

Présentation Académie U20 HC 74



2023 - 2024

Objectif



Cette structure a pour vocation de permettre aux jeunes athlètes de performer dans leur sport préféré tout en poursuivant un cursus scolaire post Bac.

- Projet CNED, BTS ou STAPS accompagné par un professeur si besoin
- Apprentissage dans une Entreprise Partenaire
- Entraînements Glace et Hors Glace cohérent
- Possibilité de jouer et s'entraîner en SLM, D1 ou D2 selon le niveau du joueur/gardien

Académie U20 HC 74



- 6 Entraînements glace par semaine
- 4 Physiques/Muscu par semaine
- Encadrement Pro
- Salle de Musculation
- Séances de Théorie et Vidéo
- Accès Piscine, Sauna, Hammam
- Staff Médical Référent
- Logement en chambre partagé à côté de la patinoire accès cuisine et salon
- Cantine (lundi - vendredi)
- Vestiaire dédié (lessive et affûtage offert)
- Suivi nutrition
- Préparation Mentale
- Yoga/Pilates
- Récupération avec kiné

Staff



- Directeur Sportif
- Manager General
- Entraîneur Adjoint
- Préparateur Physique
- Entraîneur Gardien
- Chef Matériel
- Préparateur Mentale
- Nutritionniste
- Médecin Référent
- Kiné Référent
- Ostéo Référent

Frais - Inclus



Cotisation 2200€ (paiement en 4 x 550€
ou 10 x 220€),

- Licence FFHG
- Entraînements
- Physiques
- Récupération avec Kiné
- Prépa Mentale
- Nutritionniste
- “Transport+repas+hébergement” des
matches U20
- Visite Médical pour licence FFHG +
Surclassement
- Affûtage
- Lessive vestiaire (sous-vêtements
hockey)

Frais - Extra



Extras (à payer en plus)

- Transfert National ou International
- Scolarité - Selon l'option souhaitée
- Logement - 200€ par mois en chambre partagé (max 2 joueurs) accès cuisine et salon
- Cantine Lycée - 5€ par repas (en moyen), lundi - jeudi pdj, dej et diner, vendredi pdj et dej
- Équipement (remise de 30% chez CCM France)
- Textiles HC 74
- Visites Médicales ponctuelles (Médecin, Kiné, Ostéo - prévoir carte vitale et mutuelle)

Planning Type



Jour	<u>matin</u>	<u>midi</u>	<u>après-midi</u>	<u>soir</u>
Lundi			Prépa Mentale 16:30 - 17:30	Kiné/Récup 20:00 - 21:00
Mardi	Académie U20 8h15 - 09h45	Théorie/Video 11:00 - 12:00	14:00 - 15:00 Muscu/Phys	Entrainement Senior (si niveau)
Mercredi			14:00 - 15:00 Muscu/Phys	Equipe U20 19h30 - 20h45
Jeudi	Académie U20 8h15 - 09h45	Théorie/Video 11:00 - 12:00	14:00 - 15:00 Muscu/Phys	
Vendredi	Académie U20 8h15 - 09h45	14:00 - 15:00 Muscu/Phys	Equipe U20 15h30 - 16h45	Entrainement Senior (selon niveau)
Samedi		Equipe U20 11h00 - 12h00		Match Senior si niveau
Dimanche			Match U20	

Candidature



Merci de compléter ce formulaire:

<https://forms.gle/C4b4U7yrfXrrEirQ9>