

## Centre d'entraînement

Colisée Isabelle-Brasseur  
965, rue Choquette  
Saint-Jean-sur-Richelieu

## Clientèle visée et critères d'admission

Le programme est destiné aux élèves :

- de 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> année du primaire
- du secondaire (1 à 5)

Les joueurs qui évoluent cette saison dans les catégories atome, pee-wee, bantam et midget (classe A à AA).

Les élèves qui répondent aux exigences académiques de la Commission scolaire.

Maximum de 28 joueurs et de 4 gardiens par groupe.

## Coût

**2 650\$ / année**

40 joueurs minimum  
Chandail et bas inclus

Coûts supplémentaires pour les sorties

7 paiements de septembre à mars

## Horaire

7 h 50 à 12 h 45 Volet scolaire  
13 h à 16 h 30 Volet sportif

	Lun-mar-ven	Mer-jeu
<b>Groupe 1</b>		
Glacé	13 h 30 à 14 h 40	13h30 à 14h20
Hors glacé	15 h à 16 h	14h40 à 15h15
<b>Groupe 2</b>		
Glacé	13 h 20 à 14 h20	14h25 à 15h15
Hors glacé	14 h 50 à 16 h	13h30 à 14h10

## Début septembre à la mi-avril

- Jour 1 développement des habiletés  
Jour 2 techniques individuelles  
Jour 3 power skating  
Jour 4 développement des défenseurs  
développement des attaquants  
initiation à la mise en échec  
exercice de patinage  
Jour 5 joute 3 X 3  
joute 4 X 4

## De la mi-avril à la mi-juin

Piscine, jeux extérieurs, entraînement continu du programme hors glace;

Surface du Colisée : hockey cosom, enseignement du jeu collectif.



## Sports-Arts-Études Hockey



### LIGUE DE HOCKEY MINEUR DE ST-JEAN INC.

Programme Sports-Arts-Études Hockey  
C.P. 553  
Saint-Jean-sur-Richelieu, (Québec) J3B 6Z8

Téléphone : 514-713-1639  
Courriel : sportsetudeshockey@lhmsj.com  
Site web : www.lhmsj.com

**Téléphone : 514-713-1639**

## Sports-Arts-Études Hockey

La Ligue de hockey mineur de St-Jean est fière de présenter son programme Sports-Arts-Études-Hockey. Depuis plusieurs décennies déjà, la LHMSJ est au cœur du développement des joueurs de hockey de notre région.

Notre programme, en plus d'être en continuité avec les enseignements de la LHMSJ, permet à de jeunes joueurs de se développer davantage en complétant leurs apprentissages au programme Sports-Arts-Études-Hockey.

De plus, le programme offre un horaire qui permet aux élèves de se consacrer au sport qui les passionne, tout en leur permettant de bien performer au niveau académique. Une excellente source de motivation pour la réussite scolaire!



Passion, plaisir, dépassement! Le hockey, source de motivation pour les études!

Nous misons sur une équipe d'entraîneurs et de techniciens chevronnés qui sauront transmettre leur passion du jeu aux élèves qui auront l'opportunité de les côtoyer.

Notre programme vise une amélioration continue dans un climat de camaraderie, où le respect et la discipline occuperont une grande place.

### Objectif général du programme

Offrir à l'élève la pratique quotidienne du hockey sur glace, tout en conciliant les exigences de son cheminement académique.

### Objectifs détaillés du programme

Dispenser un enseignement sur glace et hors glace, avec professionnalisme et qualité;

Amélioration constante, (niveau sportif et académique);

Créer un climat de camaraderie entre entraîneurs et joueurs, en inculquant le désir de s'améliorer, dans le respect et la discipline;

Inculquer aux joueurs une éthique de travail au niveau sportif et académique;

Développer les habiletés techniques individuelles et collectives (amener les jeunes à un niveau supérieur).

Les mots *discipline, travail, respect, détermination, apprentissages, plaisir* font partis du vocabulaire de la LHM St-Jean, Sports-Arts-Études Hockey.

### Notre équipe d'entraîneurs

Notre équipe de 7 entraîneurs s'assureront que les pratiques sur glace ainsi que les activités hors glace forment un ensemble cohérent, dans le meilleur intérêt du joueur.

#### Denis Chalifoux

Conseiller technique LHMSJ pendant plus de 20 ans;

Entraîneur-chef élite pendant 16 ans;

Conseiller technique pour les Aigles de St-Jean (hockey élite) depuis 7 ans;

Directeur et coordonnateur de l'école de hockey des Patriotes pendant 8 ans;

Responsable école des Aigles de St-Jean depuis 7 ans.

#### Jacques Boucher

Conseiller technique des Aigles (atome et pee-wee) depuis 2010;

Entraîneur-chef pour l'école des Aigles depuis 2010;

Entraîneur pour différentes catégories depuis 1995 (féminin, MaHG, atome BB, pee-wee A et BB, bantamBB et AA, midget BB et AA et junior AA);

Entraîneur à l'école de hockey EHE de 2002 à 2009.

#### Yanick Lemouel

Formation d'enseignant en éducation physique;  
Diplôme d'état en athlétisme et sport pour tous;  
Sauveteur national;

Entraîneur haute performance niveau 3 en athlétisme (Formation au Québec);

Entraîneur athlétisme depuis plus de 30 ans (9 ans au Québec);

Responsable Club École athlétisme (St-Jean Olympique) depuis 8 ans.

Record Man du Canada (60 haies, décathlon, relais 4 X 200m).

Entraîneur Équipe Québec (saut à la perche 2015).

#### Maria-José Apréa

Entraîneur de patinage artistique de 1988 à aujourd'hui; Entraîneur de power-skating depuis 1995.

*Ma contribution au programme :*

Perfectionner la technique de patinage des joueurs en améliorant la puissance, la stabilité et la condition physique.

#### Jérémy Ménard

Pour le développement des gardiens de but.

Jérémy Ménard: 2012-13 programme St-Hilaire;

2013-14 Collège Lafleche (Trois-Rivière);

2014-15 Collège Édouard-Montpetit (Longueuil)

Fait parti de L'École Dominic Boucher

#### Yvon Blais

Entraîneur Ligue Élite AAA du Québec;

Entraîneur pour différentes catégories : pee-wee BB, atome CC et BB, novice A et B;

Instructeur-chef des Éperviers de Verdun;

Joueur pour les Éperviers de Sorel (LJMQ, 1978-1980).

#### Norbert Collard

Président de la Ligue de hockey mineur de St-Jean depuis plus de 20 ans;

Responsable de la discipline.