

Voici les principes qui guideront vos interventions :

- Entendez-vous avec les entraîneurs de votre groupe
- Choisissez la rubrique en évitant les répétitions
- Allez inviter les membres directement aux tables
- Donnez la séance peu importe le nombre de participants
- Idéalement, il n’y aura qu’une seule séance par jour d’activités
- Choisissez l’heure où il y a des activités sur les deux glaces
- Les séances ont lieu 15 minutes avant l’heure des parties ci-dessous
- Visitez le site du Club où tous vos outils d’entraîneurs sont répertoriés

On garde ça simple!

On contacte Richard Laflamme pour toute suggestion.

Diapo	Sujet	Message	Lun		50+				Mar		Mer		Jeu		50+				Ven		Sam			
			18h30	20h30	8h30	10h30	12h30	14h30	18h30	20h30	18h30	20h30	18h30	20h30	8h30	10h30	12h30	14h30	18h30	20h30	8h	10h	12h	
2	Derrière le bloc de départ	Le lancer débute ici	✓			✓					✓		✓						✓			✓		
3	Avant la poussée	Bien positionner chaque pied																						
4	Au moment de la poussée	Épaules alignées, pierre devant, poussée vers l’arrière																						
5	Stabilité = Force = Vitesse	Soulever les orteils légèrement																						
6	Élan arrière, transfert de poids	Hanches basses, pierre devant, bras en extension																						
7	Amorcer la glissade	Les yeux vers l’objectif																						
8	Poussée en équilibre	Tout l’équilibre sur le pied glisseur																						
9	Durant la glissade	Garder la pierre <u>devant</u>																						

