



**Club de Hockey  
Sur Glace  
Du HAVRE**



**STAGE AOUT  
2019**

**Chers joueurs joueuses, chers parents,**

Le HAC hockey sur glace à le plaisir de vous présenter son stage d'été 2019.

Celui-ci se déroulera :

Du 19 Aout 2019 au 22 Aout 2019 pour les Catégories **U11 U13 U15**

Du 26 Aout 2019 au 30 Aout 2019 pour l'école de glace **U7 U8 U9**

Ce stage aura lieu à la Patinoire Municipale du Havre  
106 Rue Louis Blanc, 76620 Le Havre.

**PLANNING**

	<b>LUNDI</b>	<b>MARDI</b>	<b>MERCREDI</b>	<b>JEUDI</b>	<b> VENDREDI</b>
<b>08H00</b>	Réveille	Réveille	Réveille	Réveille	Réveille
<b>09H00</b>	musculaire	musculaire	musculaire	musculaire	musculaire
<b>09H45</b>	Sur glace	Sur glace	Sur glace	Sur glace	Sur glace
<b>11H30</b>					
<b>12H00</b>	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
<b>12H45</b>	chaud	chaud	chaud	chaud	chaud
<b>13H00</b>	Hors glace	Hors glace	Hors glace	Hors glace	Hors glace
<b>14H30</b>					
<b>15H15</b>	Sur glace	Sur glace	Sur glace	Sur glace	Sur glace
<b>17H00</b>					

\*Le gouter sera donné aux enfants après l'entraînement sur glace

**PROGRAMME SUR GLACE**

- Techniques de tir (balayé, poignet, frappé)
- Techniques de Patinage (skating, power skating)
- Techniques de passes
- Technique individuel (un contre un, Les feintes)

**PROGRAMME HORS GLACE**

- Renforcement musculaire
- Coordination
- Jeu avec crosses pour maniement

**ENCADREMENT**

Votre enfant bénéficiera d'un encadrement de qualité, dispensé par notre entraîneur diplômé d'état accompagné par ses assistants. Notre stage a pour but de préparer au mieux les stagiaires, pour qu'ils commencent leur saison de hockey dans les meilleures dispositions. Plaisir et progression garantis, quelle que soit votre état d'esprit et votre niveau.

De 8h00 à 17h00 NON STOP !!!

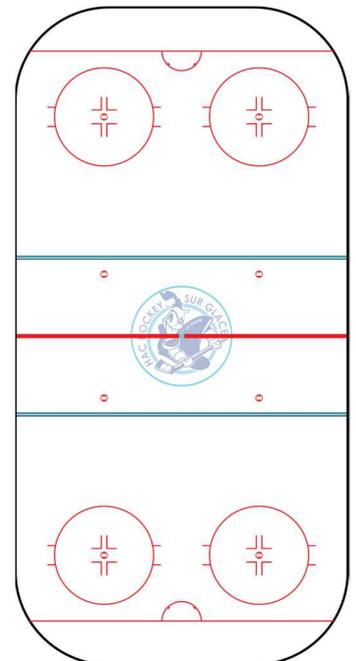
**LISTE EFFETS**

- ❖ 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....

**EN CADEAU**

Cette année, le club fournira aux stagiaires un short et un tee short avec le logo du club.  
Merci de renseigner sur la fiche d'inscription la taille de votre enfant.



**Fiche d'inscription à remettre au plus tard le 30 juillet 2019**

Pour tous renseignements complémentaires et inscriptions :

Mr Doubremelle Aldric

Tel : 06 01 20 53 12

Mail: doudouchking@gmail.com



**Club de Hockey  
Sur Glace  
Du HAVRE**



## ***FICHE DE RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS***

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

Date limite d'inscriptions le **30 juillet 2019**

- Nom: \_\_\_\_\_
- Prénom: \_\_\_\_\_
- N° tel: \_\_\_\_\_
- Représentant légal: \_\_\_\_\_
- Catégorie: \_\_\_\_\_
- Garçon/fille: \_\_\_\_\_
- Taille: \_\_\_\_\_ short: \_\_\_\_\_ tee short: \_\_\_\_\_
- 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

**STAGE ADULT  
2019**

Pour tous renseignements complémentaires et inscriptions :

Mr Doubremelle Aldric

Tel : 06 01 20 53 12

Mail: doudouchking@gmail.com