

SUIVI MÉDICAL ET PRÉVENTION

Patinage artistique et danse sur glace

Saison 2026–2027

Version 1 : 3 juin 2026



Table des matières

1. LA SANTÉ AU CŒUR DE LA PERFORMANCE.....	2
2. ORGANISATION MÉDICALE DE SWISS ICE SKATING	2
3. EXAMEN MÉDICO-SPORTIF (EMS)	3
4. PRÉVENTION ET SANTÉ	4
5. STRONG BODY AND MIND	5
6. ANTIDOPAGE	6
7. ÉTHIQUE ET PROTECTION DES ATHLÈTES.....	7
8. COOL AND CLEAN	7
9. CONTACTS ET RESSOURCES UTILES.....	8

1. LA SANTÉ AU CŒUR DE LA PERFORMANCE

Le concept de suivi médical et de prévention de Swiss Ice Skating s'inscrit dans les principes de Swiss Olympic relatifs à la promotion durable des talents et du sport de performance.

Il vise à accompagner les athlètes tout au long de leur parcours de développement en intégrant les dimensions médicales, physiques, psychologiques, éducatives et éthiques nécessaires à la pratique du sport de performance.

Les mesures décrites dans ce document contribuent à la qualité des environnements de développement conformément aux recommandations de Swiss Olympic, de Swiss Sport Integrity et des institutions médicales reconnues.

Swiss Ice Skating souhaite garantir à ses athlètes un environnement leur permettant de développer durablement leur potentiel sportif tout en préservant leur santé physique et mentale.

Le sport de performance exige un accompagnement global intégrant le suivi médical, la préparation physique, la récupération, la nutrition, la santé mentale ainsi qu'une sensibilisation constante aux enjeux de prévention et d'éthique.

La santé des athlètes demeure une priorité absolue. Les résultats sportifs ne doivent jamais être obtenus au détriment du bien-être ou de l'intégrité de la personne.

Afin de répondre à ces exigences, Swiss Ice Skating a développé une organisation médicale pour le patinage artistique et la danse sur glace ainsi qu'un programme de prévention et de formation intitulé Strong Body and Mind.

2. ORGANISATION MÉDICALE DE SWISS ICE SKATING

Depuis le 1er mai 2026, le suivi médical du patinage artistique et de la danse sur glace est coordonné par un réseau de spécialistes reconnus dans le domaine de la médecine du sport.

Médecin responsable (CMO)

Dr méd. Patrik Noack

Medbase Sports Medical Center Abtwil

Le CMO coordonne le suivi médical des athlètes du cadre national, conseille les entraîneurs et les familles et assure la coordination avec les spécialistes et centres médicaux partenaires.

 patrik.noack@medbase.ch

 www.medbase.ch

Médecin référente santé féminine et CMO adjointe

Dre méd. Sibylle Matter

Medbase Bern Zentrum

Dre méd. Sibylle Matter est la personne de référence pour les questions spécifiques à la santé féminine dans le sport de performance. Elle est la CMO adjointe au Dr méd. Patrik Noack.

 sibylle.matter@medbase.ch

 www.medbase.ch

Médecin référent Danse sur glace

Dr méd. Thomas Rauer

Sports Knee Institute Aarau

 ski@hin.ch

 www.sports-knee.ch

Suisse romande

Swiss Ice Skating collabore également avec :

GO2 – Centre romand de chirurgie et de médecine du sport

 www.go2sport.ch

Cette collaboration garantit une prise en charge coordonnée des athlètes en Suisse romande.

3. EXAMEN MÉDICO-SPORTIF (EMS)

L'examen médico-sportif constitue la base du suivi médical des athlètes. Il est obligatoire pour tous les membres d'un cadre de Swiss Ice Skating en patinage artistique et danse sur glace.

Cadre national

Les athlètes du cadre national élite et de la relève doivent effectuer un EMS complet une fois par saison auprès :

- du CMO ;
- d'un Medbase Sports Medical Center ;
- du centre GO2 ;
- ou d'une institution reconnue par Swiss Olympic.

Le rapport médical doit être transmis au CMO.

Cadre régional

Les athlètes du cadre régional de la relève, ainsi que tous les candidats à PISTE 2027, doivent être en mesure de présenter un EMS datant de moins de 18 mois au moment de la session des tests physiques.

Objectifs de l'EMS

L'examen permet notamment :

- d'identifier précocement les blessures et les surcharges ;
- d'évaluer la croissance et le développement ;
- de détecter d'éventuels facteurs de risque ou carences ;
- d'accompagner le retour au sport après blessure ;
- de conseiller les athlètes concernant les médicaments, compléments alimentaires et règles antidopage.

Informations complémentaires

 https://www.swissolympic.ch/fr/a-propos-de-swiss-olympic/partenaires/etablissements_medicaux

4. PRÉVENTION ET SANTÉ

La prévention constitue l'un des piliers du sport de performance.

Swiss Ice Skating recommande à tous les athlètes :

- un suivi médical régulier ;
- un accompagnement physiothérapeutique adapté ;
- une préparation physique individualisée ;
- une attention particulière à la récupération ;
- une alimentation équilibrée ;
- un sommeil suffisant ;
- une gestion appropriée de la charge d'entraînement.

Une attention spécifique est portée :

- à la croissance et à la puberté ;
- à la prévention du surentraînement ;
- aux blessures de surcharge ;
- à la santé menstruelle ;
- au retour progressif au sport après maladie ou blessure.

Afin de compléter le suivi médical et les mesures de prévention, Swiss Ice Skating a développé le programme Strong Body and Mind, destiné à sensibiliser les athlètes, les parents et les entraîneurs aux enjeux du sport de performance.

Informations complémentaires

 www.swissolympic.ch/fr/federations/prevention

5. STRONG BODY AND MIND

Depuis 2021, Swiss Ice Skating développe le programme Strong Body and Mind dans le cadre de ses actions de prévention et de soutien aux athlètes.

Développé avec des spécialistes de l'OFSPPO ainsi qu'avec des spécialistes de Swiss Sport Integrity, de Swiss Olympic, de la Swiss Sports Nutrition Society et du réseau médical partenaire de Swiss Ice Skating, ce programme vise à accompagner les athlètes dans leur développement sportif, personnel et éducatif.

Les modules Strong Body and Mind sont ouverts aux athlètes des cadres de Swiss Ice Skatings, à leurs parents et leurs entraîneurs afin de favoriser une approche commune de la santé, de la prévention et du développement de l'athlète. Strong Body and Mind constitue aujourd'hui un pilier fondamental du sport de performance au sein de Swiss Ice Skating : les médailles oui ! Jamais au détriment de la santé et du bien-être de l'athlète.

Les quatre piliers :

Hygiène de vie

- nutrition
- sommeil
- récupération
- habitudes favorables à la santé

Santé mentale et psychologie du sport

- confiance en soi
- gestion du stress
- bien-être psychologique
- récupération mentale

Préparation physique

- prévention des blessures
- développement physique à long terme
- préparation à la performance

Sport propre et éthique

- antidopage
- respect
- fair-play
- protection des athlètes

Programme 2026 :

Suivi médical, santé et prévention des blessures

 12 mai 2026 (DE) | 1 juin 2026 (FR)

 17h30–18h30 - Intervenants : Dr Patrik Noack (DE), Dre Sibylle Matter (FR)

Préparation physique

 21 mai 2026 | 28 mai 2026 | 4 juin 2026 | 11 juin 2026

 17h30–18h30 - Intervenants : Dr Amar Arhab (FR), Laurent Alvarez (DE)

Psychologie du sport

 9 juin 2026 | 16 juin 2026 | 23 juin 2026 | 30 juin 2026

 17h30–18h30 - Intervenantes : Dre Nadja Ackeret (DE), Laurie Schwab (FR)

Nutrition sportive

 31 août 2026 | 9 septembre 2026 | 21 septembre 2026 | 2 octobre 2026

 17h30–18h30 - Intervenants : Dr Samuel Mettler (DE), Simone Reber (FR)

Planification sportive, scolarité et équilibre de vie

 18 septembre 2026

 18h00–20h00 - Intervenants : Richard Leroy (FR uniquement)

Informations complémentaires

 Strong Body and Mind 2026

6. ANTIDOPAGE

Swiss Ice Skating adhère pleinement aux principes du sport propre définis par Swiss Sport Integrity et Swiss Olympic.

Tous les membres du cadre national concernés doivent compléter la formation **Clean Winner** au plus tard le 5 juin 2026.

Cette formation en ligne aborde notamment :

- les règles antidopage ;
- les contrôles antidopage ;
- la liste des substances interdites ;
- les compléments alimentaires ;
- les responsabilités des athlètes.

Clean Winner

 <https://ch.cleanwinner.org>

En outre, des séances d'information ainsi que des ateliers sont régulièrement organisés dans le cadre des rencontres nationales et régionales de Swiss Ice Skating.

Informations et prévention

 <https://www.sportintegrity.ch/fr/antidopage/prevention>

Vérification des médicaments

 <https://www.sportintegrity.ch/fr/medicaments>

7. ÉTHIQUE ET PROTECTION DES ATHLÈTES

Swiss Ice Skating s'engage en faveur d'un environnement sportif sain, respectueux et sécurisé.

Les principes de la **Boussole Éthique de Swiss Olympic** et les procédures de Swiss Sport Integrity s'appliquent à l'ensemble des activités fédérales. En outre, des séances d'information ainsi que des ateliers sont régulièrement organisés dans le cadre des rencontres nationales et régionales de Swiss Ice Skating.

Responsable Éthique

Sabrina Piazza

 sabrina.piazza@swissiceskating.ch

 +41 31 359 73 60

Ressources

 <https://www.sportintegrity.ch>

 <https://www.swissolympic.ch/fr/federations/valeurs-ethique>

 <https://www.swissolympic.ch/fr/federations/valeurs-ethique/Ethik-Kompass-Kachel0>

8. COOL AND CLEAN

Depuis plus de vingt ans, Cool and Clean s'engage en faveur d'un sport propre, sain et respectueux. Le programme contribue au développement des compétences psychosociales des jeunes athlètes et à la promotion de comportements responsables.

Les personnes en charge des régions au sein de Swiss Ice Skating sont encouragées à intégrer les outils et les ateliers proposés par Cool and Clean dans le cadre des rencontres régionales de Swiss Ice Skating.

Informations

 <https://www.coolandclean.ch>

9. CONTACTS ET RESSOURCES UTILES

Médecin responsable (CMO)

Dr méd. Patrik Noack

 patrik.noack@medbase.ch

Médecin référente santé féminine

Dre méd. Sibylle Matter

 sibylle.matter@medbase.ch

Médecin référent Danse sur glace

Dr méd. Thomas Rauer

 ski@hin.ch

Chef du sport de performance

David Chazeau

 david.chazeau@swissiceskating.ch

Responsable Éthique

Sabrina Piazza

 sabrina.piazza@swissiceskating.ch

Coordinateur Strong Body and Mind et du cadre régional de la relève

Richard Leroy

 richard.leroy@swissiceskating.ch

Correspondants régionaux du cadre régional de la relève

ARP | Danièle Dubuis

 daniele.dubuis@netplus.ch

BEV | Thomas Degen

 thomas.degen@bev-gr.ch

EVB NZ | Micha Steffen

 steffen.micha@outlook.com

FTP | Marinella Riva

 marinellariva@hotmail.com

KZEV | Enikő Vasas

 enikoe.vasas@gmail.com

OEV + TGEV | Zora Largo

 zofala@hotmail.com

Ressources

 www.swissolympic.ch/fr

 www.sportintegrity.ch

 www.coolandclean.ch

 www.swissiceskating.ch/fr

 www.ssns.ch/?lang=fr

 www.sasp.psychologie.ch/fr

Swiss Ice Skating considère la santé, la prévention, l'éthique et le bien-être comme les fondements indispensables d'une performance durable.

À travers son organisation médicale, son programme Strong Body and Mind et ses partenariats avec Swiss Olympic, Swiss Sport Integrity et les institutions médicales reconnues, la fédération s'engage à accompagner les athlètes dans leur développement sportif tout en protégeant leur santé et leur intégrité.

**La protection de l'athlète demeure une priorité absolue
à tous les niveaux du sport de performance.**