

## 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 2018/2019

### **Suisse Central:**

mercredi 22.8 2018 Zuchwil  
mercredi 05.9 2018 Zuchwil  
mercredi 10.10 2018 Zuchwil  
mercredi 31.10 2018 Zuchwil  
mercredi 05.12 2018 Zuchwil  
mercredi 16.01 2019 Zuchwil  
mercredi 13.02 2019 Zuchwil  
mercredi 06.03.2019 Zuchwil

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

mercredi 05.9 2018 Seewen  
mercredi 26.9 2018 Seewen  
mercredi 17.10 2018 Faido  
mercredi 14.11 2018 Faido  
mercredi 19.12 2018 Faido  
mercredi 09.1 2019 Faido  
mercredi 20.2 2019 Faido  
mercredi 06.03.2019 Zuchwil

### **National:**

Dimanche, 17.06.2018 Test physique a Zuchwil tous le Regionen

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 29.8 2018 Rheintal  
mercredi 3.10 2018 Rheintal  
mercredi 24.10 2018 Glarus  
mercredi 14.11 2018 Glarus  
mercredi 19.12 2018 Glarus  
mercredi 16.1 2019 Glarus  
mercredi 13.2. 2019 Glarus  
mercredi 06.03.2019 Zuchwil

### **Romandie:**

mercredi 12.9 2018 Romont  
mercredi 24.10 2018 Romont  
mercredi 21.11 2018 Romont  
mercredi 12.12 2018 Romont  
mercredi 23.1 2019 Romont  
mercredi 06.2 2019 Romont  
mercredi 20.2 2019 Romont  
mercredi 06.03.2019 Zuchwil



**SWISS  
ICE HOCKEY**

# ENTRAÎNEMENT STATIONNAIRE U15

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

Informations & programme annuel  
Saison 2018/2019

## 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 2018/2019:

- Romandie: Romont
- Suisse centrale: Zuchwil
- Suisse Orientale: Rheintal/Glarus
- Suisse sud (TI / ZG): Seewen/Faido

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:

- |                 |  |
|-----------------|--|
| • 09h00         | Rassemblement                            |
| • 09h15 - 10h00 | Théorie                                  |
| • 10h00 - 10h20 | off-ice                                  |
| • 10h45 - 12h15 | Entraînement sur glace                   |
| • 13h00         | Dîner                                    |
| • 14h00 - 14h45 | Théorie (tactique, mental, personnalité) |
| • 15h00 - 15h20 | off-ice                                  |
| • 16h00 - 17h15 | Entraînement sur la glace / décrassage   |
| • ca. 17h45     | Licencier                                |

(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  
Corsin Camichel, Instructor Coach (corsin.camichel@sihf.ch)  
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.