



Stage de la Toussaint

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

Vivez l'expérience
Dragon

Du 22 au
26 octobre

U9 à U15

! Une formule revisitée

- 2 séances glace par jour,
- 1 séance maniement par jour,
- Travail spécifique par ateliers,
- Théories vidéo, nutrition, etc,
- Hors glace spécifiques,
- Piscine, sports collectifs,
- Visite du vestiaire du RHE 76,
- Remise de prix

! Un encadrement renforcé

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

.....



Encadrement du stage

Directeur du stage :

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

Entraîneurs CHAR :

Nordine Mahdidi (entraîneur U15, en charge de la Section Sportive)

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

Intervenants RHE 76

Loïc Lampérier

Formé à Rouen

International français

5 fois champion de France

Plus de 400 matchs en Magnus

Marc-André Thinel

8 fois champion de France

Plus de 500 matchs en Magnus

Presque 800 points en Magnus

15 titres en France

.....

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 la Toussaint

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

Programme du stage

Ateliers :

Lundi : test maniement (IIHF) & test passes & lancers

Lundi : patinage avant, maniement, court trois plans, passe balayées, conduite de palet

Mardi : patinage arrière, maniement long trois plans, feintes, passe poignet

Mercredi : technique de patinage croisé avant - arrière , duel un contre un, shoot poignet, mini-match

Jeudi : virages, duel deux contre deux, courses, jeux

vendredi : test maniement (IIHF) & test passes & lancers

Vendredi : match grande glace

Théories :

Lundi : patinage & maniement

Mardi : feinte, passe poignet

Mercredi : nutrition

Jeudi : croisé & shoot poignet

Hors glace :

Lundi : powerskating

Mardi : vitesse

Mercredi : renforcement

Jeudi : cardio

Vendredi : jeux



Maillot
du stage

Du 22 au
26 octobre

U9 à U15

Inscription

Nom :

Date de naissance :

Mobile :

Poste :

Hebergement :

Assurance annulation (20 euros)

Maillot du stage (35 euros)

1/2 Pension (255 euros)

Pension complète (340 euros)

Prénom :

Mail :

Gardien Défenseur Attaquant

1/2 Pension Pension complète

Oui Non

Oui Non Taille :

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