



HAC

Section

HOCKEY SUR GLACE

STAGE DE PERFECTIONEMENT

24 AOUT AU 28 AOUT 2015



Chers joueurs, chers parents

Cette saison, le HAC hockey sur glace organise un stage de perfectionnement du 24 août au 28 août 2015 de 9h00 à 18h00 non stop !!

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 7h30)

- Technique individuelle
- Patinage (avant/arrière/pivot/freinage)
- Jeu de passe
- Maniement de la crosse/palet
- Placement du joueur

PROGRAMME HORS GLACE (Temps 7h30)

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

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

PROGRAMME VIDEO (Temps 7h30)

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

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



Équipe pédagogique et accueil

- Richard Zavodny et kajik, tous deux entraîneurs diplômés d'état prendront en charge vos enfants du lundi au vendredi de 9h00 à 18h00.

Deux accompagnateurs seront également présents

- Liste effets personnels
 - ❖ Equipement de hockey sur glace complet (2 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....

- Deux groupes d'enfants seront créés ainsi:
 - ❖ Groupe **rouge**, enfants U7/U9/U11
 - ❖ Groupe **Bleu**, enfants U13/U15/U18

Programme de la semaine groupe **rouge** U7/U9/U11

	Lundi 24 aout	Mardi 25 aout	Mercredi 26 aout	Jeudi 27 aout	Vendredi 28 aout
10h00 11h30	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE
12h15 14h00	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE
14h00 15h30	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO
16h00	PETIT goûté	PETIT goûté	PETIT goûté	PETIT goûté	PETIT goûté
16h30 18h00	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE

Programme de la semaine groupe **bleu** U13/U15/U18

	Lundi 24 aout	Mardi 25 aout	Mercredi 26 aout	Jeudi 27 aout	Vendredi 28 aout
10h00 11h30	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE
12h15 14h00	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE
14h00 15h30	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO
16h00	PETIT Goûté	PETIT goûté	PETIT goûté	PETIT goûté	PETIT goûté
16h30 18h00	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE



Fiche de renseignements et d'inscription

Prix du stage pour la semaine: 75 euros, tout compris.

Date limite d'inscriptions le 12 août 2015

- 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