



SUD-EST



AURA

Le Livret du Jeune Hockeyeur



Colles ta
photo ici

Nom :

Prénom :

www.les-ours-de-villard.kalisport.com



Sommaire

Bienvenue chez les Ours	p3
Mon club de hockey	P4
Les valeurs du hockey	P5
Organigramme	P6
Mes entrainements	p7
Mes matchs	p7
Mon planning	p7
Mon équipement	p8
Mon auto évaluation	p9

Bienvenue

Chez les Ours de Villard-de-Lans

et
bienvenue
dans
l'équipe.



Ça y est, tu es devenu un hockeyeur, te voilà dans la famille des « Ours ».

Mais au fait, qu'est ce que c'est le hockey ?

Le hockey sur glace est un sport d'équipe qui se pratique à 6 contre 6 : 5 joueurs et 1 gardien par équipe.

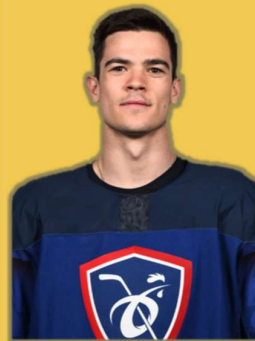
C'est le sport collectif le plus rapide au monde. Tu en as de la chance !

Pour devenir le meilleur des joueurs, il te faudra suivre un grand nombre de règles qui ne sont pas là pour t'embêter, mais qui sont nécessaires à ton apprentissage.

« Je promets de jouer pour le logo qui se trouve sur le devant de mon maillot et non pour le nom qui est écrit dans mon dos. »

Sidney Crosby





Jordann Perret,
ambassadeur des
Ours, ancien
joueur villardien,
et joueur de
l'équipe de
France

Mon club de hockey

Le club des Ours de Villard a été fondé en 1931. Son équipe sénior a fait partie de l'élite du Hockey français jusqu'en 2013 avec comme palmarès 5 titres de vice-champion de France de ligue Magnus, 5 titres de champion de France de Division 1 et 2 victoires en coupe de France (1977 et 2003).

Depuis 2014, l'équipe évolue en Division 2 avec pour objectif de faire jouer et évoluer un maximum de jeunes joueurs issus de sa formation. Certains d'entre eux évoluent aujourd'hui dans les championnats supérieurs et à l'étranger. La saison 2020/2021 a amené les Ours en ¼ finale du championnat de France.

Le club s'est structuré autour d'entraîneurs et d'un Staff performants. Il a créé une Section Sportive Scolaire collège et lycée qui permettent aux joueurs de mener leur double projet (étude et hockey) dans les meilleures conditions.

Toutes les équipes du hockey mineur évoluent dans l'élite de leur championnat, régional pour les plus jeunes et national pour les U17 et U20.



L'équipe sénior de ton club, qualifiée en quart de finale du championnat de France Division 2. *Regarde de plus près, il y a certains de tes entraîneurs dans l'équipe des grands!*

Les valeurs du Hockey

Le hockey est un sport qui repose sur un grand nombre de valeurs morales. Les respecter fera de toi un joueur apprécié et respecté en retour.

Le respect des règles du jeu:

Chaque sport a ses propres règles. Lors des matchs, l'arbitre veille au bon déroulement de la rencontre. Même si tu n'es pas d'accord avec lui, tu dois respecter ses décisions.

Le respect des lieux:

La patinoire est un lieu de vie pour ton équipe et tes entraîneurs. Pense à laisser ton vestiaire et ta place impeccable. D'autres personnes s'entraîneront après toi et seront contentes de trouver un vestiaire propre.

Le respect de tes coéquipiers et de tes adversaires:

Lorsqu'on fait partie d'une équipe, on doit respecter ses camarades. Au hockey comme à l'école, il faut les accepter comme ils sont malgré nos différences. La tolérance est la clé de l'esprit d'équipe.

Le respect de tes entraîneurs:

Les entraîneurs sont là pour transmettre leurs passion. Ecoutes bien leurs consignes, car ils veulent faire de toi un grand champion. Ils sont là pour t'apprendre les règles du jeu, répondre à tes questions et t'aider à progresser.

Respect

Et l'hygiène alors?

- ✓ Dors bien et mange équilibré pour être en pleine forme.
- ✓ Pense à prendre une gourde d'eau à ton nom à l'entraînement pour t'hydrater. On transpire beaucoup sous l'équipement !
- ✓ De retour au vestiaire, prends une douche. Même une petite douche éliminera la sueur et l'odeur au plus grand plaisir de tes parents. 😊
- ✓ Pour te doucher n'oublie pas de porter des tongues.
- ✓ A la maison, pense à faire sécher ton équipement.



Et n'oublions pas tes parents

Tes parents ont confié ton apprentissage à des entraîneurs qualifiés mais rien ne serait possible sans eux : ils veillent à ce que tu sois à l'heure à l'entraînement, ils t'équipent et font en sorte que tu puisses t'épanouir au hockey.



Président
06 62 43 83 42
frederic-bertrand@live.fr

Organigramme

Entoures tes entraîneurs



Président Mineur

06 75 24 14 70
06 88 74 14 45



Vice présidente

06 84 81 18 15



Géraldine ZANELLA



Pierre-Antoine SIMONNEAU

Entraineur principal

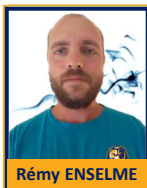
06 62 04 30 12



Hugues CRUCHANDEAU

Entraineur principal

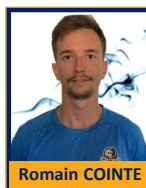
06 61 78 95 32



Rémy ENSELME

Entraineur

06 83 74 32 15



Romain COINTE

Entraineur

06 66 87 84 70



Maël HALLADJ

Entraineur

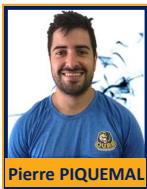
06 82 72 31 96



Remi BERTRAND

Entraineur

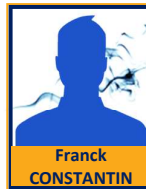
06 98 33 88 29



Pierre PIQUEMAL

**Préparateur
Physique**

06 30 34 25 13



Franck CONSTANTIN

**Entraineur
gardien**



Anthony CARMINATI

Responsable matériel

06 60 33 90 99
carminati.anthony@neuf.fr



Jiri ZONDEROP

**Responsable
communication**

06 99 18 49 88
jirihockey@gmail.com



Mes entrainements de hockey

Dans un environnement ludique et encadré par des entraîneurs diplômés, tu apprendras tout d'abord à patiner. Les enseignements de tes coachs te permettront de te déplacer seul et dans tous les sens. Tu apprendras très rapidement à utiliser ta propre crosse pour jouer avec le palet et les copains.

Mes matchs

- Dès les U6 (moins de 6 ans), tu participeras aux plateaux « Fairplay'zir ». Tu y découvriras les entrainements en ateliers, les exercices d'opposition, et les matchs avec des joueurs d'autres clubs.
- Dès les U7, tu participeras au tournoi « Fairplay'zir ». C'est un tournoi organisé par la ligue de hockey, réunissant plusieurs clubs de la région.
- Dès les U8 jusqu'en U9, tu participeras à des tournois réunissant plusieurs équipes de clubs . Les matchs se disputeront à 4 contre 4 sur un tiers de la glace.

Planning

Tu t'entraîneras principalement les Mercredi et les Samedi, les matchs se joueront le Dimanche.

Mercredi		
9h45	vestiaire	Ecole de Hockey
10H/ 10H45	glace	
10H30	vestiaire	U7/U9
10H45/ 12H15	glace	

Samedi		
8H45	vestiaire	U7/U9
9H/ 10H30	glace	
10H15	vestiaire	Ecole de Hockey
10H30/ 11H30	glace	

Mon équipement

L'équipement est prêté par le club, c'est une chance ! Tu dois en prendre soin et l'emmener à la patinoire à chacun de tes entrainements car sans lui, tu ne pourras pas monter sur la glace.

Le responsable du matériel et de la boutique, Anthony CARMINATI, que tout le monde appelle « Minat », t'équippa de la tête au pieds pour que tu sois au top pour les entrainements. En résumé, le club te fournira **un casque, des gants, un plastron, des coudières, une culotte, des jambières** ainsi qu'**un maillot**.

Il faudra que tes parents t'achètent **une coquille, un porte jarretelle, des patins** (que tu pourras peut être trouver d'occasion au club), **une crosse** et **des bas**.

Ils pourront même t'aider à t'équiper dans le vestiaire avant de monter sur la glace.

À toi de remettre les mots de couleurs sur les photos puis relies les. Attention, les équipements en rouges vont des deux côtés, bonne chance!



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-





LA BOUTIQUE À MINAT



DE NOMBREUX PRODUITS



UNE TENUE D'ENTRAÎNEMENT



DES MAILLOTS PERSONNALISABLES





Mon auto évaluation

(à remplir avec tes entraîneurs)

Mon matériel

Je sais ranger/sortir les affaires de mon sac



Je sais m'habiller entièrement



Je prends soin de mon équipement



Je demande à un adulte si j'ai mal mis une partie de mon équipement ou si je n'y arrive pas



Je connais le hockey

Je sais nommer les pièces de mon équipement



Je connais les différentes parties de la crosse (palette, manche, le coup droit, le revers)



Je connais les mots de la patinoire (vestiaires, balustrades, glace, surfaceuse)



Je deviens un hockeyeur

Je sais tomber/me relever



Je sais tenir une crosse correctement



Je connais la position de base



Je sais « pousser » pour avancer, je sais freiner



Je fais partie d'une équipe

Je connais la position de regroupement



J'écoute mon entraîneur, mes coéquipiers



Je respecte mes coéquipiers et mes adversaires



Je n'ai pas peur de tenter, d'essayer de nouvelles choses pour progresser



Tu es prêt à rejoindre les Ours?


Enfiles ton maillot



 : Les Ours de Villard

 : lesoursdevillard

 : www.les-ours-de-villard.kalisport.com

 : Patinoire André Ravix
116 Chemin de la
Patinoire, 38250
Villard-de-Lans



SUD-EST



AURA