

# FACE-OFF

Le magazine officiel  
des U16A du Lausanne HC  
#11 - Février 2026



## DÉCALAGE DE PRINTEMPS



# TIME OUT



## Travailleurs de l'ombre

*No ref, no game* selon le slogan de la campagne de Swiss Ice Hockey en faveur des arbitres. Pas d'arbitres, pas de matchs donc. C'est vrai et le travail des arbitres doit être reconnu et apprécié comme tel.

Mais, sans enlever de mérite aux « zébrés » comme on il était coutume de les appeler dans ma jeunesse, il est également d'autres personnes sans qui on ne pourrait pas jouer non plus. On ne pourrait même pas s'entraîner ou même patiner. Ces personnes ce sont les « techniciens ou technicienne de glace »

*No iceman no hockey*. Notre équipe, tant le staff que les joueurs et joueuses, le sait très bien. Nous avons toujours tenu à remercier les personnels de La Vaudoise et de Montchoisi en allant leur faire un « check » en début ainsi qu'en fin de saison.

Nous leur sommes reconnaissants à toutes et à tous pour la qualité de leur travail, pour leur disponibilité et leur gentillesse. Un accessit particulier au Team Montchoisi dont deux représentants posent avec nous après notre dernier entraînement. En effet ils font des efforts admirables pour maintenir la glace en bon état quelle que soit la météo. C'est précieux et apprécié. Merci infiniment à toutes les équipes.

**Hicham Dennaoui, Head coach, U16A LHC Academy**

# POWER PLAY



## Sur une bonne note

C'est sur une bonne note que nous avons terminé notre campagne 2025-2026. Trois bonnes notes même. Après notre malheureuse défaite au Sentier, nous n'étions hélas plus dans la course à la première place, par contre nous avons à coeur de nous classer le mieux possible.

Avec ou malgré un contingent réduit à un strict minimum à cause des vacances, nous avons pris le meilleur sur les valaisans d'Anniviers. Les lions ont démarré pied au plancher puisqu'ils menaient déjà 6-1 après 12 minutes ! Un écart suffisant qui leur a permis de voir venir pour la suite de la rencontre qui s'est finalement terminée sur le score de 8-3

La semaine d'après les lausannois affrontaient leur voisin du HC Forward Morges pour une de ces rencontre-derby où il est interdit de perdre. Comme la semaine précédente les lions ont pris un départ de feu pour mener 5-2 après 20 minutes. Mais un derby reste un derby et c'est grâce au bon travail lors des entraînements ainsi que l'expérience accumulée cette saison que les lausannois ont pu maintenir leur avance et fêter une nouvelle victoire 7-5

Comme notre adversaire, nous avons sorti la calculette pour notre dernier match à Thônex. Ils devaient gagner pour espérer la 1ère place nous aussi qui visions la 3ème. Au terme d'un match intense et à rebondissements dans lequel nous avons été mené 2 fois par deux buts d'écart, les lions ont réussi non seulement à revenir à la hauteur de leurs adversaires mais finalement par s'imposer aux penalties. Avec 2 points engrangés, cette belle victoire ne nous permet hélas pas de figurer dans le trio de tête.

Beaucoup d'émotions au terme de cette rencontre puisque plusieurs joueurs portaient fièrement et pour la dernière fois les couleurs de leur club préféré.

**Hicham**

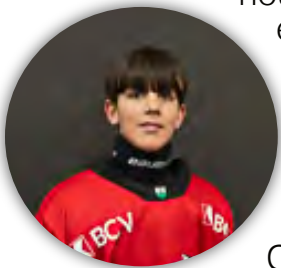
# NUMÉRO

3

Bonjour,

Je m'appelle Anaël, je fais beaucoup de sport je suis toujours actif. Soit je pratique le hockey, ou du ski, ou du vélo etc...

Cette année est ma première saison de hockey. Un jour ma maman m'a dit que nous allions voir un match du LHC. Et je me suis accroché à cette équipe et après au hockey,



J'ai commencé à aller au hockey public, à m'entraîner tous les jours

Et à une journée de la LHC Academy en fin de saison j'ai demandé au coach des U16A si je pouvais faire un essai et il m'a pris dans l'équipe.

Cet été je me suis beaucoup entraîné physiquement et techniquement

Et pour ma première saison j'ai fini 7ème meilleurs de l'équipe et je continue toujours à m'entraîner car j'espère peut-être passer en U16 Top.

Je me suis beaucoup entraîné au shoot depuis que j'ai commencé. Je vais quasiment tous les jours à la shooting zone.

Et pour cette année j'aimerais beaucoup faire la préparation d'été avec les U14Top ou les U14Elite

Pour pouvoir progresser et éventuellement faire la saison avec une des deux équipes

# 14

# JASON FUCHS



## Les conseils de Jason Fuchs

Le hockey est un sport très exigeant, mais il est important de ne pas penser qu'au hockey dans la vie. Avoir un bon équilibre entre le sport et le reste est essentiel pour se sentir bien et progresser.

D'abord, prendre du temps en dehors du hockey aide à éviter la fatigue. Si on ne fait que s'entraîner tout le temps, on peut se lasser ou perdre la motivation. Passer du temps avec sa famille, ses amis ou se reposer permet de revenir plus en forme et avec plus d'envie.

Ensuite, faire d'autres activités est important pour grandir. L'école, les hobbies ou même d'autres sports permettent d'apprendre de nouvelles choses. Le hockey apprend beaucoup, mais il ne suffit pas pour tout dans la vie. Il faut aussi penser à son avenir.

Il est aussi important de se sentir bien dans sa tête. Dans le sport, on ne gagne pas toujours, et il peut y avoir des moments difficiles



# 14

# JASON FUCHS



comme des défaites ou des blessures. Avoir d'autres choses dans sa vie aide à ne pas trop se décourager et à garder confiance en soi.

Enfin, avoir une bonne hygiène de vie est très important. Bien dormir, bien manger et savoir se détendre aide à être meilleur sur la glace.

En résumé, le hockey est une passion, mais il ne doit pas être la seule chose dans ta vie. Trouver un équilibre permet de mieux jouer, mais aussi d'être plus heureux.

**Jason Fuchs, LHC #14**



# FACE OFF



## NOAH VS ERIK

**POSTE**

Ailier gauche

**PRÉFÉRÉ**

Défenseur gauche

**JOUEUR**

Fabian Heldner

**PRÉFÉRÉ**

Théo Rochette

**ÉQUIPE**

Lausanne HC

**PRÉFÉRÉE**

Pittsburgh Penguins

**MUSIQUE**

Prada

**PRÉFÉRÉE**

Cassiopeia - Elijah Fox

**OCCUPATION**

Snowboard

**PRÉFÉRÉE**

Musique (piano)

**NOURRITURE**

Saucisse de veau

**PRÉFÉRÉE**

Pizza

# INSIDE

# OUT

## Février, le mois de l'amour... et du hockey

Le 14 février, nous célébrons la fête de l'amour. C'est une date que beaucoup utilisent pour dire aux personnes qui comptent pour eux combien elles sont importantes. Pour moi, c'est aussi l'occasion de déclarer mon amour... au hockey sur glace.

Le hockey est bien plus qu'un sport. Il m'apporte énormément, autant sur le plan mental que physique. Il m'apprend la discipline, la persévérance et le dépassement de soi. Mais surtout, il nourrit mon amour de la compétition : cette envie de se battre pour chaque palet, de progresser et de toujours donner le meilleur de soi-même.

Le hockey m'a appris une chose essentielle : pour réussir, il faut aimer ce que l'on fait. Peu importe la catégorie dans laquelle on joue, le travail, l'engagement et la passion restent la clé du succès.



En ce 8 mars au matin, nous apprenons également une excellente nouvelle : notre première équipe est qualifiée pour les playoffs. Nous allons les suivre avec beaucoup d'intérêt et soutenir nos joueurs pour qu'ils aillent chercher le titre.

Alors que le mois de mars marque la fin de saison pour l'académie, je souhaite à chacun qu'elle se soit déroulée de la meilleure des manières. Je vous souhaite à toutes et à tous une excellente fin de championnat et de beaux tournois de clôture.

Profitons ensuite des vacances d'avril pour nous reposer et recharger les batteries, afin de nous retrouver tous ensemble à la fin du mois, encore plus motivés, prêts à poursuivre de nouveaux objectifs et à avancer dans la direction que le club souhaite prendre. 🏒 #lunionfaitlaforce

**Pierre Mathez, Head coach U14 Elites LHC**

# SNAP



Maylonn  
MASSERA #10

NOM : MASSERA    TEAM : LHC U16A  
PRÉNOM : MAYLONN    POSTE : ATTAQUANT  
ANNÉE : 2012    NUMÉRO : 10



Gaston  
JEANNERET #15

NOM : JEANNERET    TEAM : LHC U16A  
PRÉNOM : GASTON    POSTE : ATTAQUANT  
ANNÉE : 2011    NUMÉRO : 15



Marshall  
HALONEN #18

NOM : HALONEN    TEAM : LHC U16A  
PRÉNOM : MARSHALL    POSTE : ATTAQUANT  
ANNÉE : 2011    NUMÉRO : 18



Mathys  
RINALDI #1

NOM : RINALDI    TEAM : LHC U16A  
PRÉNOM : MATHYS    POSTE : GARDIEN  
ANNÉE : 2011    NUMÉRO : 1



Iljan  
DEPPIERRAZ #6

NOM : DEPPIERRAZ    TEAM : LHC U16A  
PRÉNOM : ILJAN    POSTE : ATTAQUANT  
ANNÉE : 2012    NUMÉRO : 6

# SHOT

# T E A M



# G A L L E R Y

# TOUS ENSEMBLE

## DERNIERS MATCHS

10.01.2026  
 **2-7**   
(0-0 : 1-6 : 1-1)  
Championnat

01.02.2026  
 **12-3**   
(4-0 : 4-1 : 4-2)  
Championnat

07.02.2026  
 **5-4**   
(3-3 : 1-0 : 1-1)  
Championnat

15.02.2026  
 **8-3**   
(6-1 : 1-2 : 1-0)  
Championnat

21.02.2026  
 **7-5**   
(5-2 : 1-0 : 1-3)  
Championnat

28.02.2026  
 **5-6**   
(2-0 : 2-3 : 1-2 : 0-1)  
Championnat

## PROCHAINS MATCHS



## SUIVEZ NOUS



@TEAMU16A



@TEAMU16A



WWW.LHCU16A.CH

# PARRAINEZ NOUS



**BOCCALINO**

dal 1973

 **CANPLAST**

**AGV**  
TONI SA

GÉNIE CIVIL ET MAÇONNERIE

**HOLINGER**  
the art of engineering

**MEYER**  
GENIE CIVIL SA

**SOUTENEZ**



**NOUS**



Notre cagnote en ligne