



Le Hors Glace chez le Jeune Hockeyeur

Optimisons ensemble l'apprentissage de nos jeunes licenciés!

Sur la base des exposés théoriques présentés lors du dernier colloque national de Montpellier sur « l'entraînement hors glace », la Direction Technique Nationale a conçu un kit pédagogique pour vous aider à concevoir et animer vos séances de préparation physique auprès de vos jeunes adhérents.

Vous y trouverez près de 400 exercices classés par thématique, organisés par niveau de difficulté et accessibles sous forme de menu, le tout regroupé dans un DVD de qualité d'une durée de deux heures.

Cette base de données vise autant le développement des capacités motrices générales que des habiletés spécifiques de notre sport au travers du maniement.

La conception de ces éducatifs a été pensée pour qu'ils soient réalisables avec un minimum de matériel et dans la plupart des endroits, au-delà d'un gymnase confortable.

Nous vous proposons un DVD, des balles de bois et un sac de transport que vous pouvez acheter sous forme de package ou séparément. Pour cela, veuillez retourner le bon de commande ci-joint dûment rempli avec le règlement à la FFHG.

**Département Formation
Direction Technique Nationale**



LES ARTICLES ET LEURS TARIFS



LE KIT COMPLET

1 DVD avec 400 exercices

+

1 lot de 20 balles en bois

+

1 sac FFHG

100 €

ARTICLES SEPARES

1 DVD avec 400 exercices

40 €

1 lot de 20 balles en bois

80 €

1 sac FFHG

10 €

Remarques:

- les frais de port sont inclus dans le prix
- le sac est prévu pour transporter l'ensemble des balles et peut se porter sur le dos
- les balles proposées sont idéales (matériau et diamètres) pour le maniement

BON DE COMMANDE

Kit pédagogique – hors glace

LE KIT COMPLET

1 DVD avec 400 exercices

+

1 lot de 20 balles en bois

+

1 sac FFHG

100 €

NOM

Prénom

Adresse

CP

Ville

Téléphone

Email

Veillez renseigner le bon de commande et le retourner accompagné d'un chèque d'un montant de 100 € libellé à l'ordre de la FFHG, à l'adresse suivante :

Fédération Française de Hockey sur Glace

36 bis, rue Roger Salengro

92130 ISSY LES MOULINEAUX

BON DE COMMANDE

Kit pédagogique – hors glace

ARTICLES SEPARES

DVD avec 400 exercices X 40 €

lot de 20 balles en bois X 80 €

sac FFHG X 10 €

Total de la commande€

(indiquez le nombre de lots dans les cases)

NOM

Prénom

Adresse

CP

Ville

Téléphone

Email

Veillez renseigner le bon de commande et le retourner accompagné d'un chèque du montant total libellé à l'ordre de la FFHG, à l'adresse suivante :

Fédération Française de Hockey sur Glace

36 bis, rue Roger Salengro

92130 ISSY LES MOULINEAUX