

LUNDI, 14 MAI 2018



## NOUVEAU POUR L'ÉTÉ : de l'entraînement à petit prix !

L'association de hockey mineur de St-Hyacinthe, l'équipe de hockey des Lauréats du Cégep de St-Hyacinthe et son entraîneur-chef sont fier d'annoncer la mise en place d'un programme d'entraînement estival destiné à tous les joueurs de hockey de l'association.

Ainsi, à tous les lundis, à partir du 25 juin jusqu'au 13 août, les jeunes joueurs de l'AHMSH pourront bénéficier d'entraînement à faible coût et donné par des professionnels dans le but de développer les qualités athlétiques et mentales à l'extérieur de la glace.

Cette nouvelle collaboration s'inscrit dans la philosophie d'impliquer l'organisation des Lauréats dans le développement des joueurs de la région.

*\*Les séances auront lieu dans le gymnase du cégep ou sur le terrain synthétique.\**

### ENTRAÎNEUR-CHEF



LOUIS-PHILIPPE BLANCHET

- Kinésologue
- Préparateur physique
- 10 ans d'expérience comme entraîneur de hockey
- Formation Hockey Québec et hockey Canada

#### ***GROUPE NOVICE & ATOME:***

***18H00 À 19H00***

#### ***GROUPE PEE-WEE & BANTAM:***

***19H00 À 20H00***

### CHAQUE SÉANCE:

- \* Entraîneurs qualifiés (kinésologues)
- \* Ratio 1:6 (entraîneur : joueur)
- \* Développement des qualités athlétiques
  - Vitesse, agilité et coordination
  - Force fonctionnelle et puissance
  - Filières énergétiques (cardio) et plyométrie
- \* Développement des habiletés mentales
  - Confiance et motivation
  - Éthique de travail et résilience

### INSCRIPTION:

Envoyez un courriel mentionnant votre intérêt et vos coordonnées (téléphone) au:

**blanchetlp@cegepsth.qc.ca**

**8 séances pour 100\$**

**\*\*\* FAITES VITE! LES PLACES SONT LIMITÉES \*\*\***