

## Frais

Par entraînement stationnaire, une contribution aux dépenses de CHF 50.-- sera à la charge de l'athlète (sera encaissée sur place).

## Echéancier saison 2019/2020

### **Suisse Centrale:**

Mercredi 04.09.2019 Huttwil  
Mercredi 16.10.2019 Zuchwil  
Mercredi 30.10.2019 Zuchwil  
Mercredi 04.03.2020 Huttwil  
Mercredi 18.03.2020 Zuchwil

### **Suisse Orientale:**

Mercredi 18.09.2019 Wetzikon  
Mercredi 02.10.2019 Wetzikon  
Mercredi 23.10.2019 Herisau  
Mercredi 19.02.2020 Herisau  
Mercredi 25.03.2020 Wetzikon

### **Ouest / Berne:**

Mercredi 11.09.2019 Vallorbe  
Mercredi 09.10.2019 Vallorbe  
Mercredi 13.11.2019 Vallorbe  
Mercredi 26.02.2020 Vallorbe  
Mercredi 11.03.2020 Vallorbe

Etant donné que les entraînements stationnaires auront lieu le mercredi après-midi, Swiss Ice Hockey soutiendra les athlètes lors de l'élaboration de demandes de dispense, afin que les joueuses puissent se libérer des leçons scolaires pour participer aux entraînements stationnaires.



**SWISS**  
ICE HOCKEY

**WOMEN'S  
U16 NATIONAL TEAM**

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

Informations & programme annuel  
Saison 2019/2020

### Concept

Les entraînements stationnaires régionaux ont comme objectif de donner à un grand nombre de joueuses la possibilité de montrer leur talent et d'être soutenue de manière ciblée, aussi bien hors que sur la glace.

### Sites

Pour les entraînements stationnaires, il existe deux sites par région pour la saison 2019/2020:

- **Suisse Centrale: Huttwil et Zuchwil**
- **Suisse Orientale: Wetzikon et Herisau**
- **Ouest / Berne: Vallorbe**

### Objectifs/contenus

L'objectif consiste à préparer les joueuses au sport d'élite par le biais d'entraînements stationnaires.

L'athlète...

- connaît les critères de performance et les exigences pour pouvoir s'établir au sein du sport d'élite.
- se mesure exclusivement à d'autres filles.
- est stimulée et soutenue de manière physique, technique, tactique, mentale et cognitive.
- est renforcée et encouragée dans sa personnalité.
- reconnaît l'importance cruciale de la motivation interne à atteindre une disponibilité augmentée
- apprend à évaluer l'importance de la responsabilité personnelle.
- fait les premières expériences dans le domaine „High Performance Lifestyle“.

### Organisation

L'organisation ainsi que la coordination sont effectuées par le biais du département National Teams de la Swiss Ice Hockey Federation.

Sur place, les joueuses seront encadrées et entraînées par Tatjana Diener (coach principale U14 & U16 WNT) et ses assistants / assistantes.

En cas de questions, merci de vous adresser à :  
Tatjana Diener (coach principale U14 & U16 WNT)  
Natel 079 796 92 77

E-Mail [tatjana.diener@sihf.ch](mailto:tatjana.diener@sihf.ch)

### Rassemblement

#### **Région Orientale**

Entraînements à Wetzikon

Rassemblement à 13h30

Licencierement à 18h30

Entraînements à Herisau

Rassemblement à 13h00

Licencierement à 18h00

#### **Région Ouest/Berne:**

Entraînements à Vallorbe

Rassemblement à 14h00

Licencierement à 19h00

#### **Région Centrale:**

Entraînements à Huttwil

Rassemblement à 13h30

Licencierement à 18h30

Entraînements à Zuchwil

Rassemblement à 14h00

Licencierement à 19h00