

Présentation Académie U20 HC 74



2022 - 2023

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
- 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

Centre Pôle U20 HC 74



- 3 glaces par semaine Académie U20
- 3 glaces par semaine Equipe U20
- 4 Physiques/Muscu par semaine
- Encadrement Pro
- Salle de Musculation
- Séances de Théorie et Vidéo
- Accès Piscine, Sauna, Hammam
- Staff Médical dédié
- Logement a côté de la patinoire
- Cantine
- Vestiaire dédié (lessive et affûtage offert)
- Suivi nutrition
- Préparation Mentale
- Yoga/Pilates

Staff



- Directeur Sportif
- Manager Generale
- Entraîneur Adjoint
- Préparateur Physique
- Entraîneur Gardien
- Chef Matériel
- Préparateur Mentale
- Nutritionniste
- Professeur Polyvalent
- Médecin Référent
- Kiné Référent

Frais



- Licences Fédérales (FFHG, ZSE, Assurance etc) - 105€
- Inscription 2000€ (paiement en 4 x 500€ ou 10 x 200€, tous frais compris, entraînement, transport+repas+hébergement des matchs)

Extras (à payer en plus)

- Scolarité - Selon l'option souhaitée
- Logement - 350€ par mois en chambre seule, 175€ en chambre partagé
- Cantine - 5€ par repas (en moyen)
- Équipement (remise de 30% chez CCM France)

Planning Type



Jour	<u>matin</u>	<u>midi</u>	<u>après-midi</u>	<u>soir</u>
Lundi			Prepa 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 (selon 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	Equipe U20 13h30 - 14h45	14:00 - 15:00 Muscu/Phys	Entrainement Senior (selon niveau)
Samedi		Equipe U20 11h00 - 12h00		Match Senior si niveau
Dimanche			Match U20	