

Football



PROGRAMME

FOOTBALL

DU COLLÈGE DE L'ASSOMPTION



JANVIER À DÉCEMBRE



Football

NOS ENTRAINEURS CHEFS



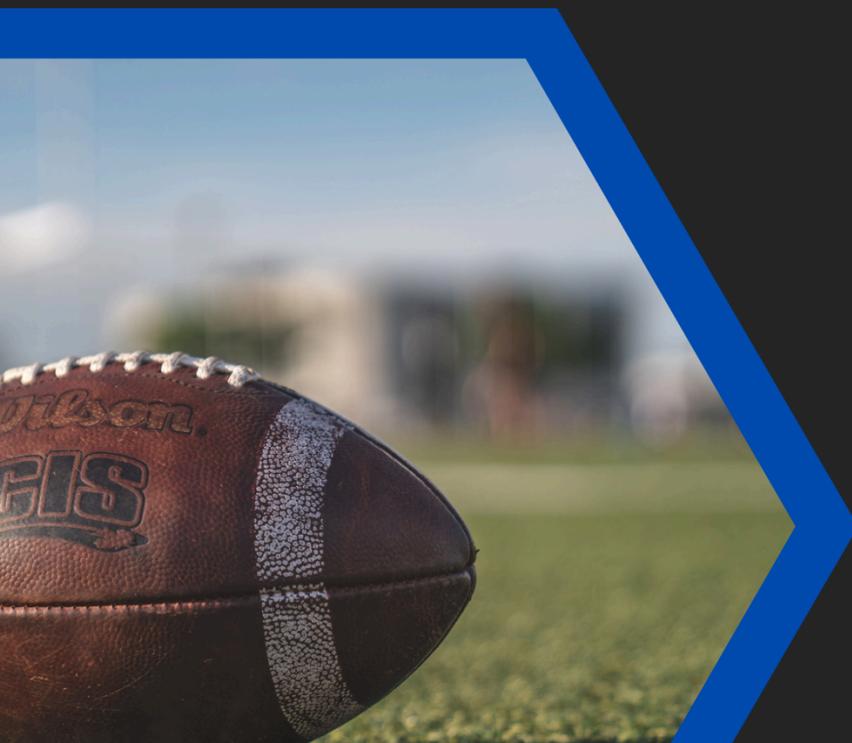
Pierre-Étienne Thériault
Sphinx Initiation football



Patrice Lindor
Sphinx Cadet



Samuel Vallée
Sphinx Juvénile
Responsable du programme de football





FOOTBALL BE
2023



INITIATION FOOTBALL

1^{re} secondaire

Septembre à novembre

PRIORITÉ AUX JEUNES N'AYANT JAMAIS JOUÉS AU FOOTBALL

- 2 pratiques par semaine
- Pratiques à l'extérieur durant le bloc 1 des périodes Couleurs
- Plusieurs joueurs juvéniles dans l'équipe d'entraîneurs
- Possibilité de pratiques conjointes avec un autre programme similaire
- Invitation aux parties locales des cadets et juvéniles



Janvier à avril

PRÉPARATION HIVERNALE

Cadets

(1re et 2e secondaire)

Connaissances techniques et tactiques 1 x semaine

Pendant les périodes Couleurs

****Bloc 3 et 4****





Janvier à avril
PRÉPARATION
HIVERNALE

Juveniles

(3e et 4e secondaire)

+/- 3 séances de 1h15 à 1h30
par semaine (horaire
flexible)

30-45 minutes de travail
spécifique aux différentes
positions

Entraînements parascolaires
entre 16h45 et 19h45

Apprendre à s'entraîner en
contexte sportif
(Périodisation et régulation)

Soirée d'évaluation physique (Format Combine)





Janvier à avril

PRÉPARATION HIVERNALE

Finissants

(5e secondaire)

+/- 3 séances de 1h15 à 1h30
par semaine

Entraînements parascolaires
entre 16h45 et 19h45

Accompagnement vers le Cégep



CAMP DE SÉLECTION PRINTANIER

Pratiques

- Weekend d'ouverture
 - Pratique intérieure de +/- 3 heures la fin de semaine précédant la semaine de relâche (**Terrain intérieur**)
- Horaire de base
 - 3 pratiques / semaine, de 17h à 19h à partir d'avril jusqu'au jamboree (6 à 8 semaines)
- Compétitions
 - Jamboree
 - Pratiques partagées





PAUSE ESTIVALE

POUR TOUS*



**Pour ceux qui le désirent, possibilité de poursuivre un encadrement avec Samuel Vallée*

CAMP DE RETOUR AUTOMNAL



PREMIER WEEKEND

2 semaines avant le début de la saison

3 ou 4 pratiques sur 2 jours

Activité style *BBQ* pour terminer le weekend

RETOUR À L'HORAIRE NORMAL

3 x 2h semaine pour toute la saison





SAISON COMPETITIVE

- 6 À 8 PARTIES
- SÉRIES ÉLIMINATOIRES
- FINALITÉ PROVINCIALE

APRÈS-SAISON

- Selon la date de fin de saison, retour à l'entraînement en musculation
- Assurer l'encadrement des blessures de fin de saison



LIGUE RSEQ LL

RSEQ
LAURENTIDES
LANAUDIÈRE



Football



ÉVÉNEMENTS DIVERS

- “Media Day”
- Rencontre d’introduction au Football
- Souper de fin de saison*
- Soirée sports (AFC championship, événements sportifs divers)*
- Partie d’ouverture
- Partie de fermeture (partie des finissants)

* Frais additionnels



Football



ENCADREMENT SCOLAIRE *et sportif*

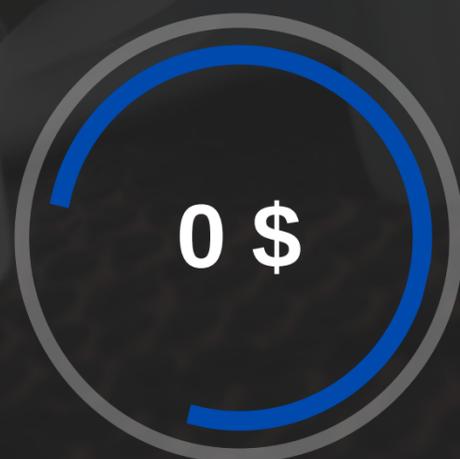
Scolaire

- Accompagnement possible par la technicienne en loisirs et technicien en éducation spécialisée
- Système interne de tutorat durant les périodes d'étude (au besoin, pour les élèves en difficultés) par le responsable du programme et le technicien en éducation spécialisée

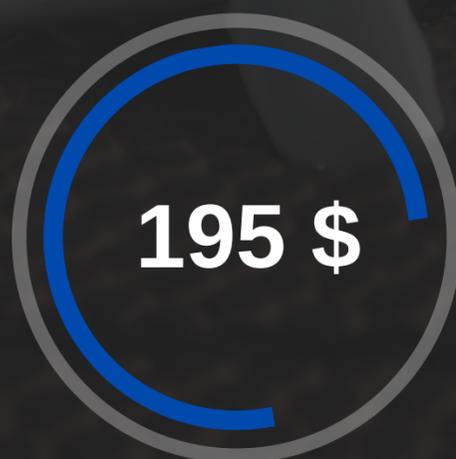
Sportif

- Suivi durant l'année scolaire en préparation physique
- Présence d'un thérapeute sportif pour l'encadrement des blessures à l'ensemble des parties et des pratiques de l'équipe
- Encadrement du retour au jeu / réhabilitation avec le thérapeute et le responsable de la préparation physique
- Programme de maintien en dehors des périodes spécifiques de préparation physique

COÛTS DU PROGRAMME *cadet*

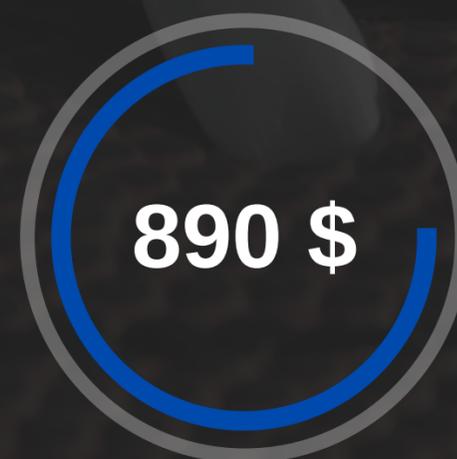


*Préparation
hivernale*



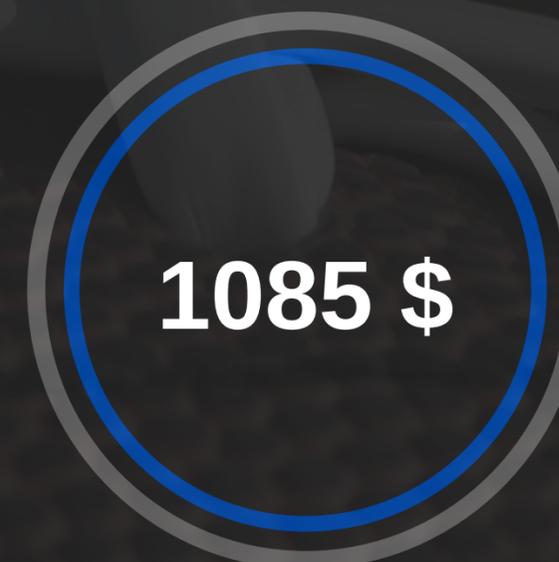
*Camp de sélection
printanier*

**50 élèves minimum*



Saison compétitive

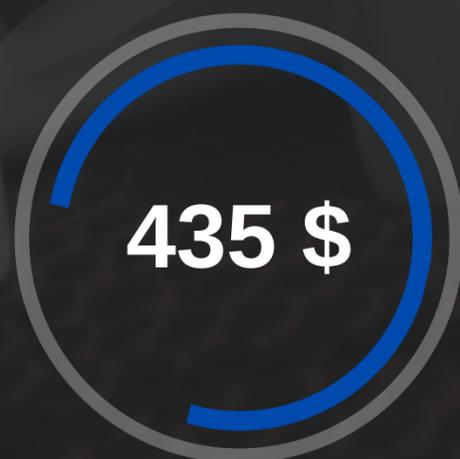
**40 élèves minimum*



*Programme
Football*

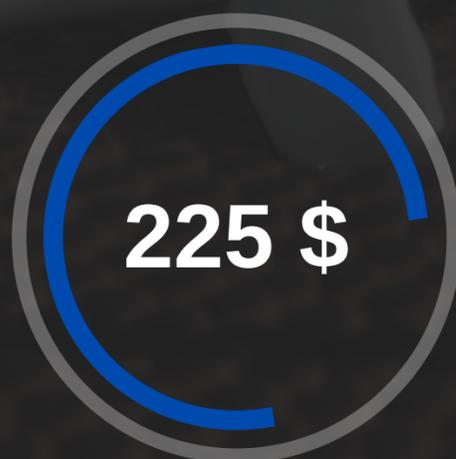
**À titre indicatif seulement, ces coûts sont ceux pour la saison 2023-2024*

COÛTS DU PROGRAMME *juvénile*



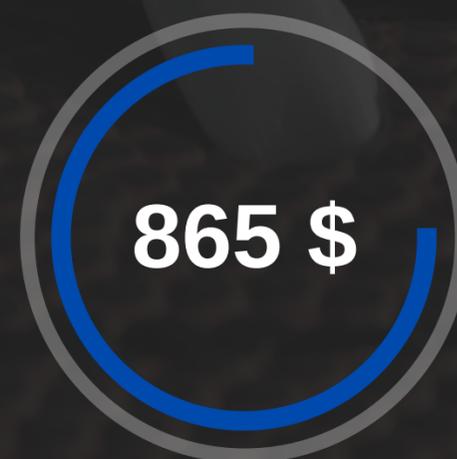
**Préparation
hivernale**

**25 élèves minimum*



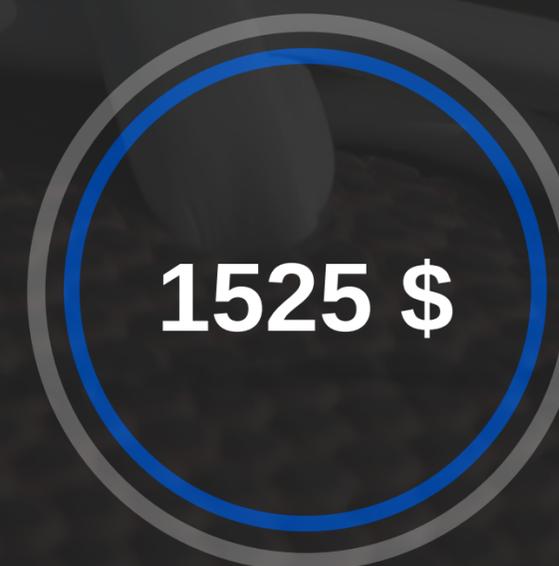
**Camp de sélection
printanier**

**45 élèves minimum*



Saison compétitive

**40 élèves minimum*



**Programme
Football**

**À titre indicatif seulement, ces coûts sont ceux pour la saison 2023-2024*



MERCI
ET BONNE SAISON
#BLEEDBLEU

