



**BRAVES D'AHUNTSIC PEE-WEE «BB»**

**SAISON 2017-2018**

**Plan d'entraînement - Activations d'avant/après événement**

---

## AVANT L'ÉVÉNEMENT

### I. ACTIVATION PHYSIQUE (5-10 minutes)

#### **A. Warm-up**

- Course (3 minutes)

#### **B. Étirements**

- Leg swing - side to side (20/ ch. Jambe)
- Leg swing - front (20/ ch. Jambe)
- Déplacement side to side (2X)
- Cariocas - mains devant [cross over] (2X)

#### **C. Speed**

- Skate jump + sprint (2X)
- Squat jump + sprint (2X)
- Sprint (2X)

### II. ACTIVATION TECHNIQUE (en alternance)

- Maniement de la rondelle (balle - tennis, golf, bois)
- Passes en duos (balle - tennis, golf, bois)

### III. ACTIVATION TACTIQUE

- Préparation spécifique défenseurs et attaquants

### IV. PLAN DE MATCH

- Selon les séquences d'entraînement

### V. ACTIVATION PSYCHOLOGIQUE

- Préparation mentale à la compétition (apprendre à compétitionner à la première présence)



**BRAVES D'AHUNTSIC PEE-WEE «BB»**

**SAISON 2017-2018**

**Plan d'entraînement - Activations d'avant/après événement**

---

## APRÈS L'ÉVÉNEMENT

### VI. COOL DOWN

- Course (3 minutes)
- Legs swing side to side (10/ ch, jambe)
- Étirements conventionnels (pages 70-71 Hockey Canada)