



## STAGE DE RENTREE -AOUT 2022-

		LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
<b>U-9 et U-11</b>	9h	Accueil / Portrait Yéti	Accueil / Portrait Yéti	<b>JOURNEE RANDO 9h - 15h</b>	Accueil / Portrait Yéti	Accueil / Portrait Yéti
	10h15	Théorie ou Dryland	Théorie ou Dryland		Théorie ou Dryland	Théorie ou Dryland
	11h15	Prépa Physique	Prépa Physique		Prépa Physique	Prépa Physique
	12h15	Vestiaire	Vestiaire		Vestiaire	Vestiaire
	12h45	Glace	Glace		Glace	Glace
	13h45	Douche	Douche		Douche	Douche
	14h00	Fin de Journée 1	Fin de Journée 2		Fin de Journée 4	Fin de Journée 5
<b>U-13</b>	9h	Accueil / Portrait Yéti	Accueil / Portrait Yéti	<b>JOURNEE RANDO 9h - 15h</b>	Accueil / Portrait Yéti	Accueil / Portrait Yéti
	10h15	Prépa Physique	Prépa Physique		Prépa Physique	Prépa Physique
	11h15	Théorie ou Dryland	Théorie ou Dryland		Théorie ou Dryland	Théorie ou Dryland
	12h15	Départ Plaine des Praz	Départ Plaine des Praz		Départ Plaine des Praz	Départ Plaine des Praz
	12h30	Pique Nique	Pique Nique		Pique Nique	Pique Nique
	13h20	Vestiaire	Vestiaire		Vestiaire	Vestiaire
	13h45	Glace	Glace		Glace	Glace
	14h45	Douche	Douche		Douche	Douche
	15h	Fin de journée 1	Fin de journée 2		Fin de journée 4	Fin de journée 5

Portrait Yéti : Rencontre avec un joueur (présentation, questions-réponses...)

Théorie : Les règles du hockey / L'hygiène de vie / Le groupe / L'approche technico-tactique

Dryland : Des exercices et des jeux hors glace spécifiques au hockey

Prépa Physique : Coordination, Mobilité, Apprentissage gestuel...

Glace : Acquisition - Révision bases techniques / Oppositions

**ATTENTION : COLLATIONS / ENCAS  
/ PIQUE-NIQUES NON INCLUS !**