

Bonne nouvelle!!!

La Clinique Double Jeu est de retour...

« CAMP DE MISE EN FORME 2020 »

**OBJECTIFS:**

Cette clinique a pour objectif de donner du volume aux joueurs, de faire connaître de nouveaux trucs et surtout de développer les habiletés.

C'est une bonne préparation pour le prochain camp d'entraînement au printemps 2020.

Bien que la clientèle soit majoritairement de l'association Noroît, la clinique Double Jeu est ouverte à tous.

**Nous ciblons les enfants de catégories Novice, Atome, Moustique et Pee Wee.**

**Comment s'inscrire?**

Pour réserver votre place, envoyer un courriel à: [cliniquedoublejeu@gmail.com](mailto:cliniquedoublejeu@gmail.com)

- Inscrire le nom, l'âge, la catégorie 2020 et le numéro du groupe qui vous intéresse.
- Nous vous répondrons personnellement par courriel.
- Un paiement par chèque ou comptant se fera au premier cours.

**Note très importante:**

**\*\*\* Un minimum d'inscriptions a été établi pour chaque groupe.**

**Les inscriptions se termineront ce samedi 11 janvier 2020. \*\*\***

**Équipe d'entraîneurs**

- Joce Blais
- Joey-Alvin Huard
- Vincent Lemieux
- Olivier Dubuc
- Samuel Lessard
- Mark berthiaume

## Voici la programmation

### **4 Choix sont offerts:**

#### **1- Défensive-bâton (général) Novice-Atome:** (Groupe A)

Les *principaux aspects techniques* seront élaborés ainsi que différentes situations de jeux. Plusieurs exercices amusants seront proposés.

- 6 séances de 1h15.
- 15 min accueil et échauffement en groupe.
- 2 ateliers de 30 minutes (30 min défensif-30 min offensif).

**Coût: \$120,00 (min 16/cours, max 32/cours)**

#### **2- Défensive-bâton (général) Moustique-Pee Wee:** (Groupe B)

Les *principaux aspects techniques* seront élaborés ainsi que différentes situations de jeux. Plusieurs exercices amusants seront proposés.

- 6 séances de 1h30.
- 10 min échauffement en groupe.
- 2 ateliers de 30 minutes (40 min défensif-40 min offensif).

**Coût: \$130,00 (min 16/cours, max 32/cours)**

#### **3- Lanceur:** (Groupe C)

- 6 séances de 1h15.
- Connaître les bases et techniques d'un lanceur.
- Ateliers et volume d'exercices spécifiques au lanceur.

**Coût: \$130,00 (min 12/cours, max 22/cours)**

#### **4- Défensive-bâton (général) et lanceur Moustiques-Pee Wee:**

- Vous pouvez vous inscrire aux groupes B et C (défensif-offensif + lanceur).

**Coût: \$180,00**

| <b>Horaire Clinique Double Jeu – hiver 2020</b> |                  |               |                |
|---|------------------|---------------|----------------|
| <b>Date</b>                                     | <b>no.groupe</b> | <b>Heures</b> | <b>Endroit</b> |
| 26-janv.  | A ET C           | à déterminer  | À DÉTERMINER   |
|   | B                | à déterminer  |                |
| 02-févr.  | A ET C           | 14h30 à 15h45 | SSF            |
|   | B                | 16h00 à 17h30 |                |
| 09-févr.  | A ET C           | 14h30 à 15h45 |                |
|   | B                | 16h00 à 17h30 |                |
| 16-févr.  | A ET C           | 17h00 à 18h15 |                |
|   | B                | 18h30 à 20h00 |                |
| 23-févr.  | A ET C           | 14h30 à 15h45 |                |
|   | B                | 16h00 à 17h30 |                |
| 15-mars   | A ET C           | 17h00 à 18h15 |                |
|   | B                | 18h30 à 20h00 |                |

groupe A

défensive et offensive Atome-Novice

groupe B

défensive et offensive Moustique-Pee Wee

groupe C

Lanceur Moustique-Pee Wee