

HORS GLACE

Conditionnement physique

Les entraînements hors glace seront sous la supervision de **ZONE ROUGE**, consultants en préparation physique se spécialisant dans le hockey

Nous aurons deux préparateurs physiques en TOUT TEMPS pour chaque groupe.



Ils enseigneront aux jeunes gardiens l'importance de la préparation et de la condition physique.

Le gardien peut apporter son lunch du midi et ses collations, s'il n'est pas inscrit au services de cafétéria . Nous avons des fours à micro-ondes à notre disposition.

Nous bénéficions des installations de l'Arrondissement de Ste-Foy-Sillery:

- Centre Sportif de Ste-Foy
- Anneau Gaétan Boucher
- Salle vidéo
- Terrain de tennis et soccer

Chandails de pratique et prix de présences

CCM®



Inscription en ligne

WWW.LESGOUVERNEURS.COM

Courriel: info@lesgouverneurs.com

Tél.: 418-641-6301 poste 3383

Nicolas Pelletier

Directeur général

ÉCOLE DE GARDIEN DE BUT DES GOUVERNEURS

DU 12 AU 16 AOÛT 2019

8h00 à 16h00
CENTRE SPORTIF DE STE-FOY



NOVICE - ATOME - PEE-WEE -
BANTAM - MIDGET—JUNIOR



TÉLÉPHONE: 418-641-6301 #3383

www.lesgouverneurs.com

Inscription en ligne

Détails: fth.hockey

CCM®

JOURNÉE TYPE

- 8H00 Arrivée des gardiens
- 8h30 Entraînement sur glace
- 10h20 On enlève notre équipement
- 10h40 Collation
- 10h50 Entraînement hors glace
- 12h00 Dîner
- 12h45 Séance vidéo
- 14h00 Collation
- 14h30 Entraînement sur glace
- 15h50 On enlève notre équipement
- 16h15 À demain



Coût: \$440.00
(Taxes incluses)

- **Prise en charge de l'enfant de 8h00 à 16h15**
- **2 groupes: débutant-intermédiaire et avancé.**
- **Ratio de 1 moniteur pour 3 gardiens**
- **3 heures de glace par jour**
- **1h10 d'entraînement hors glace**
- **Mise en situation de jeu avec tireur à chaque filet**
- **Pratique de pros pendant la pause du dîner (2 fois sem.)**
- **Exercices adaptés pour chaque niveau**
- **1 heure de séance vidéo par jour: analyse de situations de jeu, techniques et LNH**
- **Service de garde**



Que du gardien de but!

POUR TOUS LES GARDIENS DE LA GRANDE RÉGION DE QUÉBEC

Au programme:

- Power skating - Exercices spécifiques pour les gardiens de but
- La position de base (debout et papillon)
- Les arrêts (debout et papillon)
- Les angles et le positionnement
- Utilisation du bâton, des gants et des jambières
- Contrôle des rebonds - suivis
- Les échappées - lecture du jeu
- Suivre un joueur derrière le filet
- Vitesse d'exécution
- Séances vidéos - analyse des techniques
- Conditionnement physique

