

Lundi / Monday, 22 Juillet @ Vendredi / Friday, 26 Juillet

Arena de Dieppe / Cyclone de Dieppe

Lundi / Monday 22 Juillet			Mardi / Tuesday 23 Juillet			Mercredi / Wednesday 24 Juillet		
Elite	Espoir	Apprendre à Patiner	Elite	Espoir	Apprendre à Patiner	Elite	Espoir	Apprendre à Patiner
Coach	Coach	Coach	Coach:	Coach	Coach	Coach	Coach	Coach
7:00 Arrivée Athlètes / Athletes Welcome 7:40 - 8:00 MEETING Groupe Elite / Espoir 8:00 - 8:15: Activation Groupe Elite / Espoir			8:00 - 8:15 Arrivée Athlètes / Athletes Welcome			8:00 - 8:15 Arrivée Athlètes / Athletes Welcome		
Points Technique: Ligne Droite			Points Technique: Virage			Points Technique: Depart & Charles Hamelin		
8:15 - 9:00 Imitation sans cable	8:30 - 10:00 Ice/Glace Training Retour progressif Positionnement, edge, slalom Technique du droit	10:00 ARRIVEE des ATHLETES	8:15 - 9:00 Imitation avec cable	8:30 - 10:00 Ice/Glace Training Technique du Virage Positionnement Entrée de virage Efficacite	10:00 ARRIVEE des ATHLETES	8:15 - 9:45 Imitation - Course - Core 30"-30"-30"-60"	8:30 - 10:00 Ice/Glace Training: Charles Introduction Depart Positionnement Depart 1 tour	10:00 ARRIVEE des ATHLETES
9:15 - 9:45 Jeux de Vitesse			9:15 - 9:45 Jeux de Vitesse			& Jeux Collectif		
Collation / Break 30' 10:00 - 10:15 Zamboni	Collation / Break: 30'		Collation / Break 30' 10:00 - 10:15 Zamboni	Collation / Break: 30'		Collation / Break 30' 10:00 - 10:15 Zamboni	Collation / Break: 30'	
10:15 - 11:45 Ice/Glace Training Retour progressif Positionnement, edge, slalom Technique du droit	10:30 - 11:10 Jeux de vitesse coordination	10:10 - 11:20 Dry land speed skating drill & Game	10:15 - 11:45 Ice/Glace Training Technique du Virage Positionnement Entrée de virage Efficacite	10:30 - 11:10 Jeux de vitesse	10:10 - 11:20 Dry land speed skating drill & Game	10:15 - 11:45 Ice/Glace Training: Charles Introduction Depart Positionnement Depart 1 tour	10:30 - 12:00 Imitation - Course - Core 30"-30"-30"-60"	10:10 - 11:20 Dry land speed skating drill & Game
LUNCH 12:00 - 13:00	11:20 - 12:00 Imitation sans cable		LUNCH 12:00 - 13:00	11:20 - 12:00 Imitation avec cable		LUNCH 12:00 - 13:00	LUNCH 11:20 - 11:40	
13:00 - 14:15 Moment Olympique Jaimie & Autographe	13:30 - 14:50 ICE/Glace Training Efficacite du droit Volume	12:00 - 13:15 ICE/Glace Training	13:00 - 14:35 Imitation (60") & Sprint 40m	13:30 - 14:50 Ice/Glace Training Cercle 30" - 30" Multiple entrée 3 Stations Xover drill Volume	12:00 - 13:15 ICE/Glace Training	13:15 - 14:15 Aiguisage @ Coach Francois Aiguisage & Montage lame	13:30 - 14:50 ICE/Glace Training Charles Testing Départ: 1 laps Lancé: 1 tour Départ: 400m / 500m	12:00 - 13:15 ICE/Glace Training Charles
14:20 - 14:35 CORE @ Coach Jaimie			14:20 - 14:35 Core @ Coach			14:50 - 15:05 Zamboni		
Collation / Break 30' 14:50 - 15:05 Zamboni	Collation / Break 30'		Collation / Break 30' 14:50 - 15:05 Zamboni	Collation / Break 30'		Collation / Break 30' 14:50 - 15:05 Zamboni	Collation / Break 30'	
15:05 - 16:25 ICE/Glace Training Efficacite du droit Volume	15:20 - 15:30 CORE @ Coach Jaimie	13:30 FIN de la Journee	15:05 - 16:25 ICE/Glace Training Cercle 30" - 30" Multiple entrée 3 Stations Xover drill Volume	15:20 - 16:30 Aiguisage @ Coach Francois Aiguisage & Montage lame	13:30 FIN de la Journee	15:05 - 16:25 Ice/Glace Training: Testing Départ: 1 laps Lancé: 1 tour Départ: 400m / 500m	15:20 - 15:40 CORE @ Coach Charles	13:30 FIN de la Journee
15:30 - 16:30 Moment Olympique Jaimie	15:45 - 16:30 Moment Olympique Charles & Autographe		15:05 - 16:25 ICE/Glace Training Efficacite du droit Volume	15:30 - 16:30 Moment Olympique Jaimie		15:45 - 16:30 Moment Olympique Charles & Autographe	15:45 - 16:30 Moment Olympique Charles & Autographe	
FIN Haute Performance 16:30			FIN Haute Performance 16:30			FIN Haute Performance 16:30		
Kiosque Nagano Skate / Marchand de Vitesse 15:30 - 17:30			All Day: Berceau & Banane / Rocker & Bend: 50\$ par paire			Kiosque Nagano Skate / Marchand de Vitesse 15:30 - 17:30		

Lundi / Monday, 22 Juillet @ Vendredi / Friday, 26 Juillet

Arena de Dieppe / Cyclone de Dieppe

Jeudi / Thursday 25 Juillet			Vendredi / Friday 26 Juillet		
Elite	Espoir	Apprendre à Patiner	Elite	Espoir	
Coach	Coach	Coach	Coach	Coach	
8:00 - 8:15 Arrivée Athlètes / Athletes Welcome			8:00 - 8:15 Arrivée Athlètes / Athletes Welcome		
Points Technique: Depassements & Charles Hamelin			Points Technique: Trace & Prise de decision		
8:15 - 9:45 Testing Saut en longueur Saut en hauteur Leger Navette 20m	8:30 - 10:00 Ice/Glace Training Charles Prise de decision Depassement Out/IN Late Passing	10:00 ARRIVEE des ATHLETES	8:15 - 9:45 Jeux Collectif	8:30 - 10:00 Ice/Glace Training Wup: Paper Clip Corner Cable 4 x 2 laps 6 x 6 laps r4' Position making	
Collation / Break 30'	Collation / Break: 30'		Collation / Break 30'	Collation / Break: 30'	
10:00 - 10:15 Zamboni	10:30 - 12:00 Testing Saut en longueur Saut en Hauteur Leger Navette 20m	10:10 - 11:20 Dry land speed skating drill & Game	10:15 - 11:45 Ice/Glace Training Late Pass Blocking Trace	10:30 - 11:00 CORE 11:00 - 12:00 Tactic & Technic Conference Coach JO	
LUNCH 12:00 - 13:00	LUNCH 12:00 - 13:00 13:15 - 13:30 Zamboni	LUNCH 11:20 - 11:40 11:45 - 12:00 Zamboni	LUNCH 12:00 - 13:00	LUNCH 12:00 - 13:00 13:15 - 13:30 Zamboni	LUNCH 11:20 - 11:40 11:45 - 12:00 Zamboni
13:15 - 14:15 Moment Olympique Charles & Autographe	13:30 - 14:50 ICE/Glace Training Wup: Bucket drill 6 x 8 laps & Starts Prise de decision Spirale	12:00 - 13:15 ICE/Glace Training	13:00 - 14:10 Tactic & Technic Conference Coach JO 14:20 - 14:35 Warm up Imitation	13:30 - 14:50 ICE/Glace Training Wup: mini Track 4x2laps Vitesse & Relais Late Passing	
14:20 - 14:35 Warm up @ Charles	Collation / Break 30'		Collation / Break 30'	Collation / Break 30'	
14:50 - 15:05 Zamboni	15:20 - 16:30 Jeux Collectif	13:30 FIN de la Journee	15:05 - 16:25 ICE/Glace Training Recap	15:20 - 16:30 Imitation (60") & Sprint 40m & Jeux Collectifs	
FIN Haute Performance 16:30			FIN Haute Performance 16:30		
All Day: Berceau & Banane / Rocker & Bend: 50\$ par paire					