

OFFRE DE SERVICE

H2M



[POWERED BY]
BAUER



Avant-propos

Nous sommes ravis de vous présenter nos programmes dédiés aux joueurs élités, offerts à Québec dans un environnement tout-en-un au Complexe sportif Desjardins à Saint-Augustin-de-Desmaures.

Nos services incluent :

- Un camp d'entraînement complet sur 11 semaines incluant 29 pratiques sur glace et plus de 100 heures d'entraînement (musculature, agilité, mobilité, etc.),
- Une évaluation fonctionnelle incluant un programme de prévention de blessure selon les limitations du joueur.
- Des services personnalisés supplémentaires: sessions de glace privées, évaluation vidéo avec correctifs, physiothérapeute sur place.
- Hébergement et cafétéria à proximité pour les joueurs de l'extérieur.

Sous la supervision de Jean-Philippe Côté, notre programme rassemble les meilleurs intervenants de chaque domaine pour vous offrir une préparation complète, alliant performance, apprentissages et innovation.

Au plaisir de collaborer,

NOTRE ÉQUIPE

Tous les meilleurs intervenants de la région sont rassemblés pour offrir un programme de préparation estival professionnel à Québec.



PC Labrie



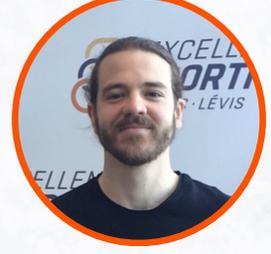
Stefan Fournier



JP CÔTÉ



Vincent Simard



**Charles
Castonguay**

1 ENDROIT, 1 DÉPLACEMENT !

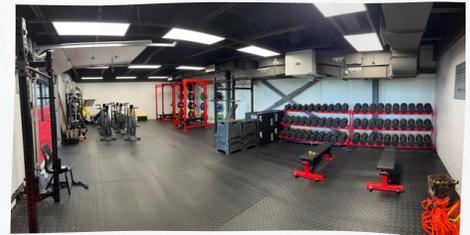
Nous sommes situés dans le Complexe sportif Desjardins au SSF.

LA GLACE

LA SALLE D'ENTRAÎNEMENT

LE SYNTHÉTIQUE

Nous disposons également de résidences avec cafétéria pour les joueurs de l'extérieur à - de 1km.



NOTRE OFFRE

FORMULE INDIVIDUELLE

Découvrez notre programme complet d'entraînement estival, conçu exclusivement pour les meilleurs joueurs.

- 7 à 11 semaines
- 29 pratiques sur glace
- Plus de 100 heures d'entraînement incluant :
 - Musculation
 - Pliométrie
 - Agilité
 - Mobilité
 - Yoga
 - Neuro-métabolique
- 1 récupération active par semaine
- Évaluation fonctionnelle (SFMA)
- Sessions de glace privées disponibles sur demande
- Service de physiothérapie sur place
- Service de résidence et cafétéria disponible à 800m



JUNIORS

MÉSO 1 GR 1: 8H-11H30
GR 2: 9H-12H30

26 MAI AU 20 JUIN

- 2 pratiques / sem
- 4 entraînements / sem
- 1 Mobilité-Yoga / sem

MÉSO 2 GR 1: 8H-11H30
GR 2: 9H-12H30

23 JUIN AU 11 JUILLET

- 3 pratiques / sem
- 4 entraînements / sem
- 1 Mobilité-Yoga / sem

MÉSO 3 GR 1: 8H-11H30
GR 2: 9H-12H30

14 JUILLET AU 08 AOÛT

- 3 pratiques / sem
- 4 entraînements / sem
- 1 Mobilité-Yoga / sem

SEMAINE TYPE MÉSO 1

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|-----------------------------------|--|---|
| OFF ICE Lower body Agility conditioning | OFF ICE Upper body Core | MOBILITY, STABILITY, YOGA (8h) | OFF ICE Upper body Core | OFF ICE Lower body Agility conditioning |
| PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND | ICE (Speed and agility on ice + compete) | PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND | ICE (Individual and collective skills) | PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND |

SEMAINE TYPE MÉSO 2-3

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|-----------------------------------|--|--|
| OFF ICE Lower body Agility conditioning | OFF ICE Upper body Core | MOBILITY, STABILITY, YOGA (8h) | OFF ICE Upper body Core | OFF ICE Lower body / Plyo Agility conditioning |
| ICE (Individual Tech, Position Work) | ICE (Speed and agility on ice + compete) | PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND | ICE (Individual and collective skills) | PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND |

* HORAIRE À TITRE INDICATIF SEULEMENT, SUJET À LÉGÈRES MODIFICATIONS *

M18

MÉSO 1 GR 1: 15H15-18H
GR 2: 16H15-19H

26 MAI AU 20 JUIN

- 2 pratiques / sem
- 4 entraînements / sem

MÉSO 2 GR 1: 9H30-12H30
GR 2: 13H-16H

23 JUIN AU 11 JUILLET

- 3 pratiques / sem
- 4 entraînements / sem
- 1 Mobilité-Yoga / sem

MÉSO 3 GR 1: 9H30-12H30
GR 2: 13H-16H

14 JUILLET AU 08 AOÛT

- 3 pratiques / sem
- 4 entraînements / sem
- 1 Mobilité-Yoga / sem

SEMAINE TYPE MÉSO 1

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|---|--|----------|
| OFF ICE Lower body Agility conditioning | OFF ICE Upper body Core | OFF ICE Lower body Agility conditioning | OFF ICE Upper body Core | |
| PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND | ICE (Speed and agility on ice + compete) | PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND | ICE (Individual and collective skills) | |

SEMAINE TYPE MÉSO 2-3

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|-------------------------------------|--|--|
| OFF ICE Lower body Agility conditioning | OFF ICE Upper body Core | MOBILITY, STABILITY, YOGA (9h30) | OFF ICE Upper body Core | OFF ICE Lower body / Plyo Agility conditioning |
| ICE (Individual Tech, Position Work) | ICE (Speed and agility on ice + compete) | PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND | ICE (Individual and collective skills) | PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND |

* HORAIRE À TITRE INDICATIF SEULEMENT, SUJET À LÉGÈRES MODIFICATIONS *

M15 ÉLITE

MÉSO 1 GR 1: 15H50-18H30

26 MAI AU 20 JUIN

- 2 pratiques / sem
- 4 entraînements / sem

MÉSO 2 GR 1: 12H30-15H20

23 JUIN AU 11 JUILLET

- 3 pratiques / sem
- 4 entraînements / sem
- 1 Mobilité-Yoga / sem

MÉSO 3 GR 1: 12H30-15H20

14 JUILLET AU 08 AOÛT

- 3 pratiques / sem
- 4 entraînements / sem
- 1 Mobilité-Yoga / sem

SEMAINE TYPE MÉSO 1

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|---|--|----------|
| OFF ICE Lower body Agility conditioning | OFF ICE Upper body Core | OFF ICE Lower body Agility conditioning | OFF ICE Upper body Core | |
| PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND | ICE (Speed and agility on ice + compete) | PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND | ICE (Individual and collective skills) | |

SEMAINE TYPE MÉSO 2-3

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|---|--|------------------------------------|--|--|
| OFF ICE Lower body Agility conditioning | OFF ICE Upper body Core | MOBILITY, STABILITY, YOGA (11h) | OFF ICE Upper body Core | OFF ICE Lower body / Plyo Agility conditioning |
| ICE (Individual Tech, Position Work) | ICE (Speed and agility on ice + compete) | PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND | ICE (Individual and collective skills) | PRIVATE ICE SESSION ON DEMAND |

* HORAIRE À TITRE INDICATIF SEULEMENT, SUJET À LÉGÈRES MODIFICATIONS *

M15 RELÈVE

CR1: T2H30-15H20

23 JUIN AU 08 AOÛT : SEMAINE TYPE

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|-------|---|-------|--|
| OFF ICE (9h30) Speed agility | | ICE (8h40) (Speed and agility on ice + compete) | | ICE (8h40) (Individual skills) |
| | | OFF ICE (10h) Muscu Fullbody + prehab | | OFF ICE (10h) Plyo + Core |

* HORAIRE À TITRE INDICATIF SEULEMENT, SUJET À LÉGÈRES MODIFICATIONS *

**CONTACTEZ-
NOUS**



PC Labrie / Vincent Simard

813-407-3613 / 418-809-3277



info@hockey2machine.com