

STAGE HCCP

- U9-U11 -> DIMANCHE 15 AU MERCREDI 18 AVRIL
- U13-U15 -> MARDI 24 AU VENDREDI 27 AVRIL



THÉMATIQUES ABORDÉES

- **SUR GLACE:**
 - Développement des techniques de patinage sur l'agilité
 - Virages, pivots, utilisation des carres
 - Développement des techniques de patinage sur l'accélération
 - Départs en patinage avant et arrière, croisements
- **HORS-GLACE**
 - Entraînement spécifique hockey (Dryland, Shooting, Jonglerie)
 - Entraînement hors-glace (Pliométrie, Vitesse, Musculation)
 - Jeux collectifs
 - Théorie (Séance vidéo)

JOURNÉE TYPE

- **ACCEUIL À PARTIR DE 8H00**
 - Entraînement spécifique
 - Entraînement hors-glace
 - Entraînement sur glace
 - Repas
 - Théorie ou Sport collectif
 - Entraînement 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**

- 160€ 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
- Repas du midi et une collation par jour sont compris dans le forfait demi-pension

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