



# Directives pour la Formation des arbitres

Swiss Ice Hockey

Officiating Committee



## Contenu

<b>Art. 1 Bases</b> .....	<b>4</b>
<b>Art. 2 Champ d'application</b> .....	<b>4</b>
<b>Art. 3 Principe</b> .....	<b>4</b>
<b>Art. 4 Durée des cours, types de cours, journées de tests et contenu</b> .....	<b>4</b>
Sports d'élite .....	4
Sport d'Espoir, Amateur et Féminin (SEAF) .....	4
<b>Art. 5 Tests de performance annuels</b> .....	<b>8</b>
Test de règles .....	8
Test de glace .....	8
Tests de rattrapage .....	8
Test de santé : SwissHeart .....	8
Test de performance .....	9
<b>Art. 6 Procédure de sélection des nouveaux arbitres SE</b> .....	<b>10</b>
<b>Art. 7 Anciens joueurs comme arbitres</b> .....	<b>11</b>
<b>Art. 8 Formation individuelle / encadrement</b> .....	<b>11</b>
<b>Art. 9 Échanges avec l'étranger</b> .....	<b>11</b>
<b>Art. 10 Instructeurs / Officiating Coach (OC)</b> .....	<b>11</b>
<b>Art. 11 Adoption et entrée en vigueur</b> .....	<b>11</b>
<b>Annexe 1 - Exigences en matière de test</b> .....	<b>12</b>
1. Exécution .....	12
2a. Type de test et valeurs de référence .....	12
2b. SwissHeart-Test .....	13
2c. Test du taux de lactate à vélo - Clinique Schulthess .....	15
2d. Mesure de la force du tronc - Clinique Schulthess .....	16
2e. Saut en longueur debout .....	17
2f. Test de glace .....	17
<b>Annexe 2 - Parcours de carrière</b> .....	<b>20</b>
<b>Annexe 3 - Formation pratique</b> .....	<b>21</b>

- 
- 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.



## Directives pour la formation des arbitres

### Abréviations :

SIHF	Fédération suisse de hockey sur glace
DirOff	Directeur de l'officiating
RiC	Referee in Chief
SOM	Gestionnaire principal des officiels
SPOC	Point de contact régional unique
OMA	Responsable de l'arbitrage Ligue amateur
SR	Arbitre
OC	Officiating Coaches
SE	Sport d'Elite
SEAF	Sport Espoir-, Amateur et féminin
OffCom	Officiating Committee
PO	Play Off

### **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
Échange avec l'étranger inséré	Nouvel article	OffCom (17.04.2024)	15.07.2025
Mise à jour de la nouvelle structure Formation (cours pour débutants)	Article 4, Durée des cours, types de cours, journées de tests et contenu	OffCom (17.04.2024)	15.07.2025
Swissheart peut être téléchargé par l'arbitre dans Refadmin	Article 5, Test de santé: SwissHeart	Possible à partir de la saison 2025/26	15.07.2025
Graphique adapté	Article 6 Procédure de sélection des nouveaux arbitres SE	Adaptation du scouting	15.07.2025
Graphiques adaptés	Annexe	Adaptation en raison de l'adaptation du scouting et des cours pour débutants	15.07.2025
Swissheart pour NWB ajouté	Article 5 Tests de performance annuels Annexe 1 - Exigences en matière de test	OffCom (17.09.2025)	06.10.2025



## Directives pour la formation des arbitres

### 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 RiC en SEAF par les OMA/SPOC'S. Le RiC pour le SE et les OMA/SPOC's sont libres d'organiser un maximum de 2 jours de cours supplémentaires aux cours énumérés ci-dessous.

#### Sports d'élite

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

Quoi	Journées (max)
Camp d'entraînement	3
Journée de tests	1
Cours intermédiaire 1	2
Cours intermédiaire 2	2
Cours PO	1

#### 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 :

Quoi	Journées	Fréquence
Cours de base NWB	1	une fois
Cours de base NWA	1-2	une fois
Cours de base Ligue Active	2-3	une fois
Cours principal, y compris les seniors (CR)	1-2	Annuellement
Cours espoirs A (WK NWA)	1	Annuellement
Cours espoirs B (WK NWB)	0.5	Tous les 2 ans
Cours intermédiaire	0.5	Selon la région
Cours PO	0.5	Selon la région



## Directives pour la formation des arbitres

### Courses de base

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 **modulaire** de base comprend les thèmes suivants :

#### Cours de base NWB (niveaux U9, U12, U14-A)

- Bases (organisation, carrière, aspects administratifs, activités, communication)
- Connaissance des règles (formes de jeu, règles, positions, pénalités, hors-jeu, lcing, mises en jeu)
- Contrôle d'apprentissage ludique des règles

#### Cours de base NWA (niveaux U14-Top, U14-Elit, U16-A)

- Bases (organisation, carrière, aspects administratifs, activités, rapports de match, communication)
- Positions & procédures
- Types de pénalités / pénalités avec exemples
- Déroulement de jeu (hors-jeu, lcing, mises en jeu, buts, etc)
- Diverses règles (modules en ligne)
- Leçons sur glace et test sur glace
- Contrôle d'apprentissage des règles

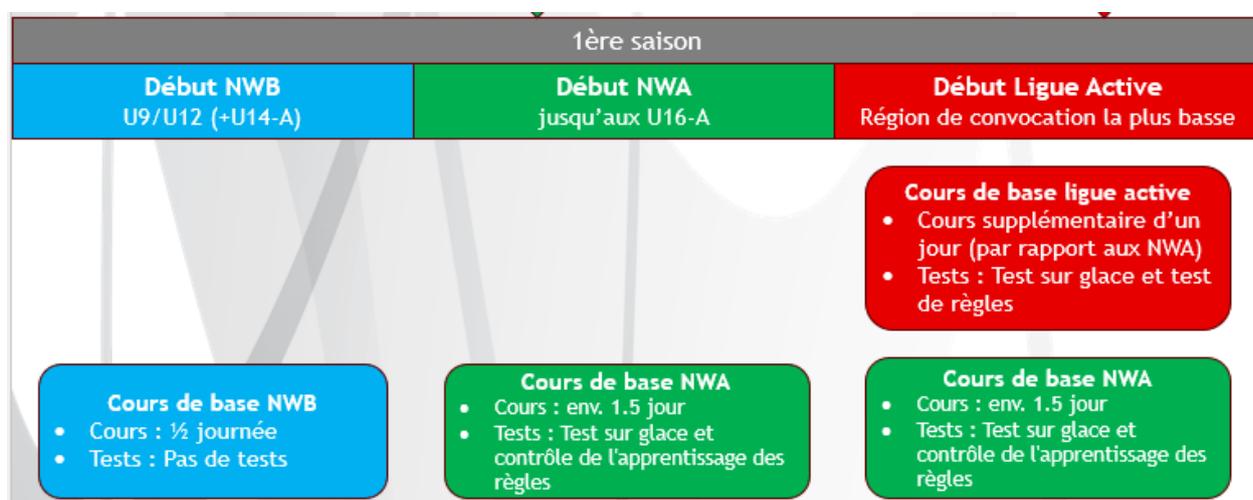
#### Cours de base ligue active (niveaux U16-Top et plus)

- Contenus du cours de base NWA
- Approfondissement de différents thèmes
- Test de règles

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).

Voilà à quoi ressemble schématiquement la formation de base :



### Débuter dans la ligue junior ou active

Un arbitre a trois possibilités pour débiter dans l'arbitrage.

Soit il commence avec une licence NWB, principalement chez les U9/U12 (+U14-A), soit il suit le cours d'initiation NWA et est ainsi autorisé, indépendamment de l'âge, à arbitrer tous les matchs internes au club jusqu'aux U16-A.

Pour les jeunes arbitres (U15), nous recommandons de commencer dans les catégories des espoirs. Les adultes ou les personnes déjà expérimentées peuvent également débiter directement dans la ligue active.

### Espoirs

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

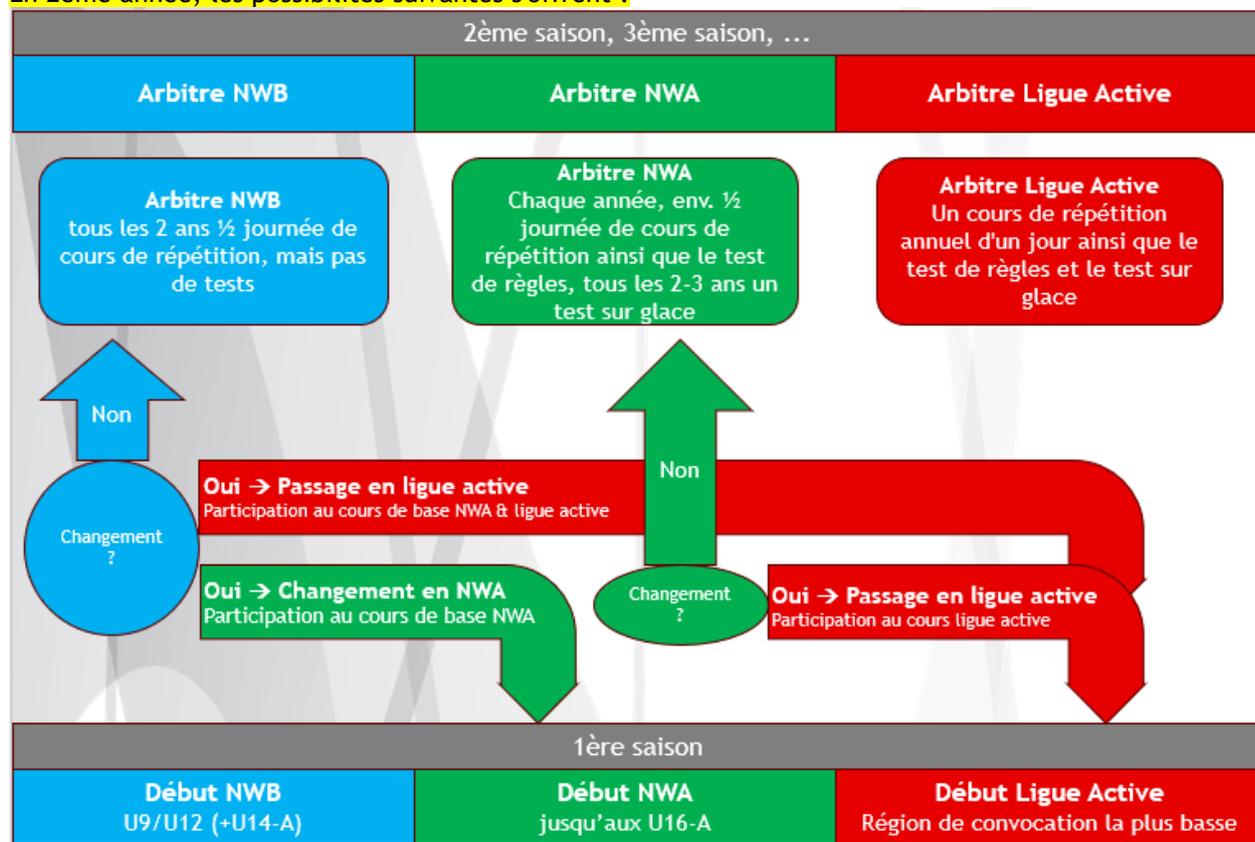
Plus tard, il sera toujours possible de faire le pas vers la ligue active si les modules supplémentaires pour débutants ont été suivis pour la ligue active. Il peut en informer la personne responsable (responsable des arbitres du club) et sera alors convoqué pour le cours correspondant l'année suivante.

### Ligue active

Si un arbitre opte pour la ligue active, il est intégré dans l'équipe du point de convocation le plus bas de sa région après avoir suivi avec succès le cours d'introduction à la ligue active et y débute sa carrière. Il est ensuite officiellement convoqué pour les matchs de la SIHF.

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

En 2ème année, les possibilités suivantes s'offrent :



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



## Directives pour la formation des arbitres

### 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

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.

### 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 (si aucun cours d'italien n'est proposé à ce niveau).



### 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 matches dans cette ligue. Pour l'exécution des tests, voir annexe 1.

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.

**Les directives suivantes s'appliquent aux nouveaux arbitres :**

Cours de Base NWB:	pas de test à effectuer
Cours de Base NWA:	la valeur indicative du test sur glace NWA doit être atteinte, les règles ne sont qu'un contrôle d'apprentissage
Cours de Base Ligue Active :	la valeur indicative du test sur glace de 4e ligue et la limite des règles de 4e ligue doivent être atteintes.

#### 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.

#### 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)

#### 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 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



## Directives pour la formation des arbitres

(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.

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.

L'arbitre télécharge sa confirmation dans son profil RefAdmin.

Liens: [SwissHeart Test & Confirmation](#)

### Test de performance

Tableau des types de tests :

Ligue/Degré	TEST SUR LA GLACE							
	RÈGLES	GPS	Gr. 8	Normal	Tronc	OFF-ICE	MEDICAL	SwissHeart Test*
National League	X	X	X		Mesure de la force du tronc	Plate-forme de saut	X	X
Swiss League & U21-Elit	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								X***
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 et NWB âgés de plus de 50 ans doivent passer le test tous les 2 ans. Le test n'est pas obligatoire pour les arbitres NWA et NWB 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 RiC/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 contingent des arbitres du SEAF. 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 :

- les OC et les scouts du SE sont à l'affût d'éventuels candidats possibles (Talent Scout)
- 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

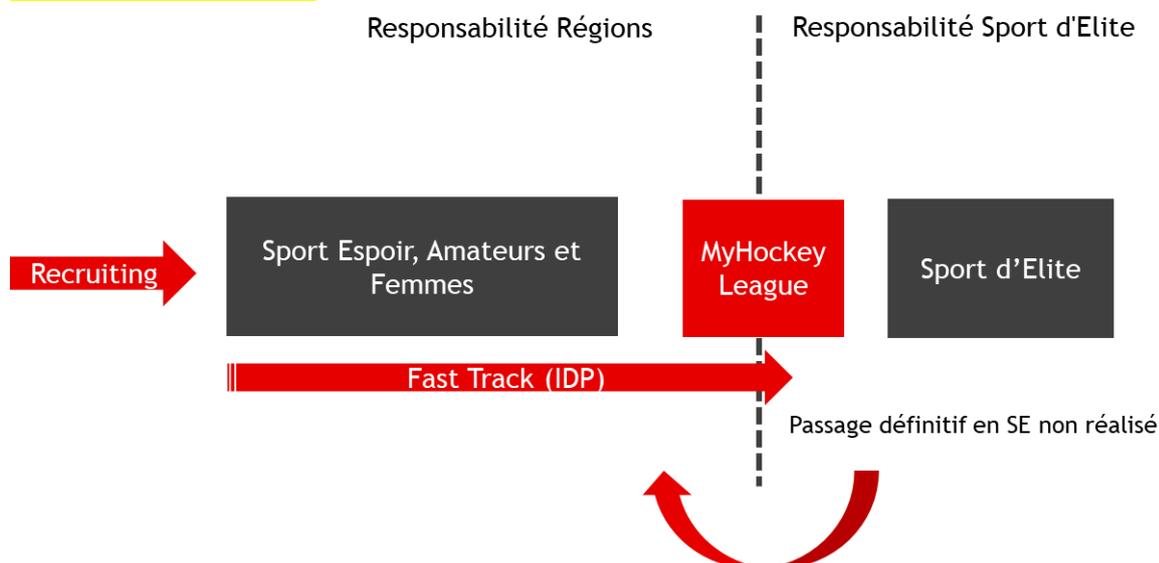
#### Sélection

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 SE. 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.

#### Graphique de synthèse :





## Directives pour la formation des arbitres

### 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 Échanges avec l'étranger

Deux pays conviennent d'échanger/de remplacer des arbitres pour un match ou une période donnée. Le pays dans lequel l'arbitre dirige le match est responsable du paiement des frais de l'arbitre conformément au règlement des indemnités d'arbitrage (sauf si le contrat en dispose autrement).

Les arbitres participant à l'échange doivent être sélectionnés par les autorités compétentes de chaque pays en tenant compte de leur expérience, de leurs qualifications et de leur niveau de performance. Les arbitres participant à l'échange peuvent recevoir une évaluation. Le programme d'échange d'arbitres de hockey doit faire l'objet d'un suivi et d'une évaluation réguliers afin de garantir son efficacité et d'améliorer sa qualité.

Si des arbitres étrangers souhaitent arbitrer des matches en Suisse pendant une période donnée, ils peuvent le faire s'ils suivent l'intégralité du cours en Suisse (y compris les jours de cours et les tests) ou si, en cas d'engagement ultérieur, ils disposent d'une confirmation de leur fédération d'origine attestant qu'ils y ont été licenciés pour la saison en cours (voir également les directives relatives à la convocation et à la qualification).

### Art. 10 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 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. 11 Adoption et entrée en vigueur

Les présentes directives ont été complétées par l'OffCom suite à diverses décisions et entrent immédiatement en vigueur.

## Annexe 1 - Exigences en matière de test

### 1. Exécution

- 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.
- Pour pouvoir rester dans la ligue concernée ou être promu, il est obligatoire d'atteindre la valeur de référence pour le test de règles.
- 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.
- 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 & U21-Elit	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								X**
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 et NWB âgés de plus de 50 ans doivent passer le test tous les 2 ans. Le test n'est pas obligatoire pour les arbitres NWA et NWB 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

## 2b. SwissHeart-Test

### "SWISSHEART" QUESTIONNAIRE ET FORMULAIRE D'ÉVALUATION



STRATIFICATION DU RISQUE concernant SUDDEN HEART DEATH  
Commission médicale de la SHIF  
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:					
<input type="checkbox"/> 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.					
<p>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 (écoute/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 80 %. 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.</p>					
Antécédents médicaux					
Préoccupations connues / Allergies		<input type="checkbox"/> Aucun	<input type="checkbox"/> Oui:		
Médicaments régulièrement reçus		<input type="checkbox"/> Aucun	<input type="checkbox"/> Oui:		
Maladie cardiaque connue dans la famille (par exemple, grand-père ayant eu une crise cardiaque à l'âge de 50 ans)		<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui:		
Comotions cérébrales		<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui, nombre total:		
Symptômes					
Vertiges/évanouissements sous pression		<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui:		
Palpitations cardiaques fréquentes		<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui:		
Sensation de pression dans la poitrine, Essoufflement, Performances réduites		<input type="checkbox"/> Non	<input type="checkbox"/> Oui:		

Signature de l'athlète:

RISIKOSTRATIFIZIERUNG bezüglich SUDDEN HEART DEATH, Dr. med. Gary Büsser, Schulthess Klinik Zürich, 0442857453, gary.buesser@ksh.ch

### "SWISSHEART" QUESTIONNAIRE ET FORMULAIRE D'ÉVALUATION I. EXAMEN MEDICAL



Examen	<input type="checkbox"/> RAS	<input type="checkbox"/> Pathologique, Les résultats :
Palpation	<input type="checkbox"/> RAS	<input type="checkbox"/> Pathologique choc aperiens :
Auscultation	<input type="checkbox"/> RAS	<input type="checkbox"/> Brounement :
Statut de l'impulsion	<input type="checkbox"/> RAS	
Carotides	<input type="checkbox"/> RAS	
Radiale	<input type="checkbox"/> RAS	
Fémorale	<input type="checkbox"/> RAS	
RÉSULTAT	<input type="checkbox"/> RAS	<input type="checkbox"/> Examen supplémentaire recommandé : <input type="checkbox"/> Echo <input type="checkbox"/> Profil BP <input type="checkbox"/> Ergométrie <input type="checkbox"/> Holter <input type="checkbox"/> Autre :

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

Fréquence	Ventriculaire : /min	Atrial : /min			
PR : D. sec	QRS : D. sec	QT : D. sec			
Rythme	<input type="checkbox"/> SR	<input type="checkbox"/> autre :			
Position	<input type="checkbox"/> Ase verticale	<input type="checkbox"/> Ase gauche	<input type="checkbox"/> Ase hypographe	<input type="checkbox"/> Ase droit	<input type="checkbox"/> Ase hyperdroit
Caractères de blocage	<input type="checkbox"/> aucun	<input type="checkbox"/> Bloc de branche	<input type="checkbox"/> BBD	<input type="checkbox"/> BBD	<input type="checkbox"/> BDFP
Hypertrophie	<input type="checkbox"/> aucun	<input type="checkbox"/> HVG (Sokolow x3.5)	<input type="checkbox"/> possible	<input type="checkbox"/> sûrment	<input type="checkbox"/> sûrment
Dysfonctionnement Reper.	<input type="checkbox"/> aucun	<input type="checkbox"/> élévation du ST	<input type="checkbox"/> ST-négative	<input type="checkbox"/> T-verifier	<input type="checkbox"/> pathologique
Évaluation ECG	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> sûrment normal	<input type="checkbox"/> constatations limites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remarques:					

#### III PROCÉDÉ

<input type="checkbox"/> Examen médical non problématique: Aucune autre mesure requise	
<input type="checkbox"/> Précisions supplémentaires recommandées	Indication**
<input type="checkbox"/> Echocardiographie	
<input type="checkbox"/> Mesure de la pression artérielle sur 24 heures	
<input type="checkbox"/> Examen cardiologique	
<input type="checkbox"/> Autre	

\*\*Noms: 1. nom de l'athlète / 2. nom de famille / 3. nom de naissance / 4. nom de naissance / 5. nom de naissance / 6. nom de naissance / 7. nom de naissance / 8. nom de naissance / 9. nom de naissance / 10. nom de naissance / 11. nom de naissance / 12. nom de naissance / 13. nom de naissance / 14. nom de naissance / 15. nom de naissance / 16. nom de naissance / 17. nom de naissance / 18. nom de naissance / 19. nom de naissance / 20. nom de naissance / 21. nom de naissance / 22. nom de naissance / 23. nom de naissance / 24. nom de naissance / 25. nom de naissance / 26. nom de naissance / 27. nom de naissance / 28. nom de naissance / 29. nom de naissance / 30. nom de naissance / 31. nom de naissance / 32. nom de naissance / 33. nom de naissance / 34. nom de naissance / 35. nom de naissance / 36. nom de naissance / 37. nom de naissance / 38. nom de naissance / 39. nom de naissance / 40. nom de naissance / 41. nom de naissance / 42. nom de naissance / 43. nom de naissance / 44. nom de naissance / 45. nom de naissance / 46. nom de naissance / 47. nom de naissance / 48. nom de naissance / 49. nom de naissance / 50. nom de naissance / 51. nom de naissance / 52. nom de naissance / 53. nom de naissance / 54. nom de naissance / 55. nom de naissance / 56. nom de naissance / 57. nom de naissance / 58. nom de naissance / 59. nom de naissance / 60. nom de naissance / 61. nom de naissance / 62. nom de naissance / 63. nom de naissance / 64. nom de naissance / 65. nom de naissance / 66. nom de naissance / 67. nom de naissance / 68. nom de naissance / 69. nom de naissance / 70. nom de naissance / 71. nom de naissance / 72. nom de naissance / 73. nom de naissance / 74. nom de naissance / 75. nom de naissance / 76. nom de naissance / 77. nom de naissance / 78. nom de naissance / 79. nom de naissance / 80. nom de naissance / 81. nom de naissance / 82. nom de naissance / 83. nom de naissance / 84. nom de naissance / 85. nom de naissance / 86. nom de naissance / 87. nom de naissance / 88. nom de naissance / 89. nom de naissance / 90. nom de naissance / 91. nom de naissance / 92. nom de naissance / 93. nom de naissance / 94. nom de naissance / 95. nom de naissance / 96. nom de naissance / 97. nom de naissance / 98. nom de naissance / 99. nom de naissance / 100. nom de naissance

Le test peut être effectué par le médecin de famille et est facturé selon Tarmed. Le test est payé par l'arbitre ou peut être facturé à l'assurance maladie privée (voir le calcul des coûts à la page 11).

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.



## Directives pour la formation des arbitres

### 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



# Directives pour la formation des arbitres

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



### Velo-Laktatstufentest (+30 Watt)

(Bitte immer vollständig ausfüllen)

Name & Vorname: \_\_\_\_\_ Geburtsdatum: \_\_\_\_\_  
 Datum: \_\_\_\_\_ Patientennr.: \_\_\_\_\_  
 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. **Trainingsvorbereitung**  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'
heute:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gestern:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vorgestern:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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. **Schwächen am Testtag**:  keine

9. **Regelm. Medikamente** \_\_\_\_\_ letzte Einnahme: \_\_\_\_\_

10. **Supplemente** (Bsp. Kreatin): \_\_\_\_\_ letzte Einnahme: \_\_\_\_\_

11. **Leistungsfähigkeit** (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

12. **Test-Motivation** (1-10)  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

13. **Dominante Seite** nur falls Krafttest  links  rechts  beidseits

definieren (Schussbein, Sprungbein usw.): \_\_\_\_\_

14. **Anderer 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).



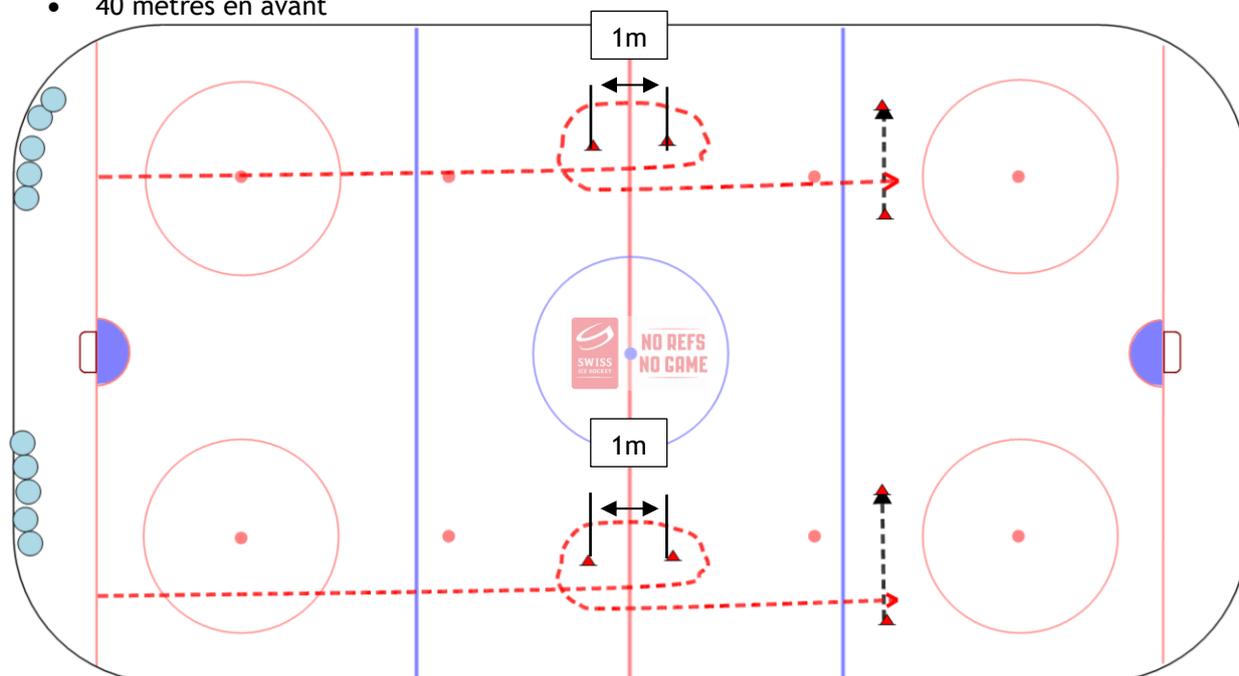
#### Valeur de Référence:

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

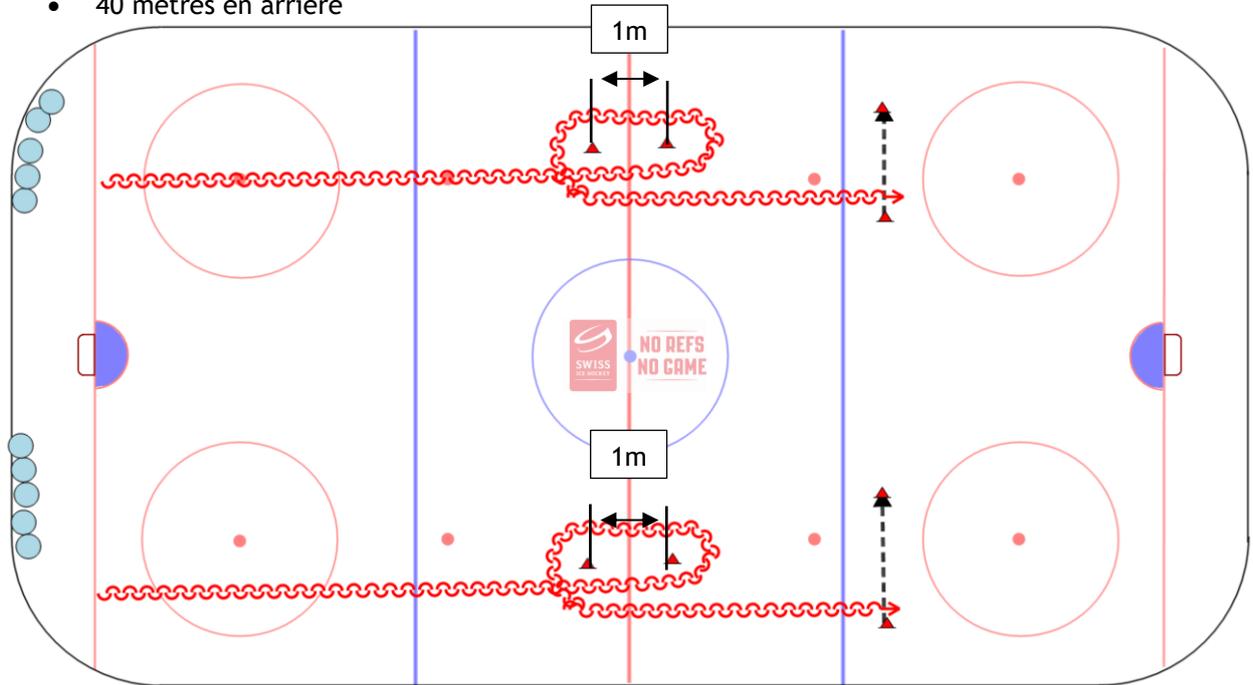
### 2f. Test de glace

Les arbitres de sport de compétition ainsi que les arbitres de 1ère/2ème ligue effectuent tous le test GPS et le Grand 8. Les arbitres de 3ème/4ème ligue, les seniors et les espoirs effectuent le test sur glace normal comme test de performance.

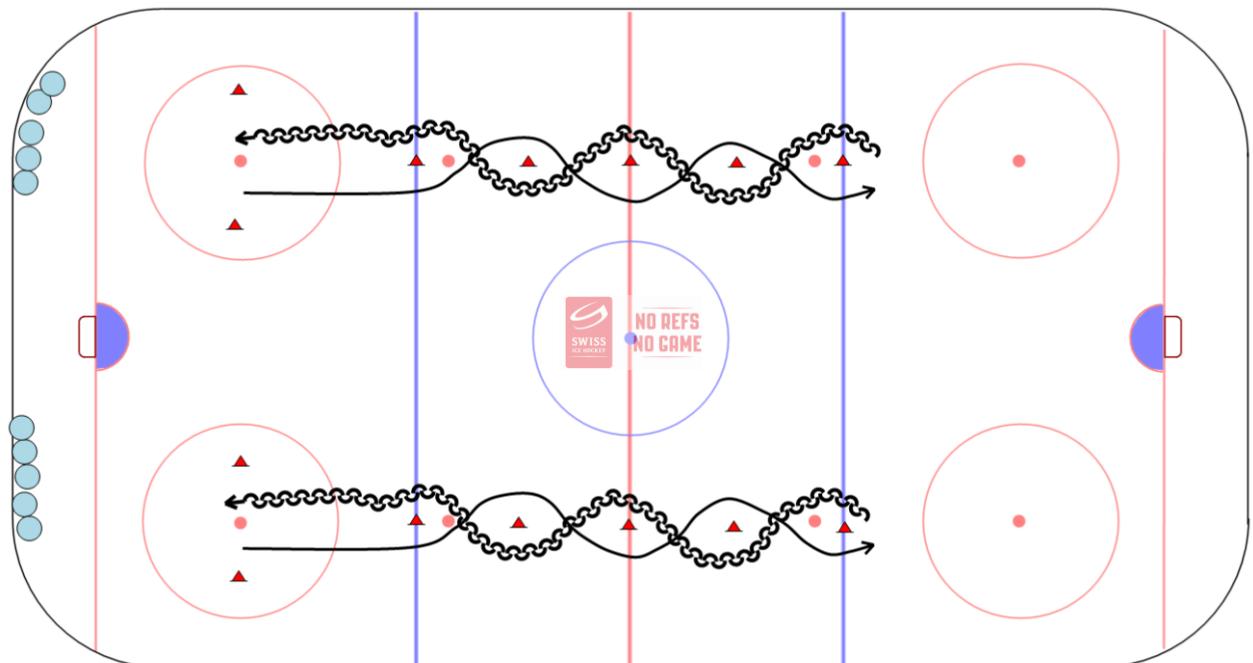
- 40 mètres en avant



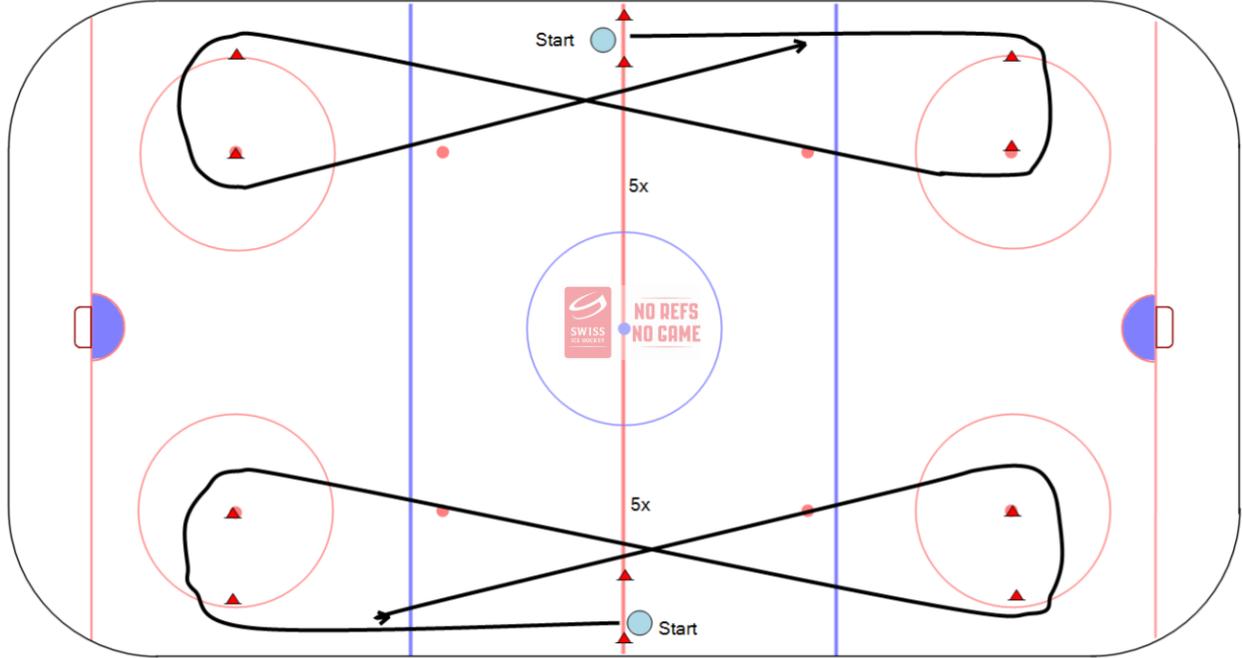
- 40 mètres en arrière



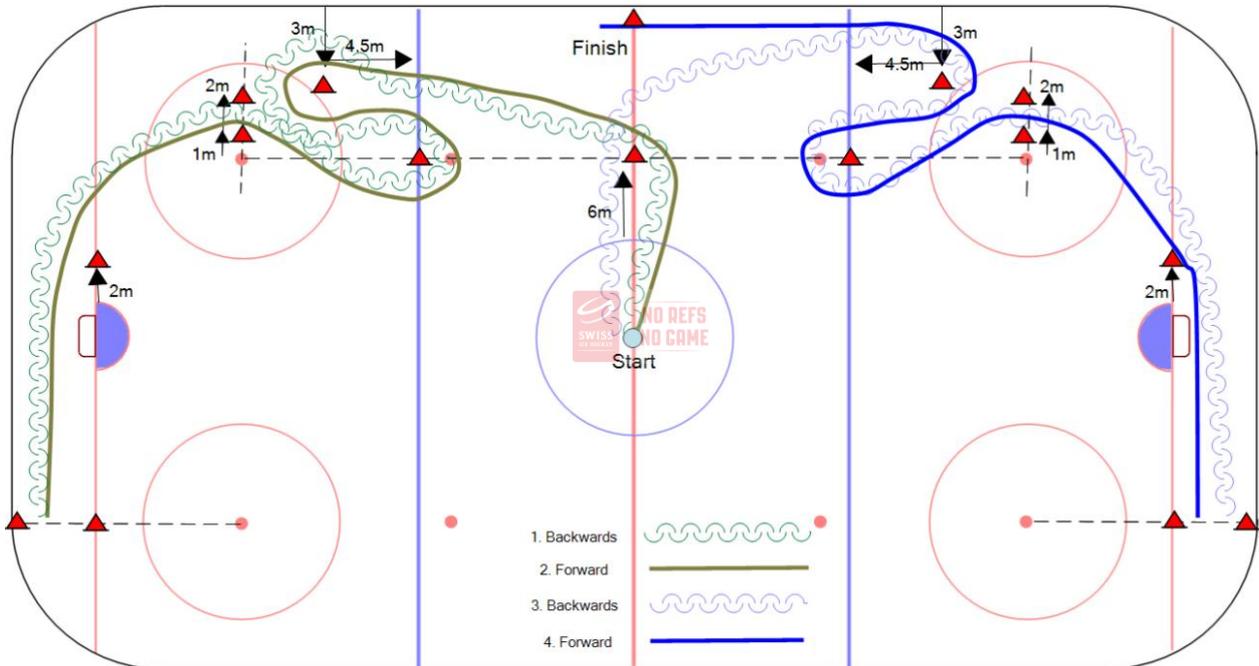
- Course des cônes (2x en avant, en 2x arrière)



- Big 8 (5 tours complets)

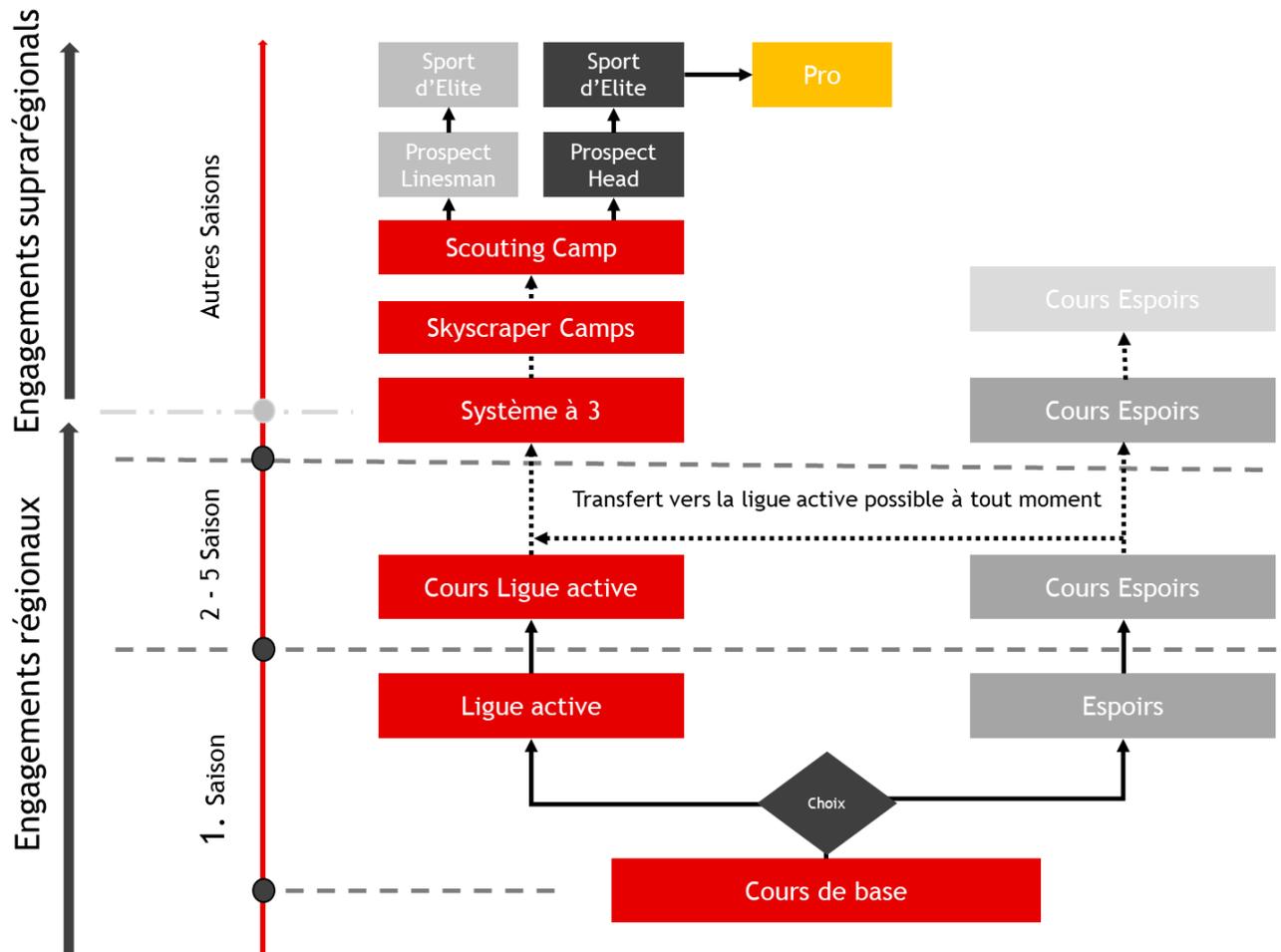


**Test GPS :**



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

