

# CONVOCAATION

## du cadre de perspective filles 2018

- Date & lieu:** Di 22.09.2019 – Ve 27.09.2019 Camp d'entraînement / Tenero (3T)
- Activité:** Camp d'entraînement
- Rendez-vous:** Di 22.09.2019 ; 15h45 CST (Devant la salle Gottardo)
- Fin de l'activité:** Ve 27.09.2019 ; 17h30 CST (Devant la salle Gottardo)
- Voyage:** Individuel jusqu'à Tenero/CST et retour
- Conseil:** Sous [www.tageskarte-gemeinde.ch/](http://www.tageskarte-gemeinde.ch/), vous pouvez commander/acheter des cartes CFF journalières à un prix réduit. Certaines communes réservent ces cartes à leurs habitants mais d'autres les vendent aussi aux non-résidents et les envoient par la poste.
- Adresse logement:** Centro Sportivo Tenero (CST)  
Via alle Brere 10,  
6598 Tenero-Contra/ Tessin  
[Site internet](#)
- A emporter:** Journal d'entraînement pour la semaine, protocole d'entraînement pour la force **IMPRIMÉ**. équipement de volley privé (attaquantes : 8x beach + 2x force), crème solaire, assez d'habits de rechange, bloc-notes et stylos, Mini- & Theraband (>2m), Black Roll (ou autre), clef USB (min 4GB), carte d'assurance maladie, carte d'identité, **sac de couchage, habits chauds !**
- Info :** L'entraîneur de l'équipe nationale doit être informé **AVANT** le camp d'entraînement par l'entraîneur du club ou la joueuse en cas de blessure. L'entraîneur de l'équipe nationale décidera ensuite de la pertinence de participation au camp d'entraînement.
- Entraîneurs:** Head-coach: Johannes Nowotny 078 805 59 15 [johannes.nowotny@volleyball.ch](mailto:johannes.nowotny@volleyball.ch)  
Assistant-coach: Bruno Zürcher 079 548 56 08 [bmssj\\_zuercher@bluewin.ch](mailto:bmssj_zuercher@bluewin.ch)
- Responsabilité assurance:** Les assurances (maladie et accident) sont à la charge des participantes. Swiss Volley décline toute responsabilité. Swiss Volley conseille l'assurance Concordia ; pour plus d'informations : <http://www.concordia.ch>
- Remarques:**
- Si tu as des questions ou des problèmes (empêchement), contacte immédiatement Johannes Nowotny au 078 805 59 15 ou [johannes.nowotny@volleyball.ch](mailto:johannes.nowotny@volleyball.ch).

*Cette convocation est envoyée à toutes les joueuses qui sont sur la liste du cadre (voir annexe). Les joueuses qui ont le statut de « Réserve » doivent réserver ces dates au cas où une joueuse devait se désister. Dans ce cas, les joueuses de réserve sont contactées personnellement. Uniquement après cette deuxième prise de contact personnelle, les joueuses de réserve peuvent participer à l'activité. Les joueuses de réserve qui se présentent à l'activité sans avoir été contactées personnellement seront renvoyées à la maison.*

## EXPLICATIONS / PLAN DE LA SEMAINE

Voici le plan de la semaine officiel de Swiss Olympic. Nous avons deux entraînements par jour (thème « Excellence ») et des tas d'autres activités entre deux (formation de l'athlète, théorie, tests athlétiques).

Zeit	Sonntag 22.09.2019	Montag 23.09.2019	Dienstag 24.09.2019	Mittwoch 25.09.2019	Donnerstag 26.09.2019	Freitag 27.09.2019	Zeit	
06.00 - 09.30		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	06.00 - 09.30	
07.00 - 09.00		Training Halle Gottardo 3					07.00 - 09.00	
09.00 - 11.00		Teammeeting	10:00-11:00 Leistungsdiagnostik (Kraft) Theoraum Naviglio	Training Halle Gottardo 3	09:30-11:00 EHSN-Lektion Halle Naviglio 1	Training Halle Gottardo 3	09.00 - 11.00	
11.00 - 13.00		Lunch	Training Halle Gottardo 1+2	Lunch	Training Halle Gottardo 1+2	Lunch	11.00 - 13.00	
11.30 - 14.00			Lunch		Lunch		11.30 - 14.00	
13.00 - 15.00		Training Halle Gottardo 2+3		Theorie		Training Halle Naviglio 2	13.00 - 15.00	
15.00 - 17.00		14:00 - 18:30 Check-In	15:15-16:00 Sportpsychologie Theoraum Gottardo 3a/b	Theorie	Training Halle Gottardo 1+2	Theorie	Einzelgespräche	15.00 - 17.00
17.00 - 19.00			Theorie	Training Kraftraum Naviglio Indoor	Einzelgespräche	Training Kraftraum Naviglio Indoor	16:45 - 17:15 3T CLOSING	17.00 - 19.00
17.30 - 20.30		Dinner 17:00-18:00	Dinner	Dinner	Dinner	Dinner bis 20:00	Dinner ab 17:15	17.30 - 20.30
19.00 - 21.00		19:00-20:00 3T OPENING		19:30 Trainer-Abend mit Nachkassen			individuelle Abrisse	19.00 - 21.00
21.00 - 22.00	FREI	FREI		FREI	20:00 - 21:30 Mud-Super-10-Kampf		21.00 - 22.00	

### ATTENTION

- Nous partons du principe que vous pourrez vous concentrer pleinement sur l'équipe nationale durant ces jours.
- Nous partons du principe que les joueuses se comportent de manière exemplaire en équipe nationale (présentation, repas, etc.). Les entraîneurs se réserve le droit de renvoyer des joueuses à la maison si ce n'est pas le cas.

Meilleures salutations

**SWISS VOLLEY**

Noémie Théodoloz