**BULLETIN D’INSCRIPTION**

**STAGE DE NOEL**

**28-29-30 Déc. et 02 Jan. U11-U13**

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Gymnase L. TERRAY Varces

Entraîneurs : Jeremy DELICATA & Hugues BRIAS & Charles GUELTON

Programme : Jeremy DELICATA & Hugues BRIAS & Charles GUELTON

PROGRAMME POUR LA ½ JOURNEE (1er JOUR): 28/12/2020

🡪Accueil………………..………………………………………………………….…………….08H20 à 08H30

🡪 Préparation physique musculaire / motricité\*…………………………..…….……….08H30 à 10H00

🡪 Entrainement de hockey : Travail individuel patinage.…….……….…..…….........10H30 à 11H15

🡪 Entrainement de hockey : Travail collectif patinage…….………….…..……..........11H15 à 12H00

PROGRAMME POUR LA ½ JOURNEE (2eme JOUR): 29/12/2020

🡪Accueil….……………..………………………………………………………….……………13H20 à 13H30

🡪 Préparation musculaire + physique / coordination / maniement\*.….….………….13H45 à 15H15

🡪 Entrainement de hockey : Travail collectif\*.….…………………………..……………15H30 à 17H00

PROGRAMME POUR LA ½ JOURNEE (3eme JOUR): 30/12/2020

🡪Accueil….……………..………………………………………………………….……………08H20 à 08H30

🡪 Sport collectif challenge.………………………………………………..…………..........08H30 à 10H00

🡪 Entrainement de hockey : Match….…………………………..…………..…..…………10H30 à 12H00

PROGRAMME POUR LA ½ JOURNEE (4eme JOUR): 02/01/2021

🡪Accueil….……………..………………………………………………………….….............13H20 à 13H30

🡪 Préparation musculaire + physique / coordination / maniement\*…….….………...13H45 à 15H15

🡪 Entrainement de hockey : Mini Tournoi avec petites récompenses ………………15H30 à 17H00

\* Travail en groupe possible

\*Prévoir une tenue de sport et son équipement

**NOM : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ N° Tel : \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Gardien de but : oui / non SECTION : U11 U13**

**Entourer la section**

**Frais de participation de 0€\***

**Inscription minimum : 3 demi-journées. 28 29 30 02 Entourer les jours**

Envoyer ce document complété par mail à [***secretariat2frelon@gmail.com***](https://webmail.sfr.fr/fr_FR/main.html)au plus tard le **mercredi 21 décembre 2020. Les places étant limitées, l’ordre d’inscription sera effectué par ordre d’arrivée des mails.** Le stage aura uniquement lieu s’il y a 8 personnes minimum d’inscrite.

\* Cette année et pour ce stage, le Bureau/CA décide de le rendre gratuit en compensation des heures d’entrainement non réalisées.

Pour information dans le contexte actuel 15h d’entrainement n’ont pas pu être réalisées depuis le 02/11/2020.

En temps normal nous vous aurions demandé une participation de 12,5€ par demi-journée de stage.