

## Centre Etude Entraînement

**Lycée Mireille Grenet. 2<sup>nd</sup>, 1<sup>ère</sup>, Tles.**

- Fin de cours à 15H55 tous les jours, sauf mercredi 12H30.
- Transport entre Lycée & Patinoire le lundi/mardi/vendredi assuré via le minibus du club, conduit par D. Bogus. Remarque : le HCC est en cours d'achat d'un second minibus pour véhiculer plus de jeunes.
- 3h00 d'entraînement sur glace en plus des 3 heures club, 2h en CEE (voir tableau ci-dessous), 1h sur l'entraînement gardien
- 45min de renforcement musculaire en plus d'1h de préparation physique avec le club.
- Le lundi 17h15- 18h45 => possibilité de devoir surveillés (non compris dans les frais d'inscription au HCC). Salle du haut réservée pour chaque lundi (sous réserve de présence d'un adulte).
- Equipement laissé pour la semaine.
- Lien régulier / Communication entre le lycée et le HCC assuré par D. Bogus
- Projet associatif : les jeunes pourront être amenés à participer à un projet pour le club (construction d'un stage, divers évènements, création de produit dérivé, etc...).
- Possibilité d'internat.
- En cas de manifestations sportive en semaine : Possibilité de rattrapage des cours.

Jour	Horaire	Activité
Lundi	16h30-17h00 17h15- 18h45 19h15-20h15	Entraînement glace CEE (travail individuel) Travail personnel Entraînement Glace club
Mardi	16h30-17h00 17h30-18h15	Entraînement glace CEE (ateliers tech indiv) Renforcement musculaire CEE
Mercredi	17h45-18h45 19h15- 20h15	Préparation physique club Entraînement glace club
Jeudi		Libre
Vendredi	16h30-17h30 17h45- 18h45 19h15-20h15	Entraînement Glace CEE Libre/ travail personnel Entraînement club
Samedi	10h00-11h00	Entraînement des Gardiens (Lanceurs CEE par roulement)

- **Tarif : 275€ annuels.** Le tarif couvre les frais pédagogiques sur glace & hors glace, les trajets du lycée vers la patinoire. Le tarif ne couvre pas : l'aide aux devoirs du lundi/vendredi soir, les gouters, les trajets retours du lycée vers la patinoire. En fonction du nombre de candidats internes retenus, le HCC proposera une offre une solution aux familles concernées pour ramener les internes au lycée.

