



PROGRAMME HORS GLACE

SAISON 2017-18

30/09/2017



Planning 2017-18

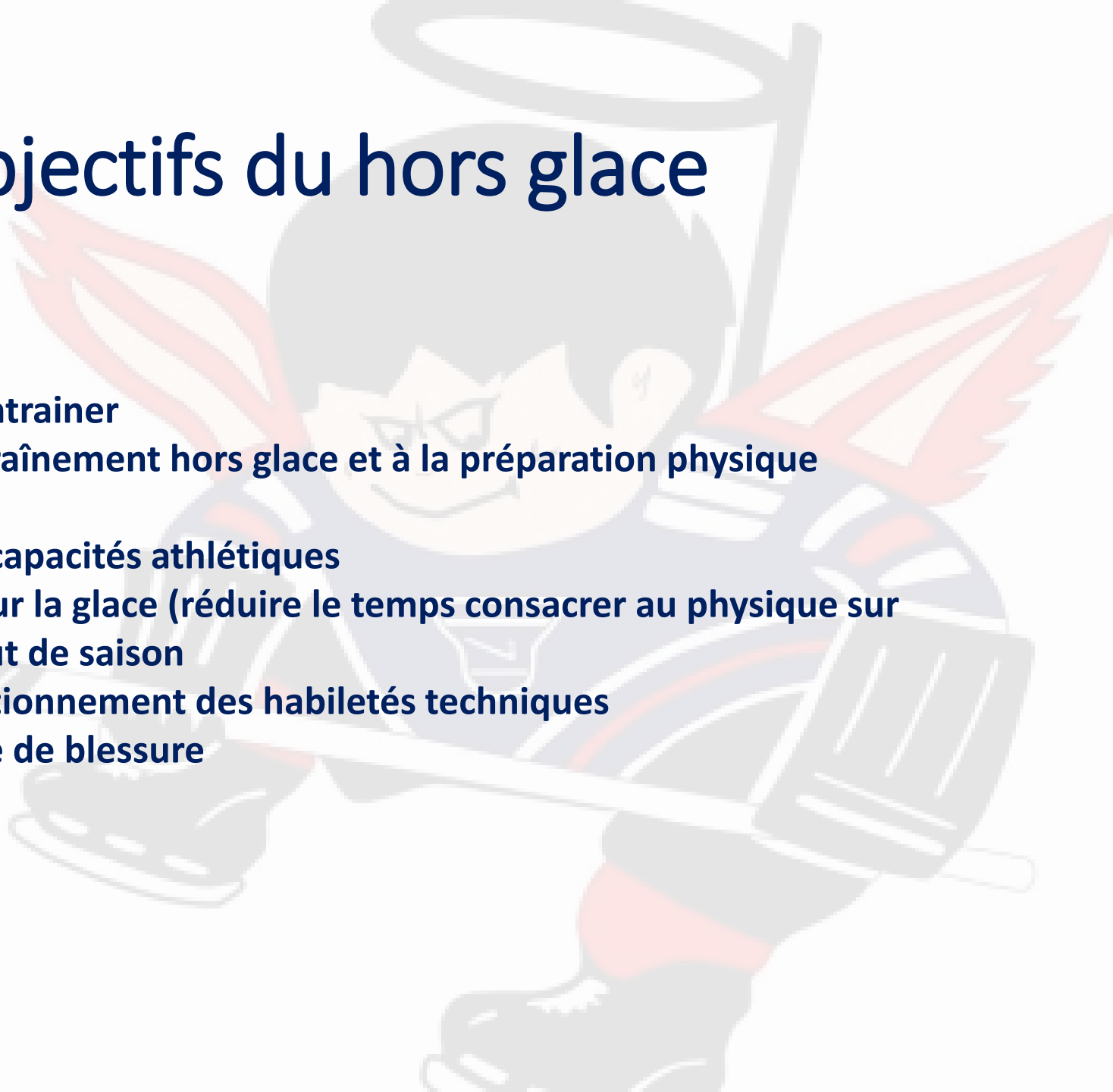
TABLEAU DES ÉVÈNEMENTS 2017-18

BLOC	Pré-saison et préparation hors glace												Saison régulière												Fin de saison										
	Octobre			Novembre				Décembre					Janvier				Février				Mars				Avril				Mai						
# SEMAINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33		
DATES (MICROCYCLE)	16-oct	23-oct	30-oct	06-nov	13-nov	20-nov	27-nov	04-déc	11-déc	18-déc	25-déc	01-janv	08-janv	15-janv	22-janv	29-janv	05-févr	12-févr	19-févr	26-févr	05-mars	12-mars	19-mars	26-mars	02-avr	09-avr	16-avr	23-avr	30-avr	07-mai	14-mai	21-mai	28-mai		
Pré-saison - hors glace	■		■	■	■	■	■	■	■	■	■																								
Stage n°1 (Fortune TN, à confirmer)		■																																	
Stage n°2 de Noël											■																								
Saison régulière												■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		■	■	■	■	■	■							
Stage n°3 -Vancances d'hiver																				■	■														
Coupe de TN																									■										
Fin de saison - période de transition																																■	■	■	■



Objectifs du hors glace

- **Apprendre à s'entraîner**
- **Initiation à l'entraînement hors glace et à la préparation physique**
- **Mise en forme**
- **Développer ses capacités athlétiques**
- **Gain de temps sur la glace (réduire le temps consacrer au physique sur la glace) en début de saison**
- **Travail et perfectionnement des habiletés techniques**
- **Réduire le risque de blessure**





Planning

- **Planning sur 10 semaines**
- **2 à 3 séances de 1h00 à 1h30 par semaine**
- **Jours et horaires à définir**





Programme hors glace

- Développement de l'agilité, la coordination, l'équilibre, la vivacité, la dissociation, la force et la vitesse
- Jeux collectifs pour créer des situations de prise d'informations et de coopération
- Spécifique hockey :
 - Maniement
 - Passes et tirs
 - Glisse
 - Spécifique GB
- Séances de théorie et vidéos (présentation des sigles internationaux, explication des règles du hockey, des gestes de l'arbitre, sensibilisation sur la nutrition, tactique collective et système de jeu)
- Mini championnat de hockey ball sur plusieurs semaines
- Autres activités : Floorball (unihockey), hockey ball, ou autre sport d'équipe en salle (handball, basketball etc)
- PLAISIR



Séance type hors glace

- **Durée 1h00 à 1h30**
- **Echauffement collectif**
- **Stations d'exercices sur la mobilité, l'agilité, la coordination, l'équilibre, la dissociation, la force, la vitesse**
- **Stations spécifique hockey : maniement, tirs, glisse**
- **Jeux collectifs ou autre sports d'équipe**
- **Retour au calme, étirements.**





Exemple d'exercices de mobilité, équilibre, vitesse et de coordination

Mobilité, rythme, agilité



Equilibre



Coordination



Vitesse et changement de direction





Exemple d'exercices spécifique hockey et autres activités en salle

Floorball



Maniement



Glisse



Passes et tirs

