Horaire – Camp de Hockey Ouellette & Poulin à Gatineau – 9 au 11 août 2019
Location: Complexe Branchaud-Brière
499 Boulevard Labrosse #100, Gatineau, QC J8P 4R1

<u>Vendredi 9 août</u>

16:30 Arrivée à l'aréna & Enregistrement – **Groupe Régulier & Élite**

17:30-18:45 Session sur glace – **Groupe Régulier**
Emphase: Retour au hockey. Éducatifs remise en forme & communication. Compétitions en espaces restreint.

19:15-20:15 Entrainement hors-glace – **Groupe Régulier**

17:00-18:00 Entrainement hors-glace – **Groupe Élite**

18:45-20:30 Session sur glace – **Groupe Élite**
Emphase: Retour au hockey. Éducatifs remise en forme & communication. Compétitions en espaces restreint.

<u>Samedi 10 août</u>

8:30 Arrivée à l'aréna - **Groupe Régulier & Groupe Élite**
9:00-10:00 Entrainement hors glace – **Groupe Régulier & Groupe Élite**

10:30-12:00 Session sur glace - **Groupe Régulier & Groupe Élite**
Développement des habiletés individuelles : Technique de patin & maniement de la rondelle & feintes. Session pour les gardiennes. Compétitions.

12:00-12:45 Diner

12:45-13:30 Session en classe
Visionnement du Documentaire de TSN - Engraved on a Nation series – On the Line.

14:00-15:00 Session sur glace – **Groupe Régulier**
Stations : Lancers, passes, protection de la rondelle. Compétitions en espaces restreint.

13:45-14:30 Session en classe – **Groupe Élite**
Conférence Caroline Ouellette : Attitude, Objectifs et Motivation.

15:00-16:30 Session sur glace – **Groupe Élite**
Stations : Lancers, passes, protection de la rondelle. Éducatifs spécifiques à la position. Compétitions en espaces restreint.

Dimanche 11 août

8:30 Arrivée à l'aréna - **Groupe Régulier & Groupe Élite**
9:00-10:00 Entrainement hors glace – **Groupe Régulier & Groupe Élite**

10:30-12:00 Session sur glace - **Groupe Régulier & Groupe Élite**
Développement des habiletés individuelles : Technique de patin & maniement de la rondelle & feintes. Session pour les gardiennes.

12:00-12:45 Diner

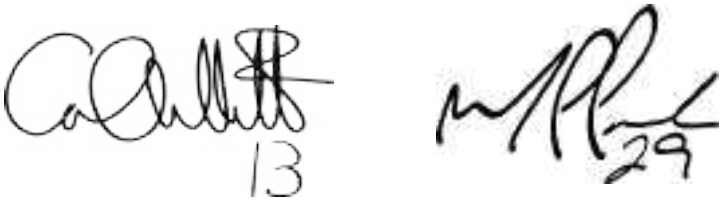
12:45-13:30 Session en classe – **Entretient avec les olympiennes Marie-Philip Poulin, Julie Chu et Caroline Ouellette- Session Photos & autographes avec les entraineurs.**

14:00-15:00 Session sur glace – **Groupe Régulier**
Stations : Lancers, passes, protection de la rondelle. Compétitions en espaces restreint.

13:45-14:30 Session d'entrainement hors-glace– **Groupe Élite**
Jeux Collectifs & Compétitions

15:00-16:30 Session sur glace – **Groupe Élite**
Stations : Lancers, passes, protection de la rondelle. Éducatifs spécifiques à la position. Compétitions en espaces restreint.

Important :
* Équipement de hockey complet obligatoire incluant protège-cou et bas de hockey.
* Vous recevrez un chandail de hockey et une bouteille de sport Gatorade.
* Vêtements athlétiques(shorts, chandail, bas) et souliers de courses et élastique à cheveux pour entrainement hors-glace).
* Nous fournissons le Gatorade et les collations mais les participantes doivent prévoir le lunch.



Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour les nouvelles et photos du camp:
Facebook & Twitter: @HockeyCamps1329 - Instagram: Ouellette Poulin Hockey

campcarolineouellette@gmail.com - www.1329hockey.com