



# Directives pour la Formation des arbitres

Swiss Ice Hockey

Officiating Committee



## Contenu

Art. 1 Bases .....	4
Art. 2 Champ d'application .....	4
Art. 3 Principe .....	4
Art. 4 Durée des cours, types de cours, journées de tests et contenu .....	4
Art. 5 Tests de performance annuels .....	6
Test de performance .....	7
Art. 6 Procédure de sélection des nouveaux arbitres SE .....	8
Art. 7 Anciens joueurs comme arbitres .....	9
Art. 8 Formation individuelle / encadrement .....	9
Art. 9 Instructeurs / Officiating Coach (OC) .....	9
Art. 10 Adoption et entrée en vigueur .....	9
Annexe 1 - Exigences en matière de test .....	10
1. Exécution .....	10
2a. Type de test et valeurs de référence .....	10
2b. SwissHeart-Test .....	11
2c. Test du taux de lactate à vélo - Clinique Schulthess .....	13
2d. Mesure de la force du tronc - Clinique Schulthess .....	14
2e. Saut en longueur debout .....	15
2f. Test de glace .....	15
Annexe 2 - Parcours de carrière .....	18
Annexe 3 - Formation pratique .....	19

- 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
OC	Officiating Coaches
LS	Sport d'Elit
SEAF	Sport Espoir-, Amateur et féminin
OffCom	Officiating Committee
PO	Play Off



## Directives pour la formation des arbitres/Officiating Committee

### Adaptations

<b>Thème</b>	<b>Article</b>	<b>Qui a décide</b>	<b>Date</b>
Ajout d'une remarque sur le test Swissheart	Article 5, Test de santé: SwissHeart	OffCom	25.09.2024



### 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 SEAF 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, Amateur et Féminin (SEAF)

Pour le SEAF 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  |



## Directives pour la formation des arbitres/Officiating Committee

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.

### **Espoirs**

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 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 SEAF 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

En principe, chaque arbitre doit passer les tests prévus dans le tableau "Types de tests" (voir p. 7). L'accomplissement des tests définis dans ce tableau est la condition préalable à l'octroi d'une licence. Les valeurs indiquées dans le tableau "2a. Type de test et valeurs de référence" sont applicables. Les valeurs de référence peuvent servir de base de décision à l'OM concerné pour la qualification (maintien dans la ligue, relégation, sélection dans la ligue supérieure ou dans le sport compétitif) des arbitres. Le fait d'atteindre les valeurs de référence pour une ligue donnée n'autorise pas automatiquement à arbitrer des matchs dans cette ligue. Pour l'exécution des tests, voir annexe 1.

Pour les nouveaux arbitres, il est obligatoire d'atteindre les valeurs de référence fixées. Il s'agit d'exigences minimales que chaque arbitre doit remplir.

En outre, l'arbitre doit atteindre la valeur de référence requise dans le domaine du "test de règles" en fonction de sa qualification (ou, en cas de sélection dans une ligue supérieure, la valeur de référence de la ligue immédiatement supérieure).

L'OffCom contrôle en permanence les valeurs de référence et peut, le cas échéant, les adapter en tenant compte de l'article 14 du règlement des arbitres.

### 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 écrit (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. À l'aide de ce test il doit vérifier l'aptitude de 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 (formulaire de confirmation). L'arbitre doit fournir la preuve de l'accomplissement du test SwissHeart au plus tard le 31.08 (nouveaux arbitres jusqu'au 30.09.2024) de l'année en cours.



## Directives pour la formation des arbitres/Officiating Committee

Remarque : Les personnes ayant déjà effectué un test équivalent, incluant un ECG, dans le cadre de leur activité professionnelle peuvent demander à leur médecin de remplir et de signer le formulaire de confirmation conformément au questionnaire SwissHeart. Si cela n'est pas possible, l'arbitre doit obligatoirement passer un test SwissHeart séparé. Tout autre test d'aptitude professionnelle sans ECG ne sera pas accepté.

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 SEAF. On peut aussi recruter des arbitres étrangers qui sont très bien qualifié.

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 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 OC
- Performance Skyscraper Camps/Scouting Day

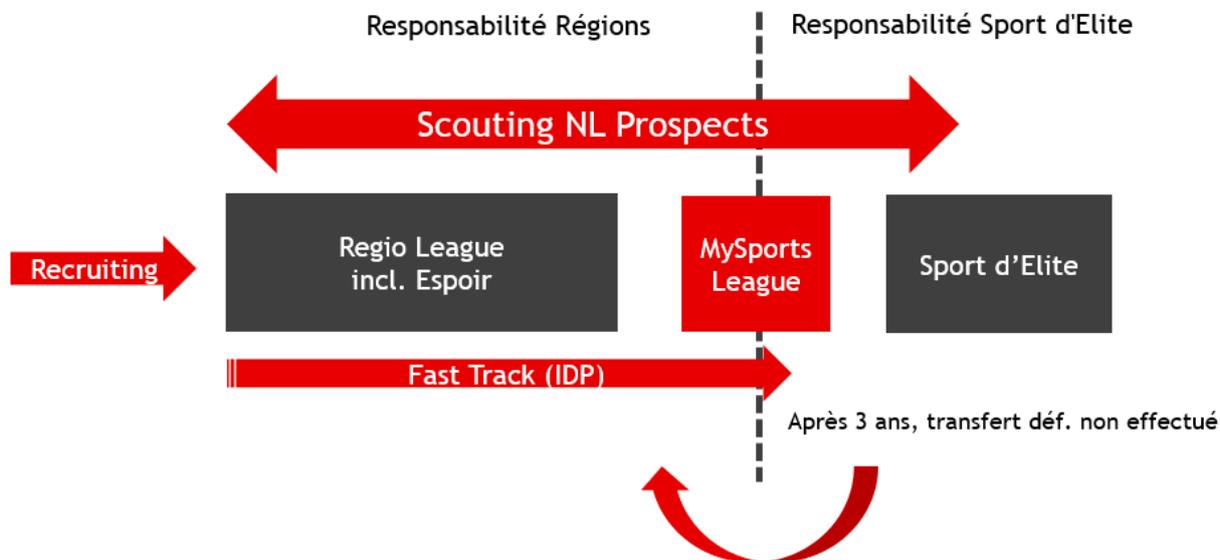
### Sélection

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. A l'issue du tournoi, un rapport sera établi qui servira de base pour une éventuelle intégration au SE.

### 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<sup>ème</sup> 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 / Officiating Coach (OC)

Dans la mesure du possible il faut engager uniquement des personnes ayant de bonnes connaissances techniques et méthodologiques. En outre, le OC doit avoir de bonnes capacités d'observation et 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 le 25.09.2024 et entrent immédiatement en vigueur.

## Annexe 1 - Exigences en matière de test

## 1. Exécution

- a) En principe, les arbitres ont la possibilité de repasser des tests dans le cadre des possibilités offertes par l'OM concerné. Dans le SEAF, ce sont les SPOC qui décident de ces possibilités de répétition.
- b) Pour pouvoir rester dans la ligue concernée ou être promu, il est obligatoire d'atteindre la valeur de référence pour le test de règles.
- c) 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.
- d) Pour les nouveaux arbitres à licencier, il est obligatoire d'atteindre les valeurs de référence.

## 2a. Type de test et valeurs de référence

Ligue/Stage	RÈGLES		TEST SUR LA GLACE		OFF-ICE		MEDICAL	
	50 Questions	GPS	Gr. 8	Normal	Tronc	Saut	Test par pa-lier avec me-sure 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.

\*\*\* Le respect des valeurs de référence est obligatoire pour les arbitres disposant de la qualification correspondante.





## Directives pour la formation des arbitres/Officiating Committee

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: Patientenrnr.:
Grösse [cm]: Gewicht [kg]:
Sportart: Kader/SO-Ausweis:
Ernährung: Vorbelastung:
Lenkerhöhe [cm]: Lenkerdistanz[cm]:
Sattelhöhe [cm]:

Ruhewerte: Laktat: HF:

Table with 6 columns: Watt, Stufe, HF, Laktat, Borg, Zeit. Rows range from 40 to 400 Watts.

Abbruchwerte

HF: Laktat: Borg: Zeit:

2min Nachbelastungswerte:

HF: Laktat:

Echelle de Borg

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

Liste de contrôle de la préparation de l'athlète :



Checkliste Athletenvorbereitung

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

1. Trainingsvorbereitung: Aufbau Vorwettkampfphase Wettkampf Rehabilitation

2. Letzter Wettkampf: Wann: Was:

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

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

Table with columns: Art, Gesamt-Dauer, Gesamt-Intensität. Rows for 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. Beschwerden am Testtag: keine

9. Regeln, Medikamente: letzte Einnahme:

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

11. Befindlichkeiten: (Skizzen) (wie fühle ich mich heute: 1=katastrophal, 10=super) 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

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

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

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).



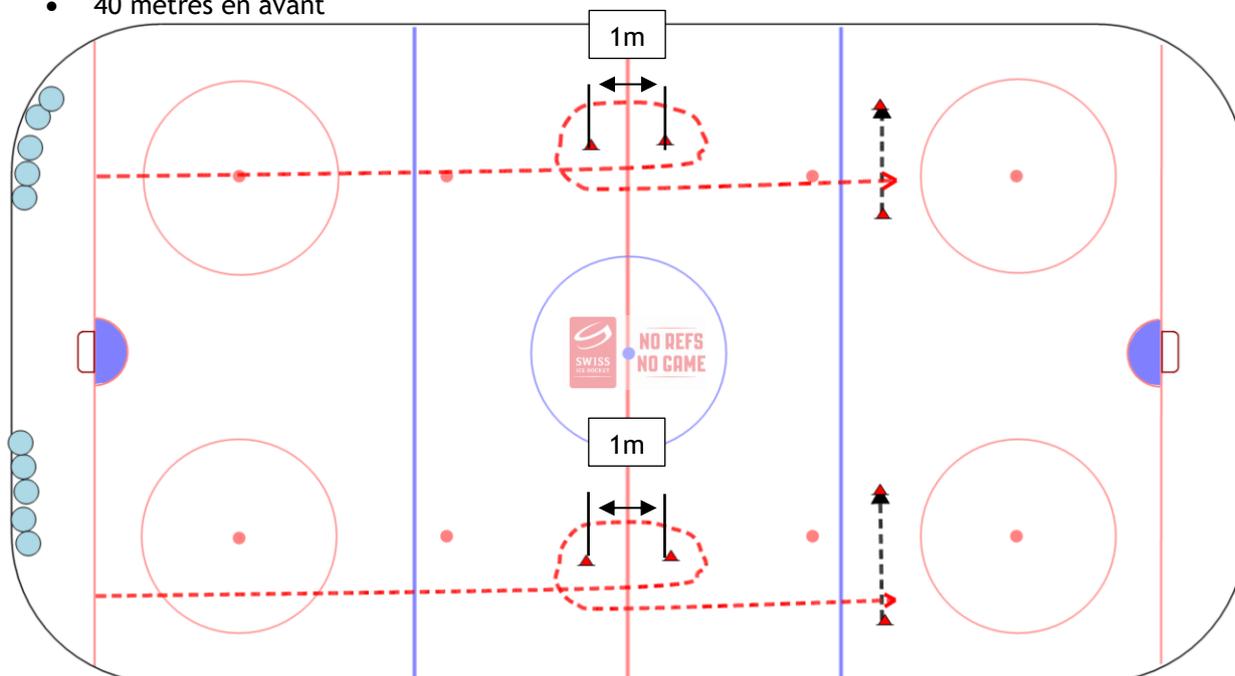
### Valeur de Référence:

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

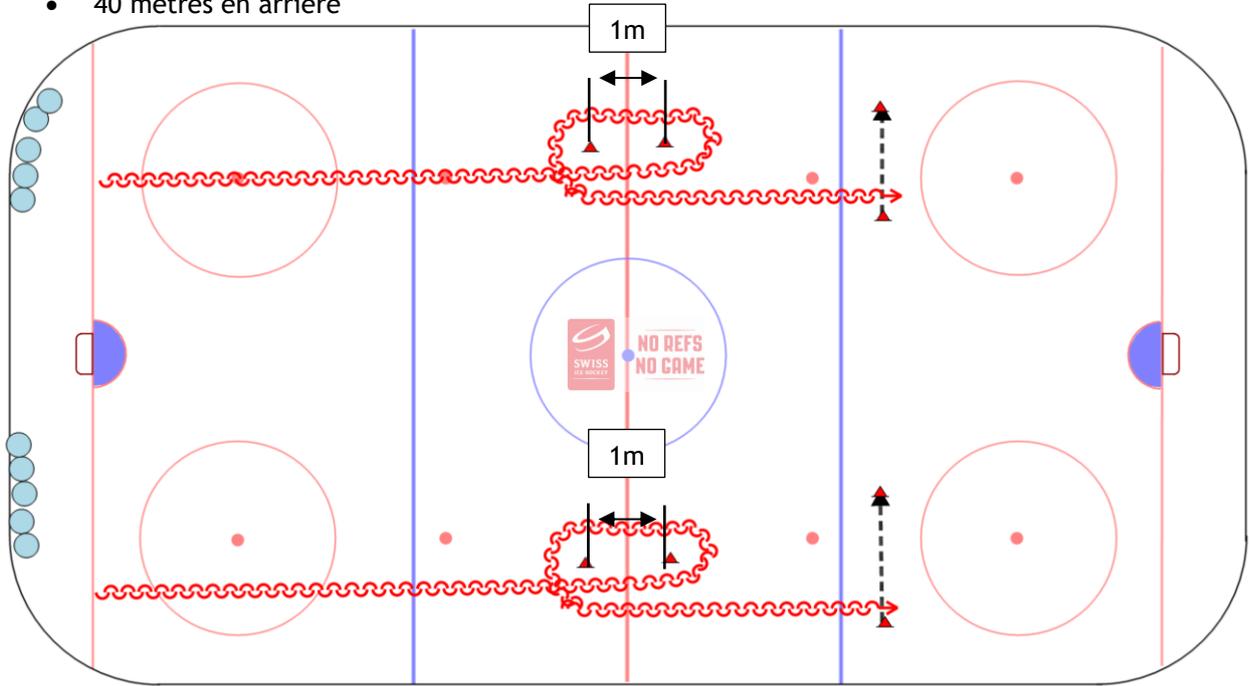
## 2f. Test de glace

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

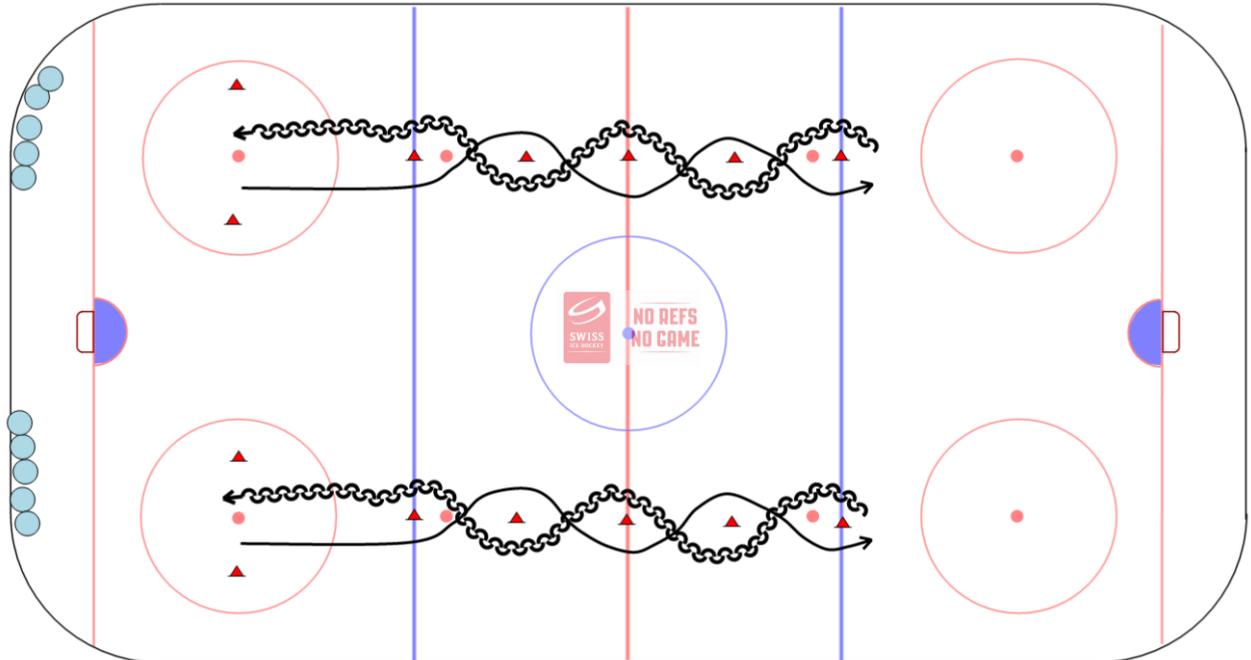
- 40 mètres en avant



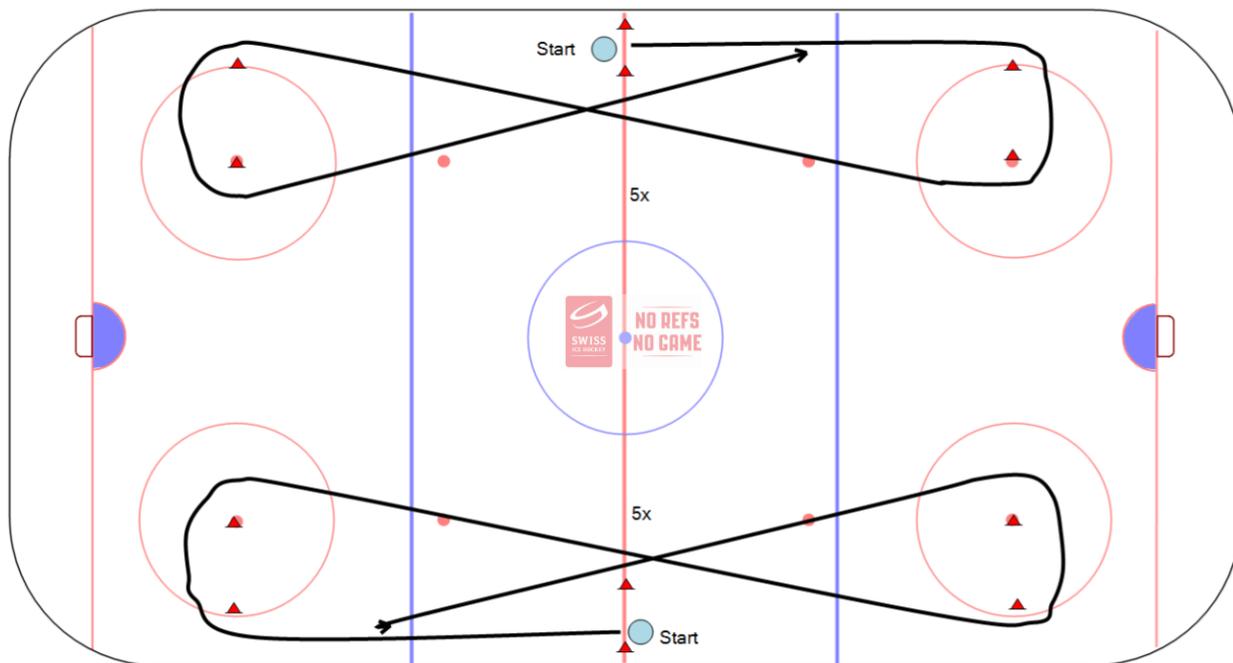
- 40 mètres en arrière



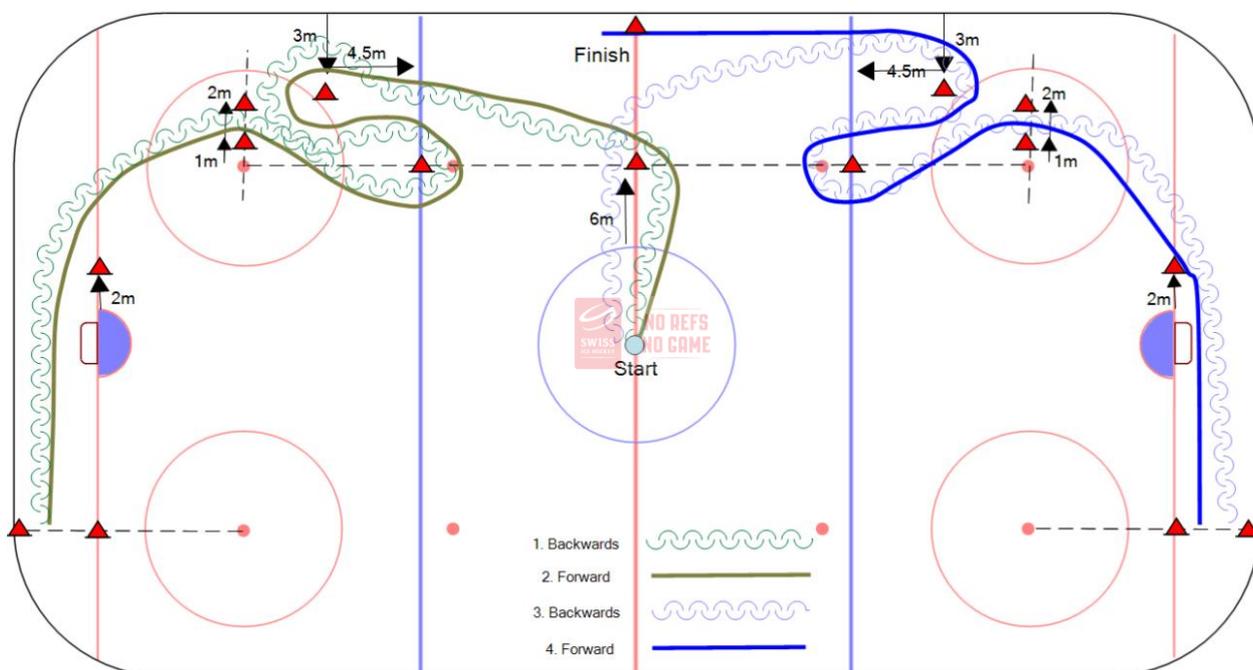
- Course des cônes (2x en avant, en 2x arrière)



- Big 8 (5 tours complets)

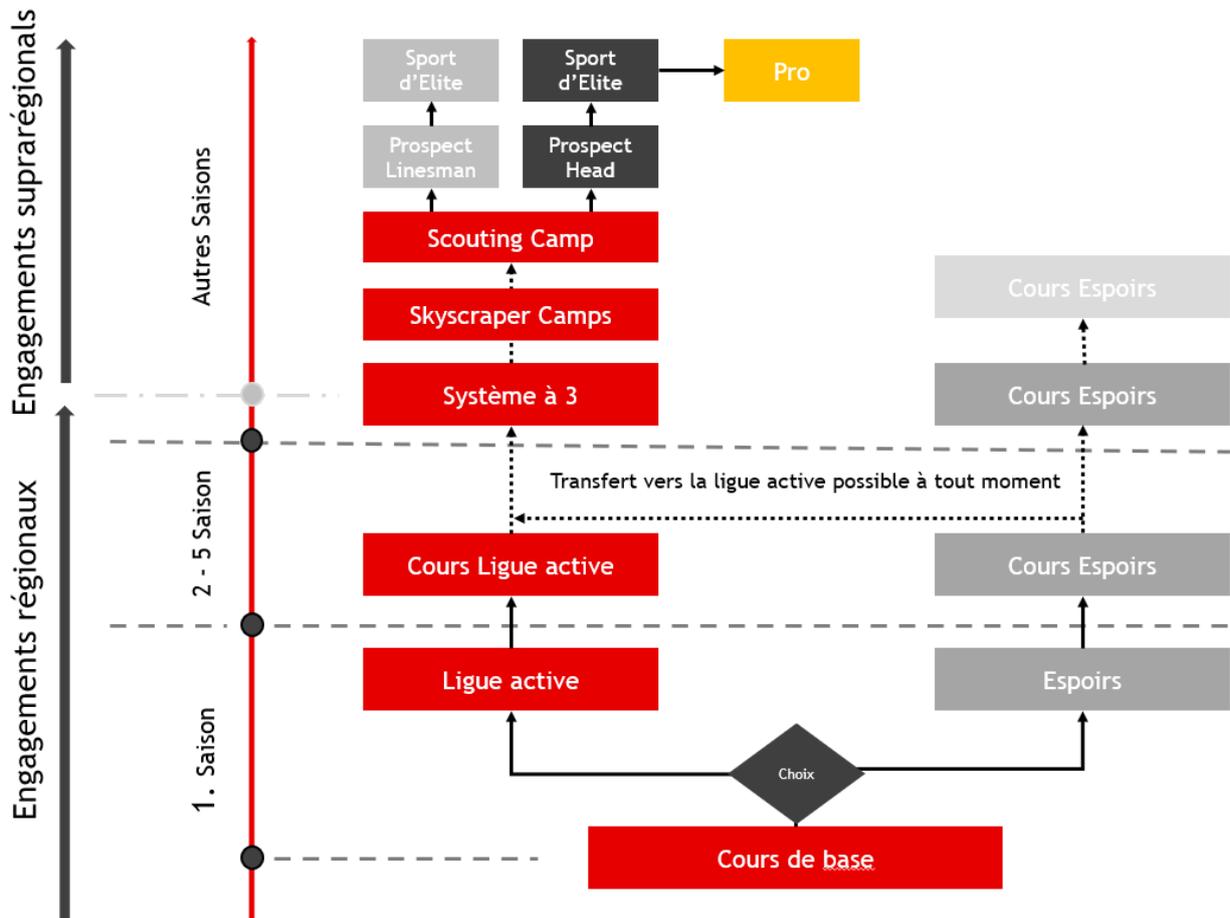


Test GPS :



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

