



## Hockey LR : Programme haute performance

Le programme de hockey haute performance est conçu pour l'élève et l'athlète mature qui cherche un environnement propice au développement de ses habiletés techniques et tactiques avancées afin d'atteindre ses objectifs sportifs et académiques. L'horaire modifié permet à l'élève de profiter d'un programme d'entraînement individualisé selon leur horaire au civil, de l'analyse vidéo individuelle, des sessions d'habiletés sur glace selon leur position, des sessions avec des intervenants spécialisés et des modules d'apprentissages théoriques afin d'assurer une plus grande flexibilité académique.

### **Nouveautés du programme**

- ★ Sessions d'habiletés sur glace spécialisé selon la position avec entraîneurs qualifiés et spécialisés (attaquants, défenseurs, gardiens)
- ★ Programme d'entraînement individualisé et modifié selon l'horaire au civile et selon les besoins physiques
- ★ Analyse vidéo individuelle (logiciel *Instat*)
- ★ Enseignement théorique modulaire pour assurer une flexibilité de la remise des travaux académiques
- ★ Des journées FLEX afin d'adapter l'horaire de l'élève en fonction de son horaire au civil
- ★ Sessions de yoga bimensuelles afin d'assurer l'augmentation (ou maintien) de la mobilité et la prévention des blessures

**Pour être admis et s'inscrire au programme, il y a des critères de sélection très spécifiques à respecter:**

- Jouer au niveau AA, AAA ou Junior (garçons) ou U22, U18 ou U15 (filles)
- Avoir une référence/recommandation d'un enseignant de cette année scolaire
- Écrire une lettre de présentation indiquant pourquoi tu devrais être admis(e) au programme
- Assister à une entrevue avec les entraîneurs et/ou le coordonnateur du programme
- Avoir une recommandation de ton entraîneur au civil serait un atout
- À noter: S'inscrire au programme et rencontrer les critères n'assurent pas l'admission de l'élève.





## Horaire typique

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6
<b>Entraînement en conditionnement physique</b> -entraînement régulier -entraînement à volume réduit (journée de match)	Session <b>d'habileté</b> sur glace avec les attaquants  Session en classe pour les défenseurs (analyse vidéo) <i>*rotation la semaine d'après</i>	<b>Journée FLEX:</b> -Yoga -Session de mobilité -Invités spéciaux -Entraînement en conditionnement physique -Session sur glace (en avril, mai et juin)	<b>Entraînement en conditionnement physique</b>	Session de <b>hockey</b> sur glace avec le groupe au complet - Incorporer les habiletés individuelles en situation de match -Intervenants spécifiques (ex. patin, maniement de rondelle)	Session en <b>classe</b> avec le groupe au complet -module en-ligne (nutrition, psychologie sportive, santé) -Autres activités connexes

## Entraîneurs du programme

<b><u>Daniel Sauvé</u></b>	<b><u>Patrick White</u></b>
Coordinateur du programme & entraîneur spécialisé des défenseurs <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Entraîneur certifié (Haute performance- Niveau 1 Hockey Canada)</li><li>➤ 11 ans d'expérience comme entraîneur dans la CCHL (Jr. A) avec Rockland et Ottawa</li><li>➤ Directeur général dans la CCHL pendant 5 ans (Rockland)</li><li>➤ Entraîneur adjoint pour l'équipe Canada Est (médaille d'argent au WJAC en 2019)</li><li>➤ Ancien défenseur avec l'expérience au niveau junior majeur (Gatineau), JR A (Navan et Pembroke).</li><li>➤ Enseignant du programme sports-études à Louis-Riel depuis 2014</li></ul>	Entraîneur spécialisé des attaquants <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Entraîneur certifié niveau développement 1</li><li>➤ Entraîneur adjoint avec les Gee Gees de l'Université d'Ottawa depuis 2019</li><li>➤ Ancien attaquant avec de l'expérience USports (Université d'Ottawa), junior majeur (Sarnia et Ottawa) et JR A (Gloucester/Rockland)</li><li>➤ Enseignant du programme sports-études à Louis-Riel depuis 2022</li></ul>

Les nouveautés du programme assureront une meilleure progression chez nos élèves et leur permettront d'acquérir les valeurs et les habitudes de travail nécessaires pour atteindre le prochain niveau au hockey. L'élève aura une plus grande autonomie et flexibilité afin de mieux gérer son horaire parascolaire abondant. Le programme de hockey **LR Haute Performance** permet à l'élève d'évoluer dans une culture d'entraide, de persévérance et perfectionnement. Nos entraîneurs ont hâte de partager leur expertise et leur vécu avec ces jeunes athlètes motivés.

### **Ken Levesque**

Coordinateur du sports-études

### **Andrea Mathieu**

Directrice

