

2021

2021



DUNKERQUE

U13 À U17

STAGE DE PERFECTIONNEMENT

DU 2 AU 6 AOUT



PATINAGE
MANIEMENT
TECHNIQUE INDIVIDUELLE
TECHNIQUE DE LANCER
POWER SKATING
HORS GLACE



INTERVENANTS



Défenseur canadien des Phénixs de REIMS depuis 3 saisons
Diplômé universitaire en science du sport et préparation physique
Diplômé CQP
Diplôme d'Etat mention Hockey sur glace



JONATHAN LAFRANCE

Capitaine et attaquant des Corsaires de Dunkerque
3 saisons en Ligue Magnus (Tours et Dunkerque)
12 saisons en Division 1 (Dunkerque)
4 saisons en Division 2 (Dunkerque)
Champion de France de Division 2 (2011)



CLÉMENT THOMAS

Gardien de but des Corsaires de Dunkerque depuis 2 saisons
4 saisons en Ligue Magnus (Rouen, Gap et Amiens)
5 saisons en Division 1 (Brest, Briançon et Dunkerque)
2 saisons en Division 2 (Rouen 2)
2x Champion de France - 18 ans (2010 et 2011)
Champion de France Ligue Magnus (2012)
Champion de France - 22 ans (2013)



GUILLAUME DUQUENNE

ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN

4H00 GLACE

1H15

HORS GLACE

45MIN

THEORIE



LES ATOUTS JOUEURS



HORS GLACE THEORIE

- MOBILITÉ
- COORDINATION
- RENFORCEMENT
- EXPLOSIVITÉ
- SÉANCES VIDÉOS SUR LES THÈMES ABORDÉS PENDANT LE STAGE

PATINAGE

- CARRE INTERNE / EXTERNE
- MOBILITÉ / PIVOT
- PATINAGE DE PUISSANCE

TECHNICO TACTIQUE

- DUEL 1VS1, PROTECTION DE PALET ET APPROCHE AU PORTEUR.
- COOPÉRATION OFFENSIVE ET DÉFENSIVE (ATTAQUER LA CAGE ET DÉFENDRE SA CAGE).

MANIEMENT

- TECHNIQUE
- AMPLITUDES
- DISSOCIATION
- FEINTES

LANCERS

- TIR DU POIGNET
- TIR BALAYÉ
- SNAPSHOT
- REVERS
- SLAPSHOT



LES ATOUTS GARDIENS



CONTROLE

- JEUX DE CROSSE
- ORIENTATION DES PALETS
- COMPACT

VISION

- COORDINATION MAIN/OEIL
- SUIVRE LE PALET DU REGARD
- REGARD PÉRIPHÉRIQUE

HORS GLACE

- VITESSE
- RÉACTIVITÉ
- ROUTINE MUSCULAIRE
- PRÉPARATION DE MATCH

PATINAGE

- MOBILITÉ
- PLACEMENT DES PATINS (C-CUT)
- TRAVAIL DE QUART

BASE

- POSITION DEBOUT
- PAPILLON / PLACEMENT DU CORPS
- PLACEMENT GANTS ET PATINS
- EN ZONE



ENTRAINEMENT GARDIEN



PLANNING STAGE 2021

| | GLACE 1 | GYM | REPAS | GLACE 2 | THÉORIE |
|-----------------|----------|---------------|-------------|---------------|---------------|
| LUNDI 2 AOUT | 8H - 10H | 10H30 - 11H45 | 12H - 12H45 | 13H15 - 15H15 | 16H30 - 17H15 |
| MARDI 3 AOUT | 8H - 10H | 10H30 - 11H45 | 12H - 12H45 | 13H15 - 15H15 | 16H30 - 17H15 |
| MERCREDI 4 AOUT | 8H - 10H | 10H30 - 11H45 | 12H - 12H45 | 13H15 - 15H15 | 16H30 - 17H15 |
| JEUDI 5 AOUT | 8H - 10H | 10H30 - 11H45 | 12H - 12H45 | 13H15 - 15H15 | 16H30 - 17H15 |
| VENDREDI 6 AOUT | 8H - 10H | 10H30 - 11H45 | 12H - 12H45 | 13H15 - 15H15 | 16H30 - 17H15 |

COLLATION





INFORMATIONS

LE STAGE DES CORSAIRES (GLACE, HORS-GLACE, REPAS)
SE DÉROULE À LA NOUVELLE PATINOIRE MICHEL RAFFOUX
(ROUTE DU QUAI FREYCINET 3 MÔLE 1, 59140 DUNKERQUE)

LE STAGE EST UNIQUEMENT EN DEMI-PENSION,
POUR LES PERSONNES EXTÉRIEURES VOIR HÉBERGEMENTS POSSIBLES*

TARIF

289 € PAR PERSONNE

(AVEC REPAS DU MIDI, COLLATION D'APRÈS MIDI ET MAILLOT ENTRAÎNEMENT CORSAIRES)

UNIQUEMENT PAR CHÈQUE À L'ORDRE DU HOCKEY SUR GLACE DUNKERQUE
ACOMPTE À LA RESERVATION DE 100 € PAIEMENT DU SOLDÉ LE PREMIER JOUR DU STAGE
CHÈQUE D'ACOMPTE NON ENCAISSÉ

*HÉBERGEMENTS

LE CLUB PEUT METTRE À DISPOSITION POUR LES FAMILLES DE STAGIAIRES
DES APPARTEMENTS MEUBLÉS (NOMBRE LIMITÉ) DE TYPE F2, F3 ET F4 POUR LA SEMAINE
DU LUNDI MATIN AU SAMEDI MATIN À 2KM DE LA PLAGE ET DE LA PATINOIRE.

TARIF F2: 250 € semaine tout compris sans charge supplémentaire

TARIF F3: 330 € semaine tout compris sans charge supplémentaire

TARIF F4 : 390 € semaine tout compris sans charge supplémentaire

POUR PLUS D'INFORMATIONS : CONTACTEZ PAR MAIL : JP.THOMAS@HOCKEYCORSAIRES.COM

INSCRIPTIONS

À ENVOYER PAR MAIL ET PAR COURRIER AVEC LE CHÈQUE AU BUREAU DU HGD

ADRESSE : ROUTE DU QUAI FREYCINET 3 MÔLE 1, 59140 DUNKERQUE

MAIL : ADMINISTRATION@HOCKEYCORSAIRES.COM

Stagiaire :

NOM : Prénom : Club :

Position : Année : N° Licence :

Responsable légal : Taille maillot :

NOM : Prénom :

Tel : Mail :

Adresse : Ville :

N° Chèque : Banque :