

# Lionceaux

## Roller Hockey

*by Sassenage*

### LIVRET DES LIONCEAUX



# Bienvenue chez les Lionceaux



Ca y est ! Tu es inscrit(e), félicitations. Prends le temps de lire ce guide. Il contient des informations importantes qui faciliteront ton intégration dans le club de roller hockey.

Catégories	Horaires d'entraînement	Accès aux vestiaires	Echauffement sans palet
Super-minis (2012 et +) et débutants Mini-poussins (2009/2010)	Jeudi 18h00-18h45	17h45	
Benjamin 1 (2006) - Poussins (2007/2008) + mini poussin confirmé (2009)	Jeudi 18h30 – 19h45	18h15	18h30-18h45
	Mardi 18h00- 19h30	17h45	18h00-18h15
Benjamin2 – minime - cadet- junior (2000 à 2005)	Mardi 18h00-19h30	17h45	18h00-18h15
	Jeudi 19h30-21h00	19h00	19h30-19h45

*Les horaires sont donnés à titre indicatif. Les cours peuvent être modifiés ou supprimés en fonction du nombre de participants et des manifestations organisées par la ville.*

## Les horaires s'entendent « équipé, prêt à patiner »

- Prévoir d'arriver 1/4 d'heure avant le cours pour se préparer.
- Aider à la mise en place et au rangement du matériel si nécessaire
- A la fin du cours, retour au vestiaire dans le calme, pour prendre une douche qui fait partie intégrante de l'entraînement
- L'entrée et la sortie s'effectuent par le couloir du dojo
- Les vestiaires ne sont pas mixtes, il y a un vestiaire fille et un vestiaire garçon, les deux doivent être laissés propres en partant !

Toute absence prévisible doit être signalée au plus tard 1 jour avant l'entraînement

les spectateurs ne sont pas autorisés lors des entraînement

## Equipement du Hockeyeur

La crosse, le port du casque à grille, des gants, coudières et jambières est obligatoire coquille, culotte et plastron sans les épaulières ou « body protect » fortement conseillés

### Règles de base



#### **Le lionceau a l'esprit d'équipe**

Il appartient à un groupe et il agit pour la réussite collective.

#### **Le lionceau est fair play**

Les mauvais gestes sont inutiles sur le terrain comme en dehors.

#### **Le lionceau est persévérant**

Pour progresser, il faut s'entraîner régulièrement. Avec du courage et de la bonne volonté, les résultats seront là.

#### **Le lionceau est respectueux**

Les Lionceaux doivent être respectueux envers les membres de l'association (adultes et enfants), les encadrants et les membres des équipes adverses et doivent respecter les décisions arbitrales lors des matchs.

#### **Amuse toi, Amusez-vous !!**

Un lionceau est toujours heureux d'avoir participé et joué.

Il se donne à fond en entraînement et en match.



## Numéros et adresses utiles



Présidente : Agnès Martinez  
06 63 15 98 26



Secrétaire : Sylvie Genin-Lomier  
06 60 84 70 69



[contact@lionceaux-sassenage.fr](mailto:contact@lionceaux-sassenage.fr)



Suivez-nous sur Facebook  
Les lionceaux de Sassenage



<http://lionceaux-sassenage.fr/>

