



STAGE DE RENTREE -AOUT 2022-

		LUNDI 22	MARDI 23	MERCREDI 24	JEUDI 25	VENDREDI 26
U-9 U-11 U-13	9h	Accueil / Portrait Pro	Accueil / Portrait Pro	JOURNEE RANDO AVEC INITIATION PREPA MENTALE 9h - 15h	Accueil / Portrait Pro	Accueil / Portrait Pro
	10h	Théorie ou Prépa physique / Dryland	Théorie ou Prépa physique / Dryland		Théorie ou Prépa physique / Dryland	Théorie ou Prépa physique / Dryland
	11h	Théorie ou Prépa physique / Dryland	Théorie ou Prépa physique / Dryland		Théorie ou Prépa physique / Dryland	Théorie ou Prépa physique / Dryland
	12h	Collation	Collation		Collation	Collation
	12h45	Glace	Glace		Glace	Glace
	14h30	Douche	Douche		Douche	Douche
	14h45	Fin de Journée 1	Fin de Journée 2		Fin de Journée 4	Fin de Journée 5

Portrait Pro : Rencontre avec un joueur pro ou ex-pro (présentation, parcours, 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 EN PARTIE INCLUSES MAIS PREVOIR COMPOTES, BARRES CEREALES, FRUITS, ETC?