



LAC ST. LOUIS ELITES 2009-2010

Programme

Avec tous les changements au dossier du hockey féminin, on vous présente notre programme Elites du Lac St. Louis pour 2009-2010. Nous poursuivons le même programme que les Selects, tant sur la glace et hors glace. La seule différence et que les pratiques seront principalement les soirs en collaboration avec un programme hors glace. Les matchs vont rester les fins de semaines.

Nous pouvons vous offrir un véritable programme avec le but de développer chaque joueuse au niveau le plus haut possible avec 3 équipes, Pee wee (1997-98), Bantam (1995-96) et Midget (1992-94).

Un changement important pour la saison 2009-2010 est le programme hors glace. La formation des entraînements hors glace sera réalisé par Yves Ethier, un entraîneur certifié et éducateur en conditionnement physique dans la formation spécifique du hockey. Ces sessions auront lieu dans un gymnase entièrement équipé au complexe sportif Saint-Raphael de l'Île Bizard.

Les équipes participeront dans le LIRF (Ligue Inter Regionnal Feminin) et les parties (24) commenceront à la fin septembre ou début octobre. Dans le but de minimiser le voyage à tous le monde, nous avons fait une demande au LIRF de faire 2 conférences et que les Elites et Selects devront jouer dans la même conférence avec les 2 équipes de la région du Richelieu, de Montreal et de Laval. Comme d'habitude, la saison régulière se terminera vers la fin de fevrier avec les éliminatoires en mars et la Coupe Dodge (Estrie) au mois d'avril.

La participation aux tournois sera déterminée par chaque équipe. Les entraîneurs, les budgets, les endroits des pratiques et des matchs locaux durant la saison régulière seront déterminés dans les plus brefs délais.

Sessions d'évaluation

Beaconsfield	15 Aout	16 :00 – 17 :00	Bantam
Beaconsfield	15 Aout	17 :00 – 18 :00	Midget
Ile Bizard	16 Aout	08:00 – 09:30	Peewee
Ile Bizard	16 Aout	09:30 – 11:00	Bantam
Ile Bizard	16 Aout	11:00 – 12:30	Midget
Macdonald College	22 Aout	15:00 – 16:00	Peewee
Macdonald College	22 Aout	16:00 – 17:00	Bantam
Beaconsfield	24 Aout	18:00 – 19:00	Peewee
Beaconsfield	24 Aout	19:00 – 20:00	Bantam
Mont Royal	27 Aout	18:30 – 20:00	Bantam
Mont Royal	27 Aout	20:00 – 21:30	Midget
Macdonald	29 Aout	15:00 – 16:00	Peewee
Macdonald	29 Aout	16:00 – 17:00	Midget
Kirkland	2 Sept.	19:00 – 20:00	Peewee
Kirkland	3 Sept.	19:00 – 20:00	Midget
Macdonald	5 Sept.	10:00 – 11:00	Peewee
Macdonald	5 Sept.	11:00 – 12:00	Bantam

Cout \$75