

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 2019/2020

Suisse Central à Zuchwil :

Mercredi, 11.09.2019
Mercredi, 09.10.2019
Mercredi, 06.11.2019
Mercredi, 04.12.2019

Suisse Orientale à Glarus :

Mercredi, 02.10.2019
Mercredi, 23.10.2019
Mercredi, 20.11.2019
Mercredi, 18.12.2019

Suisse sud (TI/ZG) :

Mercredi, 04.09.2019 Seewen
Mercredi, 16.10.2019 Faido
Mercredi, 27.11.2019 Faido
Mercredi, 18.12.2019 Faido

Romandie à Romont :

Mercredi, 11.09.2019
Mercredi, 09.10.2019
Mercredi, 13.11.2019
Mercredi, 11.12.2019

Pour tous les entraînements le rendez-vous est à 9h sur la glace.

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.



**SWISS
ICE HOCKEY**

**ENTRAÎNEMENT STATIONNAIRE
U15**

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

Informations & programme annuel
Saison 2019/2020

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

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

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, mentaux 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 est 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 | Fin de l'entraînement |

(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.