



# HOCKEY CANADA



## Gabarit du plan d'entraînement

ÉQUIPE : \_\_\_\_\_

OBJECTIFS DE L'ENTRAÎNEMENT : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

FICHE DE L'ÉQUIPE : V \_\_\_\_\_ D \_\_\_\_\_ N \_\_\_\_\_

DATE : \_\_\_\_\_ HEURE : \_\_\_\_\_

### LINE UP / FORMATION

AVANTS

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

DÉFENSEURS

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

GARDIENS DE BUT

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

|   |              |                       |
|---|--------------|-----------------------|
| EXERCICE :  | ENTRAÎNEUR : | DURÉE :               |
| OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :                      |              | RATIO TRAVAIL/REPOS : |
| DESCRIPTION :                                     |              |                       |
| POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION : |              |                       |

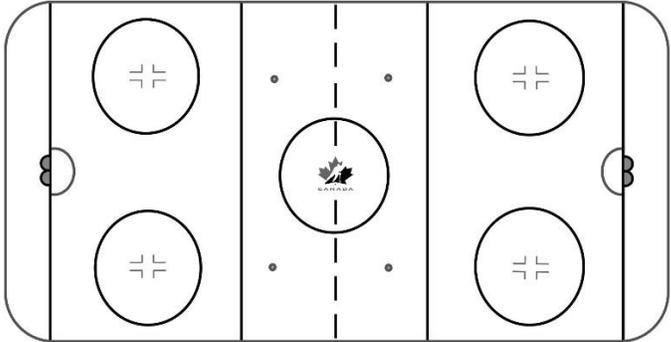
|   |              |                       |
|---|--------------|-----------------------|
| EXERCICE :  | ENTRAÎNEUR : | DURÉE :               |
| OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :                      |              | RATIO TRAVAIL/REPOS : |
| DESCRIPTION :                                     |              |                       |
| POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION : |              |                       |

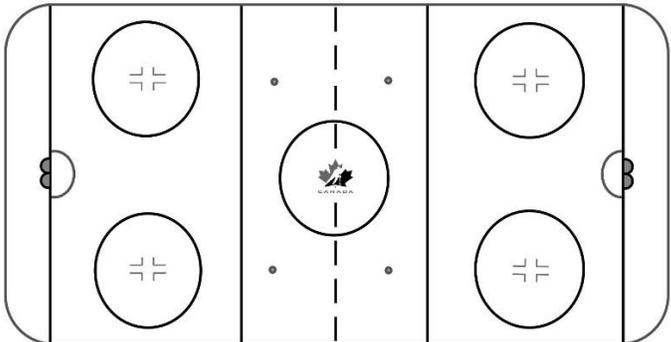


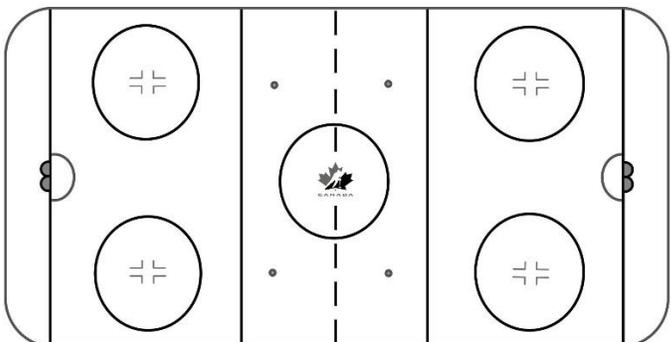
# HOCKEY CANADA

## Gabarit du plan d'entraînement



|   |  |         |
|---|--|---------|
| EXERCICE :  | ENTRAÎNEUR :   | DURÉE : |
| OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :                      | RATIO TRAVAIL/REPOS :  |         |
| DESCRIPTION :                                     |  |         |
| POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION : |  |         |

|   |   |         |
|---|---|---------|
| EXERCICE :  | ENTRAÎNEUR :  | DURÉE : |
| OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :                      | RATIO TRAVAIL/REPOS :   |         |
| DESCRIPTION :                                     |  |         |
| POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION : |   |         |

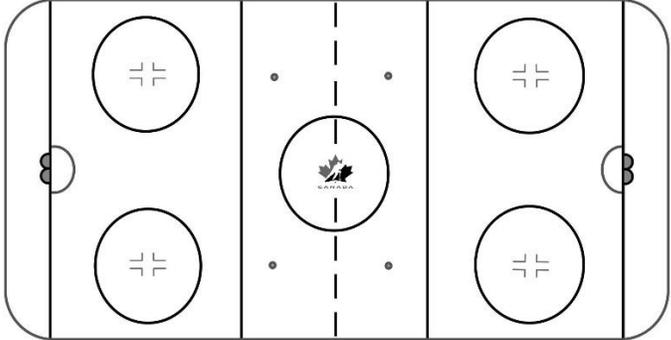
|   |  |         |
|---|--|---------|
| EXERCICE :  | ENTRAÎNEUR :   | DURÉE : |
| OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :                      | RATIO TRAVAIL/REPOS :  |         |
| DESCRIPTION :                                     |  |         |
| POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION : |  |         |

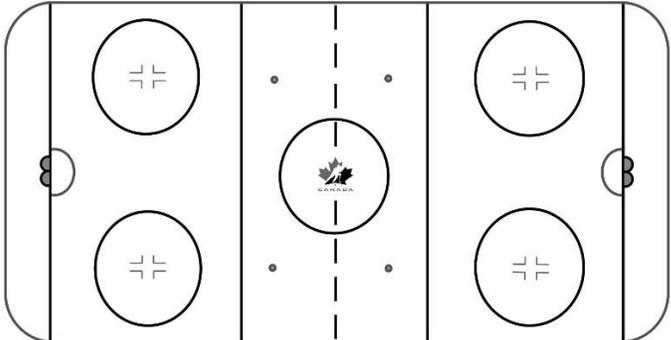


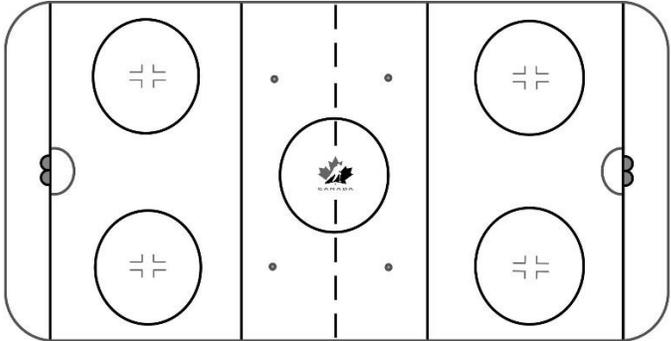
# HOCKEY CANADA

## Gabarit du plan d'entraînement



|   |  |         |
|---|--|---------|
| EXERCICE :  | ENTRAÎNEUR :   | DURÉE : |
| OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :                      | RATIO TRAVAIL/REPOS :  |         |
| DESCRIPTION :                                     |  |         |
| POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION : |  |         |

|   |   |         |
|---|---|---------|
| EXERCICE :  | ENTRAÎNEUR :  | DURÉE : |
| OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :                      | RATIO TRAVAIL/REPOS :   |         |
| DESCRIPTION :                                     |  |         |
| POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION : |   |         |

|   |  |         |
|---|--|---------|
| EXERCICE :  | ENTRAÎNEUR :   | DURÉE : |
| OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :                      | RATIO TRAVAIL/REPOS :  |         |
| DESCRIPTION :                                     |  |         |
| POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION : |  |         |

