



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

# Bienvenue à l'école de Hockey sur glace !



[www.hockey-stgervais.fr](http://www.hockey-stgervais.fr)

[secretariatshcsg@gmail.com](mailto:secretariatshcsg@gmail.com)



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC

Septembre 2020  
Page 1 sur 12



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur



Te voilà dans la grande famille du sport collectif le plus rapide au monde : le hockey sur glace !

Comme dans toute famille, il existe des apprentissages, des codes à respecter, et beaucoup de belles choses à partager.

Nous allons donc t'apprendre à patiner (jusqu'à oublier que tu as des patins aux pieds !), à te relever, à tenir en équilibre, à tracer un « 8 », sauter, lever un patin en marche arrière, t'arrêter avec les pieds parallèles ... et tout ça en t'amusant.



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC

Septembre 2020  
Page 2 sur 12



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

Progressivement, en participant à différents ateliers à chaque séance, avec et sans la crosse, encadrés par des entraîneurs diplômés et des aides entraîneurs certifiés, tu vas apprendre à maîtriser l'espace et l'équilibre sur la glace.

A l'école de glace, notre priorité est que tu acquies de bonnes bases techniques et que tu progresses en t'amusant avec tes camarades hockeyeurs.

### Ton entraîneur général



Fred (Bochatay) entraîne à St Gervais depuis 2014. *Pour en savoir un peu plus sur Fred, une petite visite dans les actualités de notre site Internet et le tour est joué !*

### Qui me communique les informations de l'équipe ?

Les « responsables d'équipe » ou « dirigeants » : des parents bénévoles qui assurent la communication entre l'entraîneur, le club et les membres de l'équipe.

N'hésite pas les contacter et pense à les prévenir en cas d'absence exceptionnelle ...

- Nahanaelle Janvier : [janviernathanaelle@hotmail.fr](mailto:janviernathanaelle@hotmail.fr) - 06 30 02 82 98
- Cyril Pavarani : [superpav@homail.com](mailto:superpav@homail.com) - 06 85 56 31 09
- Natacha Dunand : [dunand\\_natacha@yahoo.fr](mailto:dunand_natacha@yahoo.fr) - 06 03 61 67 60



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

### Et comment vit le club ?

Nous sommes environ 210 adhérents : des enfants, des adolescents, mais aussi des adultes dans les sections Loisirs, Loisirs féminines et Vétérans.

L'Assemblée Générale nous réunit 1 fois/an (en juin) pour confirmer les grandes orientations. Les membres du Conseil d'Administration sont élus tous les 3 ans et administrent le quotidien du club (à travers le bureau et des commissions par thème) : toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour contribuer à cette belle dynamique !

Régulièrement dans l'année, nous organisons des matchs / tournois / actions qui ont pour objectif de s'amuser, de faire connaître le club et le hockey sur glace, et de développer nos recettes : parents, enfants, tout le monde peut aider.

**Pour tout savoir :** [www.hockey-stgervais.fr](http://www.hockey-stgervais.fr)

**FaceBook :** [@StGervais.hockeyclub](https://www.facebook.com/StGervais.hockeyclub)

**Insta :** [saintgervais-hockeyclub](https://www.instagram.com/saintgervais-hockeyclub)



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC

Septembre 2020

Page 4 sur 12



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

### Mon équipement

*Je prends de bonnes habitudes et je m'équipe « dans l'ordre » :*

1. Quatre pattes (« sous-vêtement »)
2. Short avec coquille / coquille avec porte jarretelle
3. Jambières
4. Les Bas
5. La culotte
6. Patins
7. Protège cou
8. Plastron
9. Coudières
10. Maillot
11. Casque
12. Gants
13. Crosse



*Attention à bien serrer tes patins au niveau de la cheville : en étant bien maintenu, tu seras plus à l'aise sur la glace.*

*Pour commencer facilement, le club te prête la majorité de l'équipement (en échange d'un chèque de caution). A toi d'avoir au minimum ton « 4 pattes », ta coquille et porte-jarretelle, ton protège cou et tes bas.*



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

### **Pour bien entretenir tes patins :**

- Essuie tes lames après l'entraînement et mets des protège-lames,
- Fais affûter tes patins 2 à 3 fois dans la saison (« affûtage » = faire aiguïser ses lames de patins pour une bonne accroche sur la glace).

Au Sporting Hockey Club St Gervais, nos couleurs principales sont le gris anthracite et le rouge : si tu décides de t'équiper, pense à respecter les couleurs du club !

### **Pour le jour où tu achèteras ta crosse :**

Les crosses vendues dans le commerce sont de taille standard. Ensuite, tu la fais couper pour l'ajuster à ta taille (sans patins aux pieds, la crosse arrive au niveau de ton nez).

### **Pour acheter ton équipement :**

Du matériel d'occasion est proposé sur notre panneau d'affichage et sur notre site [www.hockey-stgervais.fr](http://www.hockey-stgervais.fr)

Le magasin Le Vestiaire est partenaire du club et nous propose 20% de réduction.

LE VESTIAIRE

516, avenue des Grandes Platières

74190 PASSY

04 50 47 29 35

[www.le-vestiaire.fr](http://www.le-vestiaire.fr)



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC

Septembre 2020

Page 6 sur 12



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

En Ecole de Glace, notre objectif est que tu te fasses plaisir. Les entraîneurs et aide-entraîneurs animent des ateliers ludiques pour que tu apprennes à patiner et à manipuler la cross tout en t'amusant.

### Comment se passe un entraînement ?

#### AVANT

- Tu arrives 30 min avant le début de l'entraînement pour t'équiper.
- Au vestiaire (comme sur la glace), tu veilles au respect du matériel et de tes co-équipiers.
- Tu vas ensuite t'installer sur les bancs du bord de la glace : l'entraîneur t'indique quand tu peux monter sur la glace.

#### PENDANT

- Pendant toute la séance, tu restes bien à l'écoute de tes entraîneurs et tu respectes les consignes.
- Tu n'hésites pas à poser des questions et à solliciter les entraîneurs, les aide-entraîneurs ou les responsables d'équipe.
- Pour des raisons de sécurité, tes parents ou les adultes qui t'accompagnent restent dans les gradins.

#### APRÈS

- À la fin de l'entraînement, tu retournes tranquillement au vestiaire pour te déséquiper.
- Tu prends une douche et tu veilles au rangement de tes affaires !



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

En U6 et U7, nous participons à 2 types de rencontres organisées par la Zone Sud-Est de la Fédération Française de Hockey sur Glace (pour cette saison 2020-2021, le contexte Covid19 nous contraint à faire évoluer le format des rencontres, mais elles devraient avoir lieu !):

- **Les plateaux Fair'PlayZir** : Rassemblement de 36 à 60 joueurs répartis en 6 groupes de 6 à 9 joueurs. Tous les clubs sont mélangés. Chaque groupe participe aux ateliers mis en place par le club organisateur.
- **Les Tournois Fair'PlayZir** : Rassemblement de 36 à 54 joueurs répartis en 6 équipes de 6 à 9 joueurs. Tous les clubs sont mélangés. Chaque équipe se rencontre durant 5 minutes.

### Programme de la saison

Chaque année les entraîneurs et responsables des clubs de la Zone Sud-Est se réunissent début septembre pour confirmer le calendrier de la saison pour toutes les catégories.

Les entraîneurs et responsables d'équipe confirment ensuite les « convocations » aux plateaux et tournois en fonction de l'évolution des hockeyeurs et hockeyeuses.



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC

Septembre 2020  
Page 8 sur 12





# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

### Comment se passe 1 plateau ou tournoi ?

#### AVANT

- Après sélection de l'entraîneur, les dirigeants lancent la convocation via « Kalisport ». Il est important de répondre rapidement afin de transmettre l'effectif au club qui nous reçoit.
- Pour les premiers plateaux ou tournois, des parents accompagnent l'équipe et aident à l'équipement (pense à bien prendre ton matériel, c'est indispensable !).
- Pour rendre le déplacement plus sympathique, vive le co-voiturage !
- Quelques jours avant l'évènement, le club te confirme les groupes constitués par l'organisateur (et les couleurs qui vont avec !).
- Chaque membre de l'équipe amène un met salé ou sucré, ou une boisson, que nous partageons à la fin avec toutes les équipes.

#### PENDANT

- Nous arrivons tous bien à l'heure au rendez-vous prévu !
- Tu rejoins le vestiaire pour t'équiper et récupérer ton maillot.
- Chaque équipe est encadrée par un entraîneur et un dirigeant : n'hésite pas à leur poser des questions.
- Respecte bien les entraîneurs et tes co-équipiers du jour, et amuse-toi !

#### APRÈS

- Retour au vestiaire pour te déséquiper, prendre une douche et bien ranger tes affaires,
- Et partage d'un moment convivial autour d'un buffet avec toutes les équipes.



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

Doudoune, bonnet, short, tee-shirt, ... : plusieurs façons de porter fièrement les couleurs du club !

La boutique en ligne du club est disponible sur notre site Internet :

<http://www.hockey-stgervais.fr/>



### DOUDOUNE CLUB ENFANT

A partir de 35,00 €



### Bonnets

15,00 €



### SHORTS ENFANTS

A partir de 12,00 €



### TEE-SHIRT ENFANTS

A partir de 12,00 €



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

### « kalisport » ... qu'est-ce que c'est ??

Via notre site Internet ([www.hockey-stgervais.fr](http://www.hockey-stgervais.fr)), les adhérents du club ont accès à 1 « espace personnel » pour tout suivre de leur équipe, le programme de la saison, les convocations, ...



Chacun crée son compte, met sa photo et suit les informations !

### Pour suivre la vie du club

Les actualités sur notre site sont relayées par email, sur notre page FaceBook (et de plus en plus sur notre compte Instagram), et les responsables d'équipe sont à l'écoute de tous.



**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC

Septembre 2020  
Page 11 sur 12



# Sporting Hockey Club St Gervais

## Livret du jeune hockeyeur

### La famille du Hockey sur Glace

De l'école de glace à U13, puis pour les Loisirs et Vétérans : le Sporting Hockey Club St Gervais (nous !).

De U15 à U20 , nous faisons partie de l'entente HC74 ([www.hc74.fr](http://www.hc74.fr)) avec les clubs de Chamonix, Megève et Morzine.

Pour les seniors et les professionnels, plusieurs équipes évoluent autour de nous : la D2 avec le Hockey Club Morzine-Avoriaz, la D1 avec les Yétis du Mont-Blanc (entente Megève - St Gervais), la Synergglace Ligue Magnus avec les Pionniers de Chamonix.



2019-2020



2019-2021

**SAINTS  
GERVAIS**  
MONT-BLANC