

## Frais

Tous les frais concernant l'infrastructure, les conférenciers, les documents pour les cours et l'assistance sont à la charge de Swiss Ice Hockey. Pour chaque journée passée à la base, **une participation aux frais d'un montant de CHF 30.-** sera facturée à l'athlète pour les repas.

(Repas de midi et lunch du soir organisés par Swiss Ice Hockey)

## Rendez-vous 2016/2017

### **Suisse centrale:**

Mercredi, 24 août 2016  
Mercredi, 21 septembre 2016  
Mercredi, 19 octobre 2016  
Mercredi, 16 novembre 2016  
Mercredi, 14 décembre 2016  
Mercredi, 18 janvier 2017  
Mercredi, 22 février 2017  
Mercredi, 01 mars 2017\*\*

\*\* nouveau à Zuchwil

### **Suisse sud (TI/GR):**

Mercredi, 17 août 2016\*  
Mercredi, 07 septembre 2016\*  
Mercredi, 05 octobre 2016  
Mercredi, 02 novembre 2016\*  
Mercredi, 30 novembre 2016  
Mercredi, 04 janvier 2017\*  
Mercredi, 22 février 2017  
Mercredi, 15 mars 2017\*\*

\* à Grüşch / \*\* nouveau à Zuchwil

### **National:**

Dimanche, 19 juin 2016  
Samedi, 18 mars 2017

Etant donné que les entraînements stationnaires auront lieu surtout les mercredis, une attestation de l'école devra être annexée, qui confirme que les joueurs peuvent s'absenter de l'école pour les entraînements stationnaires. Sur demande, Swiss Ice Hockey soutient les athlètes lors des demandes pour se faire dispenser de l'école. (Exemple de formulaire annexé)

### **Suisse Orientale (nord):**

Mercredi, 31 août 2016  
Mercredi, 28 septembre 2016  
Mercredi, 26 octobre 2016  
Mercredi, 23 novembre 2016  
Mercredi, 07 décembre 2016  
Mercredi, 25 janvier 2017  
Mercredi, 22 février 2017  
Mercredi, 01 mars 2017\*\*

\*\* nouveau à Zuchwil

### **Romandie:**

Mercredi, 10 août 2016  
Mercredi, 14 septembre 2016  
Mercredi, 12 octobre 2016  
Mercredi, 09 novembre 2016  
Mercredi, 14 décembre 2016  
Mercredi, 11 janvier 2017  
Mercredi, 22 février 2017  
Mercredi, 15 mars 2017\*\*

\*\* nouveau à Zuchwil



**SWISS  
ICE HOCKEY**

**ENTRAÎNEMENT STATIONNAIRE  
U15**

**HIGH PERFORMANCE LIFESTYLE:  
VIVRE, PENSER, AGIR COMME UN PRO**

Informations & programme annuel  
Saison 2016/2017

## Concept

Les meilleurs joueurs des U15 ont la chance de participer une fois par mois à des entraînements stationnaires spécifiques. Les entraînements ont lieu de manière régionale.

## Lieux

Il y a pour chaque région un endroit, que fait office de base pour les entraînements lors de la saison 2016/2017:

- **Romandie: Lausanne**
- **Suisse centrale: Zuchwil**
- **Suisse Orientale (nord): Winterthur**
- **Suisse sud (TI / GR): Bellinzona / Grüşch**

Il y aura également des rassemblements nationaux, indépendant de l'organisation des teams U15 régionaux.

## Objectifs/contenus

Par le biais de ces entraînements, on aimerait rapprocher les joueurs d'une possible carrière professionnelle.

Quels sont les critères et les exigences d'une carrière professionnelle?  
Qu'attendons-nous de la part d'un athlète motivé?

L'athlète...

- connaît les critères et les exigences pour une possible carrière professionnelle.
- est soutenu et sollicité dans les domaines techniques, tactiques, du mental et cognitifs.
- est renforcé et soutenu dans le développement de sa personnalité.
- reconnaît l'importance de la motivation intérieure pour devenir plus performant.
- apprend à estimer l'importance de la propre responsabilité ("le propre entrepreneur").
- fait les premières expériences dans le domaine "High performance lifestyle".

## Structure journalière

La planification des journées d'entraînement est en gros la suivante:

- 08h45 - 09h00 Rassemblement
- 09h00 - 10h00 Théorie / off-ice
- 10h45 - 12h15 Entraînement sur glace
- 13h00 Dîner
- 14h00 - 15h00 Théorie (tactique, mental, personnalité)
- 16h00 - 17h30 Entraînement sur la glace / décrassage
- 18h15 Licenciement
- 20h15 Tous les athlètes sont à la maison

(Des modifications sur la base de la planification détaillée et des disponibilités de l'infrastructure sont possibles à tout moment.)

## Organisation

L'organisation, de même que la coordination, est assurée par Swiss Ice Hockey. Les joueurs sont entraînés sur place par un coach en chef (un pro de la SIHF) et soutenu par un assistant (entraîneur stagiaire / U14 / U15) et une personne assistante.

En cas de questions, vous pouvez sans autre vous adresser à Jörg Eberle, Instructor Coach (joerg.eberle@sihf.ch)

## Inscription/sélection

Tous les joueurs U15 reçoivent les informations concernant les premières activités en juin. La présence d'un parent est souhaitée. Les entraîneurs de clubs intéressés sont également les bienvenus. Les joueurs sont invités à s'organiser pour le congé scolaire.

### La sélection définitive des «joueurs entraînements stationnaires» se fait au camp d'été U15!

Une convocation est valable pour toutes les journées d'entraînement. Swiss Ice Hockey se réserve le droit d'exclure des athlètes du programme pour des raisons disciplinaires. Les joueurs et les parents recevront plus de détails sur ce programme d'action à la journée condition en juin.