HAC
HOCKEY GLACE
LE HAVRE
8H00-17H00
STAGE DE PERFECTIONNEMENT
U7 (A partir de 2011)
/U9/U11/U13
ENTRAINEURS
DIPLOMES
PATINAGE
HORS GLACE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
DU 27 AOUT AU 31 AOUT 2018

8H00-17H00
STAGE DE PERFECTIONNEMENT
U15/U17/SENIORS
PATINAGE
HORS GLACE
RENFORCEMENT MUSCULAIRE
ENTRAINEURS
DIPLOMES
HAC
HOCKEY GLACE
LE HAVRE
DU 20 AOUT AU 24 AOUT 2018

Chers joueurs, chers parents

Le HAC hockey sur glace organise son 3eme stage de perfectionnement d'été,
du 20 AOUT au 31 AOUT 2018 de 8h00 à 17h00 non stop !!

Merci de bien récupérer vos enfants à 17h00.

Un groupe catègorie U15/U17/SENIORS **(20 août au 24 août 2018)**

Un groupe catègorie U7 (à partir de 2011) U9/U11/U13 **(27 août au 31 août 2018)**

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

Ce stage s'articulera autour de 2 thèmes essentiels au développement du joueur de hockey sur glace.

1) Programme sur glace

2) Programme hors glace

(Renforcement musculaire)

PROGRAMME SUR GLACE

- Techniques individuelles
- Techniques de Patinage
- Techniques de passes
- Maniement de la crosse / palet
- Placement en zone de jeu

PROGRAMME HORS GLACE

- Renforcement musculaire
- Coordination
- Jeu collectif
- Jeu avec crosses de street hockey

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

Équipe pédagogique et accueil

Richard Zavodny, entraîneur diplômé d'état, joueur expérimenté prendra en charge vos enfants de 8h00 à 17h00.

Deux accompagnateurs seront égalements 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
U7 (A partir de 2011)/U9/U11/U13

	Lundi 27 AOUT	Mardi 28 AOUT	Mercredi 29 AOUT	Jeudi 30 AOUT	Vendredi 31 AOUT
8H00 9h00	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE
9h45 11h30	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY
12H00 12H45	REPAS CHAUD	REPAS CHAUD	REPAS CHAUD	REPAS CHAUD	REPAS CHAUD
13H00 14H30	HORS GLACE	HORS GLACE	HORS GLACE	HORS GLACE	HORS GLACE
15H15 17H00	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY

Le gouté sera donné aux enfants après l'entraînement sur glace

Programme de la semaine U13/U15/U17/U20

	Lundi 20 AOUT	Mardi 21 AOUT	Mercredi 22 AOUT	Jeudi 23 AOUT	Vendredi 24 AOUT
8H00 9h00	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE	REVEIL MUSCULAIRE
9h45 11h30	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY
12H00 12H45	REPAS CHAUD	REPAS CHAUD	REPAS CHAUD	REPAS CHAUD	REPAS CHAUD
13H00 14H30	HORS GLACE GYMNASE	HORS GLACE GYMNASE	HORS GLACE GYMNASE	HORS GLACE GYMNASE	HORS GLACE GYMNASE
15H15 17H00	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY	HOCKEY

Le gouté sera donné aux enfants après l'entraînement sur glace

Cette année, le club fournira aux stagiaires un short et un tee short aux couleurs du club.

Cette tenue de sport accompagnera votre enfant toute la saison 2018-2019

Merci de renseigner sur la fiche d'inscription la taille de votre enfant.

Fiche d'inscription à remettre au plus tard le 30 juillet 2018

Fiche de renseignements et d'inscriptions

Prix du stage pour la semaine: 150 euros, tout compris.

Date limite d'inscriptions le 30 juillet 2018

- **Nom:**
- **Prénoms:**
- **N° tel:**
- **Représentant légal:**

- **Catégorie:**
- **Garçon/fille:**
- **Taille: short: tee short:**
- **Remarques /observations:**
- **Réglement 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

Mr Doubremelle Aldric

06 01 20 53 12

doudouchking@gmail.com