

**La ligue Ile de France**

**Présente**

**Le stage féminin régional**

**A Cergy Pontoise**

**Le lundi 26 avril, le mercredi 28 avril et le vendredi 30 avril**





**Dans le cadre du développement du hockey féminin et dans la continuité des matchs de l'équipe régionale U13 ans, la ligue Ile de France met en place pour la saison 2010 un stage féminin. L'objectif du stage est de rassembler le maximum de fille dans le but de faire progresser le niveau technique des joueuses. Le nombre de place disponible est de 25 joueuses de champ et de 3 gardiens de but.**

**Ce stage s'effectuera sur trois journées avec la mise en place d'une séance d'entraînement glace pour chaque journée. Les joueuses seront encadrées par l'Equipe Technique Régionale féminin de la ligue Ile de France.**

**Vous trouverez ci-dessous les différentes informations sur l'organisation du stage.**

### **Modalités de participation**

- Envoyer la fiche d'inscription par mail ou courrier au responsable administratif Madame Parmagnani par mail [pamagnani@wanadoo.fr](mailto:pamagnani@wanadoo.fr) ou téléphone au 0624.39.68.40
- Pour la séance d'échauffement hors glace, le joueur devra apporter une tenue appropriée (tenue de sport, short, survêtement, basket...).
- Pour les entraînements glace, l'équipement au complet avec un maillot du club.
- Votre licence fournie par le club.

### **Information complémentaire**

Après la lecture des différentes pièces jointes vous pouvez poser vos questions au responsable administratif

Les différentes pièces jointes :

- La fiche d'inscription.
- Le programme du stage.



## FORMULAIRE D'INSCRIPTION

NOM : \_\_\_\_\_

PRENOM : \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE : \_\_\_\_\_

ADRESSE : \_\_\_\_\_

CODE POSTAL : \_\_\_\_\_

VILLE : \_\_\_\_\_

CLUB : \_\_\_\_\_

Père :

TEL domicile : \_\_\_\_\_

TEL portable : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Mère :

TEL domicile : \_\_\_\_\_

TEL portable : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

**Cocher les cases :**

Gardien

Arrière

Avant

Frais d'inscription : 5 euros par chèque, **Ligue Ile de France hockey sur glace.**

Pour ce stage féminine, il y a un nombre de place limité de 25 joueuses et de 3 gardiennes de but ouvert aux joueuses de U11 à U15 ans en fonction des places disponibles\*, la clôture des inscriptions sera le dimanche 11 avril 2010. Il n'y a pas de place limité par club. Les inscriptions seront réalisées par les dates d'arrivées des dossiers complets.

## Planning du stage féminin.

Lieu : Patinoire de Cergy, parvis de la préfecture.

Heure	Lundi 26 avril
17h30	Accueil du groupe
17h45 –	Préparation glace
18h15	
18h15-	Entraînement Glace
19h30	
19h30-	Equipement hors glace
19h45	
19h45-	Dry Land
20h30	
21h00	Fin de journée

Heure	Mercredi 28 avril
17h30	Accueil du groupe
17h45 –	Préparation glace
18h15	
18h15-	Entraînement Glace
19h30	
19h30-	Equipement hors glace
19h45	
19h45-	Dry Land
20h30	
21h00	Fin de journée

<b>Heure</b>	<b>Vendredi 30 avril</b>
<b>18h00</b>	Accueil du groupe
<b>18h15- 19h00</b>	Dry Land
<b>19h00- 19h30</b>	Préparation glace
<b>19h30- 20h45</b>	Entraînement glace.
<b>21h30</b>	Fin de journée