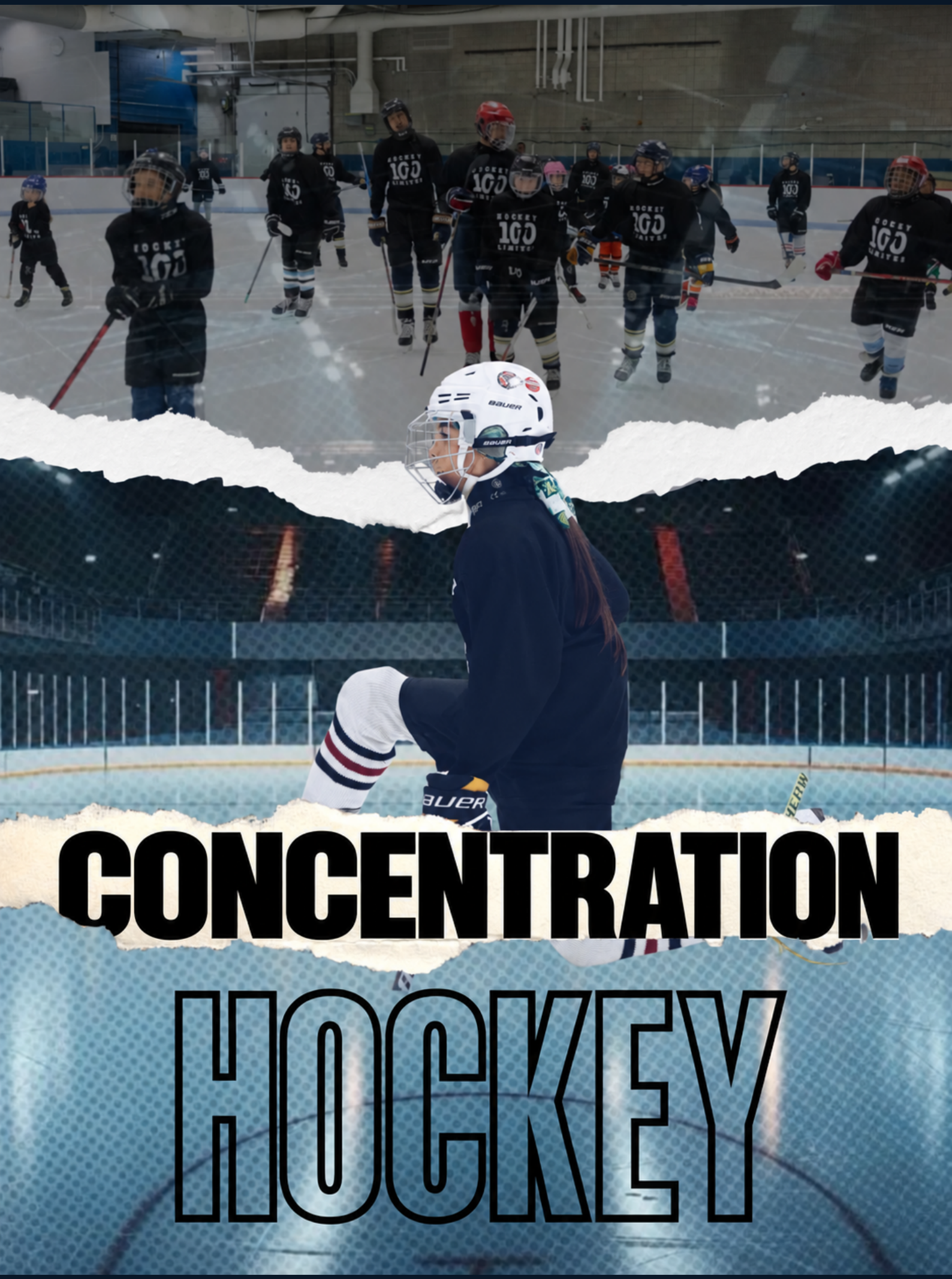

CONCENTRATION
HOCKEY

NOTRE APPROCHE

Un cadre pour progresser. Une place pour les études.

De septembre 2027 à juin 2028, le programme réunit le hockey, la préparation physique et l’accompagnement scolaire dans un parcours structuré.

01 Développer les habiletés

Patinage, passes, tir et maniement : des cliniques personnalisées pour travailler les priorités du joueur et renforcer sa confiance.

02 Construire de bonnes habitudes

Une place quotidienne pour le travail scolaire, avec un accompagnement qui aide les jeunes à organiser leurs apprentissages.

03 Grandir comme athlète

Musculation, boxe et travail athlétique complètent le hockey pour développer la force, la coordination, l’endurance et la discipline.

Un même objectif : donner une direction au développement de votre enfant, sur la glace et dans son quotidien.

LES PARCOURS

Deux parcours.
Un accompagnement adapté.

Un programme destiné aux élèves du primaire et du secondaire, avec des repères propres à chaque parcours.

5e et 6e année

ÉCOLE ÉLÉMENTAIRE PIE XII

SUR LA GLACE

3 à 4 jours de glace par semaine et suivi de progression.

APRÈS LES COURS

Période d’étude accompagnée d’une heure avant les activités, avec une tutrice de Prosper ED Plus.

TRANSPORT

Trajet quotidien offert de l’école Pie XII vers l’Aréna Glace de l’Est.

Secondaire 1 à 5

ST-EX

SUR LA GLACE

3 à 4 jours de glace par semaine, évaluation initiale et suivi mensuel.

UN APRÈS-MIDI STRUCTURÉ

Activités principalement de 13 h à 16 h, avec une heure de tutorat par jour.

TRANSPORT ET ACCÈS

Transport quotidien vers l’aréna, puis accès au Sniper Zone après les activités.

Les trajets et les horaires précis sont à organiser avec notre équipe.

L’ÉQUIPE DU PROGRAMME

Une équipe engagée dans son développement.

Des expériences complémentaires pour accompagner les jeunes sur la glace et dans leur parcours d’élève-athlète.



Joël Pajuelo

DIRECTEUR DU PROGRAMME

Ancien joueur des Olympiques de Hull dans la LHJMQ, Joël possède une expérience d’entraîneur et d’intervenant, notamment comme responsable du hockey au Collège Stanislas. Cette expérience du milieu scolaire soutient un encadrement qui relie progression sportive, organisation et responsabilisation de l’élève-athlète.



Loïc Pierre-Louis

ENTRAÎNEUR-CHEF

Cofondateur et joueur professionnel aux États-Unis, Loïc est aussi entraîneur d’habiletés et de préparation physique à l’Académie des Canadiens de Montréal. Il met cette double expérience au service d’entraînements ciblés pour améliorer la technique, l’exécution et la confiance, tout en transmettant des habitudes de préparation rigoureuses.



Darick Louis-Jean

ENTRAÎNEUR-CHEF

Cofondateur passé par Gatineau et Rimouski dans la LHJMQ, puis par l’ECHL, Darick a été rappelé par le Rocket de Laval. Son expérience professionnelle nourrit un enseignement axé sur les détails, la lecture du jeu et les habitudes de travail, pour aider les jeunes à comprendre les exigences des niveaux supérieurs.

Parcours : Hockey 100 Limites • LHJMQ • Elite Prospects • Hockey Hebdo

L’ÉQUIPE DU PROGRAMME

Une équipe engagée dans son développement.

Des expériences complémentaires pour accompagner les jeunes sur la glace et dans leur parcours d’élève-athlète.



Sylvain Codère

ENTRAÎNEUR-CHEF

Ancien entraîneur adjoint des Cataractes de Shawinigan dans la LHJMQ, Sylvain a passé plusieurs années à entraîner en France, notamment en Division 1 avec Brest. Son expérience internationale enrichit l’encadrement des élèves-athlètes : habiletés individuelles, préparation physique, rigueur et habitudes de travail pour progresser avec confiance.



Kananga Mangala

ENTRAÎNEUR-CHEF

Repêché par Saint John dans la LHJMQ en 2021, Kananga a joué en junior AAA au Québec, puis dans l’USPHL Premier, la NCDC et la VIJHL. Son vécu de différents milieux juniors lui permet d’aider les jeunes à comprendre l’importance de l’adaptation, de la persévérance et de la préparation dans leur développement.



Julien Wasmer

ENTRAÎNEUR-CHEF

Défenseur passé par Chicoutimi et Saint John dans la LHJMQ, ainsi que par la BCHL et la CCHL, Julien apporte une expérience de plusieurs parcours juniors. Il accompagne les jeunes dans le travail de la mobilité, des habiletés techniques et de la prise de décision, en reliant chaque exercice aux situations de match.

Parcours : Hockey 100 Limites • LHJMQ • Elite Prospects • Hockey Hebdo

DÉVELOPPEMENT SPORTIF

Du travail ciblé.
Une progression suivie.

Des entraînements complémentaires pour répéter les gestes, développer l’aisance et cibler les habiletés à améliorer.

01 Hockey sur glace

Technique de patinage, équilibre, explosivité, contrôle de rondelle, passes et situations de jeu : chaque volet contribue au développement du joueur.

02 Sniper Zone : répéter et affiner

La glace synthétique permet de travailler la mécanique du tir, la puissance, la précision et le maniement. Au secondaire, elle est accessible chaque jour en complément des entraînements.

03 Préparation physique

Musculation avec RGYM Fitness et boxe avec Annex Boxing Gym. Le travail athlétique complète la préparation des jeunes.

AU SECONDAIRE : UN SUIVI RÉGULIER

Évaluation dès la première journée, puis bilan mensuel : identifier les forces, cibler les priorités et suivre la progression.

ORGANISATION

Deux parcours.
Deux semaines types.

Primaire : étude accompagnée avant les activités. Secondaire : activités principalement de 13 h à 16 h, avec une heure de tutorat par jour.

JOUR	PRIMAIRE	SECONDAIRE
LUNDI	**Patinage** Technique, équilibre, explosivité Musculation • RGYM Fitness	**Patinage** Technique, équilibre, explosivité Musculation • RGYM Fitness
MARDI	**Maniement** Contrôle de rondelle Musculation • RGYM Fitness	**Maniement** Contrôle de rondelle Musculation • RGYM Fitness
MERCREDI	**Collectif et habiletés** Situations de jeu Musculation • RGYM Fitness	**Collectif et habiletés** Situations de jeu Musculation • RGYM Fitness
JEUDI	**Sniper Zone** Puissance et mécanique du tir Boxe • Annex Boxing Gym + athlétisme	**Glace collective** Exercices collectifs et battle drills Boxe • Annex Boxing Gym + athlétisme
VENDREDI	**Sniper Zone** Précision et exécution rapide Boxe • Annex Boxing Gym + athlétisme	**Sniper Zone** Précision et exécution rapide Boxe • Annex Boxing Gym + athlétisme

Horaires indicatifs. Glace synthétique accessible chaque jour en complément des entraînements. Les heures détaillées sont à confirmer pour l’année scolaire 2027-2028.

LA VIE DU PROGRAMME

Accompagner le jeune. Simplifier le quotidien.

L’organisation du programme permet aux familles de mieux comprendre les temps d’entraînement, d’étude et de déplacement.

01 Un temps consacré aux études

Au secondaire : 5 heures de tutorat par semaine, soit une heure par jour. Au primaire : une période d’étude accompagnée avant les activités, avec Prosper ED Plus.

02 Des déplacements organisés

Les activités se déroulent au Complexe Glace de l’Est et dans des arénas environnants, comme l’aréna René-Masson. Le transport quotidien vers le complexe est offert. Lorsqu’un déplacement entre deux arénas est nécessaire, le programme assure le transport des jeunes.

03 Un cadre après les activités

Les jeunes peuvent rester au Sniper Zone après 16 h pour poursuivre leurs exercices, faire leurs travaux ou attendre leurs parents. Accès au complexe lors des journées pédagogiques.

DES EXPÉRIENCES AU-DELÀ DU HOCKEY

Au secondaire : sorties sportives, matchs du Rocket de Laval et découverte d’autres sports au cours de l’année.

LA MISSION DE L’ACADÉMIE

Former l’élève-athlète. Préparer l’adulte de demain.

L’Académie de Hockey 100 Limites accompagne le développement académique et sportif des jeunes dans une structure équilibrée.

01 Un sentiment d’appartenance

Se retrouver chaque jour autour d’un sport qu’ils ont à cœur permet aux jeunes de partager des objectifs et de s’engager dans un groupe. L’Académie cultive l’entraide, le respect et la place de chacun au sein de l’équipe.

02 S’organiser pour mieux performer

Préparer son matériel, planifier ses travaux et respecter son horaire font partie du parcours. Avec l’aide des intervenants, le jeune apprend à concilier les exigences de l’école et du sport, puis à prendre davantage d’initiatives.

03 Une éthique qui dure

L’autonomie, la responsabilité, la discipline et la constance se travaillent au quotidien. Nous voulons que les jeunes conservent ces outils dans leurs études, leur travail et leurs relations.

Les jeunes que nous développons aujourd’hui seront les adultes de demain.

RÉUSSITE ET PERSÉVÉRANCE SCOLAIRES

La réussite scolaire au cœur du parcours.

L’entraînement et les études avancent ensemble. Le maintien dans le programme repose notamment sur une moyenne générale minimale de 75 %.

01 Des outils et un accompagnement quotidien

Le tutorat et l’étude accompagnée offrent du temps pour les travaux et les apprentissages. Notre tuteur aide le jeune à organiser ses tâches, à cibler ses difficultés et à construire des habitudes de travail qui favorisent la persévérance scolaire.

02 École, famille et Académie : un dialogue ouvert

Nous favorisons une communication ouverte entre la famille, l’école et notre équipe. En cas d’échec, de moyenne sous 75 % ou de difficultés scolaires, l’Académie communique directement avec l’enseignant et la direction, en lien avec les parents.

03 Un plan de soutien pour retrouver l’équilibre

Des mesures sont mises en place selon les besoins : diminution du temps d’entraînement et heures supplémentaires avec notre tuteur privé sur place, durant les heures de l’Académie. Le suivi avec l’école et la famille guide l’ajustement du plan pour soutenir la réussite et le maintien dans le programme.

Repérer la difficulté, agir ensemble et accompagner le jeune vers davantage d’autonomie.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Se sentir soutenu. Apprendre à se connaître.

La santé physique et la santé psychologique de nos jeunes sont au cœur de notre accompagnement.

01 Un espace pour parler et demander de l’aide

Notre équipe encourage les jeunes à exprimer leurs préoccupations et à reconnaître leurs besoins. En collaboration avec le psychologue de l’école, nous facilitons l’accès au soutien psychologique et orientons les familles vers des ressources spécialisées lorsque nécessaire.

02 Gérer le stress, la colère et les émotions

Pendant les entraînements, nous accompagnons le jeune pour reconnaître sa frustration, prendre un temps de recul et choisir une réaction constructive. Des repères simples, comme respirer, se recentrer et verbaliser un besoin, peuvent être repris après une erreur ou dans une situation de pression.

03 Mieux vivre et travailler en équipe

Respecter un coéquipier, recevoir une rétroaction et communiquer sans agressivité font partie du développement. Les échanges avec les entraîneurs aident le jeune à réfléchir à ses réactions et à comprendre leur effet sur le groupe.

Le rôle de l’Académie : écouter, accompagner et faire le lien avec les professionnels appropriés.

BOXE ET MAÎTRISE DE SOI

Canaliser l’effort. Choisir sa réaction.

La boxe complète le hockey par un cadre d’apprentissage axé sur l’écoute, la concentration, le respect des consignes et le contrôle de soi.

01 Une intensité encadrée par des règles

Dans les exercices de boxe, nous mettons l’accent sur la précision des gestes, le respect du partenaire et la capacité à s’arrêter au signal. L’objectif éducatif est d’apprendre à doser son effort et à garder le contrôle lorsque l’intensité augmente.

02 Des repères pour le stress et la frustration

L’encadrement propose de revenir aux consignes, de contrôler son rythme et de se recentrer sur la tâche. Nous aidons le jeune à repérer les moments où la frustration prend le dessus et à utiliser une pause ou un échange avec l’entraîneur pour reprendre ses repères.

03 Un transfert vers le hockey et le quotidien

Après une erreur, une décision arbitrale ou un duel difficile, le joueur est invité à revenir à sa prochaine action utile. Les mêmes attentes s’appliquent en boxe et au hockey : respecter les autres, communiquer et répondre avec maîtrise.

La boxe est ici un outil pédagogique encadré. Elle ne remplace pas un accompagnement psychologique.

HABITUDES DE VIE ET PRÉPARATION

La performance commence aussi hors de la glace.

Glace, synthétique, boxe et musculation se complètent dans un parcours attentif au développement global du jeune.

01 L’alimentation : le carburant de l’athlète

Nous sensibilisons les jeunes à l’importance d’une alimentation variée, de l’hydratation et de bonnes habitudes autour de leurs entraînements. Le but est de leur faire comprendre que leur préparation quotidienne compte aussi dans leur performance en match.

02 La prévention des blessures

Le volet hors glace intègre un travail de préparation physique, de coordination et de maîtrise des mouvements. À travers la musculation, la boxe et le travail athlétique, l’équipe porte attention à la technique, à la progression des efforts et aux consignes de sécurité.

03 Prendre soin de soi et se responsabiliser

Préparer ses repas et collations, reconnaître sa fatigue, signaler une douleur et respecter les temps de récupération sont des habitudes à développer. Nous accompagnons les jeunes pour qu’ils comprennent leurs besoins et deviennent acteurs de leur préparation.

Prendre soin de la personne fait partie du développement de l’athlète.

ORIENTATION ET POURSUITE DU PARCOURS

Développer son potentiel. Préparer la prochaine étape.

Chaque jeune avance à son rythme. Nous accompagnons l’élève-athlète et sa famille en tenant compte de ses objectifs scolaires, sportifs et personnels.

01 Construire un projet qui lui ressemble

Tout au long du parcours, nous aidons le jeune à mieux connaître ses forces, ses priorités et les efforts nécessaires pour progresser. L’objectif est de lui donner des ressources et des repères pour se rapprocher de son plein potentiel comme étudiant et comme athlète.

02 Éclairer les choix après le secondaire

Selon ses objectifs, nous accompagnons le jeune vers le cégep, une 12e année (Grade 12), les prep schools, les collèges et universités américains, dont la NCAA, le réseau universitaire canadien U SPORTS, le junior majeur et le junior A au Canada, y compris au Québec. Nos ressources aident la famille à préparer les démarches selon le profil du jeune et les exigences de chaque parcours.

03 Mettre les familles en lien avec les ressources

L’Académie mobilise son réseau et oriente les parents vers des interlocuteurs spécialisés pour mieux préparer la suite. Pour les jeunes qui visent le plus haut niveau, jusqu’à la Ligue nationale de hockey, nous soutenons la réflexion et les démarches, sans garantir une admission, une sélection ou une carrière.

Accompagner chaque jeune vers ses objectifs, tout en gardant son avenir scolaire et son bien-être au centre.

PROCHAINE ÉTAPE

Parlons du parcours de votre enfant.

Vous souhaitez recevoir davantage d’informations ? Présentez-nous ses objectifs, son niveau scolaire et ses besoins.

01 Présenter votre enfant

Indiquez son année scolaire, son expérience au hockey et les aspects de son développement que vous souhaitez travailler.

02 Échanger avec notre équipe

Discutons du parcours primaire ou secondaire, de son horaire scolaire, du transport et de l’accompagnement offert.

03 Recevoir les modalités

Les services sont offerts de septembre 2027 à juin 2028, tout au long de l’année scolaire. Consultez la page suivante pour le tarif et les possibilités de paiement. Notre équipe vous accompagne pour les modalités d’inscription.

INFORMATIONS ET DEMANDE D’INTÉRÊT

info@h100l.com

hockey100limites.com/sport-etudes

TARIF ET MODALITÉS DE PAIEMENT

Un programme complet. Un paiement flexible.

Des services tout au long de l’année scolaire, de septembre 2027 à juin 2028.

TARIF DU PROGRAMME

3 000 $

pour l’année scolaire

01 Un dépôt pour réserver sa place

À l’inscription, un dépôt de 500 $ est requis pour réserver la place de l’élève-athlète au programme pour l’année scolaire 2027-2028. Ce montant est déduit du tarif de 3 000 $; le solde est de 2 500 $.

02 Un paiement flexible

Le paiement peut être effectué en un seul versement ou réparti en plusieurs versements au cours de l’année scolaire, selon l’échéancier convenu entre la famille et notre équipe.

Des frais additionnels peuvent s’appliquer en cours d’année pour certaines activités ou certains services complémentaires au programme.

Pour convenir d’un plan de paiement : info@h100l.com