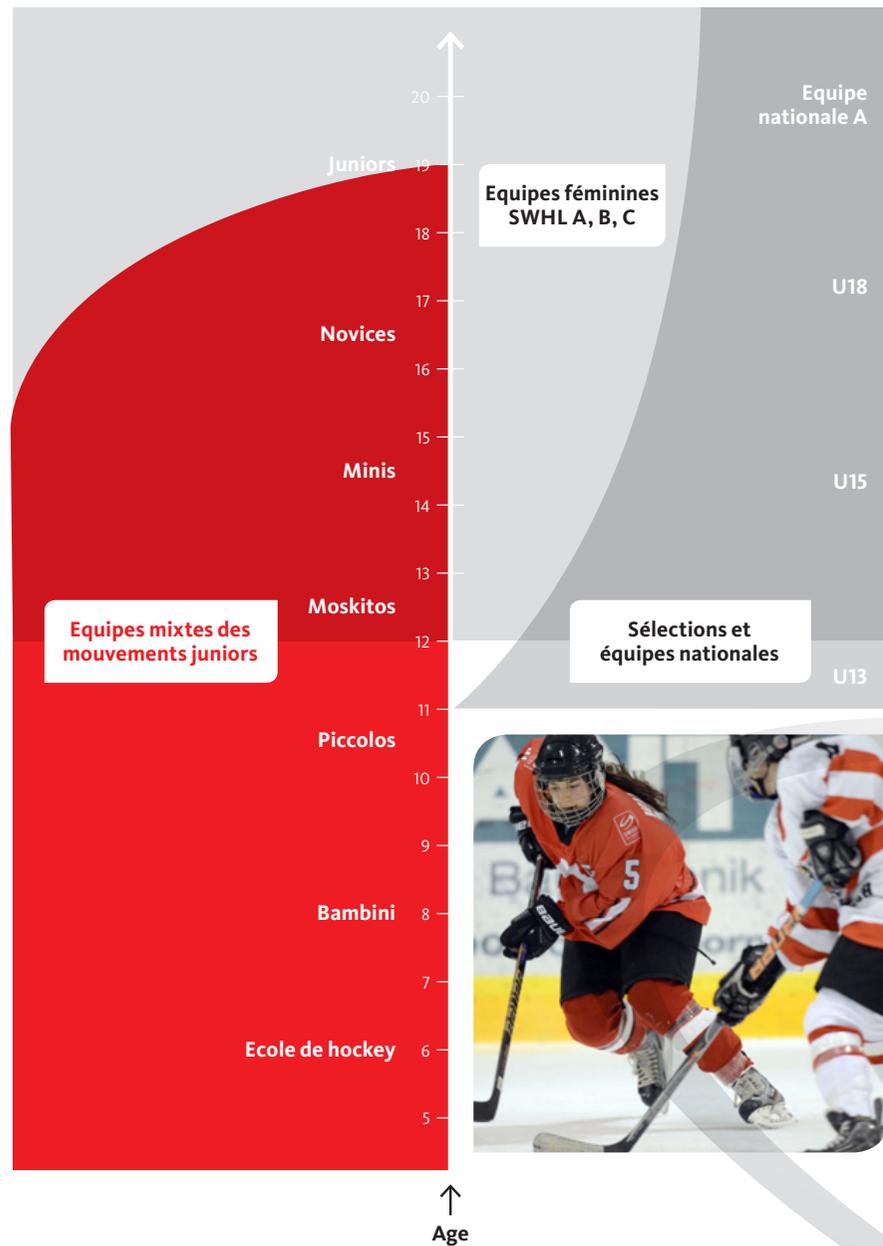


HOCKEY SUR GLACE APERÇU



HOCKEY SUR GLACE INFORMATIONS

Vous trouverez toutes les informations détaillées, y compris la liste des clubs actifs, sous sihf.ch/women. Les filles souhaitant fréquenter une école de hockey trouveront tous les mouvements juniors sous sihf.ch/kids.

Visitez notre site web sihf.ch et découvrez le monde fascinant du hockey sur glace.



Swiss Ice Hockey Federation
Flughofstrasse 50
P.O. Box
CH-8152 Glattbrugg

T. +41 44 306 50 50
F. +41 44 306 50 51

info@sihf.ch
www.sihf.ch



MORE GIRLS, MORE ICE HOCKEY

MÊME LES PRINCESSES JOUENT AU HOCKEY SUR GLACE

Le hockey sur glace – un sport pour les filles

Le hockey sur glace favorise l'habileté, la vitesse, la discipline et l'esprit d'équipe. Et les filles ont toutes les qualités requises pour ce sport!

En hockey sur glace, l'accent est mis sur la confiance, mais également sur la capacité de gérer les défaites et les victoires, le tout combiné avec une bonne dose de plaisir. La sécurité est garantie, étant donné que les contacts corporels ne sont pas autorisés dans le hockey sur glace pour enfants et le hockey féminin.

Le hockey sur glace est donc une discipline sportive idéale, également pour les filles. Nous souhaitons la cordiale bienvenue à toutes les filles dans le monde fascinant du hockey sur glace.

Les débuts à l'école de hockey

L'âge idéal pour commencer le hockey sur glace est entre 4 et 10 ans. Les écoles de hockey des mouvements juniors de votre région permettent aux filles de faire leur premiers pas dans le hockey sur glace avec les garçons, dans une atmosphère détendue et agréable. Jusqu'à l'âge de la puberté, il n'y a pas de différence entre les garçons et les filles en ce qui concerne la force et la vitesse.

La mise à disposition de l'équipement nécessaire (le plus souvent moyennant un dépôt minime) et les coûts peu élevés des cours rendent le hockey sur glace abordable pour tous les enfants.

Les écoles de hockey démarrent en automne et se terminent en février. Il est possible de participer à un à deux entraînements par semaine. Grâce aux instructions données par des entraîneurs compétents, ces entraînements permettent de progresser rapidement et surtout de prendre du plaisir à jouer.

La formation

Comme les garçons, les filles peuvent poursuivre leur formation en hockey sur glace aux différents niveaux des mouvements juniors. Elles peuvent jouer dans des équipes mixtes jusqu'à la ligue Novice (jusqu'à 19 ans). A des conditions strictes, une autorisation exceptionnelle peut être octroyée pour la catégorie Juniors.

Au niveau Moskitos et jusqu'à l'échelon Novices, les filles peuvent jouer une année plus longtemps que les garçons, étant donné qu'avec le début de la puberté, ces derniers ont des avantages physiques au niveau de la force et de la vitesse. Ceci permet de motiver les filles et de leur donner un peu plus de temps pour se développer dans ce sport.

L'entrée dans les équipes féminines

En Suisse, près de 1000 joueuses licenciées jouent au hockey sur glace dans les différentes catégories d'âge. Plus de 35 équipes féminines participent au championnat. Elles sont réparties en trois ligues: la Swiss Women's Hockey League SWHL A (niveau de performance), SWHL B (niveau de formation) et SWHL C (niveau débutantes).

Les filles peuvent faire partie d'une équipe féminine dès l'âge de 12 ans, soit à partir du niveau Moskitos. Il est également possible de débiter directement dans une équipe féminine du niveau inférieur en SWHL C.

A l'âge de 14 ans au plus tard, il est judicieux que les filles rejoignent une équipe féminine, en plus de leur équipe de garçons.



LE HOCKEY SUR GLACE COMME SPORT DE COMPÉTITION

De la sélection U13 jusqu'aux Jeux olympiques

Dès l'âge de 11 ans, les filles ont la possibilité de se qualifier pour la sélection U13 et peuvent participer aux entraînements et aux camps. Ces occasions spéciales permettent aux filles de faire la connaissance d'autres joueuses du même âge. Il s'agit peut-être de la première fois qu'elles jouent au hockey sur glace uniquement entre filles. Elles peuvent ainsi acquérir de nouvelles expériences sur la glace et hors de la glace.

Les joueuses les plus talentueuses sont intégrées à l'équipe U15 qui dispute des matchs internationaux. De plus, la SWHL A est une plateforme idéale pour jouer au hockey sur glace en club au plus haut niveau pour les filles intéressées à la compétition.

L'intégration aux équipes nationales U18 et à l'équipe nationale A est l'objectif suivant qui peut être atteint par une formation solide, de la motivation et du travail dur. Ces équipes participent aux Championnats du monde sur les cinq continents et aux Jeux olympiques.

Vous trouverez plus d'informations sous sihf.ch/women.

