



STAGE HCCP LES JOKERS

U13 U15 - 29/10 AU 2/11/2018

Enfants né(e)s en 2004,2005,2006 et 2007

THEMATIQUES ABORDEES

Sur la glace :

- Développement des techniques de patinage sans et avec le palet.
- Maniement.
- Lancers.
- Temps spécifiques gardiens de but à chaque séance du matin.

Hors glace :

Développement des qualités physiques :

- Coordination et Agilité
- Equilibre
- Vitesse

Séance spécifique hockey :

- Power shooting
- Dryland « maniement »
- Spécifique gardien de but

Vie en collectivité :

- Respect des règles de vie de groupe et esprit d'équipe.
- Respect des locaux, entretien du matériel et rangement du vestiaire.

JOURNEE TYPE

- Accueil à partir de 7h30
- Entraînement sur glace
- Entraînement hors glace « séance spécifique hockey »
- Repas
- Entraînement hors glace « séance spécifique hockey »
- Entraînement sur glace
- Collation
- Entraînement hors glace « Développement des qualités physiques »
- Fin des activités vers 18h30

ENCADREMENT

Benoit CALVET – Entraîneur Hockey Mineur au HCCP - D.E.

Jonathan PAREDES – Directeur Technique HCCP – Entraîneur D1 – D.E.S.

Alexis DICHARRY – Entraîneur Hockey Mineur au HCCP - C.Q.P.

Kevin ARRAULT – Entraîneur Hockey Mineur au HCCP – C.Q.P.

Romain FROMAGER – Préparateur Physique au HCCP.

Présence d'aide-entraîneurs dont des joueurs de l'équipe D1 du HCCP.

TARIFS ET INSCRIPTIONS

Tarifs :

- 200 EUROS la semaine en demi-pension
- Payable par chèque à l'ordre du HCCP
- 10 % de réduction sur l'inscription du 2^{ème} enfant d'une même famille
- 20% de réduction sur l'inscription du 3^{ème} enfant d'une même famille
- 25 % de réduction sur l'inscription pour les joueurs inscrit à l'académie du HCCP pour la saison 2018/2019

Inscriptions :

- Remplir le fiche inscription
- Remplir la fiche sanitaire
- Envoyer les documents par mail à Monsieur Romain FROMAGER
 - romain.fromager@gmail.com
- Paiement par chèque* ou espèces :
 - Directement à Romain FROMAGER
 - Par voie postale au 33 avenue de la Plaine des Sports, 95800 CERGY-PONTOISE

Une confirmation d'inscription sera envoyée par mail après réception des documents et du paiement.

**Chèque encaissé à la fin du stage*

- Annulation : Remboursement possible sur justification d'un certificat médical

Attention : Nombre de places limités à 30 joueurs et 6 gardiens de but.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Equipement requis :
 - Equipement de hockey complet (maillot d'entraînement prêté pendant le stage)

- Prévoir 2 crosses pour les entraînements glace et hors glace « spécifique hockey »
- Tenue de hors glace (chaussure de sport type running, short, t-shirt)
- Gourde
- Sac de douche (Douche obligatoire)
- Tous les équipements seront entreposés dans les vestiaires du HCCP.
- Repas du midi et une collation par jour sont compris dans le forfait demi-pension.