

STAGE HCCP

- **U9-U11 -> 19 AU 23 FÉVRIER**
- **U13-U15 -> 26 FÉVRIER AU 2 MARS**



THÉMATIQUES ABORDÉES

- **SUR GLACE:**
 - Développement du maniement et des feintes
 - Power-shooting
 - Tactiques individuelles (1vs1, Protection du palet)
- **HORS-GLACE**
 - Entrainement spécifique hockey (Dryland, Shooting, Jonglerie)
 - Entrainement hors-glace (Pliométrie, Vitesse, Musculation)
 - Jeux collectifs
 - Théorie (Séance vidéo)

JOURNÉE TYPE

- **ACCEUIL À PARTIR DE 8H00**
 - Entrainement spécifique
 - Entrainement hors-glace
 - Entrainement sur glace
 - Repas
 - Théorie ou Sport collectif
 - Entrainement sur glace ou Match
- **FIN DES ACTIVITÉS VERS 18H30***
 - L'heure de fin du stage peut varier en fonction des créneaux de glace

ENCADREMENT

- **Jonathan PAREDES**
 - Directeur technique et Entraîneur chef D1
- **Gabriel BOUDREAU**
 - Manager hockey mineur et Entraîneur chef D3/U15
- **Benoit CALVET**
 - Entraîneur chef U7-U9-U11
- **Alexis DICHARRY**
 - Joueur D1 et Entraîneur chef Fem/U13
- **Kevin ARRAULT**
 - Entraîneur chef U17
- **Romain FROMAGER**
 - Préparateur physique

TARIFS ET INSCRIPTION

- **TARIFS**

- 200€ Demi-pension
- Payable par chèque à l'ordre du HCCP
- 10% de rabais sur l'inscription du 2e enfant d'une même famille

- **INSCRIPTION**

- Remplir le document *Fiche Inscription Stage HCCP*
- Remplir le document *Stage HCCP Fiche sanitaire*
- Joindre les documents et le paiement à remettre à M. Romain FROMAGER
- Contact: romain.fromager@gmail.com

INFORMATIONS PRATIQUES

- **ÉQUIPEMENT REQUIS**

- Équipement de hockey complet (Maillots d'entraînement prêté par le HCCP lors du stage)
- Prévoir 2 crosses
- Équipement de hors-glace (Chaussures de sport, short, t-shirt, intérieur et extérieur, gourde)
- Serviette et savon (Douche obligatoire après les entraînements)
- Tous les équipements seront entreposés dans les vestiaires du HCCP

INSTALLATIONS

- **AREN'ICE**

- 33 avenue de la Plaine des Sports, 95800, Cergy-Pontoise
- Accès Clubs & Sportifs, situé à l'arrière du bâtiment, Porte 2



•Crédit photos Aren'ice - UCPA