

| ICE SKATING<br>PATINAGE ARTISTIQUE<br>Sport de performance - (F)TEM |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Talent                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Elite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                   | Mastery                                                                                      |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | T1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | T2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | T3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | T4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E2                                                                                                                                                | M                                                                                            |
| Entraînement                                                        | Caractéristique des phases d'entraînement                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Engagement dans le sport de performance à l'échelle nationale et participation aux Championnats suisses<br><br>Intensification de l'entraînement (technique, physique et mental)<br><br>Développement d'habiletés techniques spécifiques (doubles sauts)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Confirmation de l'engagement dans le sport de performance et de classements dans la première moitié de tableau aux Championnats suisses<br><br>Premières expériences internationales (Interclubs)<br><br>Intégration d'éléments complexes en compétition (double axel, triples sauts, pirouettes/pas avec un haut niveau de difficulté) | Confirmation de performances en haut des classements au niveau national dans les catégories de la relève<br><br>Maîtrise de programmes intégrant des habiletés techniques complexes et d'un niveau international en fonction de la catégorie d'âge<br><br>Succès nationaux et participations à des compétitions internationales ISU (Advanced Novice/Junior)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Transition vers le sport d'élite et les compétitions internationales seniors<br><br>Maîtrise de programmes complexes correspondant au niveau international junior en vue d'une sélection aux Championnats du Monde junior et/ou d'une participation aux Jeux Olympiques de la Jeunesse<br><br>Succès nationaux et internationaux dans la plus haute catégorie de la relève (Junior) | Préparation en vue d'une sélection aux Championnats ISU (Europe/Monde) et/ou d'une participation aux Jeux Olympiques                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Succès internationaux aux Championnats ISU (Europe/Monde) et/ou aux Jeux Olympiques                                                               | Médailles aux Jeux Olympiques et/ou aux Championnats ISU (Europe/Monde) sur plusieurs années |
|                                                                     | Volume d'entraînement total (heures/semaine)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 23                                                                                                                                                | 23                                                                                           |
|                                                                     | Volume d'entraînement sur glace (heures/semaine)                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 16                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 16                                                                                                                                                | 16                                                                                           |
|                                                                     | Volume d'entraînement hors glace (heures/semaine)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7                                                                                                                                                 | 7                                                                                            |
|                                                                     | Semaines d'entraînement/année                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 44-46 semaines/année                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 45-47 semaines/année                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 46-48 semaines/année                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                     | Structure d'entraînement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Club                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Club / Centre de performance PR                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Club / Centre de performance PR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Club / Centre de performance PR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Club / (Centre de performance d'élite)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
| Compétitions & tests                                                | Compétitions nationales et internationales                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - Championnats suisses (jusqu'à U16)<br>- Swiss Cups                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - Championnats suisses (jusqu'à Junior)<br>- Swiss Cups<br>- Compétitions internationales (Interclubs)                                                                                                                                                                                                                                  | - Festival Olympique de la Jeunesse Européenne<br>- Compétitions internationales ISU<br>- Championnats suisses (jusqu'à Junior)<br>- Swiss Cups                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | - Championnats d'Europe (Senior)<br>- Jeux Olympiques de la Jeunesse<br>- Championnats du Monde juniors<br>- Junior Grand Prix ISU<br>- Compétitions internationales ISU<br>- Championnats suisses juniors ou seniors<br>- Swiss Cups<br>→ Or adv.                                                                                                                                  | - Jeux Olympiques<br>- Championnats du Monde<br>- Championnats d'Europe<br>- Compétitions internationales ISU (Senior)<br>- Championnats suisses seniors<br>- Swiss-Cups                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                     | → Tests de Swiss Ice Skating                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | → Inter-argent adv. / Argent adv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | → Argent adv. / Inter-or adv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | → Inter-or adv. / Or adv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
| Entraîneurs                                                         | Nombre de compétitions prioritaires par saison                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                     | Formation des entraîneurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Licence d'entraîneur B Swiss Ice Skating et /ou Professeur de patinage avec brevet fédéral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Licence d'entraîneur A Swiss Ice Skating ou Entraîneur professionnel avec brevet fédéral                                                                                                                                                                                                                                                | Entraîneur de sport de performance avec brevet fédéral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Entraîneur de sport de performance avec brevet fédéral ou Entraîneur de sport d'élite avec diplôme fédéral                                                                                                                                                                                                                                                                          | Entraîneur de sport d'élite avec diplôme fédéral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Entraîneur de sport d'élite avec diplôme fédéral                                                                                                  |                                                                                              |
| Instruments de promotion et de formation                            | Compétences des entraîneurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Planification annuelle (entraînement, compétition, régénération) / Analyse des performances / Contrôle des objectifs / Documentation des entraînements / Préparation des compétitions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Planification de carrière / Suivi de l'entraînement / Leadership et conseil au personnel d'encadrement / Gestion des compétitions et préparation des objectifs / Entourage des athlètes                                                                                                                                                 | Entraînement orienté vers la haute performance et préparation aux compétitions internationales / Communication, travail médiatique et transfert de connaissances                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Connaissances approfondies de toutes les compétences de base au niveau du sport de haute performance (national/international)                                                                                                                                                                                                                                                       | Plusieurs années d'expérience dans le domaine des compétitions internationales, de l'entraînement de sport de pointe et de la préparation aux Championnats ISU (Europe/Monde)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Nombreuses années d'expérience dans le domaine du sport de pointe et au plus haut niveau international (Jeux Olympiques et Championnats du Monde) |                                                                                              |
|                                                                     | Cadres + Talents Locaux<br>→ Sélection des cadres de Swiss Ice Skating                                                                                                                                                                                                                                                                                | Cadre régional Relève (Novice)<br>→ PISTE / Concept de sélection                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Cadre régional Relève (Novice/Junior)<br>→ PISTE / Concept de sélection                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cadre national Relève (Novice/Junior)<br>→ PISTE / Concept de sélection                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Cadre national Relève (Junior)<br>→ PISTE / Concept de sélection                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Cadre national Elite<br>Cadre national Senior<br>→ Concept de sélection                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Cadre national Elite<br>→ Concept de sélection                                                                                                    |                                                                                              |
|                                                                     | Planification de carrière                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Entraîneur principal/club/responsables d'associations régionales de patinage + Fédération : coordination par l'entraîneur national de la relève                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Entraîneur principal/club/conseiller aux études + Fédération : chef sport de performance/entraîneur national de la relève                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Entraîneur principal/club/conseiller aux études/conseiller de suivi socio-professionnel + Fédération : chef sport de performance/entraîneur national d'élite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                     | Swiss Olympic Cards                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | SOTC Locale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SOTC Régionale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SOTC Nationale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SOTC Nationale ou SOC Bronze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | SOC Elite ou SOC Bronze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SOC Argent ou SOC Or                                                                                                                              |                                                                                              |
|                                                                     | Fédération                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | - Journées d'entraînement et programme de formation / d'activités avec les associations régionales, sous la coordination de l'entraîneur national de la relève<br>- Rencontres du cadre de Swiss Ice Skating (à partir de T2, seulement Adv. Novice)<br>- Suivi et contrôle de la biographie de l'athlète (volumes d'entraînement, état de développement biologique, âge d'entraînement / environnement sportif, scolaire, social et entourage / engagement et motivation pour la performance / suivi médical et dans les domaines de la prévention)<br>- Promotion de la relève (PR) et contributions financières pour les centres de performance reconnus par Swiss Ice Skating / Swiss Olympic (à partir de T2)<br>- Programmes de prévention mis en place par les associations régionales avec le soutien de Swiss Ice Skating (psychologie, physiologie, nutrition, antidopage, intégrité, etc.)<br>- Invitation des Talents Locaux dans les activités des associations régionales (facultatif) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | - Suivi et plan de carrière avec le chef du sport de performance<br>- Suivi de saison avec les entraîneurs des athlètes / entraîneur national de la relève<br>- Journées d'entraînement et suivi de formation avec l'entraîneur national de la relève<br>- Camps de développement de l'ISU (notamment pour le Patinage en couple)<br>- 3T avec Swiss Olympic / rencontres du cadre de Swiss Ice Skating<br>- Promotion de la relève (PR) et contributions financières pour les centres de performance reconnus par Swiss Ice Skating / Swiss Olympic<br>- Mise à disposition de glace d'intersaison (CISIN)<br>- Programmes de prévention / formation "Strong Body and Mind" de Swiss Ice Skating, avec des intervenants de l'OFSPQ, de Swiss Olympic et de Swiss Sport Integrity<br>- Soutiens financiers pour les compétitions internationales<br>- Primes d'encouragement et de performance |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | - Suivi et plan de carrière avec le chef du sport de performance<br>- Suivi socio-professionnel (sécurité de carrière) et plan de reconversion (après carrière)<br>- Journées d'entraînement et suivi de formation avec l'entraîneur national d'élite<br>- Rencontres du cadre de Swiss Ice Skating (Team Senior)<br>- Mise à disposition de glace (CISIN)<br>- Mise à disposition de programmes de prévention / intervenants professionnels (psychologie, physiologie, nutrition, antidopage, etc.)<br>- Soutiens financiers pour les compétitions internationales<br>- Primes d'encouragement et de performance<br>- Mise en place complémentaire d'un soutien financier personnalisé pour les athlètes en préparation olympique |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                     | Aide sportive Suisse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Parrainage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Parrainage (pour les titulaires d'une SOTC N)<br>Contribution d'encouragement (pour les titulaires d'une SOC Bronze)                                                                                                                                                                                                                                                                | Contribution d'encouragement (pour les titulaires de la SOC Bronze)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Contribution d'encouragement<br>Primes exceptionnelles (médailles)                                                                                |                                                                                              |
|                                                                     | Armée Suisse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ER pour sportifs d'élite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ER pour sportifs d'élite, CR pour sportifs d'élite (Militaire contractuel)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | CR pour sportifs d'élite, (Militaire contractuel)                                                                                                 |                                                                                              |
|                                                                     | Médical                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Suivi médical recommandé avec les centres médicaux de Swiss Olympic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Médecin de fédération, examen médico-sportif annuel obligatoire, suivi médical obligatoire avec les centres médicaux de Swiss Olympic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Médecin de fédération, prise en charge de l'examen médico-sportif annuel obligatoire, suivi médical obligatoire avec les centres médicaux de Swiss Olympic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                     | Ethique/Prévention                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Boussole Ethique, Cool and Clean, Antidopage, formation des parents / information aux athlètes et entraîneurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Boussole Ethique, Cool and Clean, Antidoping, CleanWinner, ISU e-Learning, formation des parents / information aux athlètes et entraîneurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Boussole Ethique, Antidoping, ADAM, CleanWinner, ISU e-Learning, information aux athlètes et entraîneurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                     | École/Formation/Emploi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Écoles primaires/secondaires<br>Écoles certifiées pour talents sportifs (à partir de T2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Écoles certifiées pour talents sportifs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Écoles certifiées pour les talents sportifs<br>Hautes écoles et universités<br>Entreprises formatrices et favorables au sport d'élite<br>Athletes Network                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
| Passerelles                                                         | Autres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Soutien J+S aux clubs, soutien des services des sports cantonaux pour la promotion de la relève, soutien familial/sponsors privés, soutien du club et de ses partenaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Soutien J+S aux clubs, soutien des services des sports cantonaux pour la promotion de la relève, soutien familial/sponsors privés, ISU Junior Scholarship, ISU Prize Money, (promotion Art On Ice - Young Talents), soutien du club et de ses partenaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Soutien des services des sports cantonaux pour la promotion du sport d'élite, soutien familial/sponsors privés, ISU Prize Money, (contrat Art On Ice + management), soutien du club et de ses partenaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Transition entre la relève et l'élite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Transfert de talents : Danse sur glace, Patinage synchronisé, Patinage de vitesse / Short Track, Patinage sur roulettes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                                                              |
|                                                                     | Acteur du sport durant toute sa vie : Famille des sports de glace, Spectacles sur glace, Compétitions de sport de masse, Inclusion, Handisport, Patinage adulte, Patinage libre, Style & Solo Dance, Formation d'entraîneurs/moniteurs, Fonctionnaires/arbitres de compétition, Volontaires dans les clubs et aides bénévoles pour les manifestations |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                                                              |

**PATINAGE ARTISTIQUE**

Sport de performance - T1 | T2

|                                          |                                                       | Talent                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                                       | T1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | T2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                          |                                                       | Montrer du potentiel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Confirmer le potentiel                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Entraînement                             | Caractéristique des phases d'entraînement             | Engagement dans le sport de performance à l'échelle nationale et participation aux Championnats suisses<br><br>Intensification de l'entraînement (technique, physique et mental)<br><br>Développement d'habiletés techniques spécifiques (doubles sauts)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Confirmation de l'engagement dans le sport de performance et de classements dans la première moitié de tableau aux Championnats suisses<br><br>Premières expériences internationales (Interclubs)<br><br>Intégration d'éléments complexes en compétition (double axel, triples sauts, pirouettes/pas avec un haut niveau de difficulté) |
|                                          | Volume d'entraînement total (heure)/semaine           | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 14                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                          | Volume d'entraînement sur glace (heure)/semaine       | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                          | Volume d'entraînement hors glace (heure)/semaine      | 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                                          | Semaines d'entraînement/année                         | 44-46 semaines/année                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                          | Structure d'entraînement                              | Club                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Club / Centre de performance PR                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Compétitions & tests                     | Compétitions nationales et internationales            | - Championnats suisses (jusqu'à U16)<br>- Swiss Cups                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | - Championnats suisses (jusqu'à Junior)<br>- Swiss Cups<br>- Compétitions internationales (Interclubs)                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                          | → Tests de Swiss Ice Skating                          | → Inter-argent adv. / Argent adv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | → Argent adv. / Inter-or adv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                          | Nombre de compétitions prioritaires par saison        | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Entraîneurs                              | Formation des entraîneurs                             | Licence d'entraîneur B Swiss Ice Skating et /ou Professeur de patinage avec brevet fédéral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Licence d'entraîneur A Swiss Ice Skating ou Entraîneur professionnel avec brevet fédéral                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                          | Compétences des entraîneurs                           | Planification annuelle (entraînement, compétition, régénération) / Analyse des performances / Contrôle des objectifs / Documentation des entraînements / Préparation des compétitions                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Planification de carrière / Suivi de l'entraînement / Leadership et conseil au personnel d'encadrement / Gestion des compétitions et préparation des objectifs / Entourage des athlètes                                                                                                                                                 |
| Instruments de promotion et de formation | Cadres<br>→ Sélection des cadres de Swiss Ice Skating | Cadre régional Relève (Novice)<br>+ Talents Locaux<br>→ PISTE / Concept de sélection                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Cadre régional Relève (Novice/Junior)<br>→ PISTE / Concept de sélection                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                          | Planification de carrière                             | Entraîneur principal/club/responsables d'associations régionales de patinage<br>+ Fédération : coordination par l'entraîneur national de la relève                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                          | Swiss Olympic Cards                                   | SOTC Locale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | SOTC Régionale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                          | Fédération                                            | - Journées d'entraînement et programme de formation / d'activités avec les associations régionales, sous la coordination de l'entraîneur national de la relève<br>- Rencontres du cadre de Swiss Ice Skating (à partir de T2, seulement Adv. Novice)<br>- Suivi et contrôle de la biographie de l'athlète (volumes d'entraînement, état de développement biologique, âge d'entraînement / environnement sportif, scolaire, social et entourage / engagement et motivation pour la performance / suivi médical et dans les domaines de la prévention)<br>- Promotion de la relève (PR) et contributions financières pour les centres de performance reconnus par Swiss Ice Skating / Swiss Olympic (à partir de T2)<br>- Programmes de prévention mis en place par les associations régionales avec le soutien de Swiss Ice Skating (psychologie, physiologie, nutrition, antidopage, intégrité, etc.)<br>- Invitation des Talents Locaux dans les activités des associations régionales (facultatif) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                          | Aide sportive Suisse                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                          | Armée Suisse                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                          | Médical                                               | Suivi médical recommandé avec les centres médicaux de Swiss Olympic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                          | Ethique/Prévention                                    | Boussole Ethique,<br>Cool and Clean, Antidopage,<br>formation des parents / information aux athlètes et entraîneurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                          | École/Formation/Emploi                                | Écoles primaires/secondaires<br>Écoles certifiées pour talents sportifs (à partir de T2)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                          | Autres                                                | Soutien J+S aux clubs,<br>soutien des services des sports cantonaux pour la promotion de la relève,<br>soutien familial/sponsors privés, soutien du club et de ses partenaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

**PATINAGE ARTISTIQUE**

Sport de performance - T3 | T4

|                                          |                                                  | Talent                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                          |                                                  | T3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | T4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                          |                                                  | S'entraîner et atteindre les objectifs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Percer et être récompensé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Entraînement                             | Caractéristique des phases d'entraînement        | Confirmation de performances en haut des classements au niveau national dans les catégories de la relève<br><br>Maîtrise de programmes intégrant des habiletés techniques complexes et d'un niveau international en fonction de la catégorie d'âge<br><br>Succès nationaux et participations à des compétitions internationales ISU (Advanced Novice/Junior)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Transition vers le sport d'élite et les compétitions internationales seniors<br><br>Maîtrise de programmes complexes correspondant au niveau international junior en vue d'une sélection aux Championnats du Monde junior et/ou d'une participation aux Jeux Olympiques de la Jeunesse<br><br>Succès nationaux et internationaux dans la plus haute catégorie de la relève (Junior) |
|                                          | Volume d'entraînement total (heure)/semaine      | 17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                          | Volume d'entraînement sur glace (heure)/semaine  | 11                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                          | Volume d'entraînement hors glace (heure)/semaine | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                          | Semaines d'entraînement/année                    | 45-47 semaines/année                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                          | Structure d'entraînement                         | Club / Centre de performance PR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Club / Centre de performance PR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Compétitions & tests                     | Compétitions nationales et internationales       | - Festival Olympique de la Jeunesse Européenne<br>- Compétitions internationales ISU<br>- Championnats suisses (jusqu'à Junior)<br>- Swiss Cups                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | - Championnats d'Europe (Senior)<br>- Jeux Olympiques de la Jeunesse<br>- Championnats du Monde juniors<br>- Junior Grand Prix ISU<br>- Compétitions Internationales ISU<br>- Championnats suisses juniors ou seniors<br>- Swiss Cups                                                                                                                                               |
|                                          | → Tests de Swiss Ice Skating                     | → Inter-or adv. / Or adv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | → Or adv.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                          | Nombre de compétitions prioritaires par saison   | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Entraîneurs                              | Formation des entraîneurs                        | Entraîneur de sport de performance avec brevet fédéral                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Entraîneur de sport de performance avec brevet fédéral ou Entraîneur de sport d'élite avec diplôme fédéral                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                          | Compétences des entraîneurs                      | Entraînement orienté vers la haute performance et préparation aux compétitions internationales / Communication, travail médiatique et transfert de connaissances                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Connaissances approfondies de toutes les compétences de base au niveau du sport de haute performance (national/international)                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Instruments de promotion et de formation | Cadres                                           | Cadre national Relève (Novice/Junior)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cadre national Relève (Junior)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                          | → Sélection des cadres de Swiss Ice Skating      | → PISTE / Concept de sélection                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | → PISTE / Concept de sélection                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                          | Planification de carrière                        | Entraîneur principal/club/conseiller aux études<br>+ Fédération : chef sport de performance/entraîneur national de la relève                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                          | Swiss Olympic Cards                              | SOTC Nationale                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | SOTC Nationale ou SOC Bronze                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                          | Fédération                                       | - Suivi et plan de carrière avec le chef du sport de performance<br>- Suivi de saison avec les entraîneurs des athlètes / entraîneur national de la relève<br>- Journées d'entraînement et suivi de formation avec l'entraîneur national de la relève<br>- Camps de développement de l'ISU (notamment pour le Patinage en couple)<br>- 3T avec Swiss Olympic / rencontres du cadre de Swiss Ice Skating<br>- Promotion de la relève (PR) et contributions financières pour les centres de performance reconnus par Swiss Ice Skating / Swiss Olympic<br>- Mise à disposition de glace d'intersaison (CISIN)<br>- Programmes de prévention / formation "Strong Body and Mind" de Swiss Ice Skating, avec des intervenants de l'OFSP, de Swiss Olympic et de Swiss Sport Integrity<br>- Soutiens financiers pour les compétitions internationales<br>- Primes d'encouragement et de performance |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                          | Aide sportive Suisse                             | Parrainage                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Parrainage (pour les titulaires d'une SOTC N)<br>Contribution d'encouragement (pour les titulaires d'une SOC Bronze)                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                          | Armée Suisse                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | ER pour sportifs d'élite                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                          | Médical                                          | Médecin de fédération, examen médico-sportif annuel obligatoire, suivi médical obligatoire avec les centres médicaux de Swiss Olympic                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                          | Ethique/Prévention                               | Boussole Ethique, Cool and Clean, Antidoping, CleanWinner, ISU e-Learning, formation des parents / information aux athlètes et entraîneurs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                          | École/Formation/Emploi                           | Écoles certifiées pour talents sportifs                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                          | Autres                                           | Soutien J+S aux clubs, soutien des services des sports cantonaux pour la promotion de la relève, soutien familial/sponsors privés, ISU Junior Scholarship, ISU Prize Money, (promotion Art On Ice - Young Talents), soutien du club et de ses partenaires                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |