



LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 13	JEUDI 14	VENDREDI 15	SAMEDI 16	DIMANCHE 17
RDV 18:30	RDV 17:30	RDV 18:15	RDV 17:15	RDV 18:00	DÉPART CAMP 11:30	DÉJEUNER 06:30
KICK-OFF 18:35	MEETING RECOVERY 17:45 – 18:15	OFF – ICE 18:30 – 19:30	OFF – ICE 17:30 – 18:30	PRÉSENTATION ÉQUIPES	DÎNER ~13:00	ACTIVITÉ 07:15
RDV NUTRITION 19:00 – 20:15	ICE 18:45 – 20:00	ICE 20:15 – 21:30	ICE 18:45 – 20:00		VS WALLIS 17:00	LIBRE 10:00
	SOUPER 20:30	SOUPER 21:45	SOUPER 20:30		SOUPER LONZA	DÎNER 12:45
					BOUTIQUE HÔTEL MARTIGNY	ROOM 15:15
					COUVRE FEU 23:45	VS CHABLAIS - HCC 17:00

JEUDI 7 AOÛT 18:15 – 19:15 COOL & CLEAN & 19:30 – 20:30 COACH MENTAL



SEMAINE DE PERFECTIONNEMENT U18 TOP



LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	SAMEDI 9	DIMANCHE 10
KICK-OFF 17:45	RDV 17:15	RDV 17:30	RDV 17:30	RDV 18:45	RDV 12:30	RDV 08:45
ICE 18:30 – 19:30	ICE 17:30 – 18:45	OFF-ICE 17:35 – 18:15	OFF-ICE 17:35 – 18:15	COOL & CLEAN 19:00 – 20:00	ICE 13:15 – 14:00	ICE 09:45 – 10:45
RDV NUTRITION AVEC PARENTS	COACH MENTAL 19:00 – 20:00	ICE 18:45 – 20:00	ICE 18:45 – 20:00	SOUPER 20:15	LIBRE 14:30 – 15:45	DÎNER 11:45
	SOUPER 20:30	SOUPER 20:30	SOUPER 20:30		COLLATION 16:00	VIDÉO 14:00 – 14:30
					ROOM 16:45	MEETING 14:45
					HCC – OLTEN 18:30	ROOM 17:30
					SOUPER 20:30	HCC – YVERDON 19:15

MARDI 12 AOÛT- 18:40 – 19:10- MEETING RECOVERY



SEMAINE DE PERFECTIONNEMENT U16 ELITE



LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	SAMEDI 9	DIMANCHE 10
RDV 12:45	RDV 13:00	RDV 11:30	RDV 12:45	RDV 13:00	RDV 10:00	
DÎNER 13:00 – 13:45	DÎNER 13:15 – 14:00	POLICE 11:45 – 13:00	DÎNER 13:00 – 13:45	DÎNER 13:15 – 14:00	DÉPART 10:15	
THÉORIE 14:00 – 14:30	VIDÉO 14:15 – 15:00	DÎNER 13:15 – 14:00	VIDÉO 14:00 – 14:30	MEETING RECOVERY 14:30 – 15:00	BÂLE – HCC 14:15	
OFF-ICE 15:00 – 16:00	COLLATION 15:00	OFF-ICE 14:30 – 15:45	COLLATION 14:45	OFF – ICE 15:15 – 16:15		
COLLATION 16:00	ICE 16:00 – 17:15	COLLATION 16:00	COOL & CLEAN 15:45 – 16:45	COLLATION 16:00		
ICE 17:15 – 18:15	OFF-ICE 17:30 – 18:30	ICE 17:15 – 18:30	ICE 17:15 – 18:30	ICE 17:15 – 18:30		
	COACH MENTAL 19:00 – 20:00					

SEMAINE DE PERFECTIONNEMENT U16 A



LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	SAMEDI 10	DIMANCHE 11
CONGÉ	RDV 06:15	RDV 11:30	RDV 18:00	RDV 14:15	RDV 09:30	RDV 08:00
	ICE 07:00 – 08:00	MEETING POLICE 11:45 À 13:00	COOL & CLEAN 18:15 – 19:15	MEETING RECOVERY 14:30 – 15:00	ACTIVATION 09:45 – 10:30	ICE 08:30 – 09:30
	COLLATION 08:15	DÎNER 13:15 – 14:00	COACH MENTAL 19:30 – 20:30	OFF-ICE 15:30 – 16:45	ICE 11:00 – 12:00	COLLATION 10:00
	OFF-ICE 09:00 – 10:30	ICE 14:45 – 15:45	SOUPER 20:45	COLLATION 17:00	DÎNER 12:30 – 13:15	COOL DOWN 10:30 – 11:00
	MEETING 10:45 – 12:00	COLLATION 16:15		MEETING 17:00 – 18:00	ICE 14:15 – 15:30	MEETING 11:15 – 12:15
	DÎNER 12:30 – 13:15	OFF – ICE 16:30 : 17:45		ICE 18:45 – 19:45	COOL DOWN 15:45	DÎNER 12:45 – 13:45
				SOUPER 20:15		HCC – BERN 96 16:30

SEMAINE DE PERFECTIONNEMENT U14 GROUPE 1



LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	SAMEDI 9	DIMANCHE 10
RDV 06:15	RDV 07:30	RDV 06:45	RDV 07:45	RDV 06:30	RDV 10:45	RDV 12:15
ICE 07:00 – 08:15	ICE 08:15 – 09:15	ICE 07:15 – 09:15	ICE 08:15 – 09:15	ICE 07:00 – 08:00	DÉPART 11:00	HCC – OLTEN T 13:45
COLLATION 08:15	COLLATION 09:45	COLLATION 09:45	COLLATION 09:45	COLLATION 08:30	HC AJOIE – HCC E 13:30	
OFF – ICE 09:15 – 10:15	DÎNER 11:45 – 12:30	MEETING POLICE 10:00 – 11:30	THÉORIE 10:15 – 11:15	OFF-ICE 09:15 – 10:30		
THÉORIE 10:45 – 11:30	COOL & CLEAN 12:45	DÎNER 11:45 – 12:30	DÎNER 11:45 – 12:30	LIBRE ENTRAÎNEMENT 1ÈRE		
DÎNER 11:45 – 12:30			MEETING RECOVERY 12:45 – 13:15	DÎNER 11:45 – 12:30		
COACH MENTAL 12:45 – 13:45		NUTRITION AVEC PARENTS 17:30 – 19:00	LIBRE 13:15 – 14:15	MEETING RECOVERY 12:45 – 13:15		
			COOL & CLEAN 14:30 – 15:30	THÉORIE + FUN 13:00 – 15:00		
				ICE 16:00 – 17:00		

SEMAINE DE PERFECTIONNEMENT U14 GROUPE 2



LUNDI 4	MARDI 5	MERCREDI 6	JEUDI 7	VENDREDI 8	SAMEDI 9	DIMANCHE 10
RDV 12:40	RDV 06:30	RDV 09:45	RDV 06:30	RDV 07:15	RDV 10:45	RDV 12:15
COACH MENTAL 12:45 – 13:45	ICE 07:00 – 08:00	MEETIN POLICE 10:00 – 11:30	ICE 07:00 – 08:00	ICE 08:15 – 09:15	DÉPART 11:00	HCC – OLTENT 13:45
OFF-ICE 14:15 – 15:15	COLLATION 08:30	DÎNER 11:45 – 12:30	COLLATION 08:30	COLLATION 09:45	HC AJOIE – HCC E 13:30	
ICE 16:00 – 17:00	OFF-ICE 09:00 – 10:00	FUN GAMES 13:00 – 14:30	OFF-ICE 09:15 – 10:30	FUN GAMES 10:15 – 11:15		
SOUPER 18:00 – 18:45	THÉORIE 10:15 – 11:15	COLLATION 14:45	THÉORIE 10:45 – 11:15	DÎNER 11:45 – 12:30		
	DÎNER 11:30 – 12:15	ICE 16:00 – 17:00	DÎNER 11:45 – 12:30			
	COOL & CLEAN 12:45 – 13:45	NUTRITION AVEC PARENTS 17:30 – 19:00	MEETING RECOVERY 12:45 – 13:15			
			LIBRE 13:15 – 14:15			
			COOL & CLEAN 14:30 – 15:30			

SEMAINE DE PERFECTIONNEMENT U9 & U12



LUNDI 11	MARDI 12	MERCREDI 14	JEUDI 15	VENDREDI 16	SAMEDI 17	DIMANCHE 18
RDV 07:30	RDV 06:45	RDV 07:30	RDV 06:45	RDV 07:30		
ICE 08:15 – 09:15	ICE 07:00 – 08:00	ICE 08:15 – 09:15	ICE 07:00 – 08:00	ICE 08:15 – 09:15	TOURNOI U12-1 LANGNAU 11:30	TOURNOI U9-1 LANGNAU 09:30
COLLATION 09:45	DÉJEUNER 08:30 – 09:15	COLLATION 09:45	DÉJEUNER 08:30 – 09:15	COLLATION 09:45		
OFF – ICE 10:15 – 11:15	OFF-ICE 09:45 – 10:45	OFF – ICE 10:15 – 11:15	OFF-ICE 09:45 – 10:45	OFF – ICE 10:15 – 11:15	TOURNOI U12-2 09:30 – 11:45	TOURNOI U9-2 09:30 – 11:45
DÎNER 11:45 – 12:30	FUN GAMES 10:45 – 11:30	DÎNER 11:45 – 12:30	FUN GAMES 10:45 – 11:30	DÎNER 11:45 – 12:30		
FIN 12:30	FIN 11:45	FIN 12:30	FIN 11:45	FIN 12:30		