

SWISS ICE SKATING

PROFIL NOVICE

des talents de la relève en patinage artistique
avec une *Swiss Olympic Talent Card régionale* en 2021

La rencontre nationale des talents du patinage artistique avec une SOTC R, qui s'est déroulée à Champéry (21-23 mai 2021), a permis, par un questionnaire, de " définir un profil moyen " des athlètes performants à ce niveau. Sur les 60 SOTC R attribuées par Swiss Ice Skating/Swiss Olympic à des patineurs novices sélectionnés dans un cadre régional/national, **53** jeunes athlètes (entre 9 et 14 ans) étaient présents à cette rencontre et ont répondu au questionnaire :

- **50** filles et **3** garçons composaient le groupe d'étude,
- **39** ont été interrogés en allemand, **10** en français et **4** en italien.

En moyenne,

un athlète novice avec un SOTC R en patinage artistique est un talent de la relève,



- qui a **12 ½** ans (donc M13 en 2021-22),
- qui a déjà atteint le niveau du **test d'argent** en patinage libre,
- qui a obtenu près de **60 points sur 100** au **PISTE RELEVÉ 2021**,
- qui a établi un record personnel en **TES** sur le **programme libre** de près de **24 points** au cours de la saison 2020-21,
- qui a travaillé pour optimiser son résultat aux tests physiques de **PISTE NOVICE 2021**,
- qui est classé entre **T1** et **T2** sur le **FTEM**,
- qui s'entraîne principalement dans la structure de son club mais participe volontiers aux activités du cadre régional/national,
- qui s'entraîne sur glace **plus de 3 fois par semaine** pour une moyenne de **12 heures par semaine** (dont quelques-uns patinent jusqu'à 6 fois par semaine pour un total dépassant parfois les 20 heures),
- qui s'entraîne également hors **glace au moins 3 fois par semaine** pour une moyenne de **6 heures par semaine** (généralement, ce travail hors glace représente **1/3** du volume d'entraînement), soit un total de 18 heures par semaine (sachant que quelques-uns totalisent parfois 24 heures/semaine),
- qui pratique régulièrement la danse classique ou une activité artistique sous une autre forme,
- qui ne travaille pas régulièrement avec un préparateur mental,
- qui n'a pas l'impression de se blesser souvent et qui n'est traité par un

professionnel de la santé qu'en cas de problème,

- qui est dans une école de sport ou au moins dans une école permettant des dispenses d'entraînement sportif,
- qui n'est pas directement informé de son parcours d'athlète ni des informations de Swiss Ice Skating relatives au concept et au développement des novices, se référant principalement à ses parents et entraîneurs sur ces deux points,
- qui est souvent sur les réseaux sociaux (par ordre de préférence Instagram, TikTok et Snapchat),
- qui ne ressent pas le besoin d'avoir plus de temps pour lui-même !

Remarques :

- sauf en cas de blessure, seulement moins d'1/4 des athlètes interrogés ont déclaré faire une pause dans leur entraînement de patinage d'au moins 2 semaines consécutives par saison (et rarement plus de 3 semaines au total) !
- près d'1/3 de ces jeunes athlètes ont un régime alimentaire particulier (végétarien, végétalien, sans lactose, sans gluten, réduction des glucides... et bien d'autres formes d'intolérance), dont beaucoup ne seraient pas suivis spécifiquement par un nutritionniste sportif.