



ACBB Hockey sur glace

Dates à retenir

Tournois des vacances de Noël :

U8-U10-U12 :

Mannheim du 20 au 22/12/14

U15 : **Rouen** du 19 au 21/12/14

U9 : **Amiens** les 3 et 4/01/15

Entraînements pour les U9 à U18 :

les lundis 22 et 29 et les mardis 23 et 30 décembre (à confirmer)



Venez nombreux à la :

Bourse aux Equipements

Samedi
13 décembre
De 13 à 15 h

Fête de Noël

Mardi
16 décembre dès
19heures

Un **calendrier** et des **clés USB** des **Tigres de Boulogne** seront vendus 10 € au stand de **Flora**.

Les bénéfices permettront de financer une partie des frais de tournois toutes catégories confondues.

N'hésitez pas à en offrir autour de vous pour les fêtes de fin d'année !

NOUVEAUTES DE LA RENTREE !

Arrivée de **Pierre Pochon**, Partenariats & Communication :

De nombreux parents l'ont déjà rencontré mais pour ceux qui ne le connaissent pas, nous vous le présentons en quelques lignes. Pierre vient de prendre sa retraite en tant que **gardien de but de haut niveau**. Formé à Rouen, il y a gagné la Magnus à 19 ans. Il a ensuite joué en République Tchèque puis fait une saison en Magnus à Tours ; il a ensuite rejoint la D1 de Brest, la D2 de Tours et enfin la D1 de Nantes. Il commence sa reconversion professionnelle au sein de notre section pour se former au métier de Manager de club sportif. Dans le cadre de ses activités pour les Tigres, il s'occupe plus particulièrement des **partenariats** et de la **communication externe et interne** (Ecole de Hockey notamment). Pierre participe également aux entraînements en se consacrant principalement aux gardiens de but et à l'encadrement des catégories les plus jeunes. Nous lui souhaitons tous la bienvenue !



Retour sur le 1^{er} stage de reprise organisé à **Trenčín** (Slovaquie) du 24 au 29 août 2014



Les 35 joueurs de 2000 à 2005 répartis en 2 équipes, ont été accueillis dans des conditions optimales au centre d'entraînement **MG RINK** de Marian Gaborik (actuel ailier gauche des Kings de Los Angeles et originaire de Trenčín), à 2 pas de la patinoire. Nos 3 entraîneurs avaient mis au point **un programme hors glace** très poussé pour ces 5 jours : footing dès 7h00, 2 séances de glace pour chaque équipe par jour, des jeux collectifs ainsi qu'un match contre l'équipe de hockey locale. De bons souvenirs pour les enfants

(malgré les courbatures) et surtout des rencontres inoubliables avec des joueurs NHL renommés : **Marian Gaborik**, **Zdeno Chara** (Capitaine des Bruins de Boston), **Marian Hossa** (ailier droit des Blacks Hawks Chicago), **Tomas Tatar** (attaquant gauche des Red Wings de Détroit) ...

Avec les bons résultats enregistrés dès la reprise de la saison, les entraîneurs espèrent bien renouveler cette expérience dense et sportivement enrichissante l'an prochain. Pour pérenniser et améliorer l'organisation de ce stage, il faudra toutefois trouver des sources de financements **Un grand merci aux 3 entraîneurs ainsi qu'aux 6 papas bénévoles** qui n'ont pas ménagé leurs temps et leurs efforts pour encadrer et prendre soin de nos grands sportifs !!!



Nouveau succès pour l'Ecole de Hockey !

Grâce à la présence de bénévoles, pour la troisième année consécutive, pour promouvoir le Club lors du « Forum des Associations » de Boulogne, nous accueillons cette année **36 nouveaux inscrits** et leurs familles ! Les 52 enfants de cette catégorie vont

découvrir les bases du patinage et du jeu tout au long de l'année pour rejoindre, progressivement et à leur rythme, les effectifs des Moustiques. Afin de les accompagner dans cet apprentissage, n'hésitez pas à les faire **patiner en séance publique** (15h/18h le mercredi et 10h30/13h + 15h/18 h le week-end ; tarifs spéciaux pour le Club) ou à les inscrire à une **activité sportive complémentaire** (foot, natation, ...). Pour progresser plus rapidement, il est également important d'être à l'heure afin que les enfants assistent à la totalité du cours. Pour toute question, adressez-vous aux entraîneurs et bénévoles avant le début du cours.

Notez qu'il n'y aura pas d'entraînement pendant les vacances de Noël pour les enfants de l'Ecole de Hockey.

Pour des raisons pédagogiques et sécuritaires – la zone n'étant pas protégée - nous rappelons aux familles de ne pas rester du côté de la table de marque et des bancs lorsque les enfants sont sur la glace.



ACBB Hockey sur glace

Cliquez sur le lien pour en savoir plus :

[Les viandes maigres](#)

[Les poissons et produits marins](#)

[Nutrition/musculation](#)



Préparation Physique « Hors Glace » le lundi de 19h30 à 20h30 pour les U15/U18 et le mardi de 19h à 20h pour les U11/U13

Nous souhaitons la bienvenue à **Nadia** et **Malcolm**, nos deux stagiaires recrutés pour l'animation de 12 séances de préparation hors glace, en complément des entraînements.

Tous les 2 étudiants en 3^{ème} année de **Licence STAPS** (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives), ils ont pratiqué de nombreux sports en dehors de ceux qu'ils suivent dans le cadre de leurs études : gymnastique, danse, athlétisme, basket, football et handball pour Nadia ; tennis, football, volley et musculation pour Malcolm. Ils présentent également une bonne expérience pour l'encadrement sportif des enfants, Nadia ayant entraîné des joueurs de foot (baby 5/7 ans et U17) et Malcolm étant éducateur sportif en école municipale des sports.

Le programme de **renforcement musculaire** – notamment l'explosivité – et les **exercices cardios** ont été établis en concertation avec nos entraîneurs. Objectifs : renforcer le mental et le physique des joueurs pour les amener à un plus haut niveau de performance. En complément des tests qu'ils font passer aux joueurs pour mesurer leur évolution tout au long du stage, ils proposeront prochainement un **cycle d'entraînement à réaliser à la maison**, dont le suivi régulier est vivement conseillé pour recueillir le fruit des efforts en match !



Leurs conseils après les entraînements : prévoir plutôt **des légumes secs**, purée de pomme de terre et/ou carottes, un peu de légumes verts cuits ou un petit bol de potage de légumes, viande blanche ou volaille. A éviter : la sauce tomate, les graisses et la viande rouge (en un mot, pas de hamburger après les entraînements☺) ... et quelques **étirements** légers avant une nuit de sommeil bien méritée

Des nouvelles de la D2 !

De nombreuses péripéties avant le début de saison 2014/2015 car malgré le titre de **Vice-Champion de France de D3** l'an dernier (saison exceptionnelle de 13 victoires et seulement 1 défaite et en carré final), la FFHG n'a donné son accord financier pour participer à la D2 que fin juillet. L'équipe D3 est donc repartie sans renfort en D2 (plus de joueurs libres sur le marché) et uniquement avec des joueurs

français (une 1^{ère}) qui ont pour la plupart évolué à l'ACBB alors que toutes les autres équipes de la poule évoluent avec 4, voire beaucoup plus de joueurs étrangers. De plus, l'équipe dispose d'un tiers du budget moyen des autres équipes de D2 : un réel handicap ! Tout cela n'a toutefois pas entaché le moral des joueurs qui ont commencé la saison en faisant le maximum. Malgré de bonnes périodes avec des matchs à jeu égal, les fins de matchs ont été assez difficiles. A ce jour, une seule victoire à l'extérieur (Strasbourg) leur permettrait de ne pas être derniers et de faire le premier tour des Play-



offs. **Objectifs 2014-2015** : terminer à la huitième place qualificative de leur poule pour les Play-offs et préparer une équipe pour la saison 2015-2016 en incluant des juniors et quelques renforts externes car cette année, il n'y a pas de descente en D3. **Venez les encourager contre Asnières le 20 Décembre !**

Partenariats

Pour continuer à se développer mais également **participer à des frais de tournois et stages**, le club est en recherche permanente d'aides financières ou en nature (communication, services, prêts ou dons de matériel, etc.)

Un dossier de présentation est désormais disponible pour promouvoir cette démarche. Si vous avez des idées ou des contacts dans des entreprises qui pourraient être intéressées, n'hésitez pas à en discuter avec Pierre Pochon.

Nous en profitons pour remercier tout particulièrement :

-**Monsieur Dicossola** (SNDE) pour son soutien régulier, la **Maison du Patin**, les boutiques **Go Sport** de Boulogne, Saint Cloud et Italy 2 ainsi que **Vert Marine** pour leurs tarifs préférentiels aux licenciés et la société **Clairefontaine**, qui fournira prochainement un jeu de maillots noirs à toutes les catégories mineures.

Dans le cadre du partenariat réalisé avec **l'e-journal de Boulogne Billancourt**, un onglet sera prochainement dédié aux **Tigres**. Il vous permettra de découvrir des reportages sur les matchs, les entraîneurs, la tournée de Prague... **Deux articles** sont déjà en ligne ...

Abonnez-vous vite à **l'e-BB** !

