



Horaire des entraînements de soccer

Les 18 élèves de Dominique Racine sont dans le GROUPE 1

L'accès au terrain synthétique se fera par l'aréna de l'UQAC (Pavillon Pierre Lavoie). Si votre enfant est absent, n'oubliez pas de contacter l'entraîneur pour l'avertir.

À partir du mardi 6 septembre jusqu'au vendredi 28 octobre inclusivement, les entraînements auront lieu à l'extérieur sur le terrain synthétique de l'UQAC. Les séances de conditionnement physique se dérouleront aux heures habituelles au Centre Lucien Brunel.

Transport

Dominique Racine: transport à la charge des élèves à confirmer (CITS ou à pied).

Remarque importante: tous les entraînements auront lieu à l'extérieur. En cas de mauvais temps (**orage, neige, ...**), seul le responsable de l'activité se garde le droit de modifier l'entraînement de façon sporadique (théorie soccer au pavillon sportif). Si jamais, nous devons faire face à plusieurs journées de mauvais temps consécutives, les entraînements se dérouleraient alors au Centre Lucien Brunel selon l'horaire hivernal.

Les joueurs doivent donc prévoir une tenue de pratique adéquate quelque soit le temps: tenue légère (shorts & chandail); tenue chaude (survêtement, imperméable, coton ouaté, ...).

Il est recommandé d'utiliser des souliers extérieurs (semelles moulées) pour le terrain synthétique.

GROUPE 1 - HORAIRE TYPE, VOLET SPORTIF EXTÉRIEUR - GROUPE 1					
HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
12H15 à 13H15					
13H15 à 14H15	Travail des appuis Terrain synthétique UQAC	étude Aréna UQAC 13h15-14h15	Préparation physique: cardio/préparation physique générale Lucien Brunel	étude Aréna UQAC 13h15-14h15	Pratique soccer Terrain synthétique UQAC 13h15-14h45
14h15 à 15h45		Pratique soccer Terrain synthétique UQAC	étude Lucien Brunel 14h20-15h20	Pratique soccer Terrain synthétique UQAC	



CLUB DE SOCCER DE CHICOUTIMI
CASIER POSTAL 553,
Chicoutimi, QC, G7H 5C8
soccerchicout@hotmail.com
www.soccer-chicoutimi.qc.ca

24 août 2011

Horaire, volet extérieur

6 septembre au 28 octobre



Horaire des entraînements de soccer

Les 20 élèves de La Fontaine sont dans le GROUPE 2

L'accès au terrain synthétique se fera par l'aréna de l'UQAC (Pavillon Pierre Lavoie). Si votre enfant est absent, n'oubliez pas de contacter l'entraîneur pour l'avertir.

À partir du mardi 6 septembre jusqu'au vendredi 28 octobre inclusivement, les entraînements auront lieu à l'extérieur sur le terrain synthétique de l'UQAC. Les séances de conditionnement physique se dérouleront aux heures habituelles au Centre Lucien Brunel.

Transport

LaFontaine: transport à la charge des élèves à confirmer (CITS ou à pied).

Remarque importante: tous les entraînements auront lieu à l'extérieur. En cas de mauvais temps (**orage, neige, ...**), seul le responsable de l'activité se garde le droit de modifier l'entraînement de façon sporadique (théorie soccer au pavillon sportif). Si jamais, nous devons faire face à plusieurs journées de mauvais temps consécutives, les entraînements se dérouleraient alors au Centre Lucien Brunel selon l'horaire hivernal.

Les joueurs doivent donc prévoir une tenue de pratique adéquate quelque soit le temps: tenue légère (shorts & chandail); tenue chaude (survêtement, imperméable, coton ouaté, ...).

Il est recommandé d'utiliser des souliers extérieurs (semelles moulées) pour le terrain synthétique.

GROUPE 2 - HORAIRE TYPE, VOLET SPORTIF EXTÉRIEUR - GROUPE 2					
HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
13H15 à 14H15	étude Aréna UQAC 13h15-14h15	Préparation physique: cardio/préparation physique générale	étude Aréna UQAC 13h15-14h15	Travail des appuis Terrain synthétique UQAC	Pratique soccer Terrain synthétique UQAC 13h15-14h45
14h15 à 15h15	Pratique soccer Terrain synthétique UQAC	étude Lucien Brunel	Pratique soccer Terrain synthétique UQAC		
15h20 à 16h45					

Activités à Lucien Brunel* : possibilité d'absence lors de cette plage horaire.





CLUB DE SOCCER DE CHICOUTIMI
CASIER POSTAL 553
Chicoutimi, QC, G7H 5C8
soccerchicout@hotmail.com
www.soccer-chicoutimi.qc.ca

24 août 2011

Horaire, volet extérieur

6 septembre au 28 octobre



Horaire des entraînements de soccer

Les 9 élèves de La Pulperie sont dans le GROUPE 3

L'accès au terrain synthétique se fera par l'aréna de l'UQAC (Pavillon Pierre Lavoie). Si votre enfant est absent, n'oubliez pas de contacter l'entraîneur pour l'avertir.

À partir du mardi 6 septembre jusqu'au vendredi 28 octobre inclusivement, les entraînements auront lieu à l'extérieur sur le terrain synthétique de l'UQAC. Les séances de conditionnement physique se dérouleront aux heures habituelles au Centre Lucien Brunel.

Début du cours: 13h00

Fin du cours: 14h00

Transport

Pulperie: *L'autobus qui transporte les élèves de la Pulperie les laissera au terrain synthétique de l'UQAC. Retour: à la charge des parents.*

Remarque importante: *tous les entraînements auront lieu à l'extérieur. En cas de mauvais temps (orange, neige, ...), seul le responsable de l'activité se garde le droit de modifier l'entraînement de façon sporadique (théorie soccer au pavillon sportif). Si jamais, nous devons faire face à plusieurs journées de mauvais temps consécutives, les entraînements se dérouleraient alors au Centre Lucien Brunel selon l'horaire hivernal.*

Les joueurs doivent donc prévoir une tenue de pratique adéquate quelque soit le temps: tenue légère (shorts & chandail); tenue chaude (survêtement, imperméable, coton ouaté, ...).

Il est recommandé d'utiliser des souliers extérieurs (semelles moulées) pour le terrain synthétique.

GROUPE 3 - HORAIRE TYPE, VOLET SPORTIF EXTÉRIEUR - GROUPE 3					
HEURE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
13H00 à 14H00	Pratique soccer Terrain synthétique UQAC	Pratique soccer Terrain synthétique UQAC	Pratique soccer Terrain synthétique UQAC	Pratique sport -2- Terrain synthétique UQAC	étude Lucien Brunel
14h20 à 15h20					Préparation physique: cardio/préparation physique générale