



Stage U9 à U17 HCMP Aout 2019

Stage de hockey sur glace de la catégorie U9 à U17 du lundi 26 Août au vendredi 30 Août 2019, à la patinoire de Méribel.

Déroulement :

Le stage se déroulera du lundi 26 Août 2019 au vendredi 30 Août 2019, à la patinoire de Méribel.

Les joueurs et les gardiens allant des catégories U9 à U17 sont les bienvenus.

Ce stage a pour but une remise en condition pour préparer la reprise de la saison :

Chaque jour, votre enfant sera accueilli à 9h15 à la patinoire de Méribel, nous souhaitons mettre l'accent sur l'activité hockey (2h à 3h sur glace/jour), mais également lui permettre de profiter de l'ensemble des activités « été » proposées dans les stations de Méribel et Courchevel. La journée se terminera à 17h15.

Nous mettrons des navettes à votre disposition depuis Courchevel et Pralognan (attention nombre de places limitées, merci de nous l'indiquer)

Ce fonctionnement est valable pour tous les jours du stage, à l'exception du vendredi 30 Aout 2019, où nous vous proposons de venir assister à un match de clôture de stage et de venir rencontrer les entraîneurs avant de partager le verre de l'amitié.

IMPORTANT : le repas du midi sera sous forme de pique-nique à votre charge !!! prévoir repas équilibré ☺

Encadrement (susceptible de modification en fonction du nombre d'inscrits):

Gregoire Blanc : Gardien des Bouquetins HCMP D2, Entraîneur des gardiens HCMP

Raphaël Charlet : Attaquant des Bouquetins HCMP D2, Coach au HCMP, intervenant Méribel

Timoté Charlet : Attaquant des Bouquetins HCMP D2, Coach au HCMP, intervenant Méribel

Yanis Basset : Attaquant des Bouquetins HCMP D2, Coach au HCMP, intervenant Courchevel

Damien Grendka : Attaquant des Bouquetins HCMP D2, BPJEPS

Pierre Rossat Mignod : Entraîneur des bouquetins du HCMP, diplômé d'Etat

Alexis Gomane : Défenseur des Bouquetins HCMP D2, Diplômé d'Etat 2ème degré

Descriptif des activités :

Activité été :

Selon le nombre d'inscrits au stage, nous souhaitons pouvoir proposer un maximum d'activités ludiques en extérieur (nous avons également prévu des solutions de replis en intérieur).

Hors glace (uniquement pour groupe 2) :

- Coordination
- Motricité globale
- Apprentissage des mouvements (gainage et renforcement musculaire)

Glace (joueurs) :

- Techniques individuelles : patinage, maniement, lancer
- Phase de jeu collective : 1vs1, 2vs1, 3vs1, 3vs2
- Travail par atelier et groupe de niveau.

Glace (gardiens) : Chaque séance sur glace, Grégoire Blanc sera en charge d'animer un spécifique gardien basé sur : le placement, le positionnement et les déplacements.

Planning prévisionnel* :

Lundi 26		Mardi 27		Mercredi 28		Jeudi 29		vendredi 30	
groupe 1	groupe 2	groupe 1	groupe 2	groupe 1	groupe 2	groupe 1	groupe 2	groupe 1	groupe 2
Accueil		Accueil		Accueil		Accueil		Accueil	
9h15- 9h30		9h15- 9h30		9h15- 9h30		9h15- 9h30		9h15- 9h30	
Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Hors glace
9h30-9h45	9h30-9h45	9h30-9h45	9h30-9h45	9h30-9h45	9h30-9h45	9h30-9h45	9h30-9h45	9h30-9h45	9h30-10h45
Glace	Glace	Glace	Glace	Glace	Glace	Glace	Glace	Glace	Vestiaire
9h45-12h45	9h45-12h45	9h45-11h45	9h45-12h45	9h45-12h15	9h45-12h15	9h45-12h15	9h45-12h15	9h45-11h00	10h45-11h15
Vestiaire	Vestiaire	Stretching + Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Vestiaire	Glace
12h45-13h15	12h45-13h15	11h45-12h30	12h45-13h15	12h15-12h45	12h15-12h45	12h15-12h45	12h15-12h45	11h15-11h30	11h15-12h30
repas + temps calme	repas + temps calme	repas + temps calme	repas au Praz	repas + temps calme		repas + temps calme	repas + temps calme	sport co	vestiaire
13h15-14h15	13h15-14h15	12h30-13h30	13h15-14h00	12h45-14h		12h45-14h	12h45-14h	11h30-12h15	12h30-13h
sport co + piscine	sport co + piscine	acrobranche 13h30 + sport co	ESCALADE	SURPRISE		aquamotion		douche+ repas temps calme	repas + temps calme
14h15-17h15	14h15-17h15	13h30-17h15	14h-17h	14H15-17H15		14h-17h15	14h00-17h15	12h15-14h	13h-14h
Récupération des enfants		Récupération des enfants		Récupération des enfants		Récupération des enfants		vestiaire	
17h15-17h45		17h15-17h45		17h15-17h45		17h15-17h45		14h-14h30	
								match gala	
								14h30-16h00	
								vestiaire	
								16h-16h30	
								rencontre entraîneurs parents enfants + verre de l'amitié	
								16h30-17h30	

*PLANNING SUCCEPTIBLE DE MODIFICATION EN FONCTION DU NOMBRE D'INSCRITS (NOUS VOUS RENVERRONS LE PLANNING DEFINITIF DE VOTRE ENFANT AVANT LE DEBUT DU STAGE). ETABLISSEMENT DE 2 GROUPES DE NIVEAU

Matériels obligatoires :

- Tenue de hors glace (**basket**, short ou jogging, **une balle de tennis**)
- **Tenue piscine** (maillot de bain, serviette supplémentaire à garder à la patinoire)
- Équipement de hockey complet (1 ou 2 crosses selon la catégorie)
- Gourde marquée au nom de l'enfant (uniquement de l'eau)
- Serviette, shampoing
- **Pique-nique du midi** et Collation de sportif pour le matin (fruit, barre de céréale, fruit sec...) Gouter offert par le club.

Tarifs :

- Tarifs à la semaine :
 - Joueurs 200€ (5€/heure) si participation stage semaine précédente ou stage ligue ou stage école de savoie 150€
 - Gardiens 180€ (4.5€/heure) si participation stage semaine précédente 130€
- Tarifs à la journée :
 - Joueurs 60€ (7.5€/heure)
 - Gardiens 50€ (6.25€/heure)

Contacts :

Alexis Gomane : 06.81.84.45.33 et alexis.gomane@gmail.com

Information Ligue AURA : Nous vous invitons avant d'inscrire votre enfant aux stages organisés par le HCMP à bien regarder les dates de regroupements organisés par notre ligue et qui restent prioritaires ! Nous vous invitons à vous rapprocher des entraîneurs du HCMP pour en connaître les modalités.

La fiche d'inscription ci-dessous est à remettre avec votre chèque à l'ordre du HCMP

Adresse postale :

HCMP, Parc olympique Méribel, 73550 les Allues

Fiche d'inscription Stage Août 2019



Joueur :

Nom :

Prénom :

Catégorie :

Parents :

Nom :

Prénom :

Adresse mail :

Tél portable :

Tarifs :

	À la semaine	À la semaine (si participation stage semaine précédente)	À la journée
Joueur	200€	150€	60€
Gardien	180€	130€	50€

20% de réduction sur total pour 2 enfants de la même famille.

En cas de prise en charge à la journée, veuillez indiquer le/les jours :

.....

Pièces à joindre afin de valider l'inscription définitive :

- ✓ la fiche d'inscription dûment remplie.
- ✓ La photocopie recto/verso de la pièce d'identité du stagiaire.
- ✓ Une attestation de responsabilité civile de l'adulte responsable et individuelle accident.
- ✓ La fiche sanitaire avec la photocopie du carnet de santé.
- ✓ L'autorisation du club si joueur de l'extérieur+ photocopie licence 2018.19

Aucune inscription ne sera valable sans la remise de chèque l'accompagnant.

Inscription à retourner à l'adresse suivante :

HCMP, Parc Olympique de Méribel, 510 Route Albert Gacon 73550 Méribel les Allues