

HGA45 CAMP STAGE DE ROLLER HOCKEY 100% FÉMININ

Du 16 au 22 août 2020



**à Canfranc dans les Pyrénées
Pour toutes les joueuses de 8 ans à 21 ans**

Dates:

Du 16 au 22 Août 2020

Horaires :

Du dimanche à 13h30 au samedi à 12h30

Départ et retour depuis Bordeaux lieu de RDV de tous les stagiaires
Transport Aller/Retour via un bus privé de Bordeaux à Canfranc inclus
dans le prix

Où se rendre pour les rendez-vous ?

Possibilité de se rendre directement sur le lieu du stage pour ceux qui
le souhaite ou à la Gare de Bordeaux

Adresse Bordeaux : Gare routière 18 quai de Paludate 33800
Bordeaux

Adresse Canfranc : Plaza de Forestales, O S/N , Canfranc, Espagne



Lieu Canfranc Espagne :

Canfranc est une petite ville de montagne située dans les Pyrénées à 1200m d'altitude. Les conditions et le climat sont parfait pour le stage en Août.

Canfranc a la particularité d'avoir une gare dont l'histoire la rend célèbre !

Gare de Canfranc :



« Plus grande que le Titanic ! » voilà ce que scandaient les publicités à l'ouverture de la gare de Canfranc. Un paquebot de pierre et de béton de plus de 240 mètres de long, orné de 365 fenêtres, une par jour, de 156 portes et perché à plus de 1000 mètres d'altitude. Canfranc, la majestueuse avait alors tout pour séduire, malgré une histoire des plus sombres. Visite interdite de la 2ème plus grande gare d'Europe, laissée à son triste sort depuis plus de 30 ans.

Canfranc, posée au fond d'une vallée à un jet de pierre du col du Somport, frontière entre la France et l'Espagne.

Cette gare a une histoire longue, sombre, compliquée. Mais imaginez un bâtiment gigantesque perdu au milieu de nulle part, coincé entre les montagnes et une forêt de pins qui fut plantée à l'époque de sa construction pour ralentir les éboulements et les coulées de neige. Imaginez une gare internationale inaugurée en grande pompe par Gaston Doumergue et Alphonse XII, un hôtel de luxe, un quai interminable, des escaliers de marbre, un buffet, un trafic continu. On prend même la gare de Prague en exemple pour le choix de la décoration des halls, avec boiseries, moulures.

Aujourd'hui tout ça n'existe plus, seul un TER espagnol assure une liaison entre Canfranc et Saragosse deux fois par jour. Les quais sont vides, la verrière démontée, les fenêtres condamnées, les escaliers s'écroulent. » Article Le monde.





Le lieu :

Toutes les installations se situent sur un même site. Les filles et le staff se déplaceront à pieds entre l'auberge et la salle de hockey (2 minutes de marche).

Les Auberges :

Les jeunes joueuses dormiront dans des auberges qui se situent à 200 mètres de la salle de hockey , à 600 mètres de la piscine.

Il s'agit de chambre de 4 à 8 personnes. Le staff (au nombre de 10 minimum) sera répartie dans les auberges.

L'auberge principale est équipée d'une cuisine professionnelle. C'est ici que Marcin Sweda Directeur du club de Tres Cantos (Madrid) mais surtout Cuisinier de métier durant 15 ans, nous concoctera ses plats !

C'est également un ancien gardien de but. Il est polonais et a joué étant jeune dans l'équipe Junior nationale de Pologne de hockey sur glace.

Chaque année les filles raffolent de ses plats ... et le staff aussi !

La salle de hockey :

Aussi étonnant que cela puisse paraître, il y a bien une belle salle de roller hockey perdue dans les montagnes espagnoles.

Il s'agit d'une piste avec sol Stilmat avec une superficie de 48m*24m avec des tribunes pouvant accueillir jusqu'à 800 personnes.

C'est ici que l'entraîneur national d'Espagne de roller hockey organise ses stages de sélections pour préparer les équipes aux championnats du monde !

Les entraînements :

Les joueuses seront réparties en 3 groupes.

Nous avons 4 entraîneurs présents sur le terrain pour assurer un encadrement de qualité.

Les groupes seront au maximum de 16 à 18 joueuses ce qui assure un entraîneur pour 4-5 joueuses.



Programme Joueuses :

Le matin :

Entraînement de hockey (technique individuelle) Séance Physique

Après midi :

Détente / Piscine Entraînement / Match

Maniement à pied (exercices spécifiques équilibre, coordination)

Séance Théorie : Motivation, Nutrition, Système de Jeu



Programme Gardiennes de But :

Matin :

Hockey : entraînement spécifique avec Marion Mousseaux 1h15

Physique : Entraînement adapté aux besoins des gardiens

Après Midi :

Hockey : 1H30 sur le terrain avec les joueurs

Spé gardien : En basket les gardiens effectuent des exercices d'agilité, de rapidité avec Marion Mousseaux pendant que les joueurs sont au maniement.



Encadrement :

Afin d'encadrer vos enfants, nous avons un Staff qualifié, passionné et nombreux .

Marina et Yoann Jalinier fondateurs et Coach d'HGA45 s'entoureront de deux autres entraîneurs : Maroussia et Marion.

Ils seront également épaulés par 5 à 6 personnes supplémentaires avec qui ils ont l'habitude de travailler.

Chacun veillera au bien être de votre enfant et à sa sécurité.

Marina Fagoaga Jalinier

Ancienne Capitaine équipe de France Entraîneur nationale de l'Iran
Entraîneur, coach et préparateur mental

Yoann Jalinier

Ex joueur International
Entraîneur Elite, coach et préparateur physique

Maroussia Berthelet

Entraîneur du club de Varcès Entraîneur des sélections Rhône-Alpes

Marion Mousseaux

Entraîneur Gardien , Ancienne Gardienne de l'équipe de France

(Staff 2019 : Solenne, Célia, Mélanie, Marion.C, Marion.M, Maroussia, Marina, Yoann)



Inscription

Prix :

450,00 Euros la pension complète Inclus un Maillot HGA45

Échelonnement des paiements :

- 150,00 Euros directement à l'inscription
- 150,00 Euros en Mai et Juin 2020

Pour vous inscrire : imprimez, remplissez et renvoyez nous le formulaire de la page suivante accompagné de **tous les chèques**. Nous les encaisserons aux dates indiquées ci-dessus.

Merci beaucoup pour votre confiance et n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions :

hga45contact@gmail.com

Marina : 07 62 95 00 17

Yoann : 06 16 05 50 32



Fiche d'inscription

Nom :

Prénom :

Date de Naissance :

Numéro de sécurité sociale :

Club :

Poste :

Nombre d'année de pratique :

Allergies :

Précautions médicales :

Numéro de maillot :

Taille Maillot :

Nom sur le maillot

Email parent :

Nom du parent référent :

Prénom du parent référent :

Numéro de téléphone du parent :

Numéro de téléphone de l'enfant



Cette fiche d'inscription est à renvoyer (photo ou scan) par mail à
hga45contact@gmail.com

Puis par courrier avec les 3 chèques de paiements joints à l'ordre de HGA45.
(1 chèque de 150,00 Euros encaissé à réception du courrier et 2 chèques de
150,00 Euros encaissés en Mai et juin 2020)

Adresse :

Marina et Yoann JALINIER (HGA45) 42 sente des compagnons (Apt 41)
33300 BORDEAUX



Informations pour le stage

Documents à Posséder

****Carte vitale européenne Obligatoire.** En cas d'accident, étant en Espagne les frais médicaux de votre enfant seront pris en charge. Il suffit de faire la demande à la sécurité sociale ou par internet à cette adresse :

http://www.ameli.fr/assures/votre-caisse-cotes-d-armor/nos-services/la-carte-europeenne-d-assurance-maladie-en-ligne_cotes-d-armor.php

**** Sortie de territoire :**

Le document est à imprimer et remplir. Il se trouve à cette adresse :

<https://www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F1359>

Il est à donner à votre enfant afin que nous l'ayons dans le bus avec nous et durant le séjour.

****Photocopie Carte identité des 2 parents**

****Pièce identité enfant :** si l'enfant a une pièce d'identité, qu'il l'ait avec lui

**** Lieu/heures de départ/arrivée de votre enfant:**

Pouvez vous nous envoyer lieu et heure d'arrivée de votre enfant au départ. Ainsi que si vous le récupérez à Bordeaux ou à Canfranc (Espagne).

**** Affaires à prendre :**

drap et taie d'oreiller ou bien sac de couchage

tenues de sport, claquette de douche, chaussure de sport maillot de bain et serviette de bain

Tenue légère (il peut faire chaud malgré l'altitude)

tenue chaude (veste, kway, pull, jogging et pull, en montagne il fait frais le soir)