



Directives pour la Formation des arbitres

Swiss Ice Hockey

Officiating Committee

Contenu

Art. 1 Fondamentaux	3
Art. 2 Champ d'application	3
Art. 3 Principe	3
Art. 4 Durée des cours, types de cours, jours d'examen et contenu des épreuves	3
Art. 5 Tests annuels de performance	5
Types de tests de table :	6
Art. 6 Procédure de sélection des nouveaux LS-SRs	7
Art. 7 Anciens joueurs comme arbitres	8
Art. 8 Formation individuelle / supervision	8
Art. 9 Instructeurs / Superviseurs / Officiating Coach (RSV/OC)	8
Art. 10 Adoption et entrée en vigueur	8
Annexe 1 - Exigences en matière d'audit	9
1ère exécution	9
2a. Type de test et limites	9
2b. SwissHeart-Test	10
2c. Test du taux de lactate à vélo - Clinique Schulthess	12
2d. Mesure de la force du tronc - Clinique Schulthess	13
2e. Saut en longueur debout	14
2f. Test de la glace	14
Annexe 2 - Parcours de carrière	17
Annexe 3 - Formation pratique	18

- 1) Afin de simplifier la lisibilité du règlement, il est généralement renoncé à la formulation supplémentaire de la forme féminine, sauf si elle est spécifiquement mentionnée. Toutefois, nous tenons à souligner que l'utilisation exclusive de la forme masculine doit être explicitement comprise comme indépendante du genre.

Abréviations :

SIHF	Fédération suisse de hockey sur glace
DirOff	Directeur de officiating
RiC	Referee in Chief
SOM	Gestionnaire principal des officiels
SPOC	Régions à point de contact unique
OMA	Responsable de l'arbitrage Ligue amateur
SR	Arbitre
RSV/OC	Superviseur des arbitres/entraîneurs officiels
LS	Sport d'Elit
NAS	Espoir- et Amateur (Regio League)
OffCom	Officiating Committee
PO	Play Off



Art. 1 Bases

Ces directives sont édictées sur la base du règlement des arbitres SIHF et approuvées par l'OffCom.

Art. 2 Champ d'application

Ces instructions sont contraignantes pour tous les collaborateurs et instructeurs qui enseignent au nom de l'OffCom ainsi que pour tous les arbitres et candidats arbitres.

Art. 3 Principe

Les conditions sont les mêmes dans toute la Suisse, c'est-à-dire que dans chaque région, les cours de base ont la même durée et le même nombre de leçons avec le même contenu. La structure du cours peut être adaptée aux conditions régionales.

Art. 4 Durée des cours, types de cours, journées de tests et contenu

Les arbitres ou candidats arbitres inscrits par les clubs sont convoqués et sont tenus de suivre et de réussir les cours et tests décrits dans ce document en fonction de leurs qualifications.

Les cours et les journées de tests annuels des arbitres sont organisés en SE par le SOM en SEA par les OMA/SPOC'S. Le SOM pour le LS et les OMA/SPOC's sont libres d'organiser un maximum de 2 jours de cours supplémentaires aux cours énumérés ci-dessous.

Tests de rattrapage

Une partie des frais de la journée du test de rattrapage (exception certificat médical, empêchement professionnelle et service militaire) peut être à la charge des participants. L'OffCom fixe le montant par discipline.

(Voir aussi - Art. 14 Règlement des arbitres)

Sports d'élite

Pour le SE les journées de formation maximales suivants sont prévus:

- | | |
|-------------------------|---------|
| • Camp d'entraînement | 3 jours |
| • Journée de tests | 1 jour |
| • Cours intermédiaire 1 | 2 jours |
| • Cours intermédiaire 2 | 2 jours |
| • Cours PO | 1 jour |

Sport d'Espoir et Amateur (SEA)

Pour le NAS les journées de formation maximales suivantes sont prévues, adaptées aux conditions spécifiques de la région :

- | | |
|---|---------|
| • Cours de base GK (nouveaux arbitres) | 4 jours |
| • Cours principal, y compris les seniors | 2 jours |
| • Cours espoirs (catégorie A et B, arbitres désignés par le club) | 1 jour |
| • Journée de tests | 1 jour |
| • Cours intermédiaire | 1 jour |
| • Cours PO | 1 jour |



Le cours de base est l'introduction à l'arbitrage et est conçu afin que les nouveaux arbitres acquièrent les compétences de base, à l'aide d'exemples pratiques, qui sont nécessaires à l'exercice de la fonction d'arbitre. La formation de base comprend les thèmes suivants :

- Introduction à l'arbitrage
- A quoi ressemble une journée dans la vie d'un arbitre ?
- Icing, Icing hybride et Offside
- Positions et procédures
- Règles, pénalités et exemples
- Exigences techniques (rapports de match, procédures et rapports de pénalité)
- Travailler avec le livre de règles

En plus de cette "formation technique", le patinage en fait également partie, pour cela des leçons programmées sur la glace (y compris le test de la glace) ont lieu.

La formation de base doit être la même dans toute la Suisse, c'est-à-dire que la documentation prescrite doit être utilisée.

Il est possible de suivre le cours de base dans une des trois langues nationales (D/F/I).

Débuter dans la ligue junior ou active

Après le cours de base, les arbitres formés peuvent décider s'ils souhaitent d'abord diriger des matchs dans la ligue junior (interne au club) ou commencer directement dans la ligue active (convocation officielle par la région). Pour les jeunes arbitres, nous recommandons de débiter dans la ligue junior. Les adultes ou les personnes déjà expérimentées peuvent également rejoindre directement la ligue active.

Relève

Si un arbitre choisit de passer d'abord par les ligues juniors, il dirigera cette saison des matchs dans les ligues juniors correspondantes, ce qui est possible avec cette licence.

Il est toujours possible de faire le pas vers la ligue active à une date ultérieure. Il peut en informer la personne responsable (arbitre responsable du club) et sera alors convoqué pour le cours correspondant l'année suivante.

Ligue active

Un arbitre qui décide de rejoindre la ligue active après avoir suivi avec succès le cours de base sera incorporé dans l'équipe de l'organe de convocation le plus bas de sa région.

Pendant son activité dans cette ligue, il sera accompagné et coaché par le chef d'équipe, le convocateur et le RSV/OC. Chaque arbitre est libre de se perfectionner à son gré.

Pour qu'un arbitre puisse être promu au niveau supérieur, en plus de sa performance, il doit avoir l'approbation de l'équipe de formation

Les thèmes des cours d'arbitres sont adaptés aux besoins des régions et doivent servir à la formation continue des arbitres. Si deux ou plusieurs régions traitent le même sujet, les présentations doivent être coordonnées pour assurer l'uniformité. L'OffCom peut également prescrire des leçons obligatoires.



Cours de répétitions annuels

Les cours de répétition annuels servent à la formation et au perfectionnement spécifique des arbitres et font partie du processus de formation d'un arbitre.

Ces cours de répétition se concentrent sur les techniques avancées que les arbitres doivent maîtriser afin de gérer efficacement les matchs de hockey aux niveaux supérieurs suivants (ligues), en insistant une fois de plus sur la nécessité de maîtriser les bases de l'arbitrage

Langues de cours

Dans le SEA les arbitres de langue allemande ou française doivent avoir la possibilité de suivre les cours dans leur langue maternelle. Les participants italophones peuvent choisir.

Art. 5 Tests de performance annuels

Chaque arbitre doit passer les tests prescrits (par exemple test de règles, condition physique et/ou santé de même que le test de glace) et remplir les conditions (limites - voir l'annexe). Ces tests sont la condition préalable à l'octroi d'une licence.

Test de règles

Avec le test des règles, qui se déroule en ligne, on contrôle "savoir-faire" technique des règles. Grâce à la possibilité d'apprentissage numérisé, les arbitres peuvent se préparer de manière optimale aux tests en ayant la possibilité de réaliser des tests pratiques à tout moment. En cas de problèmes techniques, le test des règles peut être effectué par écrite (par exemple avec Power Point).

Test de glace

Avec le test de la glace, les capacités de patinage sont testées.

Test de santé : SwissHeart

Chaque arbitre doit se soumettre à ce que l'on appelle le SwissHeart Test, conformément aux dispositions figurant dans le tableau "Types de tests".

Ce test peut être effectué par le médecin de famille de l'arbitre. A l'aide de ce test il doit vérifier l'aptitude de l'arbitre pour les activités sportives. Le SwissHeart Test est facturé par le médecin de famille selon Tarmedarbitre. Le test est payé par l'arbitre ou peut être facturé par l'intermédiaire de l'assurance maladie privée (le cas échéant uniquement l'assurance complémentaire). Exemple de calcul et coûts estimés, voir annexe 1 - 2b.

Dès que l'arbitre a subi ce test, le médecin de famille confirme au moyen d'une lettre séparée (protection des données) que ce test a été effectué correctement et que l'arbitre peut être exposé à un stress sportif. L'arbitre doit fournir la preuve de l'accomplissement du test SwissHeart au plus tard le 31.07 de l'année en cours.

Lors de l'entrée dans l'arbitrage, le test doit toujours être passé par les futurs arbitres de ligue active. Pour les arbitres de la catégorie NWA, seuls les arbitres de plus de 50 ans doivent passer le test d'entrée.

Liens: [SwissHeart Test & Confirmation](#)

Test de performance

Tableau des types de tests :

	RÈGLES	TEST SUR LA GLACE			OFF-ICE		MEDICAL	
Ligue/Degré	50 Questions	GPS	Gr. 8	Normal	Tronc	Saut	Test par palier avec mesure de la lactatémie	SwissHeart Test*
National League	X	X	X		Mesure de la force du tronc	Plate-forme de saut	X	X
Swiss League & U20-Elite	X	X	X		Support avant-bras (Ventral, ventre vers le bas)	Saut en longueur position debout	X**	X
MSL	X	X	X					X
1ère Ligue	X	X	X					X
2ème Ligue	X	X	X					X
3ème Ligue	X			X				X
4ème Ligue	X			X				X
NWA	X			X				X***
NWB								
Sen. A+B, Vét. A	X			X				X
Sen. C, Vét. B, 50+	X			X				X

* Jusqu'à 50 ans tous les 4 ans, à partir de 50 ans tous les 2 ans

** Dans la mesure du possible, il sera annoncé tôt

*** Les arbitres NWA âgés de plus de 50 ans doivent passer le test tous les 2 ans. Le test n'est pas obligatoire pour les arbitres NWA de moins de 50 ans.

Dispositions :

- Répondre aux questions sur les règles : Online. Si une personne ne peut pas passer le test via Internet, elle a la possibilité de demander au SOM/OMA/SPOC'S de lui proposer d'autres solutions.



Art. 6 Procédure de sélection des nouveaux arbitres SE

Principe

Les arbitres pour le SE sont principalement sélectionnés dans le contingents des arbitres du SEA. On peut aussi recruter des arbitres étrangers qui sont très bien qualifiés.

L'Officiating Management SE complète, si nécessaire, continuellement le contingent d'arbitre pour le SE.

Potentiel

À cette fin, il y a les options suivantes :

- a) les RSV/OC et les scouts de la LS sont à l'affût d'éventuels candidats possibles (Talent Scout)
- b) les OMA/SPOC's font des recommandations

Critères

Les éléments suivants seront **pris en compte** dans l'évaluation globale d'un candidat (**sans ordre de priorité**) :

- Age
- Connaissances linguistiques (d/f/e)
- Prestance
- Résultats tests de règle, condition physique et/ou de santé, ainsi que le test de glace
- Evaluation RSV/OC
- Performance Skyscraper Camps/Scouting Day

Sélection

Après l'évaluation globale, les candidats seront convoqués à un ou plusieurs tournois U16, U17, U18 ou U20. Ici, ils seront supervisés et évalués par les superviseurs du LS. À l'issue du tournoi, un rapport sera établi qui servira de base pour une éventuelle intégration au SE.

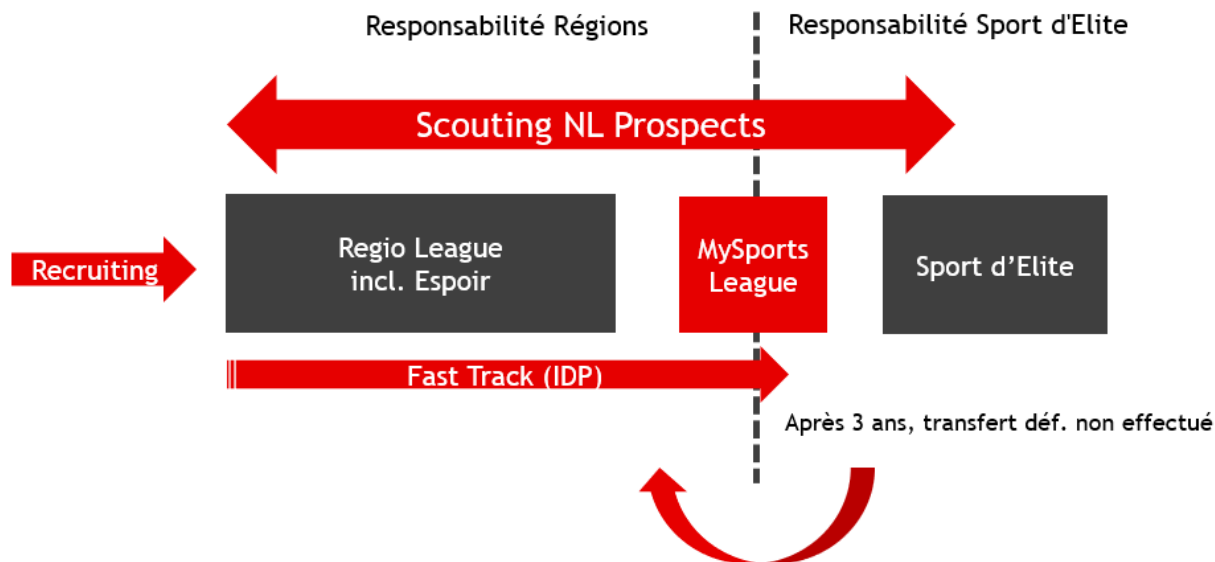
Nomination

Si un arbitre est retenu comme prospect, il devra donc, comme tout arbitre qualifié en SE, réussir toutes les limites du test LS, puis sera alors affecté au contingent des arbitres SR U20 Elite.

Scouting & Prospects

Afin de pouvoir augmenter régulièrement l'effectif dans le sport d'élite à long terme un programme spécial de Scouting et Prospect a été développé. (Voir le concept de sélection et de formation des prospects). Ce document montre comment la sélection et la formation d'arbitres talentueux devraient se dérouler à l'avenir. Un tel concept offre la possibilité d'analyser et d'évaluer la situation à court terme, ainsi que de planifier le personnel à long terme dans le domaine de l'arbitrage. Cela permet de promouvoir et d'évaluer un pool d'arbitres ayant le potentiel pour arbitrer des matchs dans les ligues supérieures. (Voir le tableau récapitulatif à la page 8)

Graphique de synthèse :



Art. 7 Anciens joueurs comme arbitres

Les anciens joueurs, comme tous les autres arbitres, suivent d'abord la formation de base pour devenir arbitre et sont ensuite, dans une première phase, engagé dans les ligues inférieures (4e ligue et junior). Là, ils sont spécifiquement poussés et peuvent, avec le talent et les performances appropriés, progresser relativement rapidement dans les ligues de la région (jusqu'en 2^{ème} ligue). Dans une deuxième phase, ils seront initiés au système à 3.

Art. 8 Formation individuelle / encadrement

Lors de l'encadrement individuel, les arbitres sont coachés par les superviseurs (Officiating Coach) pendant les matchs ou au moyen de vidéos. Au cours de ce coaching, l'objectif principal est d'identifier les capacités (le potentiel) de l'arbitre et de les lui communiquer sous forme de discussion. Dans cette phase d'évaluation, l'arbitre reçoit des conseils concrets sur les domaines dans lesquels il a un potentiel de développement et sur la manière dont il peut améliorer ce potentiel des mesures concrètes.

Ce soutien individuel fournit des informations décisives pour la planification de la carrière de l'arbitre.

Art. 9 Instructeurs / Superviseurs / Officiating Coach (RSV/OC)

Dans la mesure du possible il faut engager uniquement des personnes ayant de bonnes connaissances techniques et méthodologiques. En outre, le RSV/OC doit avoir de bonnes capacités d'observation et une grande qualité d'observation pour être en mesure de mettre en œuvre et de transmettre ce qui a été constaté. Les instructeurs doivent être engagés en fonction du niveau des arbitres.

Art. 10 Adoption et entrée en vigueur

Ces directives ont été complétées et adoptées par l'OffCom à Glattbrugg le 30.04.2021 et entrent immédiatement en vigueur.

Annexe 1 - Exigences en matière d'audit

1. Exécution

- En principe, chaque test peut être répété 1 fois par saison. Dans la SEA, les SPOC décident des possibilités de répétitions ultérieures.
- Si un SR ne réussit pas le test de rattrapage, il sera affecté à la ligue pour laquelle il a passé toutes les limites.
- Le SOM et les OMA/SPOC's fixeront la date du test de rattrapage. Si un arbitre n'est pas en mesure de participer à la journée du test de rattrapage en raison d'une blessure ou d'une incapacité, à ce moment-là il pourra être convoqué à une date ultérieure.

2a. Type de test et limites

	RÈGLES	TEST SUR LA GLACE			OFF-ICE		MEDICAL	
Ligue/Stage	50 Questions	GPS	Gr. 8	Normal	Tronc	Saut	Test par palier avec mesure de la lactatémie	SwissHeart Test*
National League	46	58''	77'' Licences IIHF (A&B) 76".		Mesure de la force du tronc - Individuel	Plateforme de saut - Individuel	3,5 Watt/kg (Puissance maximale)	X
Swiss League & U20-Elite	46	58''	77'' Licences IIHF (A&B) 76".		Support avant-bras (ventral, ventre vers le bas) 2'	Saut en longueur position debout - échelonné par âge (Voir 2e)	Lorsqu'il est effectué - 3,5 Watt/kg (Puissance maximale)	X
MSL	45	60''	79''					X
1ère Ligue	42	62''	82''					X
2ème Ligue	40	65''	84''					X
3ème Ligue	38			140''				X
4ème Ligue	35			150''				X
NWA	35			150''				X***
NWB								
Sen. A+B, Vét. A	38			140''				X
Sen. C, Vét. B, 50+	35			150''				X

* Jusqu'à 50 ans tous les 4 ans, à partir de 50 ans tous les 2 ans

*** Les arbitres NWA âgés de plus de 50 ans doivent passer le test tous les 2 ans. Le test n'est pas obligatoire pour les arbitres NWA de moins de 50 ans.

2b. SwissHeart-Test

"SWISSHEART" QUESTIONNAIRE ET FORMULAIRE D'ÉVALUATION



STRATIFICATION DU RISQUE concernant SUDDEN HEART DEATH
Commission médicale de la SIHF
Dr. med. G. Büsser / Dr. Med. B. Villiger

Date: / /

Veuillez remplir cette page et l'apporter à l'examen médical !

NOM	Prénom	Date de naissance
Adresse		
Taille (cm)	Poids (kg)	Téléphone
E-Mail		
Activité sportive actuelle:		
☐ Je suis d'accord avec l'examen et ses conséquences éventuelles (clarifications supplémentaires qui peuvent être requises à la suite des résultats). Les résultats seront archivés de manière centralisée.		
Info : Le cœur est notre organe central de pompage et fonctionne 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. C'est un muscle puissant qui est responsable du pompage du sang et qui est contrôlé par un fin réseau électrique. En particulier lors d'une charge de travail élevée, le batttement coordonné des différentes chambres du cœur doit être parfait. Les troubles du rythme, les modifications du muscle cardiaque et les anomalies des valves cardiaques peuvent avoir des conséquences fatales. Un examen régulier de dépistage du cœur (enregistrement ECG au repos) est fortement recommandé pour les sportifs. Des études montrent que de cette façon, le risque de mort cardiaque subite est réduit jusqu'à 50 %. Lors d'un tel examen de dépistage, environ 10 à 15 % des résultats anormaux sont détectés puis font ensuite l'objet d'une étude plus approfondie. Toutefois, plus de 90 % d'entre elles s'avèrent anodines. Il est donc très rare qu'il y ait quelque chose de grave, mais c'est d'autant plus important d'effectuer ces vérifications pour filtrer ces cas. Le dépistage comprend un examen du cœur (voir ci-dessous), l'écoute (auscultation) et la palpation du cœur et des gros vaisseaux et un électrocardiogramme (ECG) cardiaque en position couchée. C'est rapide, mais d'autant plus important.		
Antécédents médicaux		
Préoccupations connues / Allergies	☐ Aucun	☐ Oui :
Médicaments régulièrement requis	☐ Aucun	☐ Oui :
Maladie cardiaque connue dans la famille (par exemple, grand-père ayant eu une crise cardiaque à l'âge de 52 ans)	☐ Non	☐ Oui :
Commotions cérébrales	☐ Non	☐ Oui, nombre total :
Symptômes		
Vertiges/évanouissements sous pression	☐ Non	☐ Oui :
Palpitations cardiaques fréquentes	☐ Non	☐ Oui :
Sensation de pression dans la poitrine, Essoufflement	☐ Non	☐ Oui :
Performances réduites		
Signature de l'athlète :		

RISIKOSTRATIFIZIERUNG bezüglich SUDDEN HEART DEATH. Dr. med. Gery Büsser, Schutthes Klink Zürich, 0443857453, gery.buesser@kws.ch

"SWISSHEART" QUESTIONNAIRE ET FORMULAIRE D'ÉVALUATION



I. EXAMEN MEDICAL

Examen	☐ RAS	☐ Pathologique. Les résultats :
Palpation	☐ RAS	☐ Pathologique choc apexien :
Auscultation	☐ RAS	☐ Brouillement :
Statut de l'impulsion	☐ RAS	
- Carotides	☐ RAS	
- Radiale	☐ RAS	
- Fémorale	☐ RAS	
		
☐ Résultats pathologiques :		
RÉSULTAT	☐ RAS	☐ Examen supplémentaire recommandé :
☐ Echo ☐ Profil bp ☐ Ergométrie ☐ Holter ☐ Autre :		

II. ECG à 12 dérivations au repos, en décubitus dorsal. Joignez l'ECG.

Fréquence	Ventricule : /min	Atrium : /min	QT : D.	sec
Valeur actuelle	PC : D.	sec	QRS : D.	sec
Position	☐ SB	☐ autre :	☐ Asie gauche	☐ Asie droite
Caractères de blocage	☐ aucun	☐ Incompl. BBO	☐ BBO	☐ BFG
Hypertrophie	☐ aucun	☐ HVG (Sokolov >3.5)	☐ possible	☐ sûrement
Dysfonctionnement Repol.	☐ aucun	☐ HVD (Sokolov >3.05)	☐ possible	☐ sûrement
Évaluation ECG	☐ aucun	☐ élévation du ST	☐ ST-négative	☐ T-verifier
Remarques	☐ Sûrement normal ☐ Constatactions limites ☐ pathologique			

III. PROCÉDÉ

☐ Examen médical non problématique : Aucune autre mesure requise	
☐ Précisions supplémentaires recommandées	Indication**
☐ Mesure de la pression artérielle sur 24 heures	
☐ Examen cardiologique	
☐ Autre	

**Anamnèse : Indication d'une clarification supplémentaire (inscrivez le nombre dans la procédure 99)

- | | | |
|--|--|---|
| 1. Age >40 (m) et >35 (f) -> 2.468 | 9. Fousz infirmité | 18. Dépression <7 au T. nbg. -> 2.468 |
| 2. Age >40 (m) et >35 (f) -> 2.468 | 10. Fousz multiple >140/90mmHg | 19. Qrs >0.14sec >0.14sec |
| 3. Fousz, enflure, palpitations, essoufflement | 11. Fousz | 20. Qrs >0.14sec >0.14sec |
| 4. Dépression <7 l'effort | 12. Congestion pulmonaire droite et gauche | 21. TSV, flutter auriculaire, fibrillation ventr. |
| 5. Anamnèse myocardique | 13. Sténodiamètre <27 au -> 2.468 | 22. TSV, flutter auriculaire, fibrillation ventr. |
| 6. Anamnèse du parent familial | 14. Sténose aortique <1.5cm en aort. | 23. Sténose aortique <1.5cm en aort. |
| 7. Anamnèse du parent familial | 15. Sténose aortique <1.5cm en aort. | 24. Anamnèse du parent familial |
| 8. Anamnèse du parent familial | 16. Sténose aortique <1.5cm en aort. | 25. Sténose aortique <1.5cm en aort. |
| 9. Anamnèse du parent familial | 17. Sténose aortique <1.5cm en aort. | 26. Sténose aortique <1.5cm en aort. |

RISIKOSTRATIFIZIERUNG bezüglich SUDDEN HEART DEATH. Dr. med. Gery Büsser, Schutthes Klink Zürich, 0443857453, gery.buesser@kws.ch

Les coûts se composent comme suit (exemple) :

PositionNo	Position	AL	TL	Commentaires
00.0010	Consultation de base, 5 premières minutes	10.42	8.19	Comprend BG, auscultation et interrogatoire.
00.0020	Prochaines 5 minutes	10.42	8.19	Comprend BG, auscultation et interrogatoire.
00.0030	5 dernières minutes	5.21	4.1	Comprend BG, auscultation et interrogatoire.
17.0010	ECG de repos à 12 dérivations	6.73	27.2	En théorie, vous pouvez également l'écouter sur place et économiser la consultation, puisque 6 minutes sont incluses dans l'ECG.

Il en résulte un décompte d'un total de 80,46 points tarifaires. Il est ensuite multiplié par la valeur du point tarifaire (TP) selon le canton (voir liste).

Exemple : 80.46 TP x valeur TP par canton (voir ci-dessous), par exemple Zurich 0.89 = 71.60 sFr.

Important : la facturation des coûts et des points tarifaires peut varier considérablement d'un médecin à l'autre.

Liste des points tarifaires (TP) par canton :

	2019 (per 1.1.2019)
AG	0.89
BE	0.86
BL	0.91
BS	0.91
FR	0.91
GE	0.96
JU	0.97
LU	0.82
NE	0.91
SO (HSK)	0.85
SO (Tarifsuisse)	0.84
SZ	0.82
TI	0.93
VD (HSK, Tarifsuisse)	0.95
VD (CSS)	0.96
VS*	0.82
ZG*	0.82
ZH*	0.89
OST**	0.83
UNO***	0.86

2c. Test du taux de lactate à vélo - Clinique Schulthess



Velo-Laktatstufentest (+30 Watt)

(Bitte immer vollständig ausfüllen)

Name & Vorname: _____ Geburtsdatum: _____
 Datum: _____ Patientenr.: _____
 Grösse [cm]: _____ Gewicht [kg]: _____
 Sportart: _____ Kader/SO-Ausweis: _____
 Ernährung: _____ Vorbelastung: _____
 Lenkerhöhe [cm]: _____ Lenkerdistanz [cm]: _____
 Sattelhöhe [cm]: _____

Ruhewerte: _____ Laktat: _____ HF: _____

Watt	Stufe	HF	Laktat	Borg	Zeit
40					
70					
100					
130					
160					
190					
220					
250					
280					
310					
340					
370					
400					

Abbruchwerte

HF: _____ Laktat: _____ Borg: _____ Zeit: _____

2min Nachbelastungswerte:

HF: _____ Laktat: _____

Echelle de Borg

- 6 Pas du tout fatigant
- 7 Extrêmement facile
- 8
- 9 Très facile
- 10
- 11 Facile
- 12
- 13 Un peu fatigant
- 14
- 15 Fatigant / Difficile
- 16
- 17 Très fatigant
- 18
- 19 Extrêmement fatigant
- 20 Fatigue maximale

Liste de contrôle de la préparation de l'athlète :



Checkliste Athletenvorbereitung

Name: _____ Vorname: _____ Geb.datum: _____
 Gewicht: _____ Grösse: _____ Swiss-Olympic-Card-Typ: ☐ keine Card
 Testdatum/Testzeit: _____ / _____ Uhr Kader: ☐ kein Kader

1. **Trainingsverlauf:** ☐ Aufbau ☐ Vorwettkampfphase ☐ Wettkampf ☐ Rehabilitation

2. **Letzter Wettkampf:** Wann: _____ Was: _____

3. **Bestleistung:** (Weite/ Zeit/ Rang): _____

4. **Training:** Trainingsumfang: _____ h/Woche (Jahresdurchschnitt)

Art	Gesamt-Dauer	Gesamt-Intensität
	<60' 60-120' >120' >300'	locker mittel hart/Intervall
heute:	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
gestern:	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐
vorgestern:	☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐

5. **Ernährung:** Normal ☐
 Kohlenhydrat-Diät ☐ Diät zur Gewichtsreduktion ☐
 Trennkost ☐ Fett-Diät (Beginn < 4 Tg) ☐
 Letzte Mahlzeit vor (Zeit): _____ Was: _____

Coffein (letzte 12h) ☐ nein ☐ ja Menge/ Was: _____
 Alkohol (Vorabend) ☐ nein ☐ ja Menge/ Was: _____

6. **Krankheit** (letzte 14 Tage): ☐ keine ☐

7. **Verletzungen/Unfälle** (seit letztem Test): ☐ keine ☐

8. **Schmerzen am Testtag:** ☐ keine ☐

9. **Regelm. Medikamente:** _____ letzte Einnahme: _____

10. **Supplemente** (Bsp. Kreatin): _____ letzte Einnahme: _____

11. **Leistungsfähigkeit:** ☐ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Folienwert (wie fühle ich mich heute: 1=katastrophal; 10=super)

12. **Test-Motivation:** ☐ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
 Folienwert (Wie stark bin ich für den Test motiviert: 1=überhaupt nicht; 10=maximal)

13. **dominante Seite:** nur falls Krafttest ☐ links ☐ rechts ☐ beidseits
 definieren (Schussbein, Sprungbein usw.): _____

14. **Andere mögliche Einflussfaktoren:** _____

Diagnostic de la performance des questionnaires :



Fragebogen Leistungsdiagnostik

Dieser Fragebogen muss vor der Testdurchführung komplett ausgefüllt werden!

Name: Grösse [cm]:
Vorname: Gewicht [kg]:
Alter (in Jahren): Geschlecht: ☐ Frau ☐ Mann

1. Beurteilung der Bereitschaft zur körperlichen Aktivität (Par-Q; Physical Activity Readiness Questionnaire)

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen Bewegung und Sport unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
☐ ja ☐ nein
2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?
☐ ja ☐ nein
3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?
☐ ja ☐ nein
4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?
☐ ja ☐ nein
5. Haben Sie ein Knochen-, Muskel- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?
☐ ja ☐ nein
6. Hat Ihnen ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck, gegen hohe Fettwerte oder für ein Herzproblem verschrieben?
☐ ja ☐ nein
7. Ist Ihnen aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichen Rates ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinische Kontrolle Sport zu treiben?
☐ ja ☐ nein

Nehmen Sie bitte vor Ihrem Leistungstest mit uns Kontakt auf, wenn Sie eine dieser Fragen mit „ja“ beantworten.

Bitte wenden



2. Welche Ziele verfolgen Sie mit der Durchführung eines Leistungstests?

1.
2.
3.
4.
5.

3. Fragen zur sportlichen Aktivität

Schreiben Sie bitte auf, wie oft Sie in der Woche Sport treiben und wie viele Stunden das insgesamt ergibt. Es handelt sich dabei um Sportarten, die Sie regelmässig jede Woche in den letzten Monaten ausübten (z.B. Walking, Joggen, Langlauf, Radfahren u.s.w., bitte in der ersten Spalte eintragen). Falls Sie mit Pulsmesser trainieren, geben Sie bitte den Pulsbereich an.

..... Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:
..... Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:
..... Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:
..... Trainings/Woche: Std./Woche: Puls: seit:

Bitte schätzen Sie Ihren momentanen Fitnesszustand ein:

☐ gut trainiert ☐ normal trainiert ☐ untrainiert

4. Umfrage

Wie wurden Sie auf die Leistungsdiagnostik in der Schulthess-Klinik aufmerksam?

.....
.....
.....

Ich bestätige hiermit, dass ich den Fragebogen gelesen, alles verstanden und die Antworten wahrheitsgetreu beantwortet habe.

Ort und Datum:

Unterschrift:

2d. Mesure de la force du tronc - Clinique Schulthess

Test :

- Échauffement : 5 min de vélo ergométrique et exercices individuels du tronc.
- 3 essais dans chaque direction (en avant, en arrière, à gauche, à droite, rotation à gauche, rotation à droite), 15 secondes de repos entre les deux.
- Déroulement d'une mesure de force : d'abord établir une tension de base dans le tronc, puis augmenter lentement la force sans élan jusqu'à 2 secondes effort/tension maximal, puis se détendre.

Mesure :

- La mesure est effectuée avec l'appareil de test Pegasus asservi par ordinateur.

<https://www.schulthess-klinik.ch/de/rumpfkrafttest-im-computergestuetzten-testgeraet-pegasus>

- Les résultats sont mesurés avec le Newton-mètre. Sur la base du poids corporel, de la taille et de la longueur du haut du corps, chaque participant reçoit une valeur nominale individuelle, qui doit être atteinte ou améliorée grâce à des recommandations d'entraînement individuelles !

2e. Saut en longueur debout

L'athlète se tient debout à la marque de décollage. Les jambes sont légèrement fléchies et les deux bras sont utilisés pour prendre de l'élan. Maintenant Il s'accroupit légèrement avec un dos droit et les bras sont derrière le corps. Le poids est transféré sur la plante des pieds et les talons ne touchent pas le sol. Le sauteur saute avec les deux jambes et tire les bras vers l'avant ou vers le haut. En l'air, les jambes sont souvent levées (genoux pliés). Puis il prend souvent le dernier élan en poussant les bras levés et tendus vers le corps. Le sauteur atterrit avec les deux pieds au sol et reste debout. La distance est mesurée du point de départ (marque de décollage) à la partie la plus arrière du pied (talon).



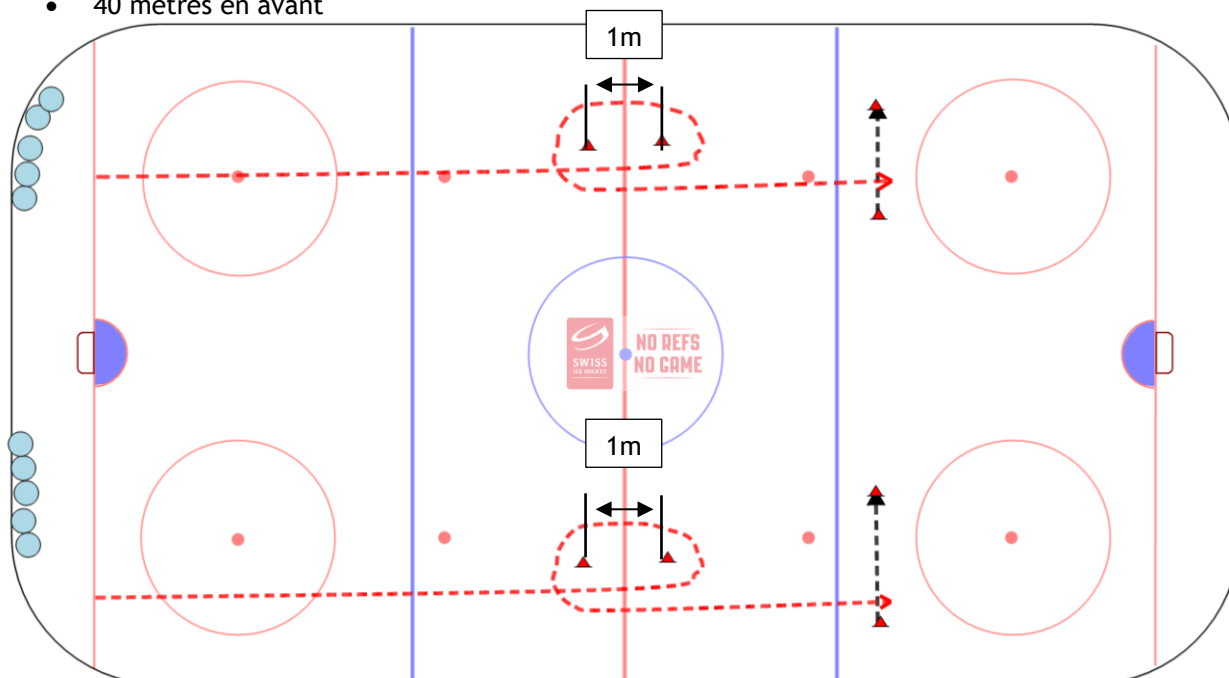
Limites:

Genre	Moins de 30 ans	30 - 39 ans	40 - 49 ans	Plus de 50 ans
Hommes	225cm	210cm	190cm	180cm
Femmes	175cm	160cm	140cm	130cm

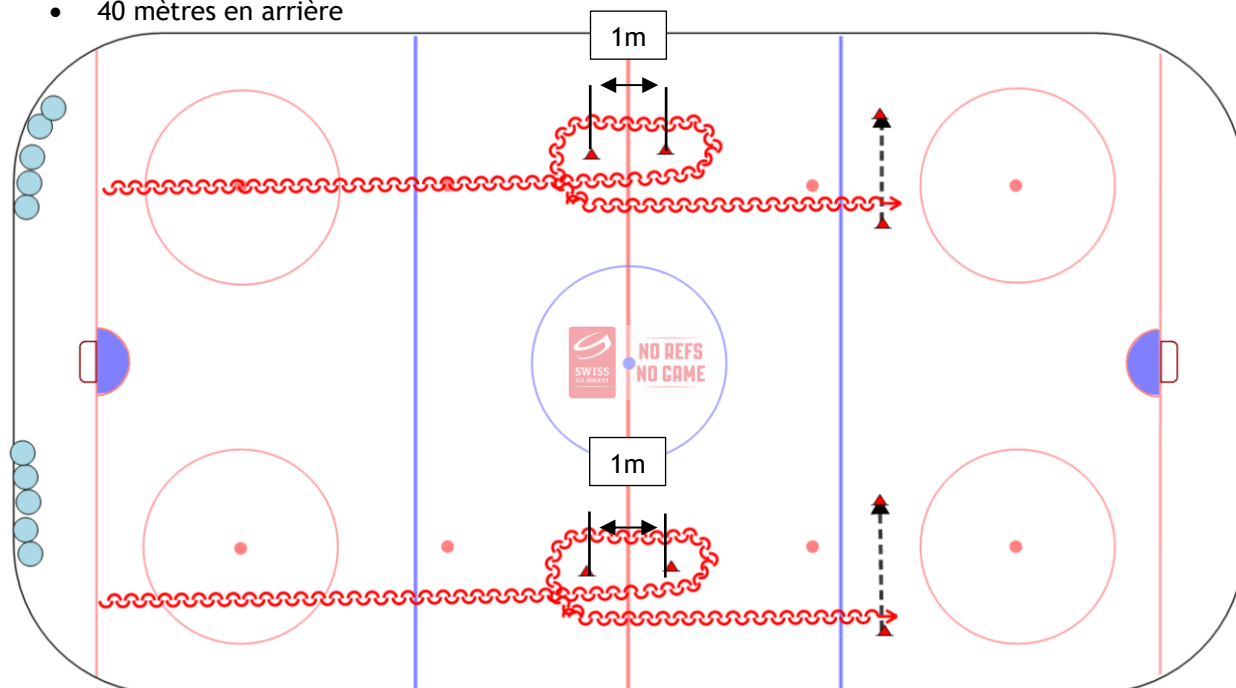
2f. Test de glace

Les arbitres du sport espoir et amateur effectuent le test normal de glace comme test de performance.

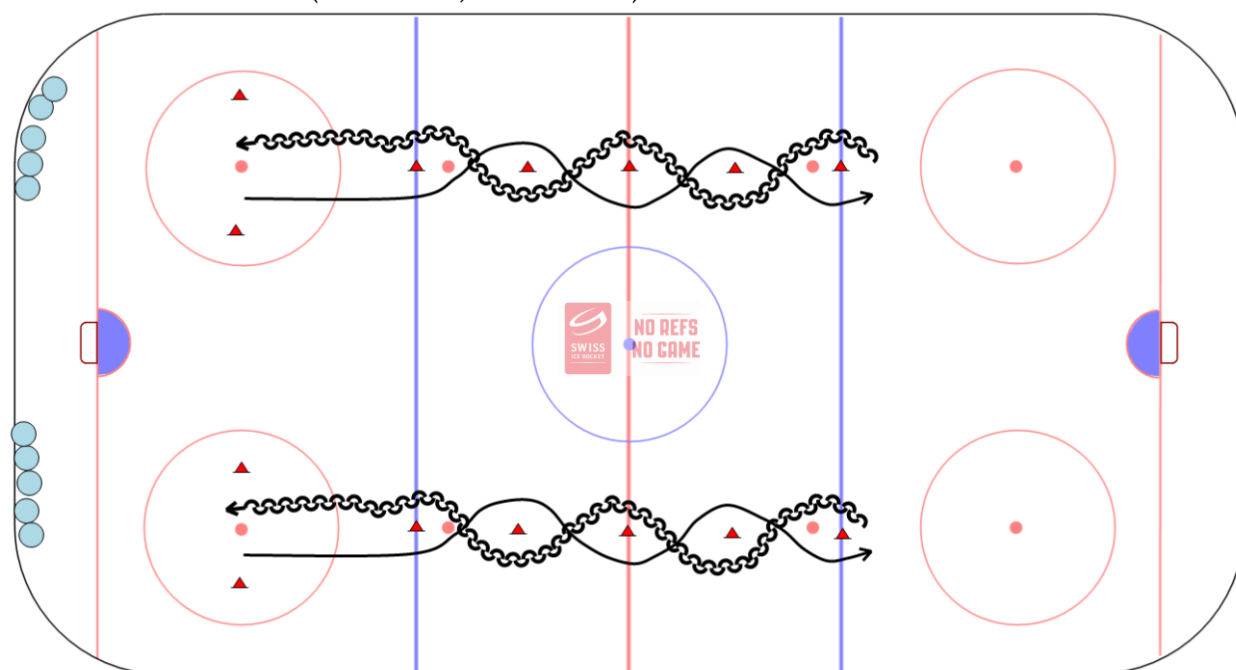
- 40 mètres en avant



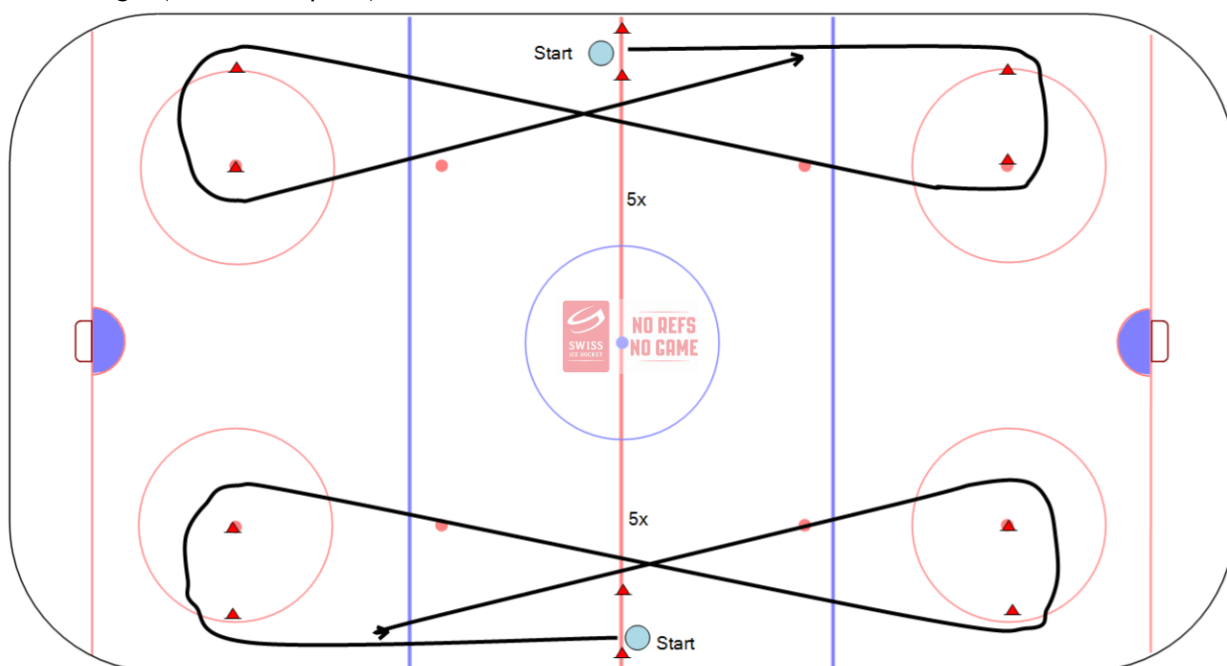
- 40 mètres en arrière



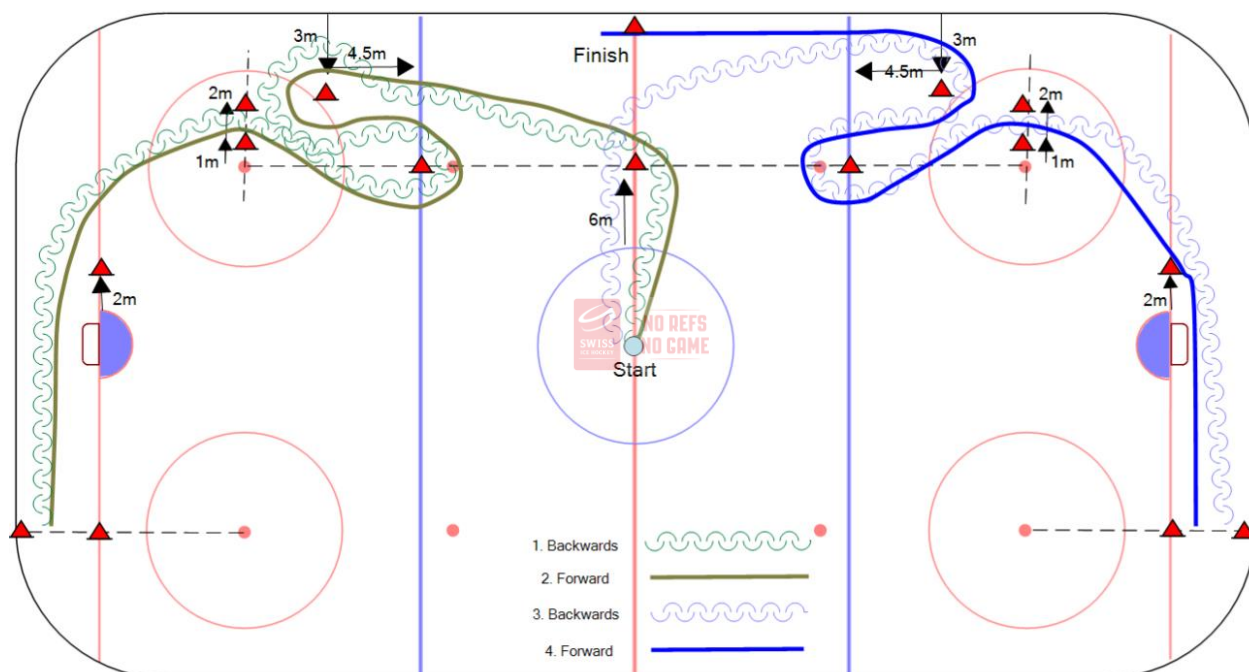
- Course des cônes (2x en avant, en 2x arrière)



- Big 8 (5 tours complets)

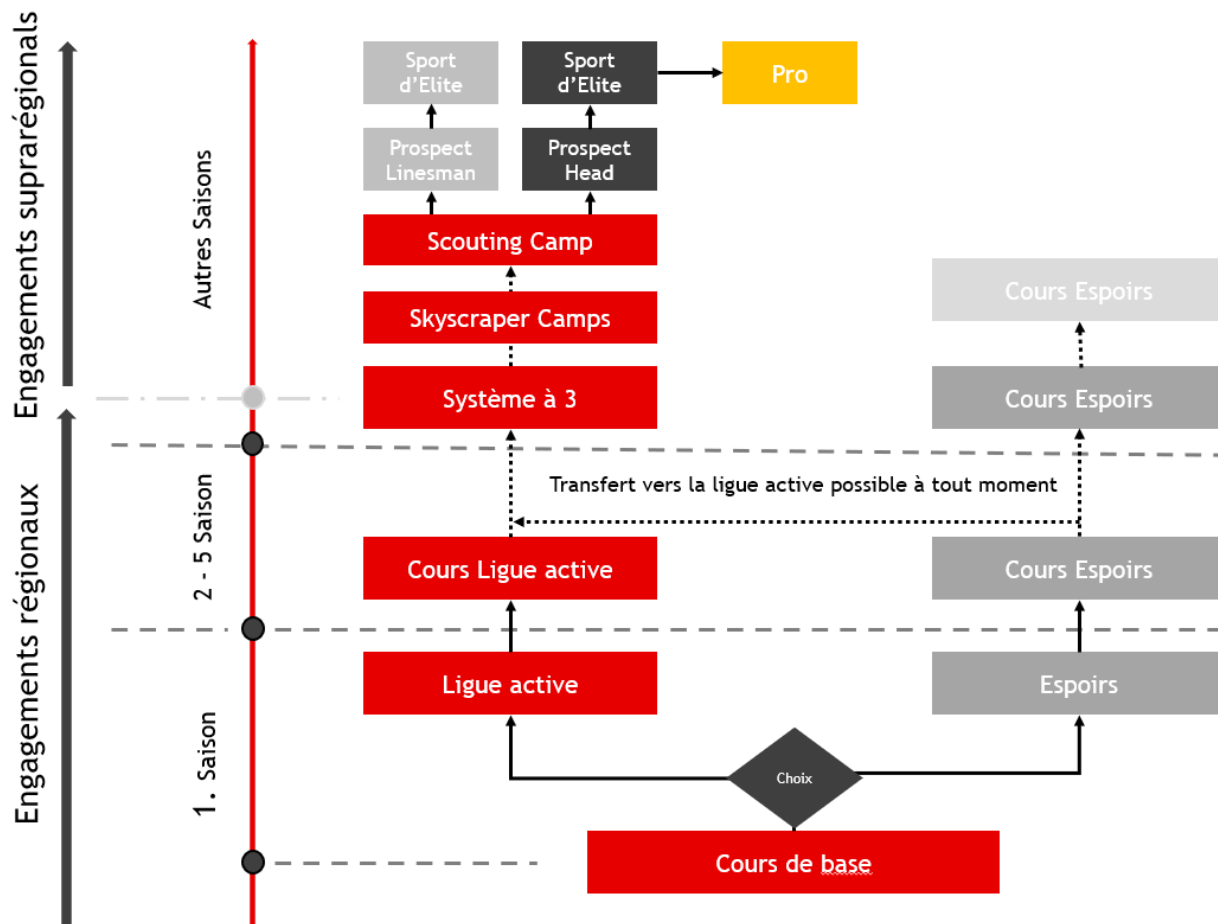


Test GPS :



Le participant doit se tenir au point d'engagement au centre de la glace avec le puck dans les mains. Dès qu'il laisse tomber le puck et commence à patiner en arrière, le chronomètre est déclenché. En revenant au point de départ au milieu (moitié du test), l'arbitre doit toucher le cône ou l'objet qui s'y trouve avant de continuer le test de l'autre côté. Le temps est arrêté lorsque le participant franchit la ligne d'arrivée.

Annexe 2 - Parcours de carrière



Annexe 3 - Formation pratique

