

Football



# PROGRAMME FOOTBALL

DU COLLÈGE DE L'ASSOMPTION



**JANVIER À DÉCEMBRE**



Football

# NOS ENTRAINEURS CHEFS



**Pierre-Étienne Thériault**  
Sphinx Initiation football



**Philippe Liard**  
Sphinx Cadet



**Samuel Vallée**  
Sphinx Juvénile  
Responsable du programme de football





# INITIATION FOOTBALL

1<sup>re</sup> 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





Football

# SAISON COMPÉTITIVE

- 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
- Soirée sports (AFC championship, événements sportifs divers)\*
- Partie d'ouverture
- Partie de fermeture (partie des finissants)

\* Frais additionnels



# 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*

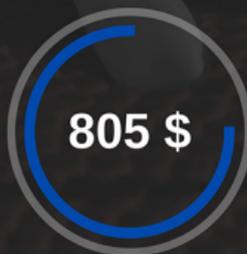


*Préparation  
hivernale*



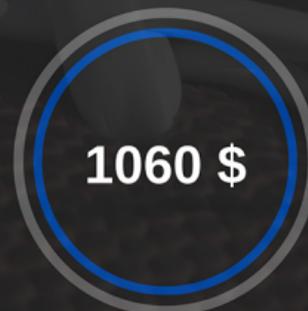
*Camp de sélection  
printanier*

*\*50 élèves minimum*



*Saison compétitive*

*\*40 élèves minimum*



*Programme  
Football*

*\*À titre indicatif seulement, ces coûts sont ceux pour la saison 2025*

# COÛTS DU PROGRAMME *juvénile*

350 \$

**Préparation  
hivernale**

*\*25 élèves minimum*

270 \$

**Camp de sélection  
printanier**

*\*45 élèves minimum*

885 \$

**Saison compétitive**

*\*40 élèves minimum*

1505 \$

**Programme  
Football**

*\*À titre indicatif seulement, ces coûts sont ceux pour la saison 2025*



**MERCI**  
**ET BONNE SAISON**  
**#BLEEDBLEU**

