

HOCKEY SUR GLACE FEMMES

Swiss Ice Hockey Federation
www.sihf.ch



STRUCTURE DU PARCOURS DE L'ATHLÈTE POUR LE SPORT D'ÉLITE

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Mots-clés	Découvrir, acquérir et consolider les mouvements de base			Démontrer le potentiel	Confirmer le potentiel	S'entraîner et atteindre les objectifs	Percer et être récompensé	Représenter la Suisse (au niveau international)		Domination d'une spécialité sportive
Compétitions internationales	Appliquer et varier les mouvements de base			Engagement et/ou compétitions dans une spécialité sportive spécifique			CM, JO			
Card / structure des cadres				U16 CE		U18 CM		Equipe nationale A		
				YOG		Prospect (U21)		Equipe nationale A		
				U18		U18		Equipe nationale A		
				U16		U16		Equipe nationale A		
Volume d'entraînement (par semaine) en heures	3	6	9	10	11	13	14	15	16	16
	1 2	1 3 2	2 3 4	6 2 2	8 2	9 3	10 3	10 4	11 4	11 4
Compétitions par année / Equipe nationale				10-15	15-25	15-25	15-30	15-25	15-25	15-25
Compétitions par année / Club		5-15	15-25	20-35	20-35	25-40	30-40	30-40	30-50	30-50

■ Spécifique à la discipline sportive (entraînement et compétition) ■ Condition physique (force, souplesse, coordination) ■ Autres activités sportives (sport scolaire, activités polysportives, entraînement complémentaire, régénération)

ECOLE / FORMATION / EMPLOI / ÉTUDES

Solution scolaire nécessaire ou recommandée par la fédération nationale dès la phase: T2 (au plus tôt dès le secondaire I)
 Coordinateur de la fédération nationale pour les écoles: Jusqu'à T2 Entraîneuse nationale U16, Tatjana Diener, tatjana.diener@sihf.ch; dès T3 Entraîneuse nationale, Daniala Diaz, daniela.diaz@sihf.ch
 Coordinateur de la fédération nationale pour la planification de carrière: Jusqu'à T2 Entraîneuse nationale U16, Tatjana Diener, tatjana.diener@sihf.ch; dès T3 Entraîneuse nationale, Daniala Diaz, daniela.diaz@sihf.ch

CARDS

Validité: Talent Cards (L, R, N): 01.05.-30.04.
 Elite Cards (E, B, A, O): 01.08.-31.07.
Tranche d'âge: Talent Card Régionale: ~12-15 ans
 Talent Card Nationale: ~14-21 ans

ORGANISMES PR

Il est possible de consulter les organismes responsables PR [ici](#), et de les filtrer par échelon et canton.