

PISTE RELLEVÉE 2022

SWISS ICE SKATING



PRINCIPE D'IDENTIFICATION DES TALENTS EN PATINAGE ARTISTIQUE AVEC LE PISTE DE LA RELÈVE 2022

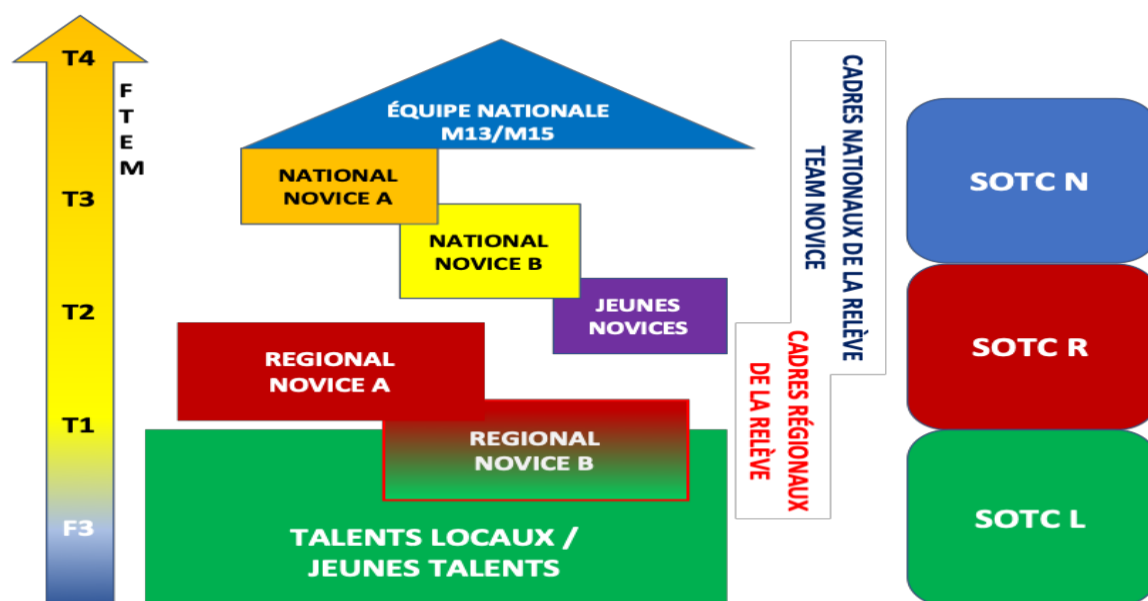
1.	RAPPEL	2
2.	CRITÈRES MINIMAUX	3
3.	MODALITÉS D'INSCRIPTION	3
4.	ÉVENTUELLES MODIFICATIONS EN RAISON DES RESTRICTIONS LIÉES À LA CRISE SANITAIRE (PANDÉMIE COVID-19)	4
5.	COMMUNICATION DES RÉSULTATS	4
6.	CRITÈRES DE PISTE DE LA RELÈVE 2022	5
6.1.	Parcours de l'athlète (20%)	6
6.1.1.	Niveau de test actuel (2,5 points)	6
6.1.2.	Classement aux Championnats suisses 2022 (7,5 points)	6
6.1.3.	Biographie (10 points)	7
6.2.	Niveau de la performance spécifique (50%)	9
6.3.	Niveau de la performance physique (20%)	10
6.3.1.	Coordination (1,5 points)	11
6.3.2.	Explosivité (3 points)	12
6.3.3.	Souplesse (3,5 points)	13
6.3.4.	Résistance (2 points)	14
6.3.5.	Spécifique (6 points)	15
6.3.6.	Endurance (4 points)	16
6.4.	Psyché (10%)	17

1. RAPPEL

Depuis le 1er janvier 2010, les sélections des fédérations sportives pour l'attribution des **Swiss Olympic Talent Cards (SOTC)** s'effectuent en grande partie selon le système **PISTE** (**P**rognostische **I**ntegrative **S**ystematische **T**rainer-**E**inschätzung) avec un standard uniforme et transparent pour tous les sports, tout en tenant compte de paramètres spécifiques et adaptés à chaque discipline (vidéo de présentation : [ici](#)).

Les **Swiss Olympic Talent Cards Nationales** et **Régionales** sont octroyées aux membres d'un cadre national ou régional de la relève. Aucune carte physique n'est remise aux titulaires de la **Swiss Olympic Talent Card Locale** : les talents locaux sont inscrits sur une liste officielle où figurent les athlètes encouragés au sein d'une structure de sport de performance locale. Tous les détails généraux sont disponibles sur le site de swissolympic.ch

En totale adéquation avec le système **FTEM** préconisé par **Swiss Olympic**, le principe d'identification des talents avec le **PISTE DE LA RELÈVE** est à concevoir comme l'un des outils de détection mis à la disposition de la fédération pour sélectionner les membres de ses cadres de la relève. L'idée maîtresse n'est pas de « récompenser seulement les meilleurs » mais plutôt d'identifier « les plus aptes » qui auraient une chance d'orientation vers le sport de performance à court ou moyen terme :



Le **PISTE DE LA RELÈVE 2022** de **Swiss Ice Skating** est donc obligatoire pour tous les athlètes en patinage artistique, ayant concouru au niveau national dans l'une des catégories « **Novice** » durant la saison 2021-22, qui désiraient être sélectionnés dans un cadre de la relève nationale ou régionale pour la saison 2022-23.

Les athlètes d'âge « **Novice** » ayant concouru au niveau national sur le format « **Junior** » durant la saison 2021-22 doivent s'inscrire au **PISTE DE LA PERFORMANCE 2022** de **Swiss Ice Skating**.

Un athlète ne souhaitant pas être sélectionné dans un cadre de la relève pour la saison 2022-23 ne doit pas participer au **PISTE DE LA RELÈVE 2022**. Un athlète ne pouvant plus être sélectionné dans un cadre de la relève pour la saison 2022-23 en raison de l'âge aurait l'intérêt de ne pas participer à **PISTE DE LA RELÈVE 2022** que s'il est en mesure de justifier les prérequis pour intégrer un cadre de la performance (cadres nationaux juniors).

2. CRITÈRES MINIMAUX

Le **PISTE DE LA RELÈVE 2022** est proposé pour l'identification des talents en Patinage artistique sur les échelons allant de **T1** à **T4** sur la base du **FTEM** de **Swiss Ice Skating**.

Pour participer au **PISTE DE LA RELÈVE 2022**, les candidats doivent donc impérativement :

- avoir une licence **Swiss Ice Skating** en cours de validité ;
- ne pas avoir atteint l'âge de **16 ans** au 30 juin 2022 ;
- être inscrits aux **Championnats suisses 2022** dans l'une des catégories « Novice » en Patinage artistique (Minimes filles M12, Espoirs filles M13, Espoirs garçons M14, Cadettes M14, Cadettes M15, Cadets M15) ;
- présenter obligatoirement lors des sessions de **tests physiques**, une attestation médicale d'aptitude délivrée en bonne et due forme par un médecin du sport et certifiant le contrôle par un **examen médico-sportif (EMS)** datant de moins de 20 mois (à la charge financière de l'athlète). Les attestations médicales présentées pour **PISTE DE LA RELÈVE 2021**, qui auraient été délivrées après le 1^{er} juillet 2020, restent valables pour **PISTE DE LA RELÈVE 2022**. Plus d'informations : [ici](#)

3. MODALITÉS D'INSCRIPTION

L'inscription de chaque candidat pour le **PISTE DE LA RELÈVE 2022** est à effectuer par son club via la plateforme en ligne du système des membres ([VVA](#)) de **Swiss Ice Skating**. La période d'ouverture des inscriptions est du **15 novembre** au **15 décembre 2021**.

Une finance d'inscription a été définie cette saison par le comité de **Swiss Ice Skating**. La somme de **CHF 120.— par participant** sera payable au moment de l'inscription sur le compte suivant :

- **IBAN: CH63 0079 0016 5964 5505 3**
Berner Kantonalbank BEKB, 3001 Bern
- **Swiss Ice Skating, Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen b. Bern**
- **Mention : NOM, Prénom – PISTE RELÈVE 2022**

En cas de désistement de l'athlète, la finance d'inscription reste due dans tous les cas. Il est donc recommandé d'attendre d'être assuré du bien-fondé de sa participation au **PISTE DE LA RELÈVE 2022** avant de s'y inscrire via le [VVA](#).

Attention : toute inscription non assortie de son paiement sans rappel dans les délais entraînerait automatiquement l'élimination d'un participant.

4. ÉVENTUELLES MODIFICATIONS EN RAISON DES RESTRICTIONS LIÉES À LA CRISE SANITAIRE (PANDÉMIE COVID-19)

En raison des éventuelles perturbations liées à la crise sanitaire ou pour toute autre raison imprévue, **Swiss Ice Skating** se réserve le droit d'adapter les critères du **PISTE DE LA RELÈVE 2022** à la situation.

5. COMMUNICATION DES RÉSULTATS

En fonction du nombre de candidats inscrits au **PISTE DE LA RELÈVE 2022**, le quota d'attribution de **Swiss Olympic Talent Cards Nationales** et **Régionales** (voire **Locales**) sera communiqué en cours de saison.

Les résultats de l'ensemble des données produites par le **PISTE DE LA RELÈVE 2022** resteront confidentiels et ne seront communiqués qu'aux athlètes ayant participé, via leurs familles et leurs entraîneurs principaux.

Pour le **PISTE DE LA RELÈVE 2021** et à titre d'exemple, les points totaux requis pour l'obtention d'une **Swiss Olympic Talent Card** étaient :

- **SOTC Régionale** : minimum **50 points**/100
(dans la limite de 60 SOTC R selon le classement)
- **SOTC Nationale** : minimum **70 points**/100
(+ critères techniques obligatoires requis)

Les sélections des cadres de la relève dépendent du **PISTE DE LA RELÈVE 2022** d'une part, mais aussi du **CONCEPT DE SÉLECTION DES CADRES 2022-23** d'autre part. Tous les détails sont disponibles sur le site swissiceskating.ch (rubrique [cadres et athlètes](#)).

Un athlète ayant décidé de renoncer à participer au **PISTE DE LA RELÈVE 2022**, quelle qu'en soit la raison, renoncera *de facto* à la possibilité d'intégrer un cadre de la relève pour la saison 2022-23 et par voie de conséquence n'obtiendrait pas de **Swiss Olympic Talent Card**. Par souci de sportivité, il est alors demandé d'informer l'entraîneur national de la relève de tout abandon avant la fin du mois de mars 2022 afin de ne pas interférer négativement dans le quota de cartes à attribuer.

Après la validation des résultats par **Swiss Olympic**, les titulaires d'une **Swiss Olympic Talent Card** pour une validité du 1^{er} mai 2022 au 30 avril 2023 seront listés le **15 avril 2022** sur le site de **Swiss Ice Skating**.

Les cas exceptionnels (et non couverts par le présent document) seront traités par **Swiss Ice Skating** tout comme l'éventuelle attribution d'une **Swiss Olympic Talent Card Nationale** ou **Régionale** ou **Locale** (en dehors du quota principal). Exemple : athlète de la relève en patinage artistique par couple.

6. CRITÈRES DE PISTE DE LA RELÈVE 2022

Le programme du **PISTE DE LA RELÈVE 2022** en Patinage artistique est basé sur les critères suivants :

Critères	Pondération
1) Parcours de l'athlète	20 %
2) Niveau de la performance spécifique	50 %
3) Niveau de la performance physique	20 %
4) Psyché	10 %
Total	100 %

L'ensemble de ces critères détermine le nombre de points (sur 100) permettant le classement du **PISTE DE LA RELÈVE 2022**.



6.1. Parcours de l'athlète (20%)

Le critère **Parcours de l'athlète**, en corrélation avec le concept FTEM Patinage artistique, permet pour un maximum de **20 points**, de renseigner sur le potentiel à court et moyen terme de chaque candidat en fonction de ses acquis sportifs, de son âge et de ses perspectives dans la phase « TALENT » par la prise en considération de son **niveau de test actuel**, de son **classement aux Championnats suisses 2022**, ainsi que d'informations liées à sa **biographie** : volume d'entraînement, capacité de résistance, environnement (sportif, scolaire et entourage) en tenant compte de son âge biologique, son âge d'entraînement et son appartenance aux cadres actuels.

6.1.1. Niveau de test actuel (2,5 points)

Le degré de test de Patinage libre dans la classification des tests de **Swiss Ice Skating** qui atteint au **13 mars 2022**, est pris en considération pour l'attribution d'un maximum de **2,5 points** selon la grille suivante :

âge de la saison 2021-22	Inter-Argent Advanced	Argent	Inter-Or Advanced	Or
M11 ans	1,0	1,5	2,0	2,5
M12 ans	0,5	1,0	2,0	2,5
M13 ans		0,5	1,5	2,5
M14 ans		0,5	1,0	2,0
M15 ans			0,5	1,5

Attention : Les tests « Basic » de **Swiss Ice Skating** ne sont pas considérés.

6.1.2. Classement aux Championnats suisses 2022 (7,5 points)

Le classement obtenu lors d'un **Championnat suisse 2022** dans l'une des catégories d'âge « novice » (Minimes filles M12, Espoirs filles M13, Espoirs garçons M14, Cadettes M14, Cadettes M15, Cadets M15) est pris en considération pour l'attribution d'un maximum de **7,5 points** selon la méthode de calcul suivante :

	CS 2022
1 ^{ère} place	7,5
2 ^{ème} place	6,5
3 ^{ème} place	5,5
4 ^{ème} place	4,5
de la 5 ^{ème} à la 9 ^{ème} place	3,5
de la 10 ^{ème} à la 14 ^{ème} place	3,0
de la 15 ^{ème} à la 19 ^{ème} place	2,5
de la 20 ^{ème} à la 24 ^{ème} place	2,0
de la 25 ^{ème} à la 29 ^{ème} place	1,5
à partir de la 30 ^{ème} place	1,0

Attention :

Un athlète qui n'aurait pas été qualifié ou qui n'aurait pas eu la possibilité de participer à l'un des **Championnats suisses 2022** dans l'une catégorie d'âge « novice » ne marque aucun point.

6.1.3. Biographie (10 points)

La prise en compte d'informations liées à la **Biographie** des talents permet de mieux définir leur potentiel tout en proposant une évaluation plus équitable : de jeunes athlètes d'un même âge chronologique peuvent par exemple présenter un développement biologique différent, en particulier pendant la puberté.

La méthode de référence choisie pour jauger ce critère est basée, pour l'attribution maximale de **10 points**, sur l'**évaluation de l'entraîneur (BIOGRAPHIE PISTE RELEVÉ)** par un questionnaire tenant compte des paramètres suivants :

- Volume d'entraînement lié à la phase « **TALENT** » du **FTEM**
- Capacité de résistance
- Environnement (sportif, scolaire et entourage)

Le coefficient correctif suivant permet plus d'équité en fonction du stade de développement de chacun des candidats :

$$\text{Coefficient de correction} = (A+B+C+D) \times 0,1$$



A. État de développement biologique

Évaluation : Observation par l'entraîneur selon trois catégories (précoce, normal ou tardif)

Ponctuation	développement précoce	0
	développement normal	1,5
	développement tardif	3

Le développement biologique est un concept complexe qui regroupe l'état du développement biologique et le déroulement du développement. Les entraîneurs considèrent la personne comme un tout (consciemment comme intuitivement) et utilisent des critères comparatifs par rapport à d'autres sportifs du même âge (chronologique) pour leur évaluation :

- Masse musculaire (élevée/normale/faible)
- Taille (grande/normale/petite)
- Pilosité du visage, des aisselles et des jambes (marquée/normale/faible)
- Larynx (marqué/normale/petit)
- Rapport entre la largeur du bassin et celle des épaules (chez les filles)

B. Âge d'entraînement

Évaluation : Différence (Δ) entre l'âge de l'athlète en date du **1^{er} juillet 2021** et son âge d'entraînement*

Ponctuation	nombre d'années relativement élevé ($\Delta \geq 4$ ans)	1
	nombre d'années dans la moyenne ($\Delta = 3$)	2
	nombre d'années relativement faible ($\Delta \leq 2$ ans)	3

*la réussite au test « inter-argent advanced » de Swiss Ice Skating ouvre la possibilité de concourir aux Championnats suisses pour les moins de 13 ans et d'accéder au niveau T1 (FTEM). **L'âge de l'entraînement orienté vers le sport de performance correspond ici au nombre d'années depuis le passage de ce test.**

C. Situation actuelle vers le sport de performance (cadres de Swiss Ice Skating)

Évaluation : niveau d'engagement dans un cadre de la relève de Swiss Ice Skating durant la saison 2021-22

Ponctuation	Cadres Nationaux, incl. Équipe Nationale (Team Novice avec SOTC N ou R)	3
	Cadres Régionaux A (avec SOTC R)	2
	Cadres Régionaux B (avec SOTC L)	1

Attention : un athlète qui n'est pas membre et/ou qui ne participe pas régulièrement aux activités d'un cadre de la relève de Swiss Ice Skating en 2021-22 ne marque pas de point (même s'il a reçu une SOTC en mai 2021).

D. Mois de naissance

Évaluation : prise en compte du mois de naissance en fonction des deux périodes de l'année civile et par rapport au règlement ISU en vigueur pour les âges des catégories (au 1^{er} juillet)

Ponctuation	athlète né entre le 1 ^{er} juillet et le 31 décembre	0
	athlète né entre le 1 ^{er} janvier et le 30 juin	1

Remarque : pour plus d'équité envers un talent né en première moitié d'année civile.



Le questionnaire, la fiche d'évaluation et la méthode de calcul pour déterminer le score de la **Biographie de l'athlète de la relève** seront adressés directement à l'entraîneur principal d'un candidat juste après la clôture des inscriptions.

Au moyen de la **fiche d'évaluation (BIOGRAPHIE PISTE RELÈVE)** prédéfinie par **Swiss Ice Skating** dans le cadre de l'identification des talents, les données pour chaque athlète doivent être complétées et envoyées directement par **l'entraîneur principal** à Richard Leroy (richard.leroy@swissiceskating.ch) sans rappel **jusqu'au 15 janvier 2022**.

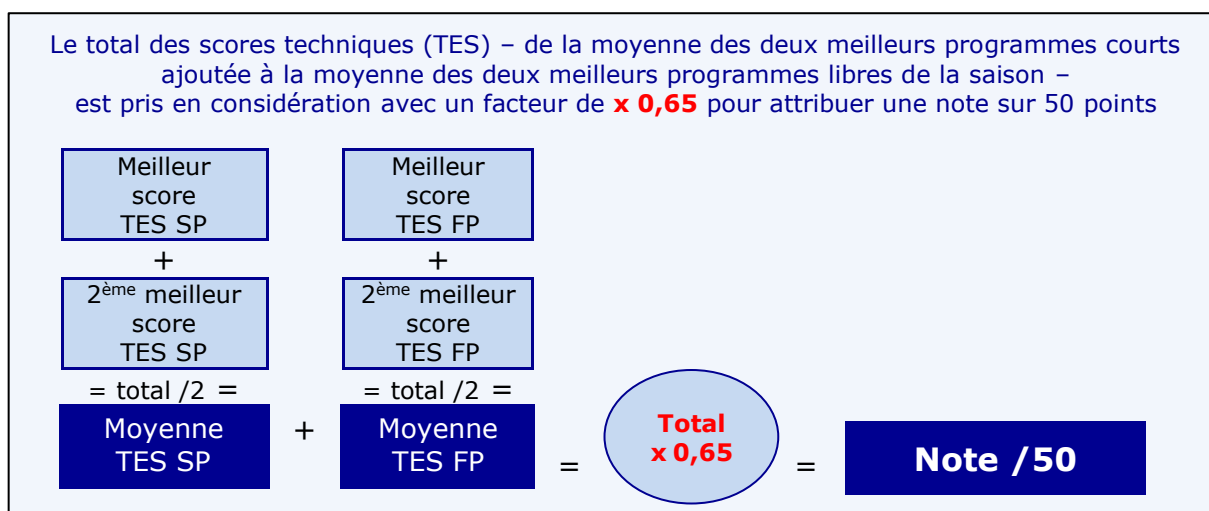
Attention : Aucun point ne serait attribué aux athlètes dont la fiche d'évaluation ne serait pas parvenue à Richard Leroy dans les délais.

6.2. Niveau de la performance spécifique (50%)

Les compétitions de référence choisies pour déterminer le **niveau de la performance spécifique** et l'attribution d'un maximum de **50 points** sont les :

- Les Championnats suisses Minimes filles (M12) en 2022 et toutes les Swiss-Cups de cette catégorie durant la saison 2021/2022
- Les Championnats suisses Espoirs filles (M13) en 2022 et toutes les Swiss-Cups de cette catégorie durant la saison 2021/2022
- Les Championnats suisses Espoirs garçons (M14) en 2022 et toutes les Swiss-Cups de cette catégorie durant la saison 2021/2022
- Les Championnats suisses Cadettes (M14) en 2022 et toutes les Swiss-Cups de cette catégorie durant la saison 2021/2022
- Les Championnats suisses Cadettes (M15) en 2022 et toutes les Swiss-Cups de cette catégorie durant la saison 2021/2022
- Les Championnats suisses Cadets (M15) en 2022 et toutes les Swiss-Cups de cette catégorie durant la saison 2021/2022
- Les compétitions internationales du calendrier ISU de la saison 2021/2022 en catégorie « Advanced Novice » (jusqu'au 13 mars 2022)
- Les Test-Skates validés par **Swiss Ice Skating** et mis en place durant la saison 2021/22 (jusqu'au 13 mars 2022)

Pour ce critère, la méthode de calcul utilisée est la suivante :



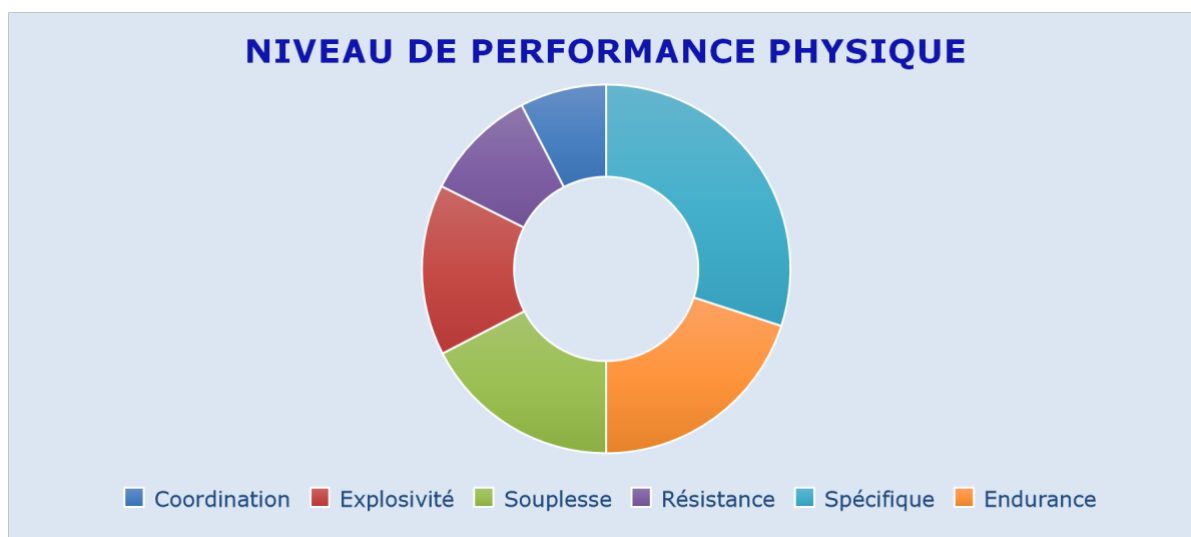
Attention : les points de « bonus » attribués en Swiss-Cups, aux Championnats suisses et aux compétitions internationales du calendrier de l'ISU sont pris en considération ! En revanche, pas de valeur correctrice entre les diverses catégories en patinage artistique puisque le format de compétition requis est le même pour tous et correspond à celui de la catégorie ISU « Advanced Novice ». Un athlète ne pourrait pas marquer plus de 50 points pour ce critère même si son total des scores techniques pointait au-delà des 50 points selon la méthode utilisée.

Il est indispensable d'avoir participé durant la saison au minimum à deux compétitions de référence choisies dans la catégorie d'âge « Novice » pour remplir ce critère !

6.3. Niveau de la performance physique (20%)

Les exercices de référence choisis pour déterminer le **niveau de la performance physique** et organisés sur plusieurs sessions de **tests physiques** pour l'attribution maximale de **20 points** sont établis dans les domaines suivants :

Domaines	Pondération
1) Coordination	1,5 points
2) Explosivité	3,0 points
3) Souplesse	3,5 points
4) Résistance	2,0 points
5) Spécifique	6,0 points
6) Endurance	4,0 points
Total	20 points



Afin de relativiser le total des points obtenus lors des **tests physiques** en fonction de l'âge et du genre du candidat, un coefficient correctif est attribué au score total obtenu pour ce critère selon la grille suivante :

âge de la saison <u>2021-22</u>	Filles	Garçons
M10 ans	x 1,150	x 1,150
M11 ans	x 1,120	x 1,105
M12 ans	x 1,090	x 1,060
M13 ans	x 1,060	x 1,015
M14 ans	x 1,030	x 0,970
M15 ans	x 1,000	x 0,925

Un athlète ne pourrait pas marquer plus de 20 points pour ce critère même si son score total (avec coefficient correctif) pointait au-delà des 20 points selon la méthode utilisée.

Attention : la session souhaitée est à mentionner au moment de l'inscription.

6 sessions de **tests physiques** seront organisées en fonction du nombre de candidats potentiels au **PISTE DE LA RELÈVE 2022** avec une seule et même équipe de « PISTEURS » sur une demi-journée de regroupement (env. 4 heures) :

Lieu	Date	Heures	Nombre de places
Lucerne	26.02.2022	09:00 – 13:00	40
Lucerne	26.02.2022	14:00 – 18:00	40
Lucerne	27.02.2022	09:00 – 13:00	40
Berne	05.03.2022	14:00 – 18:00	40
Berne	06.03.2022	09:00 – 13:00	40
Berne	06.03.2022	14:00 – 18:00	40
Total			240 athlètes

En plus d'une convocation qui sera adressée à tous les candidats, les informations concernant le protocole et l'organisation des **tests physiques** seront dès le **1^{er} février 2022** disponibles : [ici](#).

6.3.1. Coordination (1,5 points)

Important : **il est demandé à chaque candidat d'apporter sa propre corde à sauter.**

- **Exercice de corde à sauter – maximum de sauts 'simples' en 15 secondes (0,5 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 15 secondes :	Points	
< 35 sauts	0,00	Insuffisant
35 – 54 sauts	0,25	Passable
≥ 55 sauts	0,50	Satisfaisant

- **Exercice de corde à sauter – maximum de sauts 'doubles' en 10 secondes (0,5 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 10 secondes :	Points	
< 10 sauts	0,00	Insuffisant
11 – 24 sauts	0,25	Passable
≥ 25 sauts	0,50	Satisfaisant

- **Exercice de corde à sauter – maximum de sauts 'croisés-décroisés' avec les bras et pieds croisés en 10 secondes (0,5 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

NEW	Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction du nombre de sauts réalisé en 10 secondes :	Points	
	< 10 sauts	0,00	Insuffisant
	11 – 19 sauts	0,25	Passable
	≥ 20 sauts	0,50	Satisfaisant

6.3.2. Explosivité (3 points)

- **Exercice de saut en hauteur sans élan (1,5 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

	Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la hauteur de saut réalisée (en cm) :	Points	
	< 26.0 cm	0,00	Insuffisant
	26.0 – 28.9 cm	0,25	Passable
	29.0 – 31.9 cm	0,50	Suffisant
	32.0 – 34.9 cm	0,75	
	35.0 – 37.9 cm	1,00	Satisfaisant
	38.0 – 40.9 cm	1,25	
	≥ 41.0 cm	1,50	Excellent

- **Exercice de saut en longueur sans élan (1,5 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

	Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la longueur de saut réalisée (en cm) :	Points	
	< 160.0 cm	0,00	Insuffisant
	160,0 – 172.9 cm	0,25	Passable
	173.0 – 185.9 cm	0,50	Suffisant
	186.0 – 198.9 cm	0,75	
	199.0 – 211.9 cm	1,00	Satisfaisant
	212.0 – 224.9 cm	1,25	
	≥ 225.0 cm	1,50	Excellent

6.3.3. Souplesse (3,5 points)

- Exercice de souplesse en position assise (1 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé.
La pondération est calculée en fonction de l'angle obtenu (en degré) par l'écart maximal des jambes en position assise et en fonction de la distance (en cm) entre le buste et le sol :

écart de jambes en position assise	Points	
< 120°	0,00	Insuffisant
entre 120° et 150°	0,25	Passable
entre 150° et 180°	0,50	Suffisant

+

distance entre buste et le sol	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
0 cm (collé au sol)	0,50	Suffisant

- Exercice des « trois écarts » (1,5 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé.
La pondération est calculée en fonction de la distance (en cm) avec le sol selon sur les écarts de jambes demandés :

grand-écart – jambe gauche devant	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
= 0 cm (collé au sol)	0,50	Suffisant

+

grand-écart – jambe droite devant	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
= 0 cm (collé au sol)	0,50	Suffisant

+

grand-écart facial	Points	
> 15 cm	0,00	Insuffisant
≤ 15 cm	0,25	Passable
= 0 cm (collé au sol)	0,50	Suffisant

- Exercice de l'avion (1 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

NEW
Deux essais en position avion, seul le meilleur est comptabilisé.
Exercice à réaliser sur jambe gauche et sur jambe droite.
La pondération est calculée en fonction de l'angle permettant le maintien en hauteur de la jambe libre (en degré) pendant au moins 10 secondes :

jambe droite d'appui / jambe gauche en hauteur	Points	
< 90°	0,00	Insuffisant
Entre 90° et 120°	0,25	Passable
> 120°	0,50	Suffisant

+

jambe gauche d'appui / jambe droite en hauteur	Points	
< 90°	0,00	Insuffisant
Entre 90° et 120°	0,25	Passable
> 120°	0,50	Suffisant

6.3.4. Résistance (2 points)

- Exercice de force musculaire du tronc – avec mouvement dynamique et cadencé des jambes (1 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Un seul essai. La pondération est calculée en fonction du temps maximal réalisé (en secondes) :	Points	
<150 sec	0,00	Insuffisant
150 - 179 sec	0,25	Passable
180 - 209 sec	0,50	Suffisant
210 - 239 sec	0,75	Satisfaisant
≥ 240 sec	1,00	

- Exercice de force musculaire « latéral » - avec mouvement dynamique et cadencé du bassin (1 point)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Un seul essai, côté au choix (gauche <u>ou</u> droit). La pondération est calculée en fonction du temps maximal réalisé (en secondes) :	Points	
<30 sec	0,00	Insuffisant
30 - 49 sec	0,25	Passable
50 - 69 sec	0,50	Suffisant
70 - 89 sec	0,75	Satisfaisant
≥ 90 sec	1,00	

6.3.5. Spécifique (6 points)

- **Exercice de rotation maximale sans élan (2 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la rotation réalisée, dans son sens de rotation usuel, sur un saut sans élan départ sur 2 pieds et arrivée debout sur un ou deux pieds :	Points	
$\leq 1\frac{1}{2}$	0,00	Insuffisant
$> 1\frac{1}{2}$ mais ≤ 2	0,50	Passable
> 2 mais $\leq 2\frac{1}{2}$	1,00	Suffisant
$> 2\frac{1}{2}$ mais ≤ 3	1,50	Satisfaisant
> 3	2,00	Excellent

- **Exercice de contrôle de rotation (2 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la réussite à contrôler sa rotation sur un saut sans élan (départ et arrivée sur 2 pieds et dans son sens de rotation usuel), avec un arrêt précis de la rotation après :		Points	
	¾ tour → non réussi	0,00	Insuffisant
¾ tour → réussi	1½ tour → non réussi	0,50	Passable
1½ tour → réussi	2 tours → non réussi	1,00	Suffisant
2 tours → réussi	2½ tours → non réussi	1,50	Satisfaisant
2½ tours → réussi		2,00	Excellent

- **Exercice de rotation du « double Axel » avec élan (2 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération pour tous les candidats est calculée en fonction du nombre de rotations réalisé sur la base d'un exercice de 2A engagé avec élan , dans son sens de rotation usuel et arrivé debout en stabilité sur un pied (au moins 3 secondes) :	Points	
1A ou 2A<<	0,00	Insuffisant
2A< ou 2Aq	1,00	Passable
2A	2,00	Suffisant

6.3.6. Endurance (4 points)

- **Exercice de la course « navette » (4 points)**

→ vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)

→ feuille de score : [ici](#)

→ fichier audio : [ici](#)

Il est très important d'avoir été entraîné à cet exercice avant le jour du test !

Principe de l'exercice : courir entre 2 lignes espacées de 20m, avec un tempo donné par un signal acoustique qui indique à quel moment les coureurs doivent avoir franchi la ligne. Durant le test, le tempo augmentera continuellement. Plus un coureur court longtemps, plus il recevra de points.

La pondération est calculée en fonction du palier atteint (un seul essai) :

	Points
< niveau 06	0,00
≥ niveau 06 < niveau 07	0,50
≥ niveau 07 < niveau 08	1,00
≥ niveau 08 < niveau 09	1,50
≥ niveau 09 < niveau 10	2,00
≥ niveau 10 < niveau 11	2,50
≥ niveau 11 < niveau 12	3,00
≥ niveau 12 < niveau 13	3,50
≥ niveau 13	4,00

6.4. Psyché (10%)

La méthode de référence choisie pour évaluer le critère **psyché** dans le cadre de l'identification des talents par le **PISTE DE LA RELÈVE 2022** est, pour l'attribution maximale de **10 points**, l'évaluation par l'entraîneur du comportement motivé pour la performance (LEMOVIS-I).

La motivation pour la performance est la volonté d'aborder les échéances sportives avec énergie et persévérance mais aussi de les poursuivre jusqu'au bout. Afin d'éviter l'auto-évaluation de la motivation au moyen de questionnaires comme à l'occasion du **PISTE DE LA RELÈVE 2021**, il a été préféré cette fois-ci l'observation du comportement par les entraîneurs principaux (par exemple pendant l'entraînement, en compétition, après une défaite, etc.) comme indicateur de la motivation pour la performance.

La fréquence des différents comportements motivés par la performance doit être évaluée en toute objectivité par l'entraîneur principal qui est responsable de l'athlète pour une période s'étalant sur les 12 derniers mois avant les **Championnats suisses 2022** de chaque catégorie d'âge « **Novice** ».

Au moyen de la [grille d'évaluation \(LEMOVIS-I\)](#) prédéfinie par **Swiss Olympic** dans le cadre de l'identification des talents, les données pour chaque athlète doivent être complétées et envoyées directement par **l'entraîneur principal** à Richard Leroy (richard.leroy@swissiceskating.ch) sans rappel **jusqu'au 15 février 2022**.

Selon l'évaluation : plus la valeur moyenne de l'échelle est élevée, plus le niveau de comportement motivé par la performance de l'athlète est jugé élevé. Les échelles tiennent compte de l'initiative personnelle, l'orientation vers la réussite et la volonté de performance.

Le total de points qu'il est possible d'atteindre par cette méthode est de 12. La valeur ainsi obtenue est divisée par 1,2 pour obtenir le score sur **10 points** du critère **psyché**.



Le manuel du **LEMOVIS-I** (pour les sports individuels) est consultable : [ici](#).

Attention : Aucun point ne serait attribué aux athlètes dont les données ne seraient pas parvenues à Richard Leroy dans les délais.

RAPPEL DES DATES IMPORTANTES ET RELATIVES AU PISTE DE LA RELÈVE 2022

**15.11.-
15.12.2021**

Inscription sur le VVA

- avec la mention du choix de la session de **tests physiques**
- avec le paiement de l'inscription

15.01.2022

**Dernier jour pour l'envoi de la fiche d'évaluation
(BIOGRAPHIE RELÈVE) par l'entraîneur à
richard.leroy@swissiceskating.ch**

15.02.2022

**Dernier jour pour l'envoi de la grille d'évaluation
(LEMOVIS-I) par l'entraîneur à
richard.leroy@swissiceskating.ch**

**26.-
27.02.2022**

Sessions de tests physiques à Lucerne

- avec la présentation de l'**attestation médicale** ([EMS](#))

**06.-
07.03.2022**

Sessions de tests physiques à Berne

- avec la présentation de l'**attestation médicale** ([EMS](#))

15.04.2022

Résultats de PISTE DE LA RELÈVE 2022