



Association jurassienne de hockey sur glace

Heure	Dimanche 30 juillet 2023	Lundi 31 juillet 2023	Mardi 01 août 2023	Mercredi 02 août 2023	Jeudi 03 août 2023	Heure
07h00	45	Reveil	Reveil	Reveil	Reveil	45
07h30	15	Petit-déjeuner 07h	Petit-déjeuner 07h	Petit-déjeuner 07h	Petit-déjeuner 07h	15
08h00	45					45
08h30	15	Glace 2 08h00 - 09h30 Power skating Tech individuel	Glace 4 08h00 - 09h30 Tests SIHF + Att - Déf	Glace 6 08h00 - 09h00 Comportement de jeu	Glace 8 08h00 - 09h30 PP / BP	15
09h00	45					45
09h30	15					15
10h00	45	Départ Glovelier				45
10h30	15	Collation	Collation	Collation	Collation	15
11h00	45	Physique 2 10h15 - 11h15 Coordination	Physique 4 10h15 - 11h15 Explosivité	Physique 6 10h15 - 11h15 Vitesse	Physique 8 10h15 - 11h15 Renfor/gainage/slide	45
11h30	15					15
12h00	45					45
12h30	15	Dîner 12h00 - 12h45	Dîner 12h00 - 12h45	Dîner 12h00 - 12h45	Dîner 12h00 - 12h45	15
13h00	45					45
13h30	15	Repos	Repos	Repos	Repos	15
14h00	45	Arrivées				45
14h30	15	Physique 1 14h00 - 14h45 Echauff hors glace	Glace 3 13h45 - 15h30 Gardiens /Déf- Att/Shoots	Glace 5 13h45 - 15h30 Match interne	Glace 8 13h45 - 15h45 Match fin de camp U13 JURA vs	15
15h00	45					45
15h30	15	Glace 1 15h15 - 17h00 Power skating	Collation	Collation	Collation	15
16h00	45		Collation	Collation		45
16h30	15		Physique 3 15h50 - 17h45 Tests SIHF	Physique 5 16h30 - 17h30 Slide + renforcement	Physique 7 16h30 - 17h30 Jeux d'équipe	15
17h00	45				Feedback + Licencement	45
17h30	15	Collation				15
18h00	45					45
18h30	15	Théorie 1 17h45 - 19h00	Théorie 2 18h00 - 19h00	Théorie 3 18h00 - 19h00	Théorie 4 18h00 - 19h00	15
19h00	45					45
19h30	15		Souper 19h00	Souper 19h00	Souper 19h00	15
20h00	45	Souper 19h30				45
20h30	15					15
21h00	45					45
21h30	15					15
22h00	45	Extinction des feux	Extinction des feux	Extinction des feux	Extinction des feux	45
22h30	15					15
23h00	45					45

Séance de glace
Séance hors glace
Théorie/Réflexion/activités annexes
Repas