.R & C.

La ligue Ile de France

Présente

Le dimanche 23 Mai à Bercy

La troisième édition de l'événement de développement U11 mixte :

« Réveille ton hockey »

Viens participer et découvrir ce moment de hockey sur glace.

Suite à la réussite de l'événement pilote présenté lors du colloque des entraîneurs, la ligue Ile de France présentera la deuxième édition de l'événement de développement U11 mixte « Réveille ton hockey ». Cet évènement s'inscrit dans un programme de développement national ayant pour objectif de recruter, d'améliorer et de fidéliser à la pratique du hockey sur glace dans toute la France avec la mise en place des valeurs et de la culture de notre sport.

Cette troisième édition se déroulera le dimanche 23 mai à la patinoire de Bercy de 10h00 à 20h00.

« Réveille ton hockey » a pour objectif de créer une action ludique afin d'améliorer l'apprentissage des fondamentaux de notre sport.

Durant cette journée votre enfant participera à une journée type pratiquée lors des regroupements de l'équipe de France. Il sera amené à participer à une séance glace sur les fondamentaux techniques du hockey sur glace et à une séance de préparation physique sous forme de jeu et à une séance glace sur les fondamentaux collectifs défensif /offensif et une séance hors glace sur le maniement « Dry-land ».

De plus, durant cette journée, votre enfant sera initié aux règles du haut niveau que sont la rigueur, l'engagement, la discipline et aux règles de jeux du hockey sur glace sous forme de jeux question.

Cette journée sera l'occasion pour les joueurs de toute l'Ile de France de se rencontrer et d'être encadrés par l'Equipe Technique Régionale et des entraîneurs de la ligue Ile de France.

L'objectif sera donc de participer à une journée favorisant le développement du jeune dans un contexte différent et ludique.

A la fin de la journée votre enfant se verra offrir une pipette à l'effigie de la Fédération Française de Hockey sur glace.

Vous trouverez ci-dessous les différentes informations sur la journée de développement « Réveille ton hockey ».

.R & C.

Modalités de participation

- Envoyer la fiche d'inscription par mail ou courrier au responsable de la journée de développement U11 mixte Sabine Leglisse.
- Pour la séance 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.
- Vous devrez remplir une fiche médicale qui vous sera fournie lors de l'accueil du mercredi matin.
- Votre licence fournie par le club.
- L'équipe d'encadrement aura le plaisir de vous accueillir le dimanche 23 mai à Bercy dès 10h00.
- Vous devez prévoir un pique-nique pour le repas du midi (les joueurs et joueuses seront installés dans une salle).

Information complémentaire

Après la lecture des différentes pièces jointes vous pouvez poser vos questions au responsable administratif Sabine Leglise au 06.62.35.17.31 par mail sabineleglise@yahoo.fr ou par courrier au 13 avenue des Bruzacques – Les Rougeux 95280 JOUY le Moutier.

Les différentes pièces jointes :

- La fiche d'inscription.
- Le programme de la journée.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

NOM : _____

PRENOM : _____

DATE DE NAISSANCE : _____

ADRESSE : _____

CODE POSTAL : _____

VILLE : _____

CLUB : _____

<u>Père :</u>

TEL domicile : _____

TEL portable : _____

E-mail : _____

<u>Mère :</u>

TEL domicile : _____

TEL portable : _____

E-mail : _____

<u>Cocher les cases</u> :

¤ Gardien ¤ Arrière ¤ Avant

Frais d'inscription : 15 euros par chèque, **Ligue Ile de France hockey sur glace.**

Pour cette journée, il y a un nombre de place limité de 35 joueurs de champs et de 4 gardiens *de but d'année d'âge 1999 et 2000. Il y a deux phases d'inscription, l'une du lundi 22 mars au 22 avril pour tous les joueurs et joueuses des français Volant et de la zone géographique Nord (Cergy, Deuil, Garges, Mante la jolie, Argenteuil et Franconville) puis une ouverture à tous les joueurs et joueuses de la ligue ile de France jusqu'au dimanche 10 mai. Les inscriptions seront réalisées par les dates d'arrivée des dossiers complets.

** cet événement est mixte.*

.R & C.

Date de la journée de développement U11 mixte « réveil ton hockey »:

Le dimanche 23 mai rendez-vous 10h00

Accès en métro :

Station "Bercy"
◊ Ligne n°14 : St Lazare / Olympiades
◊ Ligne n°6 : Nation / Charles de Gaulle - Etoile

Station "Gare de Lyon"
◊ Ligne n°1 : Château de Vincennes / La Défense

Téléchargez le plan RATP des Métros

Accès en bus :

Station "Gare de Bercy"
◊ Ligne 24 : Gare St-Lazare / Parc de Bercy
◊ Ligne 87 : Champ de Mars / Porte de Reuilly

Station "Gare de Lyon"
◊ Ligne 20 : Gare St-Lazare / Gare de Lyon
◊ Ligne 63 : Porte de la Muette / Gare de Lyon
◊ Ligne 65 : Gare de Lyon / Porte de la Chapelle
◊ Balabus : La Défense / Gare de Lyon

Téléchargez le plan RATP de bus

Présentation de la journée :

- **Accueil :**
  - 10h00 accueil par l'équipe technique, mise au point administrative et positionnement du groupe.

Groupe :

Heure	Thème
10h15	Accueil du groupe
10h30	Préparation à l'entraînement « dry land ».
10h45	Hors glace « dry land »
11h45	Préparation à l'entraînement glace.
12h45	Présentation de l'entraînement glace les fondamentaux
13h00	Entraînement glace.
14h15	Fin de la séance
15h00	Repas
	Projection d'un match de hockey sur glace
15h45	Préparation à l'entraînement « parcours moteur »
16h15	Hors glace « parcours moteur »
17h15	Préparation à l'entraînement
17h45	Présentation de l'entraînement glace off/déf.
18h00	Entraînement glace
18h15	Cérémonie de clôture
19h00	Fin de la journée

.R & C.