

PDI ÉLITE

Session de printemps, (hors glace)
Camp de Mise en forme pour joueur de Hockey Élite.

Ce programme te permettra de

- Conserver et renforcer tes qualités athlétiques
- Améliorer tes faiblesses physiques et les stabiliser
- Te préparer mentalement pour ton prochain camp d'entraînement et tes autres sports d'été

Le programme inclut

- Fiche d'évaluation au niveau du conditionnement physique avant/après.
- Installations et matériels d'entraînement nécessaires
- T-shirt de l'École de Hockey de la Capitale
- 120\$ de Rabais sur le PDI Élite, session été (hors glace et sur glace)
- 1 Évaluation en situation de partie lors de la prochaine saison (2019-2020) par un entraîneur de l'École de Hockey de la Capitale.

QUAND? Les **Mardi et Jeudi soirs** au Super Peps de l'Université Laval
(Heure à confirmer selon les groupes)

Du 21 Mai au 27 Juin 2019

CATÉGORIES

(8 à 10 ans) : Novice A, Atome BB, Atome AA.

(11 à 13 ans) : Pee-Wee AA, Pee-Wee AAA relève, Pee-Wee AAA, Bantam AAA relève, Cadet D1 (1ere année), Benjamin D1, M12 Majeur, M13 Majeur et M14.

(14 ans à 17 ans) : Bantam AAA, Cadet D1 (2e année), Juvénile D1, Midget Espoir, Midget AAA, M15 Majeur, M16, M17 Majeur et M18.

*Pour les autres catégories, veuillez-communicer directement avec nous

PRIX 250\$ pour **6 semaines** d'entraînement totalisant **12 heures**.

Sous la supervision de Philippe Cloutier B. Sc Kinésiologue Université Laval et son équipe.

Tu auras la chance de pratiquer différents exercices physiques adaptés en fonction de ton âge

- Circuit sous forme de jeu (8 à 10 ans seulement)
- Circuit Cardiovasculaire
- Circuit Explosion/Vitesse
- Initiation à l'haltérophilie (14 ans et plus seulement)
- Puissance
- Agilité

**PARTAGEZ
EN GRAND NOMBRE!**

*Places limitées, 3 groupes seulement
séparés par âges entre 8 et 17 ans.
15 athlètes par groupe minimum.



L'ÉCOLE DE HOCKEY DE LA
CAPITALE

PDI ÉLITE

Session d'été (hors glace/sur glace) Camp de préparation pour joueur de Hockey Élite.



Ce programme est conçu pour tous les joueurs de hockey qui désirent s'améliorer durant l'été afin d'être prêt au camp d'entraînement de leur équipe respective.
Attaquant/Défenseur/Gardien de but, Vous êtes les bienvenus !



Ce programme te permettra de

- Conserver et renforcer tes qualités athlétiques
- Améliorer tes faiblesses physiques et les stabiliser
- Te préparer mentalement pour ton prochain camp d'entraînement et tes autres sports d'été

Le programme inclut

- 2 Fiches d'évaluation sur glace avant/après et hors glace. (Avant/après)
- Installations et matériels nécessaires à l'entraînement
- Chandail de pratique et T-shirt de l'École de Hockey de la Capitale
- 10% de Rabais sur le PDI Élite, session automne (hors glace et sur glace)
- Possibilité de rester les après-midis et les soirées
- Possibilité de reprendre les heures hors glace et sur glace si empêchement entre le 30 Juin et 23 Août 2019

Afin de rendre l'expérience plus intéressante, nous utiliserons la salle de gym, mais aussi les diverses installations que l'on retrouve au Super Peps comme : Le terrain de football du Rouge et Or, le Stade Télus (Soccer), le terrain de Baseball, les gymnases auxiliaires, la piste d'Athlétisme et plusieurs autres.

Sous la supervision de Christopher Bédard, entraîneur élitte et son équipe, durant tes entraînements sur glace, tu auras la chance de travailler sur tes points forts et tes points à améliorer.
Nous travaillerons sur les points suivants

Joueurs	Gardiens
Patinage de puissance	Position de base et couverture des angles
Maniement de la rondelle et agilité	Déplacement, rapidité
Passes et tirs	Contrôle de la rondelle et gestion des rebonds
Tactiques collectives et individuelles par position	Tactiques en situation de partie
1vs1	Préparation physique et technique
Mise en Échec/Contact physique (à partir de 11 ans)	Maniement du bâton et sortie autour du filet

QUAND? 4 Jours/semaine - Lundi au Jeudi en avant-midi au Super Peps de l'Université Laval (Heure à confirmer selon le groupe)

Du 1^{er} Juillet au 9 Août 2019

CATÉGORIES (8 à 10 ans) : Novice A, Atome BB, Atome AA.

(11 à 13 ans) : Pee-Wee AA, Pee-Wee AAA relève, Pee-Wee AAA, Bantam AAA relève, Bantam AA, Cadet D1 (1^{ere} année), Benjamin D1, M12 Majeur, M13 Majeur et M14.

(14 ans à 17 ans) : Bantam AAA, Cadet D1 (2^e année), Juvénile D1, Midget Espoir, Midget AAA, M15 Majeur, M16, M17 Majeur et M18.

*Pour les autres catégories, veuillez-communicer directement avec nous

PRIX 1 199,99\$ pour 6 semaines totalisant 60+ heures d'entraînement
**Possibilité d'hébergement et repas en frais supplémentaire.

Les pratiques sur glace et hors glace seront dirigées par des entraîneurs d'expérience, passionnés et rigoureux. Ils te motiveront et travailleront avec toi avec l'objectif de t'amener aux prochains niveaux. Sous la supervision de Philippe Cloutier B. Sc Kinésiologue Université Laval et son équipe, durant tes entraînements hors glace.

Tu auras la chance de pratiquer différents exercices physiques adaptés en fonction de ton âge

- Circuit sous forme de jeu (8 à 10 ans seulement)
- Circuit Cardiovasculaire
- Circuit Explosion/Vitesse
- Initiation à l'haltérophilie (14 ans et plus seulement)
- Puissance
- Agilité

**PARTAGEZ
EN GRAND NOMBRE!**

*Places limitées

Entre 20 Joueurs à 30 Joueurs par groupe
(4 Gardiens, 10 Défenseurs, 16 Attaquants)



L'ÉCOLE DE HOCKEY DE LA
CAPITALE