

# OFFRE DE SERVICE

# H2M

25 MAI - 07 AOÛT



**[ 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 au 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.**

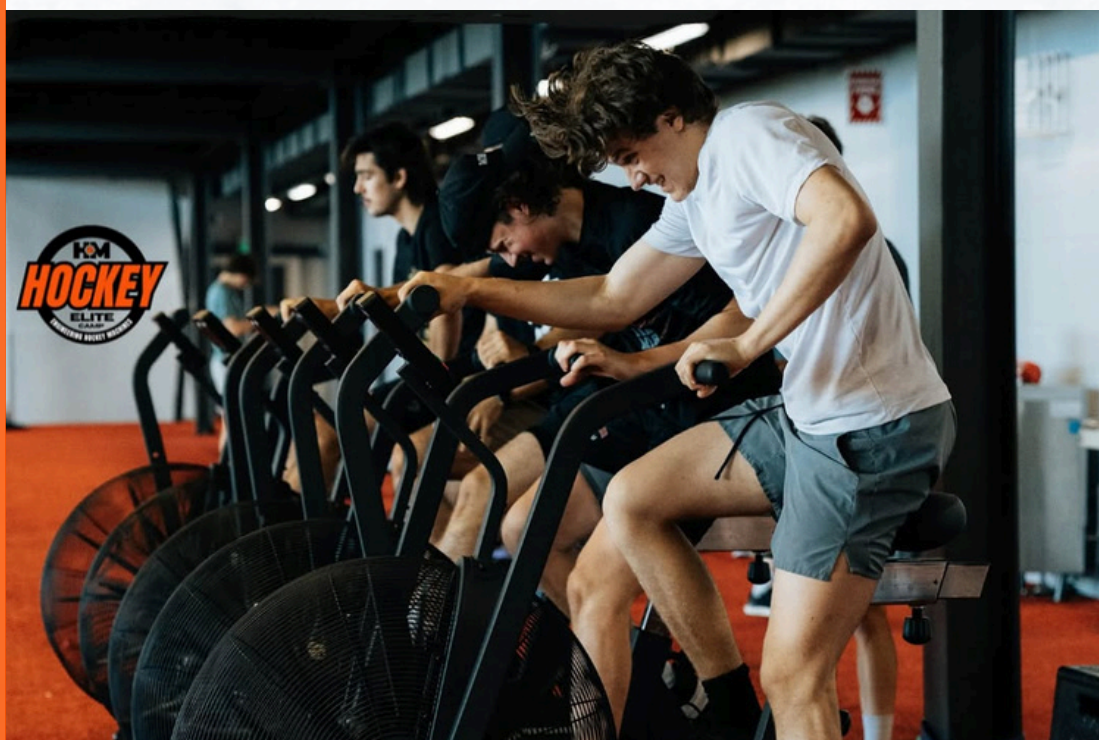


# NOTRE OFFRE

## 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



# JUNIOR 1

(JOUES JUNIORS EN 2025)

## SEMAINE TYPE MÉSO 1 (25 MAI - 19 JUIN)

|              | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                             | JEUDI  | VENDREDI                                      |
|--------------|---|--|--------------------------------------|--|---|
| 7h45 - 11h30 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                  | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning |
|              | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND           | ICE<br>(Speed and agility on<br>ice + compete) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | ICE<br>(Individual and<br>collective skills) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND           |

## SEMAINE TYPE MÉSO 2 ( 22 JUIN - 10 JUILLET)

|              | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                             | JEUDI  | VENDREDI   |
|--------------|---|--|--------------------------------------|--|--|
| 7h45 - 11h30 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                      | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                | OFF ICE<br>Lower body / Sprint<br>Agility conditioning |
|              | ICE<br>(Individual Tech,<br>Position Work)    | ICE<br>(Speed and agility on<br>ice + application) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | ICE<br>(Individual and<br>collective skills) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND                    |

## SEMAINE TYPE MÉSO 3 ( 13 JUILLET - 07 AOÛT)

|              | LUNDI   | MARDI                                   | MERCREDI                             | JEUDI                        | VENDREDI                            |
|--------------|---|---|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 7h45 - 11h30 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core           | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | OFF ICE<br>Full Body<br>Core | OFF ICE<br>Neuro-Métabolique        |
|              | ICE<br>(Escape, compete)<br>(FWD - D)         | ICE<br>(Skills, Compete,<br>Small area) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | ICE<br>(Game situation)      | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND |

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

# JUNIOR 2

(DRAFTÉ LHJMQ, JOUES COLLÉGIAL OU M18AAA EN 2025)

## SEMAINE TYPE MÉSO 1 (25 MAI - 19 JUIN)

|              | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                             | JEUDI  | VENDREDI                                      |
|--------------|---|--|--------------------------------------|--|---|
| 7h45 - 11h30 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | ICE<br>(Speed and agility on<br>ice + compete) | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | ICE<br>(Individual and<br>collective skills) | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning |
|              | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND           | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                  | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND           |

## SEMAINE TYPE MÉSO 2 ( 22 JUIN - 10 JUILLET)

|              | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                             | JEUDI  | VENDREDI   |
|--------------|---|--|--------------------------------------|--|--|
| 9h20 - 12h30 | ICE<br>(Individual Tech,<br>Position Work)    | ICE<br>(Speed and agility on<br>ice + application) | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | ICE<br>(Individual and<br>collective skills) | OFF ICE<br>Lower body / Sprint<br>Agility conditioning |
|              | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                      | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND                    |

## SEMAINE TYPE MÉSO 3 ( 13 JUILLET - 07 AOÛT)

|              | LUNDI   | MARDI                                   | MERCREDI                             | JEUDI                        | VENDREDI                            |
|--------------|---|---|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 9h20 - 12h30 | ICE<br>(Escape, compete)<br>(FWD - D)         | ICE<br>(Skills, Compete,<br>Small area) | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | ICE<br>(Game situation)      | OFF ICE<br>Neuro-Métabolique        |
|              | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core           | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | OFF ICE<br>Full Body<br>Core | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND |

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

# M18 1

(SECONDAIRE 4-5 QUI JOUES M17AAA OU M18AAA OU M18D1 EN 2025)

\*\*\* LES JOUEURS DU SSF ONT LA POSSIBILITÉ DE S'ENTRAÎNER EN APRÈS-MIDI\*\*\*

## SEMAINE TYPE MÉSO 1 (25 MAI - 19 JUIN)

|           | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                                      | JEUDI  | VENDREDI |
|-----------|---|--|---|--|----------|
| Ice 17h00 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                  | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                |          |
|           | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND           | ICE<br>(Speed and agility on<br>ice + compete) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND           | ICE<br>(Individual and<br>collective skills) |          |

## SEMAINE TYPE MÉSO 2 ( 22 JUIN - 10 JUILLET)

|              | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                             | JEUDI  | VENDREDI   |
|--------------|---|--|--------------------------------------|--|--|
| 9h30 - 12h40 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                      | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                | OFF ICE<br>Lower body / Sprint<br>Agility conditioning |
|              | ICE<br>(Individual Tech,<br>Position Work)    | ICE<br>(Speed and agility on<br>ice + application) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | ICE<br>(Individual and<br>collective skills) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND                    |

## SEMAINE TYPE MÉSO 3 ( 13 JUILLET - 07 AOÛT)

|              | LUNDI   | MARDI                                   | MERCREDI                             | JEUDI                        | VENDREDI                            |
|--------------|---|---|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 9h30 - 12h40 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core           | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | OFF ICE<br>Full Body<br>Core | OFF ICE<br>Neuro-Métabolique        |
|              | ICE<br>(Escape, compete)<br>(FWD - D)         | ICE<br>(Skills, Compete,<br>Small area) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | ICE<br>(Game situation)      | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND |

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

# M18 2

(SECONDAIRE 3-4 QUI JOUES M15AAA ÉLITE OU M17AAA OU M18DI EN 2025)

\*\*\* LES JOUEURS DU SSF ONT LA POSSIBILITÉ DE S'ENTRAÎNER EN APRÈS-MIDI\*\*\*

## SEMAINE TYPE MÉSO 1 (25 MAI - 19 JUIN)

|           | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                                      | JEUDI  | VENDREDI |
|-----------|---|--|---|--|----------|
| Ice 18h10 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                  | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                |          |
|           | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND           | ICE<br>(Speed and agility on<br>ice + compete) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND           | ICE<br>(Individual and<br>collective skills) |          |

## SEMAINE TYPE MÉSO 2 ( 22 JUIN - 10 JUILLET)

|              | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                             | JEUDI  | VENDREDI   |
|--------------|---|--|--------------------------------------|--|--|
| 9h30 - 12h40 | ICE<br>(Individual Tech,<br>Position Work)    | ICE<br>(Speed and agility on<br>ice + application) | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | ICE<br>(Individual and<br>collective skills) | OFF ICE<br>Lower body / Sprint<br>Agility conditioning |
|              | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                      | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND                    |

## SEMAINE TYPE MÉSO 3 ( 13 JUILLET - 07 AOÛT)

|              | LUNDI   | MARDI                                   | MERCREDI                             | JEUDI                        | VENDREDI                            |
|--------------|---|---|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 9h30 - 12h40 | ICE<br>(Escape, compete)<br>(FWD - D)         | ICE<br>(Skills, Compete,<br>Small area) | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | ICE<br>(Game situation)      | OFF ICE<br>Neuro-Métabolique        |
|              | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core           | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | OFF ICE<br>Full Body<br>Core | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND |

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



# M15 1

(SECONDAIRE 2 QUI JOUES M15AAA EN 2025)

## SEMAINE TYPE MÉSO 1 (25 MAI - 19 JUIN)

|           | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                                      | JEUDI  | VENDREDI |
|-----------|---|--|---|--|----------|
| Ice 15h50 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | ICE<br>(Speed and agility on<br>ice + compete) | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | ICE<br>(Individual and<br>collective skills) |          |
|           | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND           | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                  | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND           | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                |          |

## SEMAINE TYPE MÉSO 2 ( 22 JUIN - 10 JUILLET)

|               | LUNDI   | MARDI  | MERCREDI                             | JEUDI  | VENDREDI   |
|---------------|---|--|--------------------------------------|--|--|
| 12H30 - 15H20 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                      | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | OFF ICE<br>Upper body<br>Core                | OFF ICE<br>Lower body / Sprint<br>Agility conditioning |
|               | ICE<br>(Individual Tech,<br>Position Work)    | ICE<br>(Speed and agility on<br>ice + application) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | ICE<br>(Individual and<br>collective skills) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND                    |

## SEMAINE TYPE MÉSO 3 ( 13 JUILLET - 07 AOÛT)

|             | LUNDI   | MARDI                                   | MERCREDI                             | JEUDI                        | VENDREDI                            |
|-------------|---|---|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 12H30-15H20 | OFF ICE<br>Lower body<br>Agility conditioning | OFF ICE<br>Upper body<br>Core           | MOBILITY,<br>STABILITY, YOGA<br>(8h) | OFF ICE<br>Full Body<br>Core | OFF ICE<br>Neuro-Métabolique        |
|             | ICE<br>(Escape, compete)<br>(FWD - D)         | ICE<br>(Skills, Compete,<br>Small area) | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND  | ICE<br>(Game situation)      | PRIVATE ICE<br>SESSION ON<br>DEMAND |

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

# M15 RELÈVE

(SECONDAIRE 1 QUI JOUES M13AAA ÉLITE EN 2025)

CR1:12H30-15H20

## SEMAINE TYPE : 22 JUIN AU 07 AOÛT

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