



# 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 :		

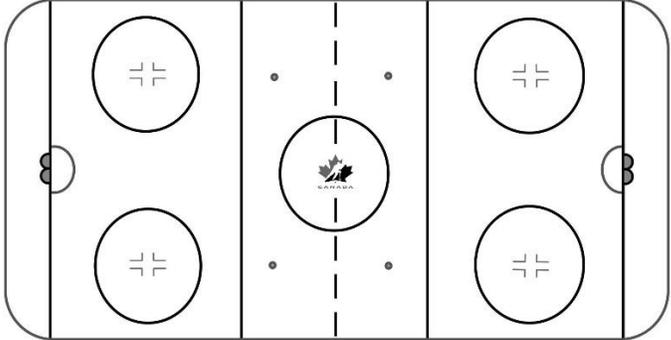
EXERCICE :	ENTRAÎNEUR :	DURÉE :
OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :		RATIO TRAVAIL/REPOS :
DESCRIPTION :		
POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION :		

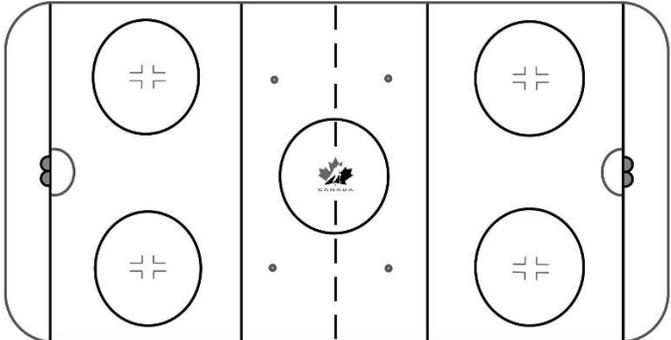


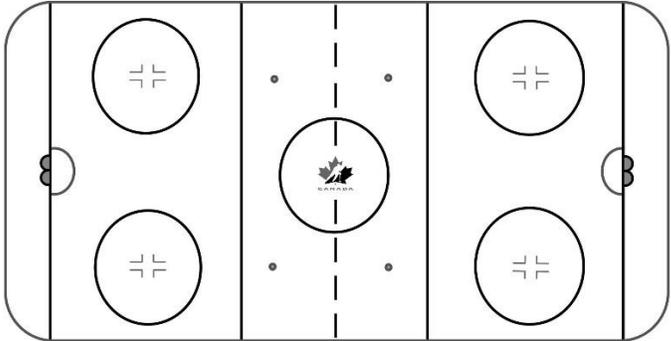
# HOCKEY CANADA

## 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 :		

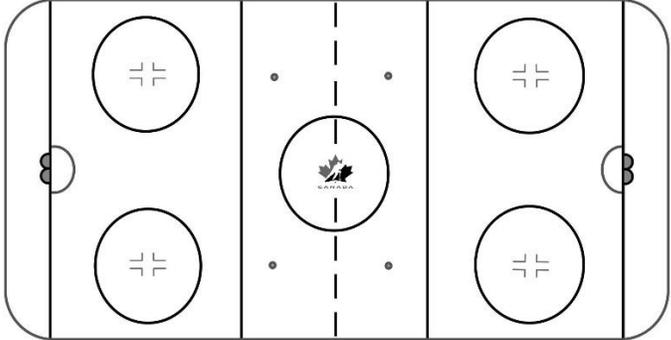
EXERCICE :	ENTRAÎNEUR :	DURÉE :
OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :	RATIO TRAVAIL/REPOS :	
DESCRIPTION :		
POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION :		

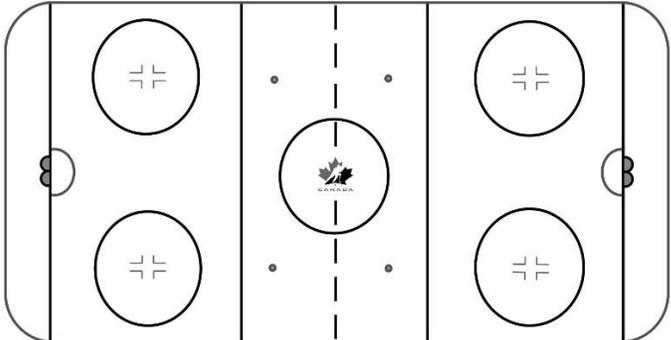


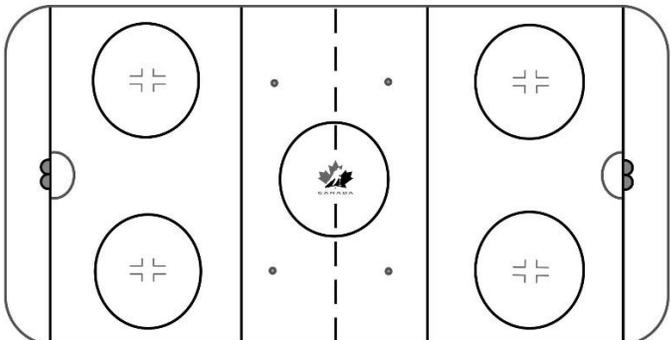
# HOCKEY CANADA

## 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 :		

