

PLANNING

Le programme journalier comprend les activités ci-dessous :

SUR-GLACE

Deux séances par jour d'entraînement sur glace comprenant :

- Powerskating
- Contrôle du puck
- Lancers
- Passes
- Placement
- Jeu collectif
- Matches

Séances d'entraînements spécifiques pour les gardiens .

HORS-GLACE

Deux séances d'une heure par jour de sport hors-glace dont le matin en salle et l'après-midi en plein air si le temps le permet, comprenant les activités suivantes :

- Condition physique
- Equilibre
- Course à pied
- Travaux musculaire
- Jeux d'équipe : basket, football, etc.

Petits groupes :

Partage en groupe avec le moniteur sur un sujet en rapport avec le hockey et la Bible.

Détente :

Ping-pong, street hockey, football, rallye avec grillades (mercredi après-midi si la météo le permet)

Soirée :

Bilan de la journée, divertissements, développement sujets divers, témoignage des entraîneurs

Horaire journalier (indicatif) :

07h00	Réveil
07h15	Déjeuner
08h30 - 10h00	Glace
10h30 - 10h55	Petits groupes
11h00 - 12h00	Sport
12h30	Dîner
14h00 - 15h30	Glace
16h15 - 17h15	Sport
19h00	Kiosque
19h30	Souper
20h45	Soirée - Coaches Corner
21h45	Fin soirée
22h00	En chambre
22h15	Extinction des feux