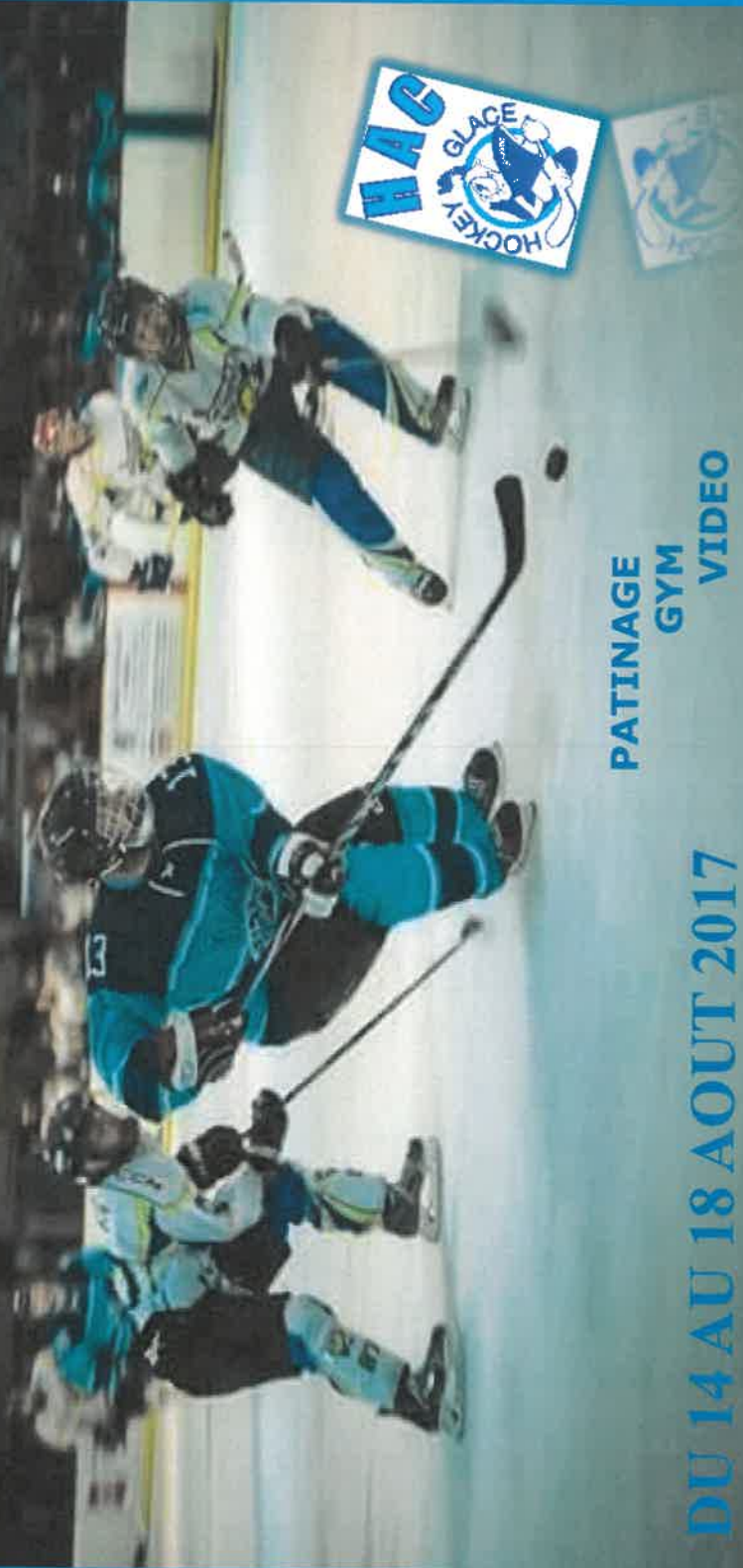


ENTRAINEURS  
DIPLOMES

# HAC HOCKEY SUR GLACE

8H00-18H00

**STAGE DE PERFECTIONNEMENT  
U13/U15/U17 ET SENIORS**



PATINAGE  
GYM  
VIDEO

**DU 14 AU 18 AOUT 2017**

## Chers joueurs, chers parents

Pour la 3<sup>ème</sup> saison, le HAC hockey sur glace organise un stage de perfectionnement du 14 août au 25 août 2017 de 8h00 à 18h00 non stop !!

**Merçi de bien récupérer vos enfants à 18h00.**

1er groupe du 14 au 18 Août catégorie U13/U15/U17 et seniors  
2ème groupe du 21 au 25 Août catégorie U7 (à partir de 2011) U9/U11

Votre enfant bénéficiera d'un encadrement de qualité, dispensé par nos entraîneurs diplômés d'état.

Ce stage s'articulera pour cette saison autour de 3 thèmes essentiels au développement du joueur de hockey sur glace:

- 1) Programme sur glace
- 2) Programme hors glace
- 3) Programme vidéo

# PROGRAMME SUR GLACE

## (Temps 16H00)

- ▣ Techniques individuelles
- ▣ Techniques de patinage
- ▣ Techniques de passe
- ▣ Maniement de la crosse/palet
- ▣ Placement en zone de jeu

# PROGRAMME HORS GLACE

## (Temps 5H00)

- ▣ Renforcement musculaire
- ▣ Coordination
- ▣ Jeu collectif
- ▣ Jeu avec crosse de street hockey

Le hors glace aura lieu au gymnase, situé à côté de la patinoire.

# PROGRAMME VIDEO

## (Temps 3H45)

- ▣ Visionnage de séquences de matchs de hockey sur glace
- ▣ Arrêt sur image avec explications sur les phases de jeu, placements des joueurs.

Les séances de vidéo auront lieu dans l'enceinte de la patinoire.



# Équipe pédagogique et accueil



- Richard Zavodny, kajik, entraîneurs diplômés d'état ainsi que Victor Havard, joueur expérimenté, prendront en charge vos enfants de 8h00 à 18h00.

Deux accompagnateurs seront également présents.

- Liste effets personnels
  - ❖ Equipement de hockey sur glace complet (**Deux quatre-pattes si possible**)
  - ❖ Chaussures de sport
  - ❖ Chaussettes
  - ❖ Savon et/ou shampoing
  - ❖ Survêtement et/ou short et tee shirt
  - ❖ Crosse de hockey sur glace
  - ❖ Crosse de street hockey

**Merci de ne pas laisser à vos enfants d'objets de grandes valeurs type portables, jeux, bijoux etc....**

# Programme de la semaine U13/U15/U18/SENIORS

	Lundi 14 aout	Mardi 15 aout	Mercredi 16 aout	Jeudi 17 aout	Vendredi 18 aout
8H00 9H00	GYM	SEANCE FORET	GYM	GYM	GYM
9H45 11H45	HOCKEY	SEANCE FORET	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY
12H30 13H30	REPAS		REPAS	REPAS	REPAS
13H45 14H30	SEANCE VIDEO		SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO
15H15 17H15	HOCKEY		HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY

LA SEANCE FORET DU 15 AOUT (FERIE) UNIQUEMENT LE MATIN DE 9H00 à 12H00



## Fiche de renseignements et d'inscriptions

**Prix du stage pour la semaine: 125 euros, tout compris.**

**Date limite d'inscriptions le 10 Août 2017**

**Nom:**

**Prénoms:**

**N° tel:**

**Représentant légal:**

**Catégorie:**

**Garçon/fille:**

**Remarques /observations:**

**Règlement par chèque, à l'ordre du HAC hockey sur glace**

**Adresse postale: Mr Doubremelle Aldric, 3 rue des vergers, 76133, Epouville**

**Pour tous renseignements complémentaires et inscriptions**

**Vice-président : Mr Doubremelle Aldric**

**06 01 20 53 12**

**[doudouchking@gmail.com](mailto:doudouchking@gmail.com)**