



# 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**

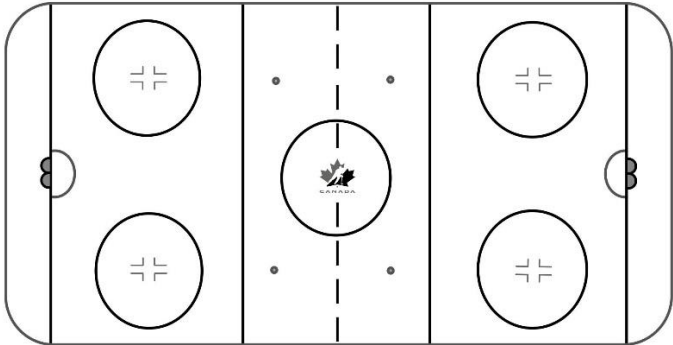
**DÉFENSEURS**

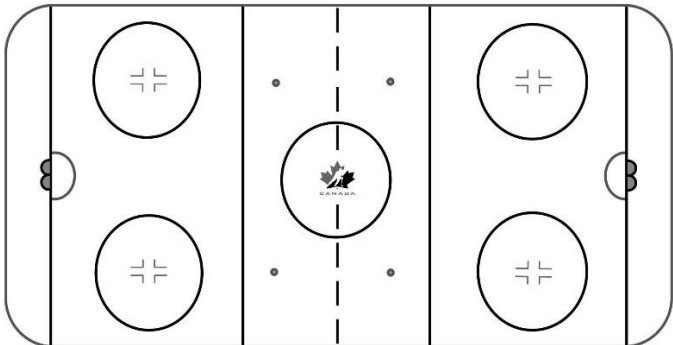
**GARDIENS DE BUT**

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

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

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

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

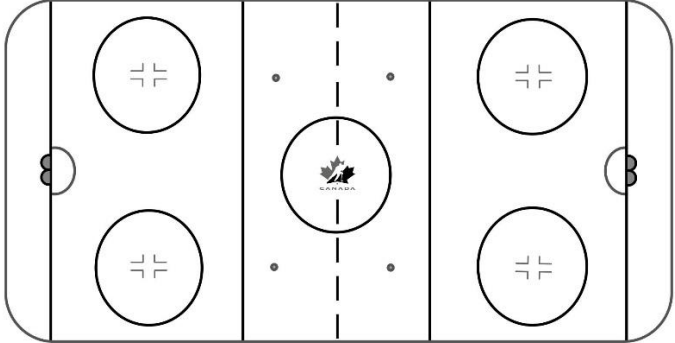
EXERCICE :	ENTRAÎNEUR :	DURÉE :
OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :		RATIO TRAVAIL/REPOS :
DESCRIPTION :		
POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION :		

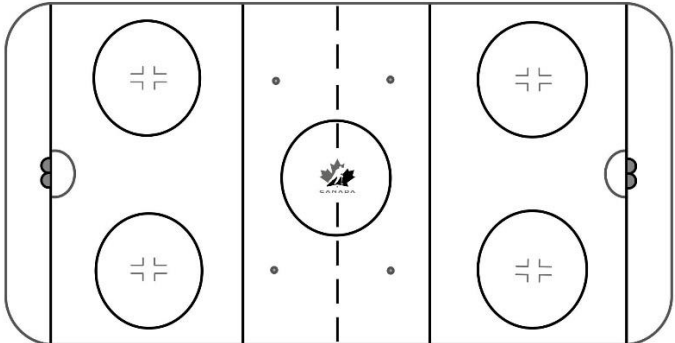


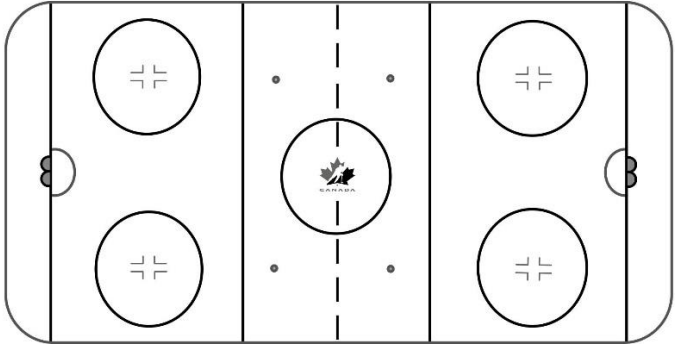
# HOCKEY CANADA

## 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 :		

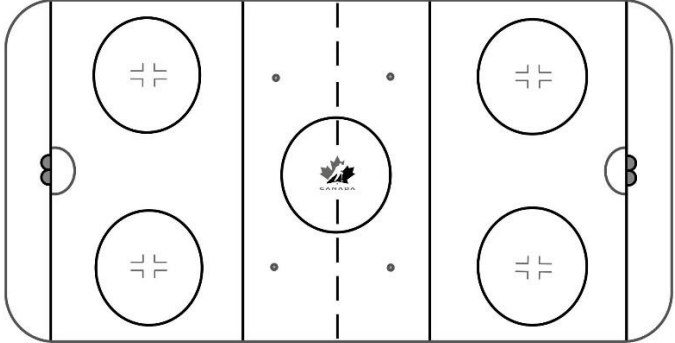
EXERCICE :	ENTRAÎNEUR :	DURÉE :
OBJECTIF DU GARDIEN DE BUT :	RATIO TRAVAIL/REPOS :	
DESCRIPTION :		
POINTS CLÉS DE L'ENSEIGNEMENT ET DE L'EXÉCUTION :		

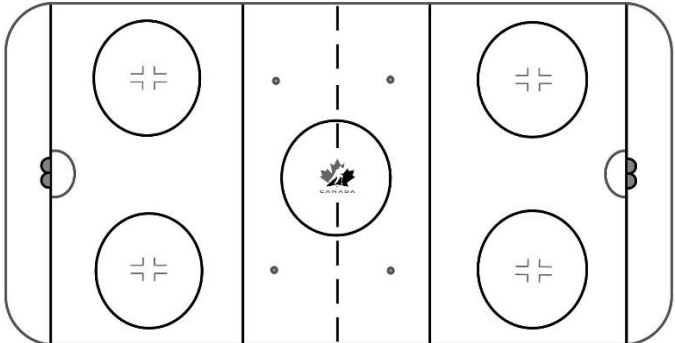


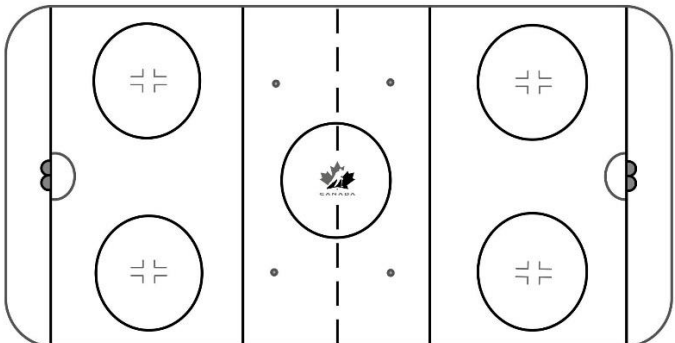
# HOCKEY CANADA

## 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 :		