

# POURQUOI UN PROGRAMME PRÉ-SAISON ?

- Permettre aux participants de se préparer physiquement à l'approche de la nouvelle saison.
- Aider les participants à corriger certaines faiblesses.



- Des conseils d'ordre technique sont prodigués tout au long du programme.
- L'accent est mis uniquement sur le **PATINAGE DYNAMIQUE** et le **MANIEMENT DU BÂTON** pour les joueurs, et sur les **HABILETÉS DE BASE** pour les gardiens.
- Un aperçu des différentes techniques est réalisé par le biais d'une progression d'exercices spécialement conçus pour le développement des participants.

# CONTENU

## ➤ **JOUEURS** : 12 heures de glace

➤ 2 heures de test et conditionnement

➤ 4 heures de patinage dynamique :

- . Étirement
- . Agilité
- . Puissance
- . Technique
- . Résistance
- . Endurance
- . Intervalle

➤ 4 heures de maniement du bâton :

- . Dribble
- . Maniement
- . Passe
- . Tir
- . Feinte
- . Passe et va
- . Passe et suit
- . Combinaison technique

➤ 2 heures de match lors de la dernière séance



## ➤ **GARDIENS** : 12 heures de glace

➤ 2 heures de test et conditionnement

➤ 8 heures d'habileté de base :

- . Position de base
- . Déplacements
- . Couverture d'angle
- . Glissade
- . Contrôle de rebonds
- . Harponnage
- . Sortie derrière le filet

➤ 2 heures de match lors de la dernière séance



## COÛT

**75 \$** : joueur & gardien avec équipement

**100 \$** : gardien de but, incluant 25 \$ pour prêt d'équipement

**P.S. EN CAS D'ANNULATION, UN MONTANT DE 25 \$ SERA CONSERVÉ, PEU IMPORTE LA RAISON**

**Faire le chèque à l'ordre de : A.H.M.T.R.**

FAIRE PARVENIR LE TOUT A:

PROGRAMME PRÉ-SAISON  
COLISÉE DE TROIS-RIVIÈRES  
CASE POSTALE 368  
TROIS-RIVIERES - G9A 5H3

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Nom: \_\_\_\_\_

Prénom: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_

Secteur : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone: \_\_\_\_\_

Courriel \_\_\_\_\_

Date de naissance : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sexe M  F

**Indiquez la catégorie, pour la saison 2009-2010**

Novice  Gardien

Atome  Gardien

Pee-Wee  Gardien

Bantam  Gardien

### **Pour filles seulement**

Pee-Wee

Bantam

Midget

**Si gardien, possède son équipement :**

oui

non

Date de l'inscription : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Équipe 2008-2009**

**Catégorie**

**Classe**

# RECOMMANDATIONS

## SYLVAIN PRONOVOST

(Responsable)

⇒ 26 années d'expérience à titre de responsable et instructeur dans différents programmes de l'A.H.M.T.R.

## PATRICK CHEVALIER

(Responsable-adjoint et responsable des gardiens)

⇒ 11 années d'expérience à titre d'instructeur du programme des gardiens.

## CHARLES LEMIRE

(Responsable-adjoint)

⇒ 11 années d'expérience à titre d'instructeur du programme pré-saison.

⇒ 2 semaines avant le début du programme, une lettre sera envoyée à chaque participant(e) inscrit(e).

Pour informations supplémentaires :

## Sylvain Pronovost

371-3798

**Le nombre de places est limité.**

Évitez une déception...  
**INSCRIVEZ-VOUS TÔT!**

- Le prêt d'équipement de gardien(ne) de but sera au coût de 25 \$ non remboursable;
- Les gilets seulement sont fournis, si désiré;
- Les participant(e)s doivent se présenter 30 minutes avant chaque séance;
- Les participant(e)s doivent quitter la chambre 30 minutes après chaque séance;
- Les services d'un pro-shop sont disponibles durant toute la durée du programme;
- Lors d'une absence, avertir un des responsables;
- Les participant(e)s peuvent laisser leur équipement à l'aréna si désiré;
- Nous ne sommes pas responsables des objets perdus ou volés;

# DÉROULEMENT

6 jours consécutifs;

- ⇒ 2 heures par jour :  
± 1 heure de patinage dynamique  
± 1 heure de maniement du bâton
- ⇒ maximum de 40 joueurs par groupe
- ⇒ maximum de 24 gardiens par groupe

HORAIRE	
CATÉGORIE	HEURES
<b>Novice masc.&amp; fém.</b> 1 <sup>er</sup> janv. 02 au 31 déc. 2001	08 h - 10 h
<b>Atome masc. &amp; fém.</b> 1 <sup>er</sup> janv.00 au 31 déc.1999	10 h - 12 h
<b>Pee-Wee</b> 1 <sup>er</sup> janv.98. au 31 déc. 1997	12 h - 14 h
<b>Bantam-Midget</b> 1 <sup>er</sup> janv. 96 au 31 déc. 1992	14 h - 16 h
<b>Gardiens Novice-Atome masc.&amp; fém.</b> 1 <sup>er</sup> janv. 02 au 31 déc. 1999	16 h - 18 h
<b>Gardiens Pee-Wee-Bantam masc.&amp; fém.</b> 1 <sup>er</sup> janv.98 au 31 déc.1995	18 h - 20 h
<b>Filles Pee-Wee-Bantam-Midget</b> 1 <sup>er</sup> jan. 98 au 31 déc.1992	20 h - 22 h

P.S. Horaire sujet à modifications selon le nombre d'inscriptions.

Si vous voulez que votre enfant soit dans le même groupe qu'un autre, le spécifier sur le formulaire d'inscription.

## Pré-requis

savoir patiner

# 26<sup>e</sup> PROGRAMME PRÉ-SAISON

Garçons et filles



Hockey Mineur  
de Trois-Rivières

# Pour joueurs et gardiens

ARÉNA CLAUDE-MONGRAIN

du 18 au 23 août 2009

Service des activités sportives



trois-rivières