

Académie, Stages et École de Soccer été 2009



Pour

**joueurs/joueuses/équipes
de 6 à 18 ans**

« Vous ne savez jamais si vous allez devenir champion. Tout ce que vous pouvez faire, c'est jouer du beau jeu. Nous avons toujours choisi de jouer du beau football. »

Johan Cruyff, Ajax Amsterdam et FC Barcelone

**RABAIS DE 20,00\$ POUR INSCRIPTION
AVANT LE 5 JUIN 2009**

Club de Soccer Énergie Centre Mauricie
5285, Albert Tessier – Case Postale 24
Shawinigan, (Québec) G9N 6T8
(819) 539-2285 poste 3553

dt@soccerenergie.com

www.soccerenergie.com

Objectif

L'Académie d'été du CSECM offre aux garçons et filles de 9 à 18 ans une préparation technique, tactique et mentale en vue de profiter pleinement de la saison extérieure.

À ce titre, l'**entraînement hebdomadaire demeure la priorité** alors que le match vient compléter la préparation.

« Le résultat du match est la conséquence du travail effectué à l'entraînement. »

Gilles Albert, FC Nantes Atlantique

Programme

Nous cherchons à développer la **technique individuelle**, qui se traduit par l'aisance balle au pied. Au plan collectif, la **possession du ballon** constitue le cadre autour duquel s'articule notre enseignement.

Certaines écoles ayant fait leurs preuves sont à la base de nos programmes.

- La **méthode Coerver** (pour les 8-14 ans surtout) : développement de la confiance en soi par la maîtrise du corps et du ballon; à base de dribble et de feintes.
- L'**école hollandaise**

« Ce qui saute aux yeux dans le jeu hollandais, c'est le mouvement. Tout le monde bouge. C'est sa caractéristique essentielle. »

Johan Cruyff

- Le **FC Nantes** : Découvrez le travail technico-tactique d'un des meilleurs centres de formation au monde à travers les « **gammes et les vagues** ».

Encadrement

Directeur de cours : **Bernard Thivierge**
Ex-Entraîneur Cadre **ARS Mauricie**;
Dir. Techn. Adjoint **CSECM**

Direction technique : Assoc. Soccer de Hull,
FC Outaouais AAA, Kanata SC, Ottawa Royals
Licence B nationale d'entraîneur
Directeur de cours FSQ
Directeur-adjoint No1 Camps É-U

Parce que chaque joueur mérite un bon entraîneur, les entraîneurs de l'**Académie du CSECM** sont recrutés pour leurs qualités pédagogiques et techniques et détiennent une formation reconnue.

De nombreux joueurs évoluant en sélection régionale et provinciale, en ligue AAA et au programme Sport-Études ont été formés sous la direction de Bernard Thivierge.

Programmes

1. **Avancé** : A/LMS, AA/LSQM, AAA/LSEQ (10-18 a.ns)
2. **Intermédiaire** : (9-16 ans)
3. **Mini Champion** (6 ans «né en 2003» à 8 ans)

Les participants sont évalués lors des premières séances et regroupés par âge et niveau. Les équipes s'entraînent selon un programme spécifique.

Gardiens de but

1. Débutants et intermédiaires (nés entre 1998-2000)
2. Avancés (nés en 1997 et avant)

Minimum de 8 gardiens par groupe

Consultez notre site Web pour en savoir davantage sur le programme de gardiens de but.

Témoignage

« L'Académie a offert à mon fils au cours des derniers mois un entraînement diversifié et une qualité d'encadrement tels que ses progrès ont été remarquables et constants. » — Parent d'un joueur et gardien d'une sélection régionale U13.

Aux parents

« Vouloir gagner ne nuit pas tant qu'on accorde plus d'importance à la performance qu'à la victoire. La défaite n'est pas une honte si l'on joue au meilleur de ses capacités... chacun jouant comme membre à part entière de l'équipe. »

Sir Matt Busby, entraîneur
Manchester United (1945-1971)

Thèmes

Technique-tactique

Joueurs de champ

1. Dribble et feintes
2. Création d'espace individuelle et collective
3. Combinaisons tactiques à 2 et à 3 joueurs
4. Réception : balle au sol et aérienne
5. Tirs et finition
6. Transition
7. Vision périphérique

Gardiens

1. Prises de balle et tombés
2. Placement et déplacement
3. Plongeurs
4. Sorties sur balles hautes
5. Sorties au sol à 1 contre 1
6. Comment diriger sa défense et lire le jeu
7. Pliométrie et travail des appuis
8. Guerre des gardiens

Physique

1. Coordination
2. Souplesse
3. Équilibre
4. Vitesse
5. Travail des appuis
6. Pliométrie

Psychologique

1. Motivation
2. Auto-évaluation
3. Attitude
4. Confiance
5. Fixation d'objectifs
6. Préparation à la compétition

Calendrier 2009

Dates

Du 24 au 26 juin. *
 Du 29 juin au 3 juil.let
 Du 6 juillet au 10 juil.et
 Du 13 au 17 juillet ****Semaine complète. Filles seulement!**
 Du 10 au 14 août
 Du 17 au 21 août

Lieux : Complexe Sportif Shawinigan (Des Chutes)

Les participants reçoivent :

Entraînement sous la supervision du directeur et d'entraîneurs reconnus (**1 entraîneur /10 participants**) !
 Une **évaluation écrite** de leurs progrès !
 Un **t-shirt Académie CSECM** !

Journée type

Stages de jour 2009		Stage en résidence 2010	
07h30	Accueil	7 h	Mise en train
09 h00	Perfectionnement technique	7 h 45	Déjeuner
10 h 30	Pause vidéo	9 h 15	Séance n° 1
11 h	Jeux à thème	12 h	Repas
12 h	Repas	14 h 15	Séance n° 2
13 h 30	Coordination, vitesse, etc	16 h 15	Baignade
14 h 30	Tournois*	17 h	Repas
16 h	Fin des activités	18 h 30	Tournois*
Jusqu'à 17 h : Supervision		20 h	Cantine (goûter)
*Tournois :		20 h 30	Séance théorique (prépar.mentale, nutrition).films
• 3 c. 3, 4 c. 4, • Coupe du monde, tennis-ballon		22 h	Coucher

Stage en résidence en 2010

Le stage en résidence s'adresse aux joueurs et aux équipes de **10 à 18 ans**.

Dates en 2010 !

Lieu : à déterminer

Terrains de soccer	Auditorium
Cafétéria	Gymnase
Résidence	Piscine à proximité

Les frais comprennent :

Enseignement spécialisé et intégré pour les gardiens de but et les joueurs de champ

Hébergement du dimanche au samedi et tous les repas.

L'arrivée se fait le dimanche avant 13 h et le départ, le samedi suivant vers midi.

Évaluation et plan d'entraînement détaillé.

Autres programme

Académie automne-hiver 2009-2010

Octobre 2009 à mars 2010! (U6 à U16)

Stages du congé scolaire en mars 2010 !

Voyages et tournois en Europe !

Entraînement individuel (1 entraîneur/1,2,3 joueurs)



Nos Partenaires



Club de Soccer Énergie centre Mauricie
 5285, Albert Tessier – Case Postale 24
 Shawinigan, (Québec) G9N 6T8

(819) 539-2285 poste 3553

dt@soccerenergie.com

www.soccerenergie.com

Formulaire d'inscription

Nom : _____

Date naissance.: _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____

Tél. : (dom) _____ (bur) _____

Courriel : _____

Nom des parents : _____

Nom de l'entraîneur : _____

Club : _____

Tél. (entr./club) : _____

Courriel : _____

Niveau : AAA AA :

LMS A: Local.

Catégorie : U _____ Cochez si gardien

Programmes et dates

Dates choisies : *24 juin au 26 juillet 29 juin au 3 juillet

6 au 10 juillet 13 au 17 juillet – **filles seulement !**

10 au 14 août 17 au 21 août

Mini Champion (6-8 ans) Intermédiaire (9-16 ans)

Avancés (10-18 ans) Gardiens (9-18 ans)

Équipe (min. de 12 joueurs) Résidence (10-18 ans)

- ◆ **Frais** : -Stage 5 jours : 150 \$ -Tarif quotidien: 40 \$ - Demi-journées: 110 \$. *110,00\$ (3 jours du 24 juin au 26 juin)
- ◆ **Rabais de 20\$** - Inscription reçue au 5 juin 2009 – **De 10\$** pour la semaine du 24 juin.
- ◆ **Rabais pour équipe entière**: renseignements sur demande.
- ◆ Payable à CSECM
- ◆ **Remboursements** : Toute demande de remboursement doit être faite par écrit. Des frais de 45 \$ seront retenus + 10\$/journée de stage.
- ◆ Des frais de 20 \$ s'appliquent aux chèques sans provision.
- ◆ **Stage en résidence à venir en 2010!**

Je, soussigné, comprends les risques inhérents à l'activité physique. Au nom de l'enfant dont j'ai la garde, j'accepte ces risques et je consens à ce qu'il suive le programme indiqué ci-dessus. Je renonce à toute poursuite judiciaire de ma part ou de la part de personnes agissant en mon nom contre le CSECM et son personnel, pour les blessures ou les autres dommages que pourrait subir mon enfant lors de sa participation comme telle ou lors des déplacements pour se rendre sur les lieux du programme ou en revenir.

Signature des parents : _____

Date : _____

Poster :5285, Albert Tessier C.P.24 Shawinigan Qc. G9N 6T8

