



## **Grand Belfort Hockey Club**

Patinoire du Grand Belfort  
Parc des Loisirs des Résidences  
90800 BAVILLIERS

<http://www.hockey-belfort.fr>



# **Stages d'été 2022**

## **HOCKEY sur GLACE**

De 4 à 21 ans  
2 semaines, 3 stages

ENCADRANTS : Serguei GORBOUCHINE, Stéphane CANAC, Ludovic KUENTZ

### **STAGE DE DECOUVERTE**

Semaine du mardi 16 au vendredi 19 août 2022

4 matinées – 5h de glace – 4h d'ateliers et de jeux extérieurs

#### **Découverte du Hockey (pour les non licenciés de 4 à 11 ans)**

- Accueil à partir de 9h30 en tenue de sport
- Echauffement réveil musculaire de 9h30 à 9h45
- Ateliers hors glace et Jeux extérieurs de 9h45 à 10h30
- Goûter
- Habillage 10h30 à 11h
- Glace de 11h à 12h15 (1h15)

journée libéré à 12h30

#### **Au programme du stage « Découverte du hockey »**

- apprentissage de la glisse sur patins de hockey
- apprentissage des positions de base du hockeyeur
- apprentissage du maintien de la crosse
- apprentissage des rudiments du hockey sur glace avec palets en mousse
- jeux sur et hors glace pour travailler tous les apprentissages

# STAGE U7 – U9 – U11

Semaine du mardi 16 au vendredi 19 août 2022

4 jours complets – 10h de glace – 8h de hors glace

## MATIN

- Accueil à partir de 9h30 en tenue de sport
- Echauffement réveil musculaire de 9h30 à 9h45
- Ateliers hors glace et Jeux extérieurs de 9h45 à 10h30
- Goûter
- Habillage 10h30 à 11h
- Glace de 11h à 12h15 (1h15)

## MIDI

Pique-Nique en groupe  
(Repas fourni par le club, pris sur place)  
Détente et jeux jusqu'à 14h

## APRES-MIDI

- Hors glace - maniement de 14h à 15h15
- Habillage 15h15 à 15h45
- Glace de 15h45 à 17h (1h15)
- Goûter – douche

## Journée libérée à 17h30

### Au programme du stage « U7 à U11 »

- travail technique de patinage avec et sans palet
- technique individuelle avec palet
- apprentissage des placements pour les plus petits
- séquences tactiques de jeu pour les plus grands
- tirs, passes, conduite de palet
- entretien physique (précision, explosivité, endurance...)

# STAGE U13 – U15 – U17 – U20

Semaine du mardi 22 au vendredi 26 août 2022

5 jours complets – 12h30 de glace – 10h de hors glace – 3h45 de théorie

## MATIN

- Accueil à partir de 8h30 en tenue de sport
- Echauffement réveil musculaire de 8h30 à 8h45
- Hors glace 8h45 à 9h45
- Goûter
- Habillage 9h45 à 10h15
- Glace de 10h15 à 11h30 (1h15)

## MIDI

**Pique-Nique en groupe**  
(Repas fourni par le club, pris sur place)  
Détente et récupération jusqu'à 13h00

## APRES-MIDI

- Analyse vidéo, tableau, théorie de 13h00 à 13h45
- Habillage 13h45 à 14h15
- Glace de 14h15 à 15h30 (1h15)
- Récupération dirigée, débrief de 16h à 16h30
- Goûter – douche

## Journée libérée à 17h00

### **Au programme du stage « U13 à U20 »**

- travail technique de patinage avec et sans palet
- technique individuelle avec palet
- placements
- séquences tactiques de jeu
- tirs, passes, conduite de palet
- préparation physique (gainage, petite musculation, cardio, endurance...)

## TARIFS (comprendra eau/fruits/compotes ainsi que les repas du midi selon catégorie du stagiaire)

<b>DECOUVERTE</b>	<b>45 euros pour la semaine</b>
U7-U9-U11	150 euros pour la semaine
U13-U15-U17-U20	190 euros pour la semaine

Règlement complet à l'inscription (chèque à l'ordre du GBHC).

## DIVERS

Pour les familles inscrivant plusieurs enfants, les tarifs sont les suivants :

1<sup>er</sup> enfant : **plein tarif**      2<sup>ème</sup> enfant : **-15€**      3<sup>ème</sup> enfant et plus : **-20€**

Possibilité de rester dans les tribunes, surtout pour le **Stage Découverte** et pour les plus petits.

Pré-inscriptions par mail avant le 1<sup>er</sup> aout :  
[hockey.belfort.inscription@gmail.com](mailto:hockey.belfort.inscription@gmail.com)

Paiement et papiers à envoyer pour  
valider l'inscription à notre trésorier :

Samuel DUMAY  
9 rue de Vézelois  
90400 MEROUX

- Le club se réserve le droit d'annuler un stage s'il y a trop peu d'inscrit.
- Le club se réserve le droit de refuser une inscription s'il y a trop de stagiaires.  
Dans ce cas : les dossiers arrivés complets en 1<sup>er</sup> seront prioritaires.



Grand Belfort Hockey Club  
Patinoire du Grand Belfort  
Parc des Loisirs des Résidences  
90800 BAVILLIERS  
<http://www.hockey-belfort.fr>

## Fiche d'inscription - Stage Août 2022

Nom..... Prénom.....

Date de naissance..... Sexe  M  F

Allergies et informations à savoir.....

Adresse .....

N° de téléphone ..... Portable .....

Email .....

### Catégorie du stagiaire

(Précision : catégorie du licencié pour la saison 2022-2023)

Semaine du mardi 16 au vendredi 19 août 2022

**DECOUVERTE**  U7  U9  U11

Semaine du lundi 22 au vendredi 26 août 2022

U13  U15  U17  U20

J'autorise les responsables à prendre toutes les dispositions nécessaires en cas d'incidents :  oui  non

Personnes à prévenir en cas d'incidents :

M. ou Mme ..... Tel : .....

M. ou Mme ..... Tel : .....

M. ou Mme ..... Tel : .....

**Droit à la photo** : concerne la prise de photos du licencié seul ou en équipe à des fins associatives (site web du club, articles dans les journaux locaux...)

**Autorisation** :  oui  non

Signature du licencié ou parents (mineur)  
(Précédé de la mention « lu et approuvé »)

**Document à retourner, avec le règlement, à :**

Samuel DUMAY  
9 rue de Vézelois  
90400 MEROUX

[hockey.belfort.inscription@gmail.com](mailto:hockey.belfort.inscription@gmail.com)

Toute demande d'inscription incomplète ou sans le règlement ne sera pas prise en compte