



Stage de Février

Une semaine pour se développer,
se perfectionner, s'améliorer

Vivez l'expérience
Dragon

Du 11 au
15 février

U7 à U9

! Une formule revisitée

- 2 séances glace par jour,
- Travail spécifique par ateliers,
- Théories vidéo, nutrition, etc,
- Hors glace spécifiques,
- Piscine, sports collectifs,
- Remise de prix

! Un encadrement renforcé

- 4 entraîneurs du CHAR,
- 1 entraîneur gardien,
- 2 aide-entraîneurs,
- 2 préparateurs physiques,
- 3 intervenants du RHE 76

DRAGONS DE ROUEN

! A la découverte des Dragons...

- Visite du vestiaire RHE 76
- Entrée sur la glace pour le match Synerglace
Ligue Magnus du RHE 76 face à Lyon
- Place pour le match RHE 76



Intervenants RHE 76

Kévin Dusseau

International français
Champion de France en 2018
Plus de 300 matchs en Magnus

Anthony Guttig

International français
Champion de France en 2018
Champion de Finlande (Mestis) en 2015

Nicolas Deschamps

Drafté par Anaheim (NHL) en 2008
Matchs joués en NHL, AHL,
Champion de France en 2018

Encadrement du stage

Directeur du stage :

Rémi Peronnard (entraîneur U17, en charge du Pole Espoir)

Entraîneurs CHAR :

Ludovic Duchesne (entraîneur U13 - U11)

Victor Durand (entraîneur U7 - U9)

Entraîneur spécifique gardien :

Christophe Renard (entraîneur gardien CHAR & équipe de France)

Préparateurs physiques :

Thomas Brulin

Guillaume Lefeivre

Club de Hockey Amateur de Rouen

Centre Guy Boissière - Avenue Jacques Chastellain - 76 000 Rouen

02 35 15 49 60 / contact@char76.fr / www.hockeyrouen.com



Stage de Février

Une semaine pour se développer,
se perfectionner, s'améliorer

Programme du stage

Ateliers glace :

Lundi : test maniement (IIHF)
Lundi : position de base, patinage avant, équilibre, passes,
Mardi : patinage arrière, virage, freinage, jeux,
Mardi : tournoi

Ateliers glace :

Mercredi : shoot, pivot, travail de carre, jeux,
Jeudi : mini match, 1 contre 1, course, Jeux,
Jeudi : tournoi
Vendredi : test maniement (IIHF)
Vendredi : tournoi

Hors glace :

Lundi : powerskating
Mardi : vitesse
Mercredi : renforcement
Jeudi : cardio
Vendredi : jeux

Théories :

Comment s'équiper ?
Nutrition
Position de base

Du 11 au
15 février

U7 à U9



Inscription

1/2 Pension (255 euros)

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Mobile :

Mail :

Poste :

Gardien

Défenseur

Attaquant

Assurance annulation (20 euros) Oui

Non

Club de Hockey Amateur de Rouen

Centre Guy Boissière - Avenue Jacques Chastellain - 76 000 Rouen
02 35 15 49 60 / contact@char76.fr / www.hockeyrouen.com