



Classe Sportive

MCHC PDS - Classe sportive

Nous vous proposons un encadrement technique et physique en plus-value des entraînements collectifs du club.

Le but est de développer les performances de l'enfant sur les différents aspects (positifs et négatifs) nécessaires au bon développement de son sport. Cela s'apparente à une structure Sport-étude, mais sans la gestion des études.

Encadrement physique hors glace :

Travail de l'endurance

Travail de la vitesse

Travail de la souplesse

Travail de la coordination

Travail de la force

Travaille technique lié au sport

Gardien réflexe, coordination

Encadrement technique sur la glace :

Patinage, travail des carres (powerskating)

Patinage, mobilité

Patinage, explosivité

Technique de canne (maniement du puck, feintes)

Shoot (poignet, balayé, frappé, backhand)

Passes (forehand, backhand, liftée)



Autres :

Travail de correction à la vidéo

Conseils nutritionnels

Plan de saison (travail, récupération, ...)

Cotisation :

La cotisation pour la saison (du 1 septembre 2015 ou 31 mars 2016) s'élève à CHF 1'000.- pour les licenciés MCHC / HC Red Ice / HC PDS et CHF 1'300.- pour les autres.

Sont compris dans la cotisation : les 3 sessions d'entraînements (2 x glace et 1 x hors-glace), les déplacements en minibus et tous les repas. Le secrétariat du MCHC se tient à votre disposition pour vous informer du détail des coûts.

Ces périodes d'entraînements correspondent à 3 sessions d'entraînements indépendantes du club par semaine, le matin avant l'école (début des sessions 6h15 sur la glace) ou selon l'horaire scolaire.

Travail sur la patinoire de Monthey.

La période de travail se déroule de septembre 2015 à mars 2016.

Les groupes de travail seront établis selon les horaires d'écoles et les catégories/niveaux des enfants.

Possibilité de gestion des enfants (transport école) selon les heures d'entraînements disponibles.

En acceptant que votre enfant participe à la classe sportive, vous acceptez aussi qu'il soit véhiculé par une tierce personne.

La gestion est assurée par André Svitac, agréé Swiss Olympics