



SPIRIT *Flash*

histoires – informations – diverses dates
concernant nos jeunes hockeyeurs

édition 2 / Saison 2007-2008



camp d'entraînement Moskito



PR Transports publics biennois



présentation de „Christoph Roder“



Gestaltung: Theo Friedli
Übersetzung: Pierrette Froidevaux

Camp d'entraînement 2007 des Moskito au Sentier

Deux objectifs avaient été définis pour le camp d'entraînement 2007 des Moskitos au Sentier: faire preuve d'esprit d'équipe et être prêts pour un championnat long et dur.

Lundi matin, peu avant 7h. Notre petit bus se dirige vers le Val de Travers. Deux heures de route - et nous voilà déjà tous harnachés sur la glace. Provoqué par la fatigue du voyage, un choc assez violent se produit déjà le premier jour entre Adi Anderegg et Marc Steiner, deux grands gaillards de la catégorie des poids lourds, qui se retrouvent k.o. pour un court instant! Joel Krähenbühl se blesse lui aussi, au dos, et ne pourra malheureusement plus s'entraîner sur la glace pour le reste du camp. Heureusement, les entraînements sur la glace se déroulent sans autre incident et les joueurs sont très concentrés et enthousiastes. Après quatre heures d'entraînement, nous donnons le coup d'envoi des "Olympiades". Les joueurs doivent se mesurer dans diverses disciplines hors glace, à commencer par un parcours d'agilité. Le soir, nous regardons avec intérêt le film "The Miracle" qui raconte l'histoire impressionnante de l'équipe américaine de hockey sur glace et de sa victoire aux Jeux Olympiques de 1980. Comme d'habitude, il n'est pas facile de faire régner l'ordre dans les chambres le premier soir... qui s'installe tout de même mais seulement après quelques remontrances et « menaces » à très haute voix de la part de l'entraîneur.

Mardi matin. Comme le lundi après-midi, l'entraîneuse de patinage Martina Adank est aux platines - ou plutôt à la baguette, car les entraînements sont durs, pas seulement pour les joueurs mais aussi pour les entraîneurs - qui tous doivent donner le maximum pour arriver à suivre les exercices complexes exigés par Martina. Il y en a même quelques uns qui se comportent en parfaits débutants sur leurs patins... Heureusement que je peux éviter les exercices les plus difficiles - à cause de mes genoux qui me refont souffrir. Gilles Dubois maîtrisant parfaitement la plupart des exercices, c'est donc lui qui donne l'exemple et fait les démonstrations. Ces entraînements sont extrêmement utiles à tous car le patinage est la compétence de base la plus importante d'un joueur de hockey. Je constate aussi (et je trouve cela très touchant) que les jeunes s'entraident lorsqu'un deux a le mal du pays et s'ennuie de sa famille. Chacun y met du sien et console l'autre! La discipline du jour au programme de nos "Olympiades": les tirs au but! Chacun a droit à deux tirs - sur les entraîneurs Guido et Daniel. Et comme je suis sûr que Daniel a „acheté” certains joueurs, c'est donc moi qui ai pris plus de buts! A moins que... les joueurs étaient peut-être particulièrement motivés devant ma cage et voulaient tirer le plus fort possible? :-) Aujourd'hui comme hier, une journée d'entraînement profitable et réussie - sauf pour Michael Aeschlimann qui doit quitter le camp car il présente les symptômes d'une pneumonie. Le soir, ceux qui en ont envie font une partie de loto - avec de superbes prix à la clé.

Mercredi. Un jour noir pour Jannik Gehri, qui, après un violet choc frontal avec Tim Dubois, doit quitter le camp avec une fracture du poignet gauche, ce qui nécessite une intervention médicale et une opération, le même soir, à Bienne. Jannik, nous te souhaitons un prompt rétablissement et te disons à bientôt! Le reste de

l'entraînement se déroule sans autre incident, tous les joueurs se donnent à fond. Même l'ambiance - qui est en général plutôt en baisse le troisième jour - est au beau fixe. Peut-être que notre picnic dans la nature y est pour quelque chose? La journée est en effet particulièrement ensoleillée pour faire du feu au bord du lac. Et les saucisses du Richu semblent être encore meilleures et le service se surpasse. Seul Gilles a quelques difficultés - avec le bus du HC! Comme il est la dernière voiture du convoi et que son moteur cale sans que personne ne le remarque, Gilles a certaines peines à trouver l'emplacement du picnic. Mais le temps superbe et les grillades quatre étoiles lui font vite retrouver sa bonne humeur. Après l'entraînement de l'après-midi, les "Olympiades" et une nouvelle discipline: une course d'obstacles.

Jeudi. Le soleil a laissé sa place à la pluie. Pas de problème pour nous, puisque nous pouvons nous réfugier à la piscine après deux entraînements épuisants. Au programme des "Olympiades": plonger pour aller chercher des anneaux. Ramener les cinq anneaux en une seule plongée procure le maximum de points. Le soir, tout le monde se prête au jeu du 1, 2 ou 3, avec des questions épineuses à résoudre (et des bonbons en cas de bonne réponse...). Aujourd'hui, pas de problème à faire régner le silence dans les chambres, la plupart des joueurs ayant même rejoint leurs lits assez tôt et facultativement, assommés de fatigue.

Vendredi. Après le petit déjeuner, chacun fait ses bagages. Les chambres sont à nettoyer par leurs locataires eux-mêmes - ce qui provoque un certain stress pour certains peu ou pas habitués à ce genre d'exercice. Mais là aussi, chapeau... le travail est (plus ou moins) bien fait et (plus ou moins) dans les temps. Dernière discipline des "Olympiades" au programme, aujourd'hui sur la glace: les Skills, soit quatre exercices différents: 5 tirs sur la paroi des buts avec différents points possibles, vitesse autour des cercles, agilité et coordination avec la rondelle et un exercice de passe. A la fin, un tir au but sur chaque gardien, suivi par un match, les entretiens d'équipe et le classement des joutes. Et voilà, le camp d'entraînement 2007 des Moskitos fait déjà partie du passé...!

Je souhaite remercier ici tous les joueurs, les entraîneurs, les assistants, aides et bonnes âmes et bénévoles pour nous avoir aidés à mettre sur pied ce camp. Sans vous, un tel camp ne pourrait jamais être réalisé! A Judith et au Richu, merci pour vos menus, délicieux comme toujours - et merci aussi pour les victuailles de 22h qui en fait étaient souvent déjà prêtes bien avant l'heure dite...

Je vous souhaite une saison réussie et sans blessure.

Guido Pfosi



Transports publics biennois – partenaire de transport du EHC Bienne

Depuis désormais 2 ans, les Transports publics biennois TPB sont le partenaire de transport du EHC Bienne. Les TPB veillent à ce que tous les spectateurs des matchs de l'équipe fanion du HC Bienne qui ont lieu à la maison et disposant d'un billet de match, arrivent rapidement et sans préoccupations de parcage - et en outre gratuitement - au stade de glace des Champs de Boujean.

Dès le début de la saison, la coopération a été fortement accrue par le sponsoring supplémentaire des Transports publics biennois pour le mouvement junior Spirit du EHC Bienne. En soutenant financièrement les juniors, les TPB permettent à cette association régionale de s'engager à construire une relève pour la première équipe. Nos meilleurs remerciements !

Horaire sous www.tpb.ch

Steckbrief

Name: **Roder**
Vorname: **Christoph**
Wohnort: **Münchenbuchsee**



Tätigkeit beim EHCB-Spirit: *Assistenztrainer von Kevin Schläpfer Novizen Top*

Meine Lieblings-Hockeymannschaft A: *Kein bestimmtes Team*

Meine Lieblings-Hockeymannschaft B: *EHC Biel*

Meine Hobbys: *Eishockey, Fliegen, Motorradfahren, Lesen, Sport*

Was mag ich sehr: *Gutes Essen, Ferien*

Was mag ich überhaupt nicht: *Schlechtes Essen, unbequeme Betten*

Was kann ich sehr gut: *Auf einem Bein balancieren*

Was kann ich nicht so gut: *Singen*

Mein Lieblingsessen: *Äplermakkaronen*

Mein Lieblingsgetränk: *Bier, Ice Tea*

Mein Lieblingsfilm: *The Patriot, Braveheart*

Meine Lieblingsmusik: *AC/DC, Nickelback*

Mein Lieblingsbuch: *Belladonna (Karin Slaughter), Intensity (Dean Koontz)*

Mein Lebensmotto: *Lebe deinen Traum und träume nicht dein Leben.*



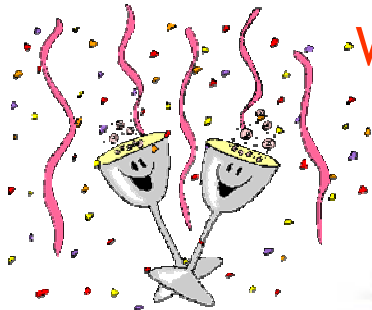
Merry
Christmas



AND



HAPPY NEW YEAR



WÜNSCHT EUCH ALLEN

