



HAC

Section

HOCKEY SUR GLACE

22 AOÛT AU 26 AOÛT 2016

02/06/2016



Chers joueurs, chers parents



Pour la 2ème saison, le HAC hockey sur glace organise un stage de perfectionnement du 22 août au 26 août 2016 de 8h45 à 16h30 non stop !!

Merci aux parents de récupérer les enfants pour 17h00 à la patinoire.

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 8h45 à 16h30.

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/U17

02/06/2016

Programme de la semaine groupe **rouge** (U7 **A partir de 2010**)/U9/U11

	Lundi 22 aout	Mardi 23 aout	Mercredi 24 aout	Jeudi 25 aout	Vendredi 26 aout
9h45 11h15	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE
12h00 13h30	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE
13h30 14h15	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO
15h00 16h30	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE

Programme de la semaine groupe **bleu** U13/U15/U17

	Lundi 22 aout	Mardi 23 aout	Mercredi 24 aout	Jeudi 25 aout	Vendredi 26 aout
9h45 11h15	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE
12h00 13h30	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE	REPAS PATINOIRE
13h30 14h15	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO	SEANCE VIDEO
15h00 16h30	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE	GYM SALLE	GLACE PATINOIRE



Fiche de renseignements et d'inscription

Prix du stage pour la semaine: 85 euros, tout compris.

Date limite d'inscriptions le 10 août 2016

Les goûtés seront distribués en fin de journée

- ▶ **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