

# L'Académie



6-8 ans / 9-11 ans / 12-14 ans

**25 février au 1<sup>er</sup> mars 2019**  
entre 18 h et 21 h

*en collaboration avec*



**DAVID DUFOUR**  
Gym Athletic Performance  
Ancien Midget AAA  
Skill coach Trep Hockey  
HP1 Hockey Quebec



**JENNIFER CUTHILL**  
CPA Beloeil  
Patinage Canada



**BRUNO GERVAIS**  
Ex-joueur  
Islanders New-York



**PASCAL TRÉPANIÉ**  
Ex-joueur  
Avalanche Colorado

**TIRAGE**

d'un entraînement GRATUIT au Gym Athletic Performance à l'été 2019

La saison régulière se termine le 24 février et les séries de fin de saison s'amorcent le 11 mars. L'Association du hockey mineur donne l'occasion aux jeunes (6-8 ans / 9-11 ans / 12-14 ans) et même aux entraîneurs d'améliorer leurs habiletés et performances.

Voici les exercices proposés par l'**Académie** du 25 février au 1<sup>er</sup> mars, entre 18 h et 21 h, aux stades L.-P.-Gaucher et Isatis St-Hyacinthe :

#### AVANTS

Attaquer le filet; protéger la rondelle dans un espace restreint; récupérer les rebonds.

#### DÉFENSEURS

Transition avec la rondelle; relance de l'attaque; jeu sur la ligne bleu offensive.



#### POWER SKATING AVEC JENNIFER CUTHILL

Utilisation des coeurs intérieurs et extérieurs; croisements; glisse.

#### MANIEMENT

Feintes avec la rondelle et le corps; dribble; system skinner.

#### SHOOTING

Technique de tir du coup droit; tirer en mouvement.

#### GARDIENS DE BUT : 26 FÉVRIER ET 3 MARS

Formation de 3 heures sur la technique de déplacements; positionnement; lecture de jeu; passes et maniement.



#### ENTRAÎNEURS : 26 FÉVRIER AU 1<sup>ER</sup> MARS DE 21 H À 22 H 30

Formation gratuite de 6 heures sur la technique de patin; maniement; technique de tir; virage et protection de rondelle.

## INSCRIPTION EN LIGNE AVANT LE 10 FÉVRIER 2019

[www.ahmsh.qc.ca](http://www.ahmsh.qc.ca)

*Maximum 40 joueurs par groupe d'âge pour l'Académie  
Nombre illimité de joueurs pour le tournoi*

<b>Forfait # 1</b>	<b>120 \$</b>
	100 \$ 2 <sup>e</sup> enfant
	60 \$ 3 <sup>e</sup> enfant
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'Académie (7.5 heures de glace)</li> <li>• Tournoi Coupe maskoutaine amicale Lussier Chevrolet les 2 et 3 mars (3 joutes assurées de 50 min avec arbitres et marqueur)</li> <li>• Jeux d'habileté Lussier Chevrolet le 9 mars</li> </ul>	

<b>Forfait # 2</b>	<b>95 \$</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choix de s'inscrire à L'Académie seulement (7.5 heures de glace)</li> </ul>	

<b>Forfait # 3</b>	<b>25 \$</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choix de s'inscrire seulement au Tournoi Coupe maskoutaine amicale Lussier Chevrolet les 2 et 3 mars (3 joutes assurées de 50 min avec arbitres et marqueur)</li> <li>• Jeux d'habileté Lussier Chevrolet le 9 mars</li> </ul>	

<b>Forfait # 4</b>	<b>55 \$</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'Académie des gardiens de but (3 heures de glace)</li> <li>• Tournoi Coupe maskoutaine amicale Lussier Chevrolet les 2 et 3 mars (3 joutes assurées de 50 min avec arbitres et marqueur)</li> <li>• Jeux d'habileté Lussier Chevrolet le 9 mars</li> </ul>	

<b>Forfait # 5</b>	<b>30 \$</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Choix de s'inscrire seulement à L'Académie des gardiens de but (3 heures de glace)</li> </ul>	

<b>Forfait # 6 Formation pour entraîneurs</b>	<b>GRATUIT</b>
---	----------------

