

PRINCIPE D'IDENTIFICATION
DES TALENTS

PISTE DANSE SUR GLACE 2025

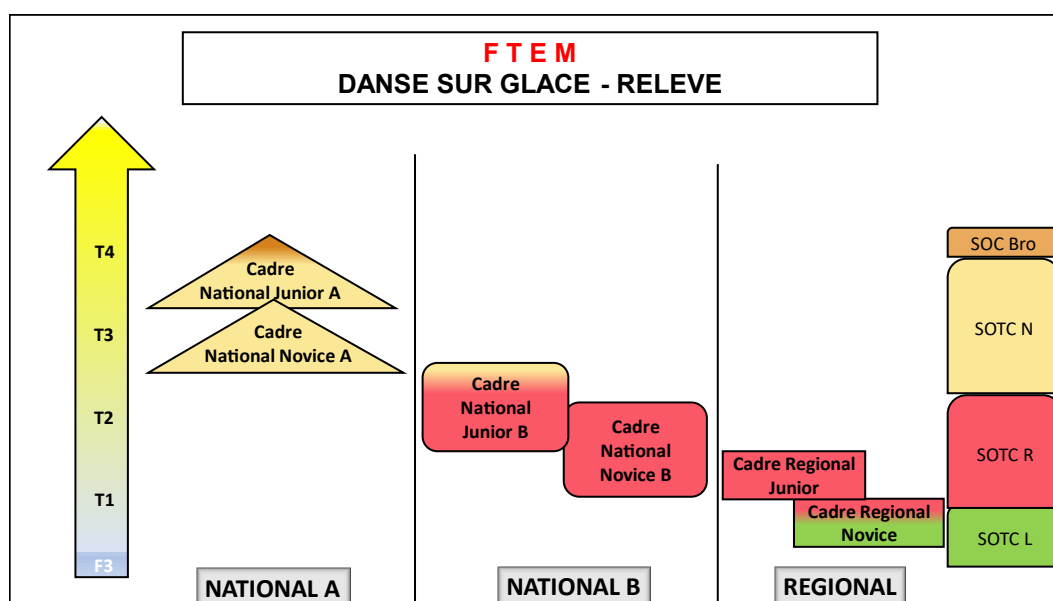
1. CRITÈRES GÉNÉRAUX

1.1. RAPPEL

Toutes les informations sur le parcours de l'athlète orienté-e vers/dans le **Sport de performance** en Danse sur glace sont **en ligne** sur le site de **Swiss Ice Skating**.

PISTE permet aux fédérations sportives de mettre en place un programme optimal pour l'identification des talents. Ainsi, par cet outil et l'attribution des **Swiss Olympic Talent Cards (SOTC)**, les fédérations sont en mesure de composer leurs cadres de la relève avec un standard uniforme, lisible et transparent pour tous les sports, tout en tenant compte en priorité des paramètres spécifiques et adaptés à chaque discipline (**vidéo de présentation**).

En adéquation avec le **FTEM Danse sur glace** préconisé par **Swiss Olympic**, le principe d'identification des talents avec **PISTE DANSE SUR GLACE 2025** est à concevoir comme l'un des outils de détection mis à la disposition de la fédération pour sélectionner les membres des cadres de la relève (régional/national).



L'idée maîtresse n'est pas de « récompenser seulement les meilleur-e-s » mais plutôt d'identifier « les plus aptes » qui auraient une chance de succès dans le Sport de performance.

À ce stade, il est important de rappeler que **PISTE DANSE SUR GLACE 2025** :

- est ouvert aux athlètes clairement engagé-e-s vers/dans le **Sport de performance**,
- est nécessaire pour tout-e athlète souhaitant être listé-e dans un cadre de la relève (national ou régional) pour la saison 2025-26 en fonction des **critères de sélections des cadres de Swiss Ice Skating** en vigueur,
- est obligatoire pour tout-e athlète désirant recevoir une **SOTC**, pour une validité du 1^{er} mai 2025 au 30 avril 2026,

- est un support indispensable pour le suivi des athlètes orienté-e-s vers/dans le cadre national par l'équipe du Sport de performance de **Swiss Ice Skating** comme pour l'ensemble de la promotion de la relève au niveau régional par exemple.

1.2. CRITÈRES MINIMAUX

PISTE DANSE SUR GLACE 2025 est proposé pour l'identification des talents en Danse sur glace sur les échelons allant de T1 à T4 sur la base du **FTEM Danse sur glace** de **Swiss Ice Skating**.

Pour participer à **PISTE DANSE SUR GLACE 2025**, un-e candidat-e doit donc impérativement :

- avoir une licence de compétition **Swiss Ice Skating** en cours de validité ;
- atteindre au moins l'âge de **10 ans** au 1^{er} juillet 2025 mais ne pas avoir atteint l'âge de **21 ans** avant le 1^{er} juillet 2025 ;
- avoir obtenu le **Test niveau 2** pour les athlètes qui évoluent en catégorie Junior, le **Test niveau 1** pour les athlètes qui évoluent en catégorie Advanced/Intermediate Novice ou le **Test Pré-niveau** pour les athlètes qui évoluent en catégorie Basic Novice durant la saison 2024-25 en date du **15/02/2025** ;
- être en mesure de présenter obligatoirement au début de leur **session de tests physiques**, une attestation médicale d'aptitude délivrée par un médecin du sport et certifiant le contrôle par un examen médico-sportif (**EMS**) datant de moins de **18 mois** (à la charge financière de l'athlète). Pour plus d'informations, voir **Suivi médical** sur le site de **Swiss Ice Skating**.

1.3. INSCRIPTIONS

L'inscription de chaque candidat-e pour **PISTE DANSE SUR GLACE 2025** est à effectuer par son headcoach par email à :



Cédric Pernet (cedric.pernet@swissiceskating.ch)
Entraîneur National de Danse sur Glace

Entre le **15 décembre 2024** et le **15 janvier 2025**

Une finance d'inscription de CHF 125.— par participant-e est payable au moment de l'inscription sur le compte suivant :

IBAN: CH63 0079 0016 5964 5505 3
Berner Kantonalbank BEKB, 3001 Bern
Swiss Ice Skating, Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen b. Bern
Mention : NOM, Prénom – PISTE DANSE SUR GLACE 2025

En cas de désistement de l'athlète, la finance d'inscription reste due. Il est donc recommandé d'attendre d'être assuré du bien-fondé de la participation d'un-e athlète avant de l'inscrire.

Un-e athlète ayant décidé de renoncer à participer à **PISTE DANSE SUR GLACE 2025**, quelle qu'en soit la raison, renoncera *de facto* à la possibilité de recevoir une **SOTC** comme d'intégrer un cadre de la relève pour la saison 2025-26. Par souci de sportivité, il est alors demandé d'informer l'entraîneur national de danse sur glace de tout abandon avant le 15 mars afin de ne pas interférer négativement dans le quota de cartes à attribuer.

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

Depuis la digitalisation des **SOTC** et leur envoi par courriel, il est très important que les données personnelles enregistrées pour chaque athlète sur système des membres (**VVA**) de Swiss Ice Skating soient intégralement mises à jour par les clubs, notamment l'adresse de courriel de famille et le nom de l'entraîneur-e principal-e.

* *Les danseurs.es sur glace qui n'auraient pas encore réussi le test donnant l'accès au **PISTE DANSE SUR GLACE 2025** doivent effectuer leur inscription entre le 15 décembre 2024 et le 15 janvier 2025. En revanche, la finance d'inscription pourra être réglée dès l'obtention du test requis et dès la participation au **PISTE DANSE SUR GLACE 2025** confirmée.*

1.4. COMMUNICATION DES RÉSULTATS

Les classements produits par **PISTE DANSE SUR GLACE 2025**, ainsi que la liste des titulaires d'une **SOTC** comme les sélections dans les différents cadres de la relève 2025-26, seront publiés sur le site de **Swiss Ice Skating** sur les pages du **Sport de performance**.

En revanche, dans le respect de la loi fédérale relative à la protection des données en vigueur, les résultats de l'ensemble des données produites par **PISTE DANSE SUR GLACE 2025** resteront confidentiels et ne seraient communicables sur simple demande qu'aux athlètes via l'adresse de courriel de la famille enregistrée sur le système des membres (**VVA**) de **Swiss Ice Skating**.

1.5. MODIFICATION DES CRITÈRES ET CAS EXCEPTIONNELS

Il est possible que des modifications puissent être apportées à **PISTE DANSE SUR GLACE 2025**. Tous les cas exceptionnels (et non couverts par le présent document) seront traités par Swiss Ice Skating tout comme l'éventuelle attribution d'une **SOTC**.

1.6. INFORMATIONS / CONTACT

En cas de besoin d'informations ou d'un contact sur l'ensemble du programme **PISTE DANSE SUR GLACE 2025** mis en place par l'équipe du Sport de performance de **Swiss Ice Skating**, la correspondance (de préférence par courriel) doit être adressée à :

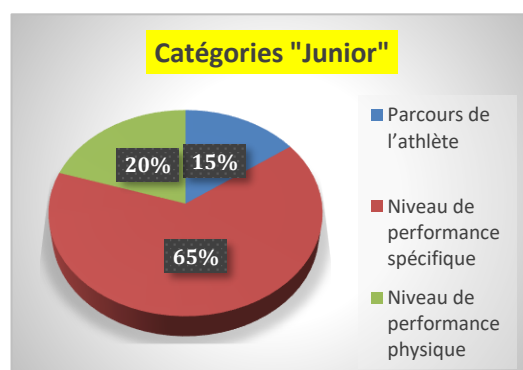
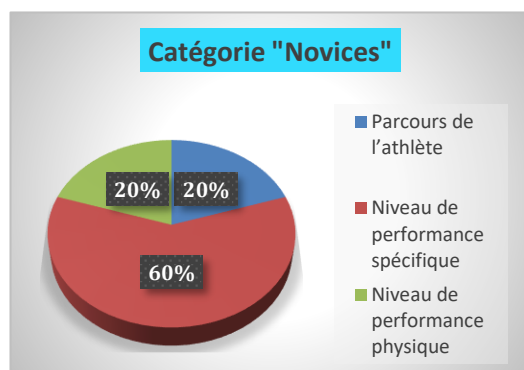


Cédric Pernet (cedric.pernet@swissiceskating.ch)
Entraîneur National de Danse sur Glace

2. CRITÈRES SPORTIFS D'ÉVALUATION

Le programme **PISTE DANSE SUR GLACE 2025** est basé sur les critères sportifs suivants :

Critères	Pondération	
	Catégories "Novices"	Catégorie "Junior"
Parcours de l'athlète	20%	15%
Niveau de performance spécifique	60%	65%
Niveau de performance physique	20%	20%
Total	100%	100%



Ces critères déterminent un nombre de points (sur 100) permettant les classements **PISTE DANSE SUR GLACE 2025**. En fonction du classement **PISTE DANSE SUR GLACE 2025** et du quota de **SOTC** attribuées par **Swiss Olympic** pour la saison 2025-26, la répartition de **SOTC** Nationale et Régionale (ou Locale) pour la Danse sur glace sera précisée en adéquation avec les **critères de sélections des cadres de Swiss Ice Skating** en vigueur à la publication des résultats.

2.1. PARCOURS DE L'ATHLÈTE (20% pour la catégorie d'âge « Novice », 15% pour la catégorie d'âge « Junior »)

Le critère **Parcours de l'athlète**, en corrélation avec le concept **FTEM Danse sur glace**, permet pour un maximum de **20 points** pour la catégorie d'âge « Novice » et de **15 points** pour la catégorie d'âge « Junior », de renseigner sur le potentiel de chaque candidat·e en fonction de ses acquis sportifs, de son âge et de ses perspectives dans la phase « TALENT » par la prise en considération des critères suivants :

- Son score obtenu aux **Championnats suisses 2025**,
- Les informations liées à sa **Biographie** (ses conditions d'entraînement, son mois de naissance, son état de développement biologique, son expérience en danse sur glace, sa résistance physique, son suivi médical, son entourage et sa scolarité)
- Le Rapport entre la moyenne des 2 meilleurs « **Personal Best** » (2PD + FD / RD + FD) et l'âge
- Sa motivation pour la performance - **Psyché**

2.1.1. Score obtenu aux Championnats suisses 2025 (3%)

Pour ce critère, les points donnés sont fonction du **TCS (Total Competition Score)** obtenu lors des **championnats Suisses 2025** respectivement dans sa catégorie. Un athlète peut obtenir au maximum **3 points** avec ce critère selon les barèmes suivants :

Catégorie Basic Novice/Kategorie Basic Novice											
Score CS / Résultat CS											
Score SM / Resultat SM	≥20	≥25	≥30	≥35	≥40	≥45	≥50				
Points/Punkte	0,25	0,5	1	1,5	2	2,5	3				
Catégorie Intermediate Novice/Kategorie											
Score CS / Résultat CS											
Score SM / Resultat SM	≥45	≥50	≥55	≥60	≥65	≥70	≥75				
Points/Punkte	0,25	0,5	1	1,5	2	2,5	3				
Catégorie Advanced Novice/Kategorie Advanced Novice											
Score CS / Résultat CS											
Score SM / Resultat SM	≥65	≥70	≥75	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥115
Points/Punkte	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	2	2,5	2,75	3	3
Catégorie Junior/Junioren Kategorie											
Score CS / Résultat CS											
Score SM / Resultat SM	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥115	≥120	≥130	≥140
Points/Punkte	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	2	2,5	2,75	3	3

Un·e athlète qualifié·e et inscrit·e sur la liste de départ aux **Championnats suisses 2025** qui aurait déclaré forfait en raison d'une blessure, une maladie ou pour toute raison impérieuse, peut demander l'attribution de points correspondant à son TCS (Total Competition Score) obtenu lors des Championnats suisses 2024 (sous réserve d'acceptation de l'entraîneur national de Danse sur glace et du chef du Sport de performance).

2.1.2. Biographie (4%)

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

Ce critère **Biographie** sur **4 points** est donc évalué en fonction de 4 catégories de paramètres suivantes :

- 1- Les conditions d'entraînement
- 2- Le mois de naissance, l'état de développement biologique et l'expérience en danse sur glace
- 3- La résistance physique et le suivi médical
- 4- L'entourage et la scolarité

L'évaluation de tous ces **paramètres** s'effectue grâce à une **fiche d'évaluation/questionnaire** que chaque entraîneur principal devra remplir en **toute objectivité** pour chaque athlète afin que cette évaluation reflète la réalité. Il n'y a pas de mauvais score pour la **Biographie** mais la possibilité de nuancer les autres critères majoritairement orientés sur la performance avec sincérité et fair-play. La fiche pour chaque athlète sera communiquée à l'entraîneur principal d'un candidat au **15 janvier 2025**. Cette fiche devra être complétée,

puis envoyée directement par l'entraîneur principal à **Cédric Pernet** (cedric.pernet@swissiceskating.ch) **sans rappel jusqu'au 20 Février 2025.**

Le total de points qu'il est possible d'atteindre pour chaque athlète est de 200 points. La valeur ainsi obtenue est divisée par 50 pour obtenir le score sur 4 points du critère **Biographie.**

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

2.1.3. Le Rapport entre la moyenne des 2 meilleurs « Personal Best » (2PD + FD ou RD + FD) et l'âge (10% pour la catégorie d'âge « Novice » et 5% pour la catégorie d'âge « Junior »)

Pour ce critère, la méthode de calcul utilisée prend en compte l'âge de l'athlète (au 30.06.2025), la catégorie de compétition, le genre ainsi que la moyenne des 2 meilleurs « Personal Best » (Total Score Competition) de la saison 2024-25 (2 Pattern Dances + Free Dance pour la catégorie d'âge « Novice », Rhythm Dance + Free Dance pour la catégorie d'âge « Junior ») obtenus en Swiss Cups ou Championnats suisses ou Tests / Test Skates organisés par Swiss Ice Skating ou compétitions internationales ISU jusqu'en date du **15 mars 2025** pour attribuer un maximum de **10 points** pour la catégorie d'âge « Novice » et **5 points** pour la catégorie d'âge « Junior » selon les barèmes suivants :

Catégorie Basic Novice/Kategorie Basic Novice							
Filles/Mädchen							
Moyenne PB / Age	≥25	≥30	≥35	≥40	≥45	≥50	≥55
<11	3,5	5	6,5	8	9,5	10	10
11	2,5	3,5	5	6,5	8,25	9,75	10
12	1,5	2,5	3,5	5	6,5	8,75	9,75
13	0	1,5	2,5	3,5	5	7,5	9,5
14	0	0	0	2	3,5	6	8,5
Garçons/Knaben							
Moyenne PB / Age	≥25	≥30	≥35	≥40	≥45	≥50	≥55
<11	4,5	6	7,5	8,5	9,5	10	10
11	3,5	4,5	6	7,5	8,5	9,75	10
12	2,5	3,5	4,5	6	7,5	9,25	10
13	1	2,5	3,5	4,5	6	8	9,5
14	0	0,5	1,75	3	4,5	6,25	8,5

Catégorie Intermediate Novice/Kategorie Intermediate Novice							
Filles/Mädchen							
Moyenne PB / Age	≥45	≥50	≥55	≥60	≥65	≥70	≥75
<12	3,5	5	6,5	7,75	9,25	10	10
12	2,5	3,5	5	6,5	8	9,25	10
13	1,5	2,5	3,5	5	6,5	8	9,5
14	0,5	1,5	2,5	3,5	5	6,75	9
15	0	0,5	1,5	2,5	3,5	5,25	8
16	0	0	0,25	1,25	2,25	3,5	6,25
Garçons/Knaben							
Moyenne PB / Age	≥45	≥50	≥55	≥60	≥65	≥70	≥75
<12	4	6	7,5	8,5	10	10	10
12	3,25	4	6	7,5	8,75	10	10
13	2,5	3,25	4	6	7,5	9	10
14	1,5	2,5	3,25	4	6	8	9,75
15	1	1,5	2,5	3,25	4,25	6,5	9
16	0	0,5	0,5	2,25	3,25	5	7,5

Catégorie Advanced Novice/Kategorie Advanced Novice											
Filles/Mädchen											
Moyenne PB / Age	≥65	≥70	≥75	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥115
<12	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10	10
12	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10	10
13	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,5	10	10
14	0,5	1,5	2,5	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,5	9,75	10
15	0	0,25	1,25	2	3,5	4,5	5,5	6,5	7,5	8,75	10
16	0	0	0	1	1,5	3	4,25	5,5	6,5	8	9
Garçons/Knaben											
Moyenne PB / Age	≥65	≥70	≥75	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥115
<13	4	5	6	7	8	9	9,5	10	10	10	10
13	2,5	4	5	6	7	8	9	9,5	10	10	10
14	1	2,5	4	5	6	7	8	9	9,5	10	10
15	0,5	1	2,5	4	5	6	7	8	9	9,75	10
16	0	0	1	2,5	4	5	6	7	8	9,25	10
17	0	0	0	0,5	2	3,75	5	6	7	8,5	9,5
18	0	0	0	0	0	0,75	2,5	4,5	6	7,5	9

Catégorie Junior/Junioren Kategorie											
Filles/Mädchen											
Moyenne PB / Age	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥115	≥120	≥130	≥140
<14	1,5	2,25	3	3,5	4	4,75	5	5	5	5	5
14	1	1,5	2	3	3,5	4	4,75	5	5	5	5
15	0,25	0,75	1,5	2	3	3,5	4	4,75	5	5	5
16	0	0,25	0,75	1,5	2	3	3,5	4	4,75	5	5
17	0	0	0,25	1	1,5	2	3	3,5	4,25	5	5
18	0	0	0	0,25	0,5	1,5	2	3	3,75	4,75	5
19	0	0	0	0	0,25	0,5	1	2	3,25	4,25	5
20	0	0	0	0	0	0,25	0,5	1,25	3,5	4,75	5
Garçons/Knaben											
Moyenne PB / Age	≥80	≥85	≥90	≥95	≥100	≥105	≥110	≥115	≥120	≥130	≥140
<15	1,5	2,25	3	3,5	4	4,75	5	5	5	5	5
15	1	1,5	2,25	3	3,5	4	4,75	5	5	5	5
16	0,5	1	1,5	2,25	3	3,5	4	4,75	5	5	5
17	0	0,5	1	1,5	2,25	3	3,5	4	4,75	5	5
18	0	0	0,5	1	1,5	2	3	3,5	4,25	4,75	5
19	0	0	0	0,25	0,75	1,25	1,75	2,75	3,75	4,5	5
20	0	0	0	0	0	0,25	0,75	1,25	2,5	4	4,75

2.1.4. Psyché (3%)

La méthode de référence choisie pour évaluer le critère **psyché** dans le cadre de l'identification des talents est **l'évaluation par l'entraîneur du comportement motivé pour la performance (LEMOVIS-I)**.

La motivation pour la performance est la volonté d'aborder les échéances sportives avec énergie et persévérance mais aussi de les poursuivre jusqu'au bout. La fréquence des différents comportements motivés par la performance (par exemple pendant l'entraînement, en compétition, après une défaite, etc.) doit être évaluée en **toute objectivité** par l'entraîneur principal de l'athlète (1^{er} observateur), ainsi que par le préparateur mental ou le préparateur physique ou encore un entraîneur assistant (2^{ème} observateur), pour une période s'étalant sur les 12 derniers mois avant le **1^{er} Février 2025**.

Au moyen de la **grille d'évaluation (LEMOVIS-I)** prédéfinie par **Swiss Olympic**, les données pour chaque athlète doivent être complétées par **les deux observateurs** puis envoyée par l'entraîneur principal sans rappel par courriel avant le **20 février 2025** à **Cédric Pernet** (cedric.pernet@swissiceskating.ch), entraîneur National de Danse sur glace.

Selon l'évaluation : plus la valeur moyenne de l'échelle est élevée, plus le niveau de comportement motivé par la performance de l'athlète est jugé élevé. Les échelles tiennent compte de l'initiative personnelle, l'orientation vers la réussite et la volonté de performance. Le total de points qu'il est possible d'atteindre par cette méthode est de 12. La valeur ainsi obtenue est divisée par 4 pour obtenir le score sur **3 points** du critère **psyché**.

Attention : Aucun point ne serait attribué aux athlètes dont la fiche d'évaluation ne serait pas parvenue à Cédric Pernet dans les délais ou si son résultat ne reflétait pas la réalité de manière flagrante.

2.2. NIVEAU DE LA PERFORMANCE SPÉCIFIQUE (60% pour la catégorie d'âge « Novice », 65% pour la catégorie d'âge « Junior »)

Les compétitions de référence choisies, pour déterminer le **niveau de la performance spécifique** et l'attribution d'un maximum de **60 points** pour la catégorie d'âge « Novice » et de **65 points** pour la catégorie d'âge « Junior », sont :

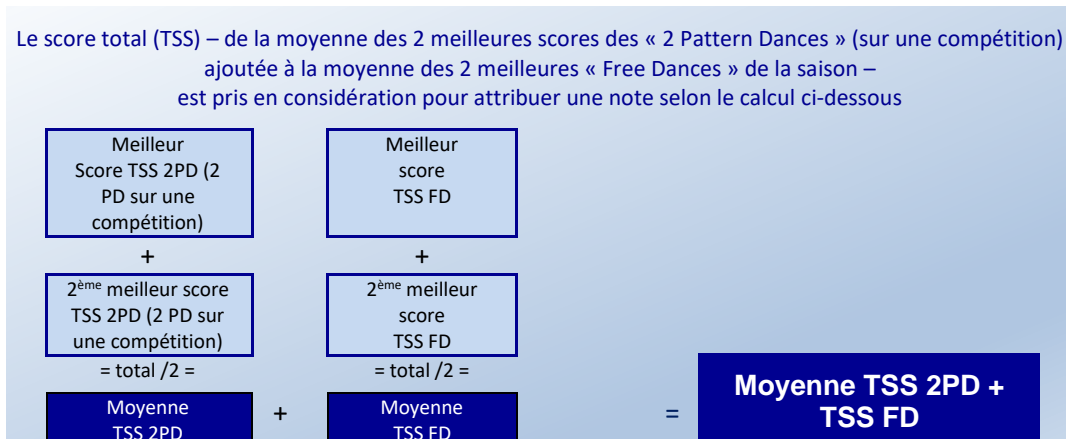
- Les Championnats Suisses Basic Novice, Intermediate Novice, Advanced Novice et Junior de danse sur glace 2025
- Toutes les Swiss-Cups et Tests/Test Skates organisés par Swiss Ice Skating de ces catégories durant la saison 2024-25 (**jusqu'au 15 mars 2025**)
- Les compétitions internationales du calendrier officiel de l'ISU en catégorie Advanced Novice et Junior de danse sur glace durant la saison 2024-25 (**jusqu'au 15 mars 2025**)

Le **niveau de la performance spécifique** est évalué au travers des 2 paramètres suivants :

- 1- Paramètre de performance spécifique en couple évalué selon une formule mathématique prenant en compte les 2 meilleurs scores de 2 Pattern Dances (**en Novice**) ou de Rhythm Dance (**en Junior**) et les 2 meilleurs scores de Free Dance de la saison 2024-25 (sur 55 points)
- 2- **Pour la catégorie d'âge « Novice »** : Paramètre de performance individuelle prenant en compte lors de la saison 2024-25 (sur 5 Points) :
 - ➔ les 2 meilleurs niveaux obtenus en Set of Sequential Twizzles + le genre + l'âge (au 30.06.2025)**Pour la catégorie d'âge « Junior »** : Paramètre de performance individuelle prenant en compte lors de la saison 2024-25 (sur 10 Points) :
 - ➔ d'une part (sur 5 Points): les 2 meilleurs niveaux obtenus en Set of Sequential Twizzles (Rhythm Dance seulement) + le genre + l'âge (au 30.06.2025)
 - ➔ d'autre part (sur 5 Points): les 2 meilleurs niveaux obtenus en One Foot Turns Sequence + le genre + l'âge (au 30.06.2025)

2-2-1 Paramètre de performance spécifique en couple (55%):

Catégorie d'âge « Novice »



Le score total est ajusté avec le facteur correctif suivant en fonction de la catégorie de compétition :

Basic novice = (Moyenne TSS 2PD + TSS FD – 12) X 1,20 = Score final / 55 points

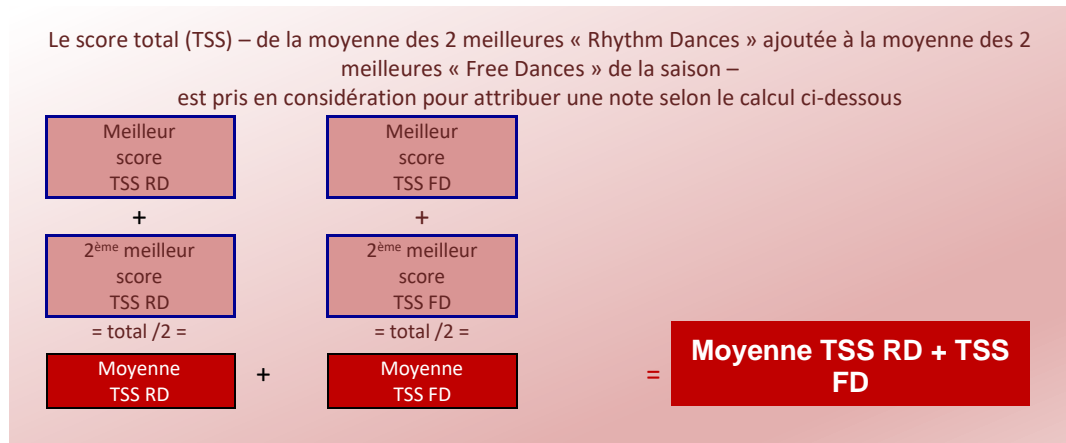
Intermediate novice = (Moyenne TSS 2PD + TSS FD – 32) X 1,12 = Score final / 55 points

Advanced novice = (Moyenne TSS 2PD + TSS FD – 47) X 0,75 = Score final / 55 points

Un athlète ne pourrait marquer plus de 55 points pour ce critère même si son score final pointait au-delà des 55 points selon la méthode utilisée.

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

Catégorie d'âge « Junior »



Le score total est ajusté avec le facteur correctif suivant :

Junior = (Moyenne TSS RD + TSS FD – 50) x 0,66 = Score final / 55 points

Un athlète ne pourrait pas marquer plus de 55 points pour ce critère même si son score final pointait au-delà des 55 points selon la méthode utilisée.

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

2-2-2 Paramètre de performance spécifique individuelle (5% pour la catégorie d'âge « Novice » et 10% pour la catégorie d'âge « Junior ») :

Catégorie d'âge « Novice »

Pour ce critère :

- la méthode de calcul utilisée prend en compte l'âge de l'athlète (au 30.06.2025), la catégorie de compétition, le genre ainsi que les 2 meilleurs niveaux atteints en Set of Sequential Twizzles lors de la saison 2024-25 obtenus en Swiss Cups ou Championnats suisses ou Tests / Test Skates organisés par Swiss Ice Skating ou compétitions Internationales ISU **jusqu'en date du 15 mars 2025** pour attribuer un maximum de **5 points** selon les barèmes suivants :

Catégorie Basic Novice/Kategorie Basic Novice					Catégorie Intermediate Novice/Kategorie Intermediate Novice						
Filles/Mädchen					Filles/Mädchen						
Les 2 meilleurs Niveaux SqTw obtenus / Age Die 2 besten erreichten SqTw-Levels / Alter	1xNL + 1xLev B	2xB	1xB + 1x1	2x1	1xNL + 1x Lev B	2xB	1xB + 1x1	2x1	1x1 + 1x2	2x2	
<11	1	1,75	3	5	0,5	1,5	2,5	4	5	5	
11	0,5	1,25	2,5	4,75	0	1	2	3	4,5	5	
12	0	0,75	2	4,5	0	0,5	1	2,25	3,75	5	
13	0	0,25	1,25	4	0	0	0,5	1,5	3	4,25	
14	0	0	0,5	3,5	0	0	0	0,5	1,75	3,5	
					0	0	0	0	0,75	2,75	
Garçons/Knaben					Garçons/Knaben						
<11	1,25	2,75	3,5	5	1	2,5	4	4,5	5	5	
11	0,75	2,25	3	5	0,5	2	3	4	5	5	
12	0,25	1,5	2,5	4,75	0	1	2	3	4,25	5	
13	0	0,75	2	4,5	0	0	1	2	3,5	4,5	
14	0	0,25	1	4	0	0	0	0	1	2,5	
					0	0	0	0	1,5	3,25	

Catégorie Advanced Novice/Kategorie Advanced Novice								
Filles/Mädchen								
Les 2 meilleurs Niveaux SqTw obtenus / Age Die 2 besten erreichten SqTw-Levels / Alter	1xNL + 1x Lev B	2x Lev B	1xB + 1x1	2x1	1x1 + 1x2	2x2	1x2 + 1x3	2x3
<12	0,5	1,5	2,5	4	5	5	5	5
12	0	1	2	3	4	5	5	5
13	0	0,5	1,25	2	3	4	5	5
14	0	0	0,5	1,25	2,25	3	4,25	5
15	0	0	0	0,5	1,5	2,5	3,5	4,75
16	0	0	0	0	0,5	1,5	2,75	4,25
Garçons/Knaben								
<13	0,5	1	2,5	3,5	4,5	5	5	5
13	0	0,5	2	3	4	4,5	5	5
14	0	0	1	2	3,5	4	4,5	5
15	0	0	0,25	1	2,5	3,5	4	4,75
16	0	0	0	0,25	1	2,5	3,5	4,5
17	0	0	0	0	0,25	1	2,5	4,25
18	0	0	0	0	0	0,25	1,25	4

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

Catégorie d'âge « Junior »

Pour ce critère :

- Set of Sequential Twizzles en Rhythm Dance (5 Points): la méthode de calcul utilisée prend en compte l'âge de l'athlète (au 30.06.2025), la catégorie de compétition, le genre ainsi que les 2 meilleurs niveaux obtenus en Set of Sequential Twizzles lors de la saison 2024-25 (Rhythm Dance) obtenus en Swiss Cups ou Championnats suisses ou Tests / Test Skates organisés par Swiss Ice Skating ou compétitions Internationales ISU **jusqu'en date du 15 mars 2025** pour attribuer un maximum de **5 points** selon les barèmes suivants :

Catégorie Junior/Junioren Kategorie										
Filles/Mädchen										
Les 2 meilleurs Niveaux SqTw (RD) obtenus / Age Die 2 besten erreichten SqTw Levels (RD) / Alter		2x Lev B	1xB + 1x1	2x1	1x1 + 1x2	2x2	1x2 + 1x3	2x3	1x3 + 1x4	2x4
<14		0	1	2	3	4	4,5	5	5	5
14		0	0,25	1	2	3	4	4,5	5	5
15		0	0	0,25	1	2	3	4	5	5
16		0	0	0	0,25	1	2	3,25	4,5	5
17		0	0	0	0	0,25	1	2,5	4	5
18		0	0	0	0	0	0,25	1,25	3	5
19		0	0	0	0	0	0	0,25	2	5
20		0	0	0	0	0	0	0	1	5
Garçons/Knaben										
<15		0	0,5	2	3	4	4,5	5	5	5
15		0	0	0,5	2	3,25	4	5	5	5
16		0	0	0	0,5	2	3,25	4,5	4,75	5
17		0	0	0	0	0,5	2	3,25	4,5	5
18		0	0	0	0	0	0,5	2,25	3,5	5
19		0	0	0	0	0	0	0,75	2,5	5
20		0	0	0	0	0	0	0	1,25	5

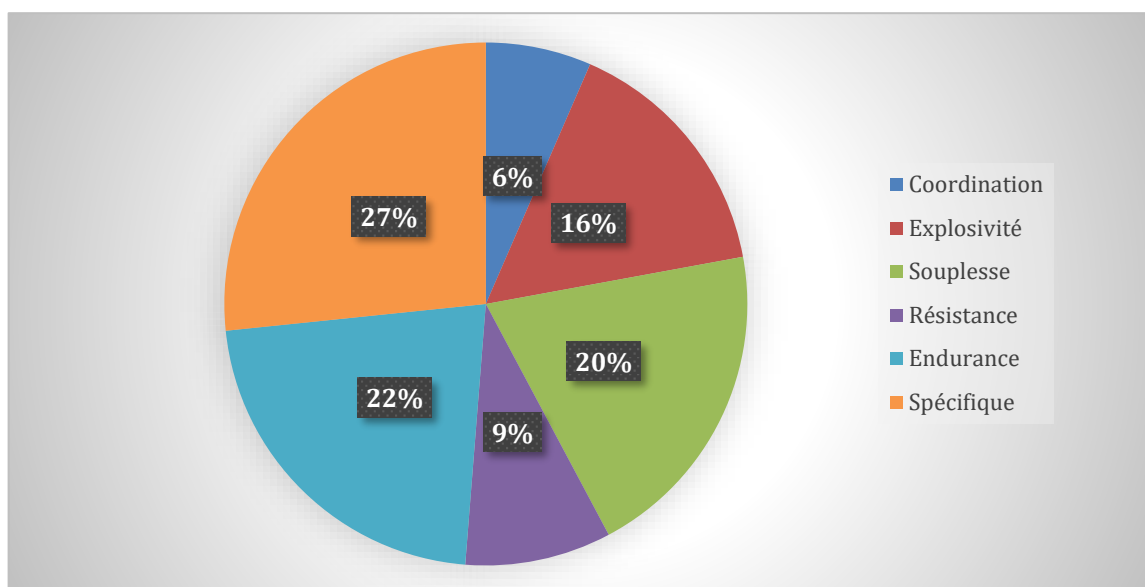
- ➔ One Foot Turns Sequence (5 Points): la méthode de calcul utilisée prend en compte l'âge de l'athlète (au 30.06.2025), la catégorie de compétition, le genre ainsi que les 2 meilleurs niveaux obtenus en One Foot Step Sequence lors de la saison 2024-25 (Free Dance) obtenus en Swiss Cups ou Championnats suisses ou Tests / Test Skates organisés par Swiss Ice Skating ou compétitions Internationales ISU **jusqu'en date du 15 mars 2025** pour attribuer un maximum de **5 points** selon les barèmes suivants:

Catégorie Junior/Junioren Kategorie									
Filles/Mädchen									
Les 2 meilleurs Niveaux OFT (FD) obtenus / Age Die 2 besten erreichten OFT-Levels (FD) / Alter		2x Lev B	1xB + 1x1	2x1	1x1 + 1x2	2x2	1x2 + 1x3	2x3	1x3 + 1x4
<14		0	1	2,5	4	5	5	5	5
14		0	0,5	2	3,5	4,75	5	5	5
15		0	0	1	3	4,5	4,75	5	5
16		0	0	0,5	2,5	4	4,5	5	5
17		0	0	0	1,5	3,5	4	5	5
18		0	0	0	0,5	2,5	3,5	4,75	5
19		0	0	0	0	0,5	3	4,25	5
20		0	0	0	0	0	1	3,5	5
Garçons/Knaben									
<15		0	1	2,5	4	5	5	5	5
15		0	0,5	2	3,5	4,75	5	5	5
16		0	0	1	3	4,5	4,75	5	5
17		0	0	0,5	2,5	4	4,5	5	5
18		0	0	0	0,5	2,5	3,5	4,75	5
19		0	0	0	0	0,5	3	4,25	5
20		0	0	0	0	0	1	3,5	5

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

2.3. NIVEAU DE PERFORMANCE PHYSIQUE (20%)

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



Afin de relativiser le total des points obtenus lors des tests physiques en fonction de l'âge (durant la saison en cours) et du genre du/de la candidat-e, un coefficient correctif est attribué total des points selon la grille suivante :

Age de la saison 2024-25 (au 30.06.2025)	Au	Garçons
M11 ans	x 1,200	x 1,200
M12 ans	x 1,160	x 1,140
M13 ans	x 1,120	x 1,080
M14 ans	x 1,080	x 1,020
M15 ans	x 1,040	x 0,960
M16 ans	x 1,000	x 0,900
M17 ans	x 0,960	x 0,840
M18 ans	x 0,920	x 0,780
M19 ans	x 0,920	x 0,780
M20 ans	x 0,920	x 0,780

Le score déterminant le niveau de performance physique correspond à l'addition des points collectés sur les différents exercices de tests physiques factorisés par le coefficient correctif correspondant à l'âge et au genre.

1 session de tests physiques sera organisée au **PISTE DANSE SUR GLACE 2025** avec une seule et même équipe de « PISTEURS » sur une demi-journée de regroupement :

Lieu / session	Date	Heures
Lucerne – DG	09.03.2025	13:00 – 17:00

Les résultats des tests physiques sont donnés individuellement à chaque athlète à l'issue de chacune des sessions.

2.3.1. Coordination

- **Exercice de corde à sauter n°1** – maximum de sauts ‘simples’ en 15 secondes (vidéo de l’exercice à visionner : [ici](#))

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

- **Exercice de corde à sauter n°2** – maximum de sauts ‘doubles’ en 10 secondes (vidéo de l’exercice à visionner : [ici](#))

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

- **Exercice de corde à sauter n°3** – maximum de sauts ‘croisés-décroisés’ avec les bras et pieds croisés en 10 secondes (vidéo de l’exercice à visionner : [ici](#))

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

Important : il est demandé à chaque candidat-e d’apporter sa propre corde à sauter et d’enchaîner les essais avec seulement quelques secondes de récupération.

2.3.2. Explosivité

- **Exercice de saut en hauteur sans élan** (vidéo de l’exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la hauteur de saut réalisée (en cm) :	Points	
< 26.0 cm	0,00	Insuffisant
26.0 – 29.9 cm	0,25	Passable
30.0 – 33.9 cm	0,50	Suffisant
34.0 – 37.9 cm	0,75	
38.0 – 41.9 cm	1,00	
42.0 – 45.9 cm	1,25	Satisfaisant
46.0 – 49.9 cm	1,50	
≥ 50.0	1,75	Excellent

- **Exercice de saut en longueur sans élan** (vidéo de l’exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé. La pondération est calculée en fonction de la longueur de saut réalisée (en cm) :	Points	
< 160.0 cm	0,00	Insuffisant
160,0 – 174.9 cm	0,25	Passable
175.0 – 189.9 cm	0,50	Suffisant
190.0 – 204.9 cm	0,75	
205.0 – 219.9 cm	1,00	
220.0 – 234.9 cm	1,25	Satisfaisant
235.0 – 249.9 cm	1,50	
≥ 250.0	1,75	Excellent

2.3.3. Souplesse

- **Exercice de souplesse en position assise** (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Un seul essai. La pondération est calculée en fonction de l'angle obtenu (en degré) par l'écart maximal des jambes en position assise et en fonction de la distance (en cm) entre le buste et le sol :		
écart de jambes en position assise	Points	
< 120°	0,00	Insuffisant
entre 120° et 150°	0,25	Passable
entre 150° et 180°	0,50	Suffisant
+		
distance entre buste et le sol	Points	
> 10 cm	0,00	Insuffisant
≤ 10 cm	0,50	Suffisant

- **Exercice des « trois écarts »** (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Un seul essai. La pondération est calculée en fonction de la distance (en cm) avec le sol selon sur les écarts de jambes demandés :		
grand-écart – jambe gauche devant	Points	
> 10 cm	0,00	Insuffisant
≤ 10 cm	0,50	Suffisant
+		
grand-écart – jambe droite devant	Points	
> 10 cm	0,00	Insuffisant
≤ 10 cm	0,50	Suffisant
+		
grand-écart facial	Points	
> 10 cm	0,00	Insuffisant
≤ 10 cm	0,50	Suffisant

- **Exercice de l'avion** (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

Deux essais en position avion, seul le meilleur est comptabilisé. Exercice à réaliser sur jambe gauche <u>et</u> sur jambe droite. La pondération est calculée en fonction de l'angle permettant le maintien en hauteur de la jambe libre (en degré) pendant au <u>moins</u> 10 secondes :		
jambe droite d'appui / jambe gauche en hauteur	Points	
< 90°	0,00	Insuffisant
Entre ≥ 90° et < 120°	0,50	Passable
≥ 120°	1,00	Suffisant
+		
jambe gauche d'appui / jambe droite en hauteur	Points	
< 90°	0,00	Insuffisant
Entre ≥ 90° et < 120°	0,50	Passable
≥ 120°	1,00	Suffisant

2.3.4. Résistance

- **Exercice de force musculaire du tronc** – avec mouvement dynamique et cadencé des jambes (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

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

- **Exercice de force musculaire « latéral »** - avec mouvement dynamique et cadencé du bassin (vidéo de l'exercice à visionner : [ici](#))

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

2.3.5. Spécifique

- **Exercice du métronome en « position valse »** (vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#))

Balancés cadencés par la jambe libre de devant/derrière (garçon) et de derrière/devant (fille) pendant 45 secondes sur un rythme de 60 bpm à exécuter une fois appuyés sur jambe gauche (fille) / jambe droite (garçon) puis une fois appuyés sur jambe droite (fille) / jambe gauche (garçon). Le synchronisme doit être parfait, le rythme soutenu et les jambes libres tendues (un seul essai sur chaque jambe) :

Métronome « position valse » jambe gauche (fille) / jambe droite (garçon)	Points	
45 secondes non tenues	0,00	Insuffisant
45 secondes tenues	0,50	Satisfaisant

+

Métronome « position valse » jambe droite (fille) / jambe gauche (garçon)	Points	
45 secondes non tenues	0,00	Insuffisant
45 secondes tenues	0,50	Satisfaisant

- **Exercice de « squats » 90° cadencés pour le garçon avec la fille en position « just married » dans ses bras** (vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#))

La fille vient dans les bras du garçon en position « just married » et le garçon commence une série de flexions/extensions cadencée au rythme du métronome (60bpm) : un battement en bas et le deuxième en haut (un seul essai) (**les points sont pris en compte seulement pour le garçon**) :

« Squats » 90° du garçon en gardant la cadence et la fille en position « just married »	Points	
< 40 secondes	0,00	Insuffisant
≥ 40 secondes mais < 60 secondes	0,50	Suffisant
≥ 60 secondes	1,00	Satisfaisant

- **Exercice de maintien en position « Appui Tendu Renversé » (Fille Seulement)** (Photos de l'exercice dans le protocole des Tests physiques)

La fille se met toute seule en position verticale sur les mains avec les bras complètement tendus écartés d'une distance équivalente à la largeur d'épaules, le corps droit, les jambes totalement tendues et serrées avec les pointes tendues. Elle doit maintenir l'équilibre sur les mains sur place selon le barème suivant (deux essais) :

Maintien en « Appui Tendu Renversé » (exercice seulement pour les filles)	Points	
< 3 secondes	0,00	Insuffisant
≥ 3 sec < 6 sec	0,50	Passable
≥ 6 sec < 10 sec	0,75	Suffisant
≥ 10 sec	1,00	Satisfaisant

Catégories d'âge « Novice »

- **Exercice du « singe » avec départ et fin en position « leaning out »** (vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#))

Le garçon est en position « aigle » (angle des cuisses : minimum 110 degrés) et la fille en position de départ « leaning out » (cage thoracique tournée vers le haut, jambes tendues avec le corps à l'horizontal). La fille doit faire le tour du tronc du garçon le plus vite

possible et se remettre en position initiale, le garçon doit avoir les mains jointes au-dessus de la tête lors du tour de la fille. La fille doit maintenir la position « leaning-out » strictement horizontale au début et à la fin pendant au minimum 2 secondes.
Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

Le « singe »	Points	
Non exécuté ou Tour de la fille en > 10 secondes	0,00	Insuffisant
Tour de la fille réussi en ≤ 10 sec	0,75	Suffisant
Tour de la fille réussi en ≤ 8 sec	1,50	Satisfaisant

• **Exercice du « porté combiné » (Seulement pour Advanced Novice)**

1ère Partie (départ de la fille du côté droit du garçon) : (vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#))

Roulade de la fille pour monter sur l'épaule gauche du garçon (montée « croisée »). Une fois la position stabilisée, le garçon fait une rotation de 360° vers la gauche. Une fois la position de nouveau stabilisée, le garçon fait une rotation de 360° vers la droite. Une fois la position stabilisée, le retour de la fille au sol est réalisé par une « roulade inversée ».

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

Roulade de la fille depuis la <u>droite</u> du garçon sur l'épaule <u>gauche</u> du garçon	Points	
non exécutée ou non contrôlée	0,00	Insuffisant
exécutée et contrôlée	0,25	Satisfaisant

+

Rotation à gauche de 360°	Points	
non exécutée ou non stabilisée	0,00	Insuffisant
exécutée et stabilisée	0,25	Satisfaisant

+

Rotation à droite de 360°	Points	
non exécutée ou non stabilisée	0,00	Insuffisant
exécutée et stabilisée	0,25	Satisfaisant

+

Roulade « inversée » de la fille depuis l'épaule du garçon	Points	
non exécutée ou non contrôlée	0,00	Insuffisant
exécutée et contrôlée	0,25	Satisfaisant

+

La durée totale du porté combiné est de *	Points	
> 10 sec	0,00	Insuffisant
> 7 sec mais ≤ 10 sec	0,25	Suffisant
≤ 7 sec	0,50	Satisfaisant

*A condition que les points pour les 4 étapes soient obtenus

2ème Partie (départ de la fille du côté gauche du garçon) : (vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#))

Roulade de la fille pour monter sur l'épaule droite du garçon (montée « croisée »). Une fois la position stabilisée, le garçon fait une rotation de 360° vers la gauche. Une fois la position de nouveau stabilisée, le garçon fait une rotation de 360° vers la droite. Une fois la position stabilisée, le retour de la fille au sol est réalisé par une « roulade inversée ».

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

Roulade de la fille depuis la <u>gauche</u> du garçon sur l'épaule <u>droite</u> du garçon	Points	
non exécutée ou non contrôlée	0,00	Insuffisant
exécutée et contrôlée	0,25	Satisfaisant

+

Rotation à droite de 360°	Points	
non exécutée ou non stabilisée	0,00	Insuffisant
exécutée et stabilisée	0,25	Satisfaisant

+

Rotation à gauche de 360°	Points	
non exécutée ou non stabilisée	0,00	Insuffisant
exécutée et stabilisée	0,25	Satisfaisant

+

Roulade « inversée » de la fille depuis l'épaule du garçon	Points	
non exécutée ou non contrôlée	0,00	Insuffisant

exécutée et contrôlée	0,25	Satisfaisant
+		
La durée totale du porté combiné est de *	Points	
> 10 sec	0,00	Insuffisant
> 7 sec mais ≤ 10 sec	0,25	Suffisant
≤ 7 sec	0,50	Satisfaisant

*A condition que les points pour les 4 étapes soient obtenus

- **Exercice de la « Roue » sur cuisses du garçon (Seulement pour Basic et Intermediate Novice)** (vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#))

Le garçon est en position « aigle » (angle des cuisses : minimum 110 degrés) et la fille exécute le mouvement de « Roue » sur les cuisses du garçon avec l'aide des bras du garçon. La « Roue » est réalisée en commençant du côté gauche du garçon puis du côté droit du garçon avec le corps de la fille dos au garçon. La fille s'accroche aux cuisses du garçon avec ses bras lors de la « Roue ». Les jambes de la fille lors de la « Roue » doivent être parfaitement tendues et son bassin doit être dans l'alignement de ses jambes et de son buste lors de la « Roue ».

Deux essais de chaque côté, seul le meilleur est comptabilisé :

« Roue » sur cuisses du garçon	Points	
Non exécuté	0,00	Insuffisant
Roue réussie dans 1 sens	0,75	Suffisant
Roue réussie dans les 2 sens	1,50	Satisfaisant

- **Exercice du porté en position « Tour Eiffel » (Seulement pour Basic et Intermediate Novice)** (vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#))

Le garçon est en position « aigle » (angle des cuisses : minimum 110 degrés) et la fille monte face au garçon en appui sur les cuisses du garçon en position debout, la fille doit avoir les jambes tendues avec le corps droit à la verticale (Le garçon est autorisé à aider la fille avec ses bras mais ses mains ne peuvent être en contact avec la fille seulement en-dessous du bassin) ; ensuite, le maintien de la position verticale doit se faire en appui sur pied gauche sur cuisse droite du garçon puis sur pied droit sur cuisse gauche du garçon. Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

« Tour Eiffel » sur cuisse du garçon	Points	
Non exécuté ou Position maintenue pendant < 5 sec	0,00	Insuffisant
Position maintenue sur 2 pieds pendant ≥ 5 sec	0,50	Passable
Position maintenue sur 1 pied pendant ≥ 5 sec	1,00	Suffisant
Position maintenue sur le pied gauche pendant ≥ 5 sec puis sur le pied droit pendant ≥ 5 sec	1,50	Satisfaisant

Catégorie d'âge « Junior »

- **Exercice du « singe » avec départ et fin en position « leaning out »** (vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#))

Le garçon est en position « aigle » (angle des cuisses : minimum 110 degrés) et la fille en position de départ « leaning out » (cage thoracique tournée vers le haut, jambes tendues avec le corps à l'horizontal). Elle doit faire le tour du tronc du garçon le plus vite possible et se remettre en position initiale, le garçon doit avoir les mains jointes au-dessus de la tête lors du tour du tronc de la fille. La fille doit maintenir la position « leaning-out » strictement horizontale au début et à la fin pendant minimum 2 sec.

Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

Le « singe »	Points	
Non exécuté ou Tour de la fille en > 8 secondes	0,00	Insuffisant
Tour de la fille réussi en ≤ 8 secondes	0,75	Suffisant
Tour de la fille réussi en ≤ 5 secondes	1,50	Satisfaisant

- **Exercice de « l'ATR fille sur les cuisses du garçon »** (vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#))

Le garçon est en position « aigle » (angle des cuisses : minimum 110 degrés) et la fille en position d' « appui tendu renversé » sur les cuisses du garçon (cage thoracique de la fille tournée vers le garçon, le corps droit, tendu totalement, légèrement incliné vers l'arrière avec de la distance entre le corps de la fille et le corps du garçon). Les mains du garçon sont au niveau des lombaires/taille. Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

ATR fille sur les cuisses du garçon	Points	
Non exécuté ou position maintenue pendant < 5 secondes	0,00	Insuffisant
Position maintenue pendant ≥ 5 secondes mais < 10 secondes	0,75	Suffisant

Position maintenue \geq 10 secondes	1,50	Satisfaisant
---------------------------------------	------	--------------

- **Exercice de la « crêpe »** (vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#))

Le garçon se tient debout, la fille est dans ses bras avec la cage thoracique tournée vers le haut. Elle doit faire un saut d'un tour et demi sur elle-même à la suite de l'impulsion du garçon et atterrir dans les bras de celui-ci. Deux essais, seul le meilleur est comptabilisé :

La « Crêpe »	Points	
Non exécutée ou 1 tour minimum non-réussi	0,00	Insuffisant
1 tour réussi	0,75	Suffisant
1,5 tour réussi	1,50	Satisfaisant

2.3.6. Endurance

- **Exercice de la course « navette »**

- vidéo de l'exercice à télécharger : [ici](#)
- feuille de score : [ici](#)
- fichier audio : [ici](#)

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

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

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

	Points
< niveau 06	0,00
\geq niveau 06 < niveau 07	0,50
\geq niveau 07 < niveau 08	1,00
\geq niveau 08 < niveau 09	1,50
\geq niveau 09 < niveau 10	2,00
\geq niveau 10 < niveau 11	2,50
\geq niveau 11 < niveau 12	3,00
\geq niveau 12 < niveau 12/6	3,50
\geq niveau 12/6 < niveau 13	4,00
\geq niveau 13 < niveau 13/6	4,50
\geq niveau 13/6	5,00

Pour tous les exercices de **tests physiques**, un **protocole** détaillé avec les consignes de réalisation comme celles de jugement sera envoyé aux coaches avant le **15.11.2024**.

En cas de doute ou de confusion dans les termes pouvant être employés dans les documents rédigés parallèlement en français et en allemand, c'est toujours la version française qui fait foi.

3. RAPPEL DES DATES IMPORTANTES

15.12.2024-15.01.2025	Inscription par email à l'adresse cedric.pernet@swissiceskating.ch par l'entraîneur.e principal.e d'un.e candidat.e, accompagnée de son paiement sur le compte indiqué en page 2
Avant le 15.11.2024	Envoi par courriel par Swiss Ice Skating aux coaches : <ul style="list-style-type: none">- le protocole de réalisation des tests physiques
15.01.2025	Envoi par courriel par Swiss Ice Skating : <ul style="list-style-type: none">- la fiche d'évaluation Biographie de l'athlète à compléter (à l'entraîneur.e principal.e)
20.02.2025	En i par l par l'entraîn r.e principal.e : <ul style="list-style-type: none">- dernier jour pour l'envoi de la fiche d'évaluation Biographie à cedric.pernet@swissiceskating.ch- dernier jour pour l'envoi de la grille d'évaluation Psyché (LEMOVIS-I) à cedric.pernet@swissiceskating.ch
22.02.2025	Envoi par courriel par Swiss Ice Skating : <ul style="list-style-type: none">- la convocation pour la session de tests physiques (au/à la candidat.e)
09.03.2025	Session des tests physiques à Lucerne : <ul style="list-style-type: none">- ne pas oublier de remettre l'attestation médicale (EMS) à l'accueil à l'arrivée
10.04.2025	Résultats de PISTE DANSE SUR GLACE 2025

Ittigen, le 28 Octobre 2024