

**Ce camp estival est  
sous la supervision de:**



**Serge Trépanier**

Conseiller technique régional  
Hockey Abitibi-Témiscamingue





**Avec la participation de:**

**Yvan DesRochers**  
Entraîneur-chef - Forestiers d'Amos  
**Martin Rondeau**  
Entraîneur-adjoint - Forestiers d'Amos  
**David Bernard**  
Entraîneur-adjoint - Forestiers d'Amos  
**Mathieu Roy**  
Attaquant - Everblades de la Floride  
**Daniel Coutru**  
Entraîneur des gardiens de but  
**Rémi Lessard**  
Préparateur physique (hors-glace)  
*Et aussi quelques anciens joueurs  
des Forestiers d'Amos*

**Pour informations supplémentaires:**

Téléphone: 819.727.2535  
Courriel: [info@hockeyat.ca](mailto:info@hockeyat.ca)  
Site internet: [www.hockeyat.ca](http://www.hockeyat.ca)

**Objectifs du camp**

-  Créer un sentiment d'appartenance du joueur ou de la joueuse à notre région et développer le désir de performer ensemble
-  Démontrer que le sport est une école de vie pour la santé physique et psychologique et développer l'instinct de compétiteur qui sera très utile dans votre vie
-  Démontrer l'importance qu'en allant au maximum de vos capacités, vous deviendrez meilleurs et obtiendrez des résultats motivants pour le futur
-  Démontrer que les efforts déployés pour accomplir ou réussir quelque chose dans la vie finissent toujours par rapporter du positif tôt ou tard

**Mise en garde**

Ce camp de hockey estival est mis sur pied pour les joueurs et joueuses désireux et désireuses de s'améliorer sur tous les points mentionnés dans ce formulaire. Il n'y aura donc pas de place pour les candidat(e)s ne voulant pas mettre l'effort nécessaire. Les candidat(e)s ne voulant pas se conformer aux règles du camp sont passibles de mesures disciplinaires pouvant aller jusqu'à l'exclusion du camp.

**Formulaire  
d'inscription**



**4<sup>e</sup> édition**

**Camp de hockey estival  
de Hockey Abitibi-Témiscamingue**

*En étroite collaboration avec les Forestiers d'Amos midget AAA*

**\*\*Incluant séances de power skating\*\***

**Du 4 au 7 août 2010  
Complexe sportif d'Amos**

# À notre programmation

## Généralités

Le contenu des programmes est adapté en fonction de l'âge et du niveau d'habileté des candidats. Un contenu spécifique est prévu pour les gardiens de but. La catégorie où le joueur a évolué en 2009-2010 servira à former des groupes homogènes au niveau des séances d'entraînements. Le camp de perfectionnement est offert tant aux filles qu'aux garçons.



## Contenu spécifique



Programme de **POWER SKATING** selon les techniques adaptées aux joueurs et joueuses de hockey



**Évaluation structurale** des pieds (ex: pieds plats) et recommandations si nécessaires et **ajustement du bâton** selon la posture, la structure et la mécanique du joueur



**Évaluation physique** hors glace et **plan d'entraînement hors-glace** avec plyométrie, survitesse (overspeed), développer l'agilité des mains et des pieds, gestes rapides et exercices de coordination et puissance



Possibilités de **conférences** sur divers sujets tels nutrition, importance de l'entraînement hors-glace, comment devenir un meilleur joueur (attitude, discipline, effort-intensité, concentration, capacité d'analyse du jeu, leadership, plan et possibilité de carrière, les études, l'importance de créer du positif autour de soi et de s'ouvrir des portes, etc...) Les parents peuvent participer aux conférences



Enseignement de la **mise en échec** aux joueurs d'âge bantam



Enseignement spécifique aux **gardiens de but**



**Présence** de joueurs junior ou professionnels de la région qui ont réussi (hors-glace et sur glace)

## Groupes d'âges ciblés

### Division bantam

1er jan 1996 au 31 déc 1997

### Division pee-wee

1er jan 1998 au 31 déc 1999

### Division atome

1er jan 2000 au 31 déc 2001

**N.B.:** Au besoin, les groupes seront divisés en fonction des habiletés des participants

# Inscription

Nom: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Sexe (M/F): \_\_\_\_\_ Date de naissance: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Ville: \_\_\_\_\_ Code postal: \_\_\_\_\_

Courriel (obligatoire): \_\_\_\_\_

Note: Aucune demande d'inscription ne sera traitée sans adresse courriel

Nom du père: \_\_\_\_\_

Nom de la mère: \_\_\_\_\_

Téléphone rés: \_\_\_\_\_ Autre tél: \_\_\_\_\_

Division en 2010-2011: \_\_\_\_\_

(atome-pee-wee-bantam)

Position: \_\_\_\_\_

Allergies ou maladies chroniques? \_\_\_\_\_

**Coût d'inscription: 230 \$**

\* Le service de restauration sera disponible sur place, à la discrétion des participants

Je désire bénéficiair du service d'hébergement (gratuit): OUI \_\_\_\_\_ NON \_\_\_\_\_

N.B.: Le service d'hébergement est supervisé, mais requiert une certaine autonomie des bénéficiaires

**Veuillez retourner ce formulaire rempli accompagné d'un chèque au montant de 230 \$ fait à l'ordre de Hockey Abitibi-Témiscamingue à:**

*Camp estival de hockey*

*113 Boul. Mercier, Amos, Qc (J9T 2P2)*

### Dégagement de responsabilité

Hockey Abitibi-Témiscamingue se dégage de toutes responsabilités pour toutes blessures encourues ou subies par tout stagiaire durant la période complète du camp, incluant les sessions de cours, les périodes de loisirs, les déplacements, le séjour, etc. En inscrivant le stagiaire, les parents ou le tuteur délègent Hockey Abitibi-Témiscamingue ainsi que ses dirigeants, professeurs, employés ou aides de toutes réclamations ou poursuites en rapport avec ce stage. Les dommages causés à la propriété et/ou les objets perdus sont la responsabilité du stagiaire.

Signature du parent ou tuteur: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_