



Une équipe multidisciplinaire pour t'amener vers le sommet!

Mission :

Offrir aux jeunes joueurs élites de la grande région de Québec une expérience unique d'encadrement haute performance

Début le 25 juin 2018

Entraînement sur glace

Complexe multidisciplinaire Ancienne-Lorette
 Power skating – Stick handling – Power shooting –
 Tactiques individuelles défensives et offensives –
 Position skills (Avants et défenseurs)

Programme spécifique pour gardiens de buts

4 conférences de 60 minutes

Préparation physique, préparation mentale (2) et nutrition sportive.

Entraînement hors-glace

Les joueurs seront supervisé tout l'été par le préparateur physique des Remparts de Québec.

Abonnement au Gym Le Chalet

Les parents des joueurs participants au programme complet se verront offrir un abonnement au Gym le Chalet pour l'année



Ce qui nous démarque :

Des entraîneurs compétents et expérimentés

Patrick Kelly B.Sc. Éduc phys U.Laval

Entraîneur Haute Performance
 Éducateur physique spécialisation Hockey sur glace.

Frédéric Marcotte B.Sc. U.Laval

Entraîneur et ancien joueur LHJMQ

Jonathan Fortin B.Sc. Bishop

Spécialiste en Power Skating

Cédric Desjardins Ex-gardien LNH

Entraîneur des gardiens de but

Gabriel Hardy Kinésologue

Préparateur physique renommé (Remparts de Québec)

Invités spéciaux

FORMULE 1

Glace + 1 training hors glace + conférences
+ accès gym

Coût : 449\$ (taxes inc)

FORMULE 2

Glace + 4 training hors glace + conférences
+ accès gym

Coût : 699\$ (taxes inc)

Places limitées à 20 joueurs seulement par catégorie, seul les joueurs doubles lettres sont admissibles à ce programme.

POUR PLUS DE DÉTAILS :

418-561-8418 / 418-524-3463



Une préparation physique bien adapté

Gabriel Hardy vous présentera l'importance du développement des qualités physiques chez les jeunes et en quoi un bon bagage moteur influencera de manière excessivement positive le futur de votre jeune athlète, peu importe le sport qu'il pratiquera plus tard. Un survol des qualités à développer selon les différentes périodes de croissance de votre jeune vous permettra de mieux comprendre et cadrer le développement physique dans le temps.

Nutrition et performance

Présenté par Steven Couture, Nutritionniste, cette conférence permettra aux jeunes de bien comprendre l'importance d'une bonne alimentation.



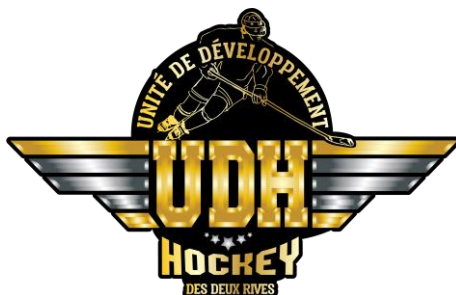
LES MOMENTS
DIFFICILES ONT
LE POUVOIR DE TE
TRANSFORMER EN
UNE MEILLEURE
VERSION DE
TOI-MÊME



Garder toute sa tête...

Conférence présentée par M. Alain Vigneault, psychologue sportif chez A.V Consultants. L'aspect psychologique/mental fait aussi partie des clés de succès du développement du potentiel humain et de la performance. Cette année, nous sommes heureux d'offrir 2 ateliers d'introduction à la pratique des habiletés mentales ou les joueurs feront l'acquisition de techniques qu'ils pourront utiliser rapidement et concrètement dans le sport et même ailleurs dans la vie.

Ce programme unique est sous la supervision de
L'Unité de Développement Hockey des Deux-Rives



Formulaire d'inscription

Veillez compléter le formulaire et le faire parvenir avec votre paiement à:

UDH

233 rue Cliche Québec (QC) G2M 1P5

INFORMATIONS SUR LE PARTICIPANT

Nom et prénom du participant : _____ DDN : _____

Catégorie 2017-2018 : Novice A - Atome - Pee-wee Bantam Niveau : BB - AA - AAA

Nom et prénom du parent/tuteur: _____ Tel : _____

Adresse: _____ Ville: _____ Code Postal : _____

Courriel (obligatoire): _____

FICHE SANTÉ

Votre enfant a-t-il un problème de santé OUI NON Préciser:

Médicaments (s'il y a lieu) :

CHOIX DE PROGRAMMES

1. **HP FULL PACKAGE: 999\$** (899\$ si payé avant le 1^{er} avril)

2. **HP GLACE + CONFÉRENCE : 449\$** (399\$ si payé avant le 1^{er} avril)

GLACE : TOUS COURS ONT LIEU AU CENTRE SPORTIF DE L'ANCIENNE LORETTE (horaire jointe)

HORS-GLACE : TOUS LES COURS ONT LIEU AU GYM LE CHALET

POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Toute demande doit être faite par écrit soit par courriel ou par la poste. Il n'y aura pas de remboursement après le 25 juin

DÉGAGEMENT DE RESPONSABILITÉ ET CESSIION DE DROITS

En inscrivant le stagiaire, le parent/tuteur délègue les dirigeants du stage de l'Unité de développement hockey des Deux-Rives ainsi que ses entraîneurs, de toutes réclamations ou poursuites. L'École se réserve également le droit d'annuler ou de modifier les dates fixées pour ces programmes dans le cas d'une raison majeure. Je confirme à l'UDH des Deux-Rives tous les droits (y compris les droits d'auteur) sur les photo(s), vidéo(s) ou enregistrement(s) sur lesquels je peux apparaître lors de mes activités avec l'UDH des Deux-Rives.

Signature du parent/du tuteur : _____

HORAIRE ATOME HAUTE PERFORMANCE

DATE	HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT
25 juin	18h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
25 juin	18h30 (60 min)	Conférence sur la préparation physique (Parents)	Ancienne Lorette
2 juillet	18h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
2 juillet	18h30 (60 min)	Conférence sur la nutrition (parents)	Ancienne Lorette
9 juillet	18h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
10 juillet	18h00 (60 min)	Conférence : Préparation mentale 1	Gym le Chalet
16 juillet	18h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
17 juillet	19h30 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
23 juillet	18h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
24 juillet	19h30 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
26 juillet	18h00 (60 min)	Conférence : Préparation mentale 2	Gym le Chalet
30 juillet	18h00 (80 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
31 juillet	19h30 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
6 août	18h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
7 août	19h30 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
11 août	9h00 (80 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette

HORAIRE PEE-WEE/BANTAM HAUTE PERFORMANCE

DATE	HEURE	ACTIVITÉ	ENDROIT
25 juin	19h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
25 juin	18h30 (60 min)	Conférence sur la préparation physique (Parents)	Ancienne Lorette
2 juillet	19h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
2 juillet	18h30 (60 min)	Conférence sur la nutrition (parents)	Ancienne Lorette
9 juillet	19h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
10 juillet	19h00 (60 min)	Conférence : Préparation mentale 1	Gym le Chalet
16 juillet	19h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
17 juillet	20h30 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
23 juillet	19h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
24 juillet	20h30 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
26 juillet	19h00 (60 min)	Conférence : Préparation mentale 2	Gym le Chalet
30 juillet	19h30 (80 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
31 juillet	20h30 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
6 août	19h00 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
7 août	20h30 (50 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette
11 août	10h30 (80 min)	Entraînement sur glace	Ancienne Lorette

QUAND L'UNION FAIT LA FORCE !



UDHOCKEY.COM