



ZONE **NORD-EST**

FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE HOCKEY SUR GLACE

Le groupement de Ligues Nord-Normandie-IDF-Champagne Ardenne Organise

Le Lundi 21 Décembre 2015 à Rouen

Une journée féminine U11-U13



« Participe et découvre ce moment de hockey sur glace »



LIGUE DE HOCKEY SUR GLACE HAUTE NORMANDIE



Journée féminine U11-U13

La Philosophie

La ligue Haute Normandie a le plaisir d'organiser en collaboration avec la Ligue Basse Normandie, la Ligue Nord Pas De Calais, La ligue Ile De France et la Ligue Champagne Ardenne ; la première Journée Féminine U11/U13

Cet événement, qui s'inscrit dans le cadre d'un programme de développement élaboré par la FFHG et mis en œuvre par les ligues, vise à fidéliser et regrouper les licenciées à la pratique du hockey au travers la mise en place de journées rappelant les valeurs et la culture de notre sport.

Cette 1^{ère} édition se déroulera le lundi 21 décembre 2015 à la patinoire de Rouen. Votre fille participera à des activités ludiques sur glace (ateliers techniques et oppositions) et hors glace pour consolider son apprentissage dans une ambiance rythmée.

La première séance sur glace sera structurée autour de l'apprentissage des fondamentaux techniques alors que la deuxième sera davantage orientée vers les fondamentaux collectifs. En complément à ces activités sur glace, une troisième séance de préparation physique orientée sera dispensée au profit du développement moteur spécifique au hockey sur glace.

Tout au long de ces activités, votre fille sera sensibilisée aux principes de rigueur, d'engagement, de discipline dans un esprit de challenge et de plaisir permanent.

Cette journée sera encadrée par des dirigeants et des entraîneurs, et joueuses des clubs des ligues participantes, animés par la volonté de faire évoluer votre fille dans un contexte nouveau.

Vous trouverez au sein de ce dossier, l'ensemble des informations et des démarches à suivre pour participer à cette journée exceptionnelle.



Journée féminine U11-U13

Le Programme de la journée

Horaires	Thèmes
10h00	Accueil des joueuses
10h30-11h15	Echauffement
12h00-13h30	Entraînement Glace1
14h	Repas
15h	Réunion + HG
16h30-18h00	Entraînement Glace2
18h30	Clôture du camp



Journée féminine U11-U13

Les Modalités de Participation

- Envoyer le formulaire d'inscription et la décharge parentale par mail à la responsable administrative de cette journée : Madame Céline LANON :
celine.lanon@gmail.com / 06-23-25-78-61, auquel vous joindrez :
 - un duplicata de votre licence
- Prévoir une tenue de sport (short, survêtement, basket...) pour la séance de hors glace.
- Prévoir le nécessaire de douche
- Prévoir une pipette individuelle
- Venir avec l'ensemble de votre équipement de hockey avec les bas.