Sporting Hockey Club St Gervais
Livret du jeune hockeyeur

Bienvenue à l'école de hockey sur glace !

www.hockey-stgervais.fr

secretariatshcsg@gmail.com

2019-2020 2019-2021

SAINT GERVAIS MONT-BLANC

Sporting Hockey Club St Gervais
Livret du jeune hockeyeur

2019-2020 2019-2021

SAINT GERVAIS MONT-BLANC

Te voilà dans la grande famille du sport collectif le plus rapide au monde : le hockey sur glace !

Comme dans toute famille, il existe des apprentissages, des codes à respecter, et beaucoup de belles choses à partager.

Nous allons donc t'apprendre à patiner (jusqu'à oublier que tu as des patins aux pieds !), à te relever, à tenir en équilibre, à tracer un « 8 », sauter, lever un patin en marche arrière, t'arrêter avec les pieds parallèles … et tout ça en t'amusant.

Progressivement, en participant à différents ateliers à chaque séance, avec et sans la crosse, encadrés par des entraineurs diplômés et des aides entraineurs certifiés, tu vas apprendre à maitriser l'espace et l'équilibre sur la glace.

A l'école de glace, notre priorité est que tu acquiers de bonnes bases techniques et que tu progresses en t'amusant avec tes camarades hockeyeurs.

Sporting Hockey Club St Gervais
Livret du jeune hockeyeur

Ton entraineur général

Fred (Bochatay) entraine à St Gervais depuis 2014. *Pour en savoir un peu plus sur Fred, une petite visite dans les actualités de notre site Internet et le tour est joué !*

Qui me communique les informations de l'équipe ?

Les « responsables d'équipe » ou « dirigeants » : des parents bénévoles qui assurent la communication entre l'entraineur, le club et les membres de l'équipe.

N'hésite pas les contacter et pense à les prévenir en cas d'absence exceptionnelle …

- Deborah Tarabuso : deborahtarabuso@live.fr - 06 43 43 59 35
- Alexandre Chauvière : alexandre.chauviere@live.fr - 06 67 53 11 66
- Alexandre Vittoriano : alexandre@bauer-hockey.fr - 06 21 20 41 75

Et comment vit le club ?

Nous sommes environ 210 adhérents : des enfants, des adolescents, mais aussi des adultes dans les sections Loisirs, Loisirs féminines et Vétérans. L'Assemblée Générale nous réunit 1 fois/an (en juin) pour confirmer les grandes orientations. Les membres du Conseil d'Administration (13 actuellement) sont élus tous les 3 ans et administrent le quotidien du club (à travers le bureau et des commissions par thème) : toutes les bonnes volontés sont les bienvenues pour contribuer à cette belle dynamique !

Pour tout savoir : www.hockey-stgervais.fr

Mon équipement

Je prends de bonnes habitudes et je m'équipe « dans l'ordre » :

1. Quatre pattes (« sous-vêtemnt »)
2. Short avec coquille / coquille avec porte jarretelle
3. Jambières
4. Les Bas
5. La culotte
6. Patins
7. Protège cou
8. Plastron
9. Coudières
10. Maillot
11. Casque
12. Gants
13. Cross

Attention à bien serrer tes patins au niveau de la cheville : en étant bien maintenu, tu seras plus à l'aise sur la glace.

Pour commencer facilement, le club te prête la majorité de l'équipement (en échange d'un chèque de caution). A toi d'avoir au minimum mon « 4 pattes », ma coquille et porte-jarretelle, mon protège cou et mes bas.

Sporting Hockey Club St Gervais
Livret du jeune hockeyeur

Pour bien entretenir tes patins :

- Essuie tes lames après l'entrainement et mets des protège-lames,
- Fais affuter tes patins 2 à 3 fois dans la saison (« affûtage » = faire aiguiser ses lames de patins pour une bonne accroche sur la glace).

Au Sporting Hockey Club St Gervais, nos couleurs principales sont le gris anthracite et le rouge : si tu décides de t'équiper, pense à respecter les couleurs du club !

Pour le jour où tu achèteras ta crosse :

Les crosses vendues dans le commerce sont de taille standard. Ensuite, tu la fais couper pour l'ajuster à ta taille (sans patins aux pieds, la crosse arrive au niveau de ton nez).

Pour acheter ton équipement :

Du matériel d'occasion est proposé sur notre panneau d'affichage et sur notre site www.hockey-stgervais.fr

Le magasin Le Vestiaire est partenaire du club et nous propose 20% de réduction.

LE VESTIAIRE
516, avenue des Grandes Platières
74190 PASSY
04 50 47 29 35
www.le-vestiaire.fr

En U7, notre objectif est que tu te fasses plaisir. Les entraineurs et aide-entraineurs animent des ateliers ludiques pour que tu apprennes à patiner et à manipuler la cross tout en t'amusant.

Comment se passe un entrainement ?

AVANT

- Tu arrives 30 min avant le début de l'entraînement pour t'équiper.
- Au vestiaire (comme sur la glace), tu veilles au respect du matériel et de tes co-équipiers.
- Tu vas ensuite t'installer sur les bancs du bord de la glace : l'entraineur t'indique quand tu peux monter sur la glace.

PENDANT

- Pendant toute la séance, tu restes bien à l'écoute de tes entraineurs et tu respectes les consignes.
- Tu n'hésites pas à poser des questions et à solliciter les entraineurs, les aide-entraineurs ou les responsables d'équipe.
- Pour des raisons de sécurité, tes parents ou les adultes qui t'accompagnent restent dans les gradins.

APRÈS

- À la fin de l'entraînement, tu retournes tranquillement au vestiaire pour te déséquiper.
- Tu prends une douche et tu veilles au rangement de tes affaires !

Sporting Hockey Club St Gervais
Livret du jeune hockeyeur

Nous participons à 2 types de rencontres organisées par la Zone Sud-Est de la Fédération Française de Hockey sur Glace.

- **Les plateaux Fair'PlayZir** (principalement pour les enfants nés en 2014) : Rassemblement de 36 à 60 joueurs répartis en 6 groupes de 6 à 9 joueurs. Tous les clubs sont mélangés. Chaque groupe participe aux ateliers mis en place par le club organisateur.

- **Les Tournois Fair'PlayZir** (principalement pour les enfants nés en 2013) : Rassemblement de 36 à 54 joueurs répartis en 6 équipes de 6 à 9 joueurs. Tous les clubs sont mélangés. Chaque équipe se rencontre durant 5 minutes.

Programme de la saison 2019-2020

DATE		LIEUX
Tournois	**Plateaux**	
16/11/2019	17/11/2019	ANNECY
14/12/2019	15/12/2019	ALBERVILLE
18/01/2020	19/01/2020	MEGÈVE
21/03/2020	22/03/2020	CHAMBÉRY

Nous représentons les couleurs du club sur 2 tournois « internationaux » :

- à Champéry (Suisse) le samedi 30 novembre 2020
- au Tournoi des Marmouzets à Chamonix les 4 et 5 avril 2020

Comment se passe 1 plateau ou tournoi ?

AVANT

- Après sélection de l'entraineur, les dirigeants lancent la convocation via « Kalisport ». Il est important de répondre rapidement afin de transmettre l'effectif au club qui nous reçoit.
- Pour les premiers plateaux ou tournois, des parents accompagnent l'équipe et aident à l'équipement (pense à bien prendre ton matériel, c'est indispensable !).
- Pour rendre le déplacement plus sympathique, vive le co-voiturage !
- Quelques jours avant l'évènement, le club te confirme les groupes constitués par l'organisateur (et les couleurs qui vont avec !).
- Chaque membre de l'équipe amène un met salé ou sucré, ou une boisson, que nous partageons à la fin avec toutes les équipes.

PENDANT

- Nous arrivons tous bien à l'heure au rendez-vous prévu !
- Tu rejoins le vestiaire pour t'équiper et récupérer ton maillot.
- Chaque équipe est encadrée par un entraîneur et un dirigeant : n'hésite pas à leur poser des questions.
- Respecte bien les entraineurs et tes co-équipiers du jour, et amuse toi !

APRÈS

- Retour au vestiaire pour te déséquiper, prendre une douche et bien ranger tes affaires,
- Et partage d'un moment convivial autour d'un buffet avec toutes les équipes.

Sporting Hockey Club St Gervais
Livret du jeune hockeyeur

Doudoune, bonnet, short, tee-shirt, … : plusieurs façons de porter fièrement les couleurs du club !

La boutique en ligne du club est disponible sur notre site Internet :
http://www.hockey-stgervais.fr/

DOUDOUNE CLUB ENFANT
A partir de 35,00 €

Bonnets
15,00 €

SHORTS ENFANTS
A partir de 12,00 €

TEE-SHIRT ENFANTS
A partir de 12,00 €

« kalisport » … qu'est-ce que c'est ??

Via notre site Internet (www.hockey-stgervais.fr ou www.shcsg.kalisport.com), les adhérents du club ont accès à 1 « espace personnel » pour tout suivre de son équipe, le programme de la saison, les convocations, …

Chacun créé son compte, met sa photo et suit les informations !

Pour suivre la vie du club

Les actualités sur notre site sont relayées par email, sur notre page FaceBook (et de plus en plus sur notre compte Instagram), et les responsables d'équipe sont à l'écoute de tous.

Sporting Hockey Club St Gervais
Livret du jeune hockeyeur

La famille du Hockey sur Glace

De l'école de glace à U13, puis pour les Loisirs et Vétérans : le Sporting Hockey Club St Gervais (nous !).

De U15 à U20 , nous faisons partie de l'entente HC74 (www.hc74.fr) avec les clubs de Chamonix, Megève et Morzine.

Pour les seniors et les professionnels, plusieurs équipes évoluent autour de nous : la D2 avec le Hockey Club Morzine-Avoriaz, la D1 avec les Yétis du Mont-Blanc (entente Megève - St Gervais), la Synerglace Ligue Magnus avec les Pionniers de Chamonix.