

STRONG BODY AND MIND

Saison 2026-2027

1.- INTRODUCTION

Pour la cinquième saison consécutive, **Swiss Ice Skating** met en place le programme de formation en ligne intitulé **STRONG BODY AND MIND**, dans le cadre de ses actions de prévention et de soutien aux athlètes.

Le programme couvre des thématiques essentielles telles que **la santé physique et mentale, l'antidopage, la psychologie du sport, la nutrition ainsi que la prévention des blessures**. Développé en collaboration avec des experts de l'**OFSPPO**, **Swiss Olympic** et **Swiss Sport Integrity**, il s'adresse aux membres des équipes nationales ainsi qu'aux athlètes de la relève en patinage artistique.

En complément des ateliers d'éthique pouvant être organisés lors des événements des équipes nationales, **STRONG BODY AND MIND** met particulièrement l'accent sur :

- la présentation du suivi médical auprès des jeunes athlètes orientés vers le sport de haute performance
- l'importance de la préparation mentale
- la prévention des blessures grâce à la préparation physique
- le besoin essentiel de récupération
- une alimentation saine à l'entraînement comme en compétition
- l'information sur un sport sans dopage

Le programme apporte aux athlètes des connaissances essentielles à l'intersection de la physiologie du sport, de la psychologie et de la nutrition. Il propose également des exercices pratiques, des documents de lecture, des contacts de soutien ainsi que des rappels adaptés aux besoins des athlètes.

Nos experts sont à disposition pour accompagner individuellement les athlètes, les familles et les entraîneurs en cas de besoin ultérieur. Pour cette raison, les sessions de cette saison seront également ouvertes aux parents et aux coaches des athlètes de l'équipe nationale (**inscription nominative obligatoire**).

STRONG BODY AND MIND constitue un pilier fondamental du développement de l'athlète. Aux côtés d'un encadrement médical approprié, la prévention occupe une place centrale dans le sport de performance. Elle est au cœur des priorités de Swiss Ice Skating : **les médailles, oui — mais jamais au détriment de la santé et du bien-être de l'athlète**. C'est pourquoi **l'information, la sensibilisation et la prévention de tous les acteurs – athlètes, familles et entraîneurs – sont essentielles**.

2.- INSCRIPTION

Tous les membres du **cadre national de patinage artistique de Swiss Ice Skating** sont invités à participer au programme de formation en ligne **STRONG BODY AND MIND**. Celui-ci est également ouvert, pour la première fois, aux membres des **cadres régionaux en patinage artistique** ainsi qu'aux jeunes athlètes en **patinage de vitesse** et en **short-track**. Entièrement organisé et financé par la fédération, ce programme est proposé gratuitement à l'ensemble des participant-e-s. Pour la saison 2026–2027, la coordination est assurée par les entraîneurs nationaux de la relève, Sabrina Martin et Richard Leroy.

Structure du programme

Le programme comprend **14 sessions en ligne**, organisées sous forme de modules indépendants et librement sélectionnables selon les besoins individuels. Ces modules sont également accessibles aux parents, en particulier pour les thématiques liées à la nutrition et à l'anti-dopage, ainsi qu'aux Head Coaches. Les parents et les entraîneur-e-s peuvent participer aux sessions même si les athlètes ne sont pas présents.

Public cible du patinage artistique

Le programme s'adresse en priorité aux athlètes, aux parents d'athlètes et aux entraîneur-e-s des athlètes du cadre national relève B (Team Junior | Team Novice) au 1er mai 2026. Il est facultatif pour les membres des cadres Elite A, Elite B et relève A, en particulier pour les athlètes ayant déjà suivi l'ensemble des modules lors des saisons précédentes. Les athlètes des cadres régionaux sont également les bienvenu-e-s s'ils ou elles le souhaitent, sans obligation particulière.

!! Modules obligatoires pour tous les membres de l'équipe nationale de patinage artistique 2026-2027

Le module « **suivi médical** » est toutefois fortement recommandé à l'ensemble des athlètes du cadre national, quel que soit l'échelon. Il constitue une introduction essentielle permettant de comprendre la nouvelle organisation du suivi médical chez **Swiss Ice Skating** à partir du 1er mai 2026. Il est proposé en allemand avec **Dr. Patrik Noack** le 12 mai 2026 et en français avec **Dr. Sibylle Matter** le 1^{er} juin 2026.

En outre, une formation en ligne « **Clean Winner** » relative à l'anti-dopage est obligatoire pour tous les **nouveaux** membres du cadre national ayant obtenu cette année une **Swiss Olympic Talent Card National (formation pour les talents sportifs)**. Il doit être complété **au plus tard le 5 juin 2026**. Les athlètes l'ayant déjà suivie la saison précédente n'ont pas besoin de la refaire. En revanche, les athlètes passant du niveau relève à l'élite et obtenant pour la première fois une **Swiss Olympic Card Elite** (Elite, Bronze, Argent ou Or) doivent également suivre la formation complémentaire pour **sportifs et sportives d'élite**.

Modules complémentaires

Les athlètes du **cadre national relève B** sont tenus de s'inscrire à **au moins deux des quatre modules suivants** : **préparation physique** (FR/DE), **psychologie du sport** (FR/DE), **nutrition sportive** (FR/DE), ainsi que **planification sportive, école et équilibre de vie** (uniquement en français).

Inscription

Le délai d'inscription est fixé au 10 mai 2026. L'inscription se fait de manière personnalisée via le lien suivant, avec sélection des modules souhaités :

 <https://forms.gle/ockd9zQRJQtKt8FL9>

Offre complémentaire pour les parents

En parallèle, **Swiss Sport Integrity** propose des sessions en ligne d'environ 60 minutes destinées aux parents souhaitant accompagner leur enfant dans la prévention du dopage. Ces sessions auront lieu le 22 avril 2026 (allemand), le 24 avril 2026 (français) et le 1er mai 2026 (italien). Elles seront à nouveau proposées à l'automne 2026.

- Mercredi 22 avril 2026, 20h00 → en allemand : [Anmeldung](#)
- Vendredi 24 avril 2026, 20h00 → en français : [Inscription](#)
- Vendredi 1^{er} mai 2026, 20h00 → en italien : [Iscrizione](#)

Pour plus d'informations :

 <https://www.sportintegrity.ch/en/anti-doping/prevention/education>

3.- CONDITIONS DE PARTICIPATION ET CONSIGNES PRATIQUES

Les participants au programme **STRONG BODY AND MIND** s'engagent à respecter les consignes suivantes afin de garantir le bon déroulement des sessions, la qualité des échanges ainsi qu'un cadre respectueux et sécurisé pour l'ensemble des participants :

- les règles habituelles de conduite, de respect mutuel et de fair-play s'appliquent à toutes les sessions
- les liens d'accès seront envoyés uniquement aux personnes dûment inscrites, environ une semaine avant chaque session
- merci de vous connecter quelques minutes en avance afin de garantir un début ponctuel
- veuillez utiliser un identifiant permettant de vous reconnaître, de préférence **prénom et nom**
- la caméra doit impérativement être activée lors des sessions interactives, sauf indication contraire de l'intervenant
- le microphone doit rester coupé sauf lorsque vous prenez la parole
- utilisez la fonction « lever la main » pour poser vos questions
- la participation doit se faire dans un environnement calme, approprié et propice à la concentration ; les connexions depuis un train, une auto, un lieu public, en marchant ou en déplacement ne sont pas autorisées
- les participants doivent être assis face à l'écran, attentifs et pleinement engagés dans la session
- une connexion internet stable est requise
- les absences doivent être signalées et excusées à l'avance auprès du coordinateur du programme
- la participation aux modules choisis est considérée comme obligatoire après inscription, sauf excuse valable

Les participants s'engagent également à adopter un comportement respectueux envers les experts, les autres athlètes, les parents et les coaches présents.

Tout comportement inapproprié, irrespectueux, discriminatoire ou perturbant le bon déroulement des sessions pourrait entraîner une exclusion de la séance, voire du programme.

Swiss Ice Skating considère le programme **STRONG BODY AND MIND 2026** comme une composante à part entière de l'entraînement et du développement des membres de l'équipe nationale. En conséquence, les entraînements personnels ou individuels ne constituent pas un motif valable d'absence. Il est demandé aux entraîneurs des athlètes d'intégrer ce programme de manière appropriée dans la planification de l'entraînement et du calendrier sportif des **membres de l'équipe nationale de Swiss Ice Skating**.

4.- CONFIDENTIALITÉ ET PROTECTION DES DONNÉES

Les échanges au sein des sessions doivent rester **strictement confidentiels**, en particulier lorsque des sujets liés à la santé, au bien-être psychologique, à la nutrition ou à des situations personnelles sont abordés.

Les participants s'engagent à :

- respecter la confidentialité des échanges
- ne pas diffuser le contenu des discussions en dehors du cadre du programme
- ne pas prendre de captures d'écran, photos, enregistrements audio ou video
- ne pas partager les liens d'accès avec des tiers non-inscrits

Les séances ne sont pas enregistrées par Swiss Ice Skating.

La participation au programme implique l'acceptation de ces règles de confidentialité et de protection des données personnelles conformément aux règles internes de Swiss Ice Skating et aux dispositions applicables en matière de protection des données.

5.- ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL

Les experts du programme **STRONG BODY AND MIND** se tiennent à disposition **en dehors des sessions** pour répondre, dans la mesure du possible, à tout besoin individuel ou à toute question complémentaire de la part des athlètes, des familles ou des entraîneurs. Swiss Ice Skating encourage l'accompagnement individuel dans le cadre du sport de performance d'une part, mais aussi à tous les niveaux de pratique.

Pour toute question sur l'organisation et l'accompagnement du programme **STRONG BODY AND MIND** de manière générale :

Richard Leroy
richard.leroy@swissiceskating.ch

Ittigen, le 20 avril 2026



MODULE – MEDICAL SUPPORT, HEALTH AND INJURY PREVENTION

Dates: Tuesday, 12 May 2026 (in German) | Monday, 1 June 2026 (in French)

Time: 17.30 – 18.30

Format: This module consists of one mandatory 60-minute session
one delivered in German and one in French

Speakers: Dr. med. Patrik Noack (German) and Dr. med. Sibylle Matter (French)

Target audience:

Athletes, parents and coaches

Overview:

This module is designed to support young athletes entering a phase of **increased training load and performance development**. It aims to provide essential knowledge on **medical follow-up, health monitoring, recovery and injury prevention**, with particular attention to the needs of adolescent athletes.

Main objectives:

- understand the role of medical follow-up in high-performance sport
- recognise the early signs of excessive fatigue or injury
- raise awareness of growth and development issues in adolescent athletes
- learn how to report pain, discomfort or warning signs at an early stage
- understand the importance of sleep and recovery

Main topics:

- growth and puberty in young athletes
- overtraining prevention
- management of acute and chronic pain
- prevention of overload injuries
- return to sport after injury and illness
- sleep and recovery
- female menstrual cycle and performance health

The access link will be sent to duly registered participants one week prior to the first session.

For further information, please contact:

Dr. med. Patrik Noack

Chef Medical Officer Swiss Ice Skating

patrik.noack@medbase.ch



MODULE – CLEAN WINNER: ANTI-DOPING

A **mandatory module (Clean Winner)** must be completed before **5 June 2026** by all new athletes selected for the **2026–27 National Team** who have received a **Swiss Olympic Talent Card National** for the first time this year. Athletes who already completed this training last season **do not need to complete** it again this year.

What is Clean Winner? **Clean Winner** is the online anti-doping education programme provided by **Swiss Sport Integrity** for athletes, coaches, and support staff at all levels.

The training provides essential information on:

- anti-doping rules
- the Prohibited List
- doping controls
- dietary supplements
- the consequences of anti-doping rule violations

The module is accessible on **mobile devices** but can also be completed on a **computer**. It must be completed **individually, at any time before 5 June 2026**. It is not necessary to complete the module in one sitting, as the platform automatically saves your progress.

In this new version, the modules have been adapted to different profiles:

- **Swiss Olympic Card → Elite format**
- **National Swiss Olympic Talent Card → Talent format**

All athletes concerned for the **2026–2027 season** must have completed this online module (**French, German, Italian, or English**) before **5 June 2026**, unless they already completed it last year.

Important: any athlete promoted from **NextGen / Development Team to Elite** for the **2026–2027 season**, effective **1 May 2026**, must complete the training again in the **Elite format** during the **2026–2027 season**, even if the Talent format was completed the previous year.

Clean Winner: <https://ch.cleanwinner.org>

For further information, please contact:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch



MODULE – PHYSICAL PREPARATION

Dates: Thursday, 21 May, Thursday, 28 May, Thursday, 4 June and Thursday, 11 June 2026

Time: 17:30–18:30

Format: This module consists of four mandatory 1-hour sessions, delivered simultaneously in German and French.

Speakers: **Dr. Amar Arhab**, Physical Preparation Specialist at the Swiss Strength and Conditioning Association and university lecturer | **Laurent Alvarez**, Figure Skating Coach, Physical Preparation Specialist at the Swiss Strength and Conditioning Association, former Head of High-Performance Sport at Swiss Ice Skating (2018–2022)

Target audience:
Athletes and coaches

Overview:

This module aims to provide young athletes with the fundamental principles of physical preparation in figure skating, with a particular focus on **injury prevention, recovery and performance development**. It is designed to help athletes better understand the physical demands of high-performance sport and to support safe and effective training throughout the summer preparation period.

Session topics:

- **Session 1:** Introduction and basics of injury prevention
- **Session 2:** Focus on warming up (before exercise)
- **Session 3:** Focus on active recovery (after exercise)
- **Session 4:** Performance factors and summer physical preparation

Main objectives:

- understand the basics of injury prevention
- improve warm-up routines and activation before training
- learn effective recovery strategies after exercise
- prepare the body for summer training and long-term performance development

The access link will be sent to duly registered participants one week prior to the first session.

For further information, please contact:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch



MODULE – SPORT PSYCHOLOGY

Dates: Tuesday, 9 June – Tuesday, 16 June – Tuesday, 23 June and Tuesday, 30 June 2026

Time: 17:30-18:30

Format: This module consists of four mandatory 1-hour sessions, offered in two parallel language groups: one in German and one in French.

Speakers: **Nadja Ackeret, PhD**, Psychologist and Researcher at the Federal Office of Sport (focus: mental health promotion in sport) – in German | **Laurie Schwab**, Psychologist and Researcher at the Federal Office of Sport (focus: safeguarding in sport) – in French

Target audience:

Athletes, parents and coaches

Overview:

This workshop series aims to provide young athletes with essential knowledge and practical strategies to support their mental well-being, personal growth and performance in sport. It is designed to help athletes better understand the psychological demands of high-performance sport and to develop simple, effective tools they can use in both everyday life and competitive settings.

Session topics:

- **Session 1:** Mental Health in Sport – Understanding, recognising, and supporting well-being
- **Session 2:** Stress Management – Understanding stress and applying practical techniques to cope with pressure
- **Session 3:** Self-Confidence – Building confidence through visualisation and self-talk
- **Session 4:** Sleep and Regeneration – Improving sleep, recovery and regeneration strategies

Main objectives:

- understand the importance of mental health and well-being in sport
- recognise early warning signs of stress or psychological difficulties
- develop practical stress-management and relaxation strategies
- strengthen self-confidence through visualisation and positive self-talk
- understand the role of sleep and recovery in health and performance

The access link will be sent to duly registered participants one week prior to the first session.

For further information, please contact:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch



MODULE – SPORT NUTRITION

Dates: Monday, 31 August - Wednesday, 9 September - Monday, 21 September and Friday, 2 October 2026

Time: 17:30–18:30

Format: This module consists of four mandatory 1-hour sessions, offered in two parallel language groups: one in German and one in French.

Speakers: **Dr. Samuel Mettler**, Nutritionist at the Federal Office of Sport and university lecturer - in German | **Simone Reber**, Independent Nutritionist in Fribourg and Lausanne, and Vice-President of the Swiss Sports Nutrition Society (SSNS) – in French

Target audience:

Athletes, parents and coaches

Overview:

This module aims to provide young athletes with the essential principles of **sports nutrition** to support training, recovery and competition performance.

It is designed to help athletes better understand the role of nutrition in high-performance sport and to promote healthy, sustainable habits throughout the season.

Session topics:

- **Session 1:** Sport nutrition 1: before and after exercise
- **Session 2:** Meal planning and energy balance
- **Session 3:** Sports nutrition 2: during exercise and competition day
- **Session 4:** Self-analysis, group work, prevention topics and discussion

Main objectives: Healthier and more successful thanks to an optimal diet!

- understand the nutritional needs of a high-performance athlete
- improve fuelling strategies before, during and after exercise
- optimise recovery through nutrition
- learn how to plan meals according to training and competition demands
- raise awareness of prevention topics related to nutrition and health

The access link will be sent to duly registered participants one week prior to the first session.

For further information, please contact:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch



MODULE – SPORT PLANNING, EDUCATION AND LIFE BALANCE

Date: Friday, 18 September 2026

Time: 18:00–20:00

Format: This module is delivered in a single 2-hour session, in French only.
A minimum of 10 participants is required to set up this module.

Speaker: **Richard Leroy**, Professional Elite Sport Coach, former Head of High-Performance Sport at Swiss Ice Skating (2022–2026)

Target audience:

(Athletes), parents and coaches

Overview:

At the age when high-performance sport becomes a reality, many young athletes, coaches and parents face challenges in managing the demanding schedule of a figure skater progressing toward elite competition, including:

- school
- training
- competitions
- recovery
- social life vs. social media life

Main topics:

- season and career planning
- priority management, seasonal goals and competition priorities
- balance between sport, school, family and social life

Additional topics:

- athlete environment and support system
- athlete career transitions, including dropout prevention and talent transfer to other disciplines
- management of mental load, pressure and burnout prevention in young athletes

Supporting document: [here](#) (in French)

The access link will be sent to duly registered participants one week prior to the session.

For further information, please contact:

Richard Leroy

richard.leroy@swissiceskating.ch