l'entraînement de quads chaque jour, c'est tellement difficile ! Parfois, je me demande comment font les Russes !

Pour finir, même la cérémonie du podium était très spéciale : il n'y avait personne pour remettre le trophée, les fleurs ou pour vous féliciter les médaillées. Vous deviez aller chercher la coupe vous-même et les coureurs ne pouvaient pas se serrer dans leurs bras. Quand l'hymne national suisse a retenti, j'étais fière qu'il ait

été joué pour mon pays grâce à moi. Ma grand-mère et mes deux grandes tantes m'ont écrit qu'elles ont pleuré de joie en entendant cet hymne national et en me voyant sur le podium.

Maintenant, j'ai vraiment hâte d'aller à Flims, où je vais participer dans la catégorie Élite pour la première fois ; je me réjouis également de vous y retrouver aussi nombreux que possible. Je vous souhaite d'avance à tous une belle compétition et de super résultats !

Instagram @kimmy_repond

Le conseil du coach

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Plus que jamais, les entraîneurs nationaux de **Swiss Ice Skating** sont là pour vous soutenir !
Cédric Pernet, entraîneur national de Danse sur glace, vous propose ses exercices et... un défi !

Chers athlètes des cadres,
c'est avec grand plaisir que je vous propose dans ce numéro un challenge à relever ainsi que des exercices de *skating skills* pour bien commencer votre mois de décembre. En ces temps compliqués, et rester en pleine forme avant les fêtes, n'oubliez pas votre hygiène sportive : bien s'échauffer, s'étirer le soir, se nourrir de manière équilibrée, s'hydrater et pas trop « geeker » le soir avant de s'endormir...
Restez en forme et à très bientôt !



Mes exercices :

Je vous propose 3 exercices pour travailler vos *skating skills* à découvrir sur mon Instagram :

[@cedric.pernet_swissiceskating](https://www.instagram.com/cedric.pernet_swissiceskating)

①

super exercice pour améliorer votre souplesse genou/cheville et produire un patinage fluide et sans effort.

②

exercice très important pour travailler le passage d'un dedans arrière au dehors avant. un « Must ! »

③

enchaînement de turns, pas piqués et *twizzles* : idéal pour travailler votre agilité tout en apprenant la dissociation bassin-buste (à exécuter avec un support musical tout en ajoutant gestuelle et autres mouvements libres de haut du corps).



Mon défi :

Sénèque disait :

« La vie ce n'est pas attendre que l'orage passe, c'est apprendre à danser sous la pluie »...

Alors, qu'attendez-vous ? Êtes-vous plutôt « Lac des Cygnes », « Street Dance » ou « Grease » ?

→ vos démos sont à poster sur votre Instagram !

#swissiceskating #teamnoviceswissiceskating
[@cedric.pernet_swissiceskating](https://www.instagram.com/cedric.pernet_swissiceskating)



Qui sera le prochain coach national à vous challenger pour notre bulletin n°3 ?

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...

Danièle Dubuis, responsable des activités du cadre **ARP** :



Les 6 cantons romands sont représentés par 28 patineurs dans le cadre novice régional romand. En provenance de 13 clubs, les patineurs « avalent » des kilomètres pour assister aux différentes rencontres :

Prévue en juin, la 1^{ère} rencontre de la saison a été reportée début septembre sur la glace et au centre sportif de Leysin.

La coupe de Lausanne (2^{ème} rencontre) a permis aux patineurs de présenter un de leurs programmes. Filmés, jugés, puis commentés par juge, TC et TS, chacun est reparti avec des informations permettant de confirmer et d'améliorer leur prestation en vue d'une participation aux CS.

Le premier weekend d'octobre, 3^è rencontre au Palladium de Champéry avec 7 activités au programme : 2 heures de patinage pour chacun des 3 groupes avec Stéphane Lambiel ; devant les ordinateurs dans tous les rôles du panel ; en salle de gym, des circuits variés ainsi que des précisions et des tests pour les éléments de PISTE; de la danse hip-hop; de l'interprétation ainsi qu'une théorie sur les niveaux et la terminologie exacte des pirouettes sous l'angle du TS et du TC.



Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Marinella Riva, responsabile des activités du cadre FTP :

Glissons ensemble sur la deuxième vague...



La FTP non molla... siamo in pochi ma ci siamo !

Per questa stagione la FTP conta pochi membri ma come si dice da noi "pochi ma buoni !".
L'ambiente è sempre positivo e si lavora al massimo. Come si può vedere i ragazzi hanno voglia di imparare e di mettersi in gioco.
Abbiamo organizzato due incontri per il momento e ci siamo divertiti sia sul ghiaccio che fuori. Ci siamo trovati sulle piste di Lugano e di Biasca e abbiamo svolto lezioni di yoga, passi, body movements e imparato piroette nuove e un po' diverse.

Forza Ticino !



Instagram @FTP_skating

Quelles seront les prochaines régions à s'illustrer sur notre bulletin n°3 ?

Le message des pros de la santé

Glissons ensemble sur la deuxième vague...

Les médecins et physios du sport du **Centre SportAdo** du **CHUV** (Centre Hospitalier Universitaire Vaudois) suivent beaucoup de patineurs du cadre régional romand et collaborent volontiers avec **Swiss Ice Skating**. Ils ont un message pour vous !

Chers sportifs,

La diminution des activités physiques habituelles, due aux restrictions sanitaires actuelles, peut être responsable chez les adolescents d'un déconditionnement global.

Au moment de la reprise des activités sportives qui a suivi le semi-confinement de ce printemps, nous avons constaté une augmentation du nombre de blessures chez les jeunes sportifs qui reprenaient, après plusieurs mois d'arrêt, leur activité.

La 2^e vague n'oblige heureusement pas l'arrêt du sport pour les jeunes de moins de 16 ans, cependant tu fais peut-être partie d'un groupe de sport qui a malheureusement dû suspendre temporairement ses activités.

Alors pour rester en forme, maintenir un certain niveau d'activité physique et éviter des blessures quand l'entraînement ou la compétition pourra reprendre, l'équipe du centre **SportAdo** du **CHUV** met gracieusement à ta disposition des **programmes d'entraînement** pour entretenir ta condition physique : 3 niveaux de difficulté progressive, pour s'adapter à chacun, sachant que le premier degré est déjà à la portée des adolescents qui ne pratiquent que peu d'activité physique...

Avec nos salutations sportives et tous nos meilleurs vœux pour les fêtes de fin d'année,

L'équipe **SportAdo**

CHUV Santé des adolescents

Médecine du sport - SportAdo



Pour accéder gratuitement aux exercices :

www.chuv.ch/sportado

puis

SportAdo - COVID-19

puis cliquer sur

le programme d'exercices de ton choix en te connectant au portail

« **Physiotec** » avec les identifiants suivants :

Nom d'utilisateur : Centre SportAdo

Mot de passe : Restezenforme

Division interdisciplinaire de santé des adolescents

Consultation sport ados 12 à 20 ans

CHUV



Tu pratiques régulièrement du sport en club ou seul ?

Tu t'es blessé ou tu as mal quelque part, tu es fatigué, tu aimerais t'améliorer ou simplement tu as des questions sur le sport : notre équipe est là pour t'aider, quel que soit ton niveau ou ton activité.

021 314 37 60
sportado@chuv.ch

www.chuv.ch/sportado

Division interdisciplinaire de santé des adolescents
CHUV Hôpital Nestlé 04-339, Avenue de la Sallaz 2
1011 Lausanne

vaud

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 10+	Pas de manifestations de plus de 50 personnes 50+	Interdiction des rassemblements de plus de 15 personnes dans l'espace public (depuis le 19.10) 15+
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	 Espaces extérieurs des restaurants, magasins, etc., et zones urbaines à forte affluence	 Espaces publics si l'on ne peut pas garder ses distances
 Travail à l'intérieur (sauf si les distances peuvent être respectées)	Attention : règles plus strictes dans certains cantons	
Ce qui ne change pas :		
 Réduire les contacts	 Respecter les règles d'hygiène des mains	 Respecter les distances
 Travailler à la maison si possible		

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°3...