




Programme technique par catégorie
Club de Soccer Optimum de Victoriaville



U4 à U8 (2015 à 2019)

Porte d'entrée de notre organisation, les groupes U4 à U8 sont une excellente initiation à l'activité sportive et au soccer. Activités conçues spécialement pour ce groupe d'âge, le plaisir est garanti pour l'ensemble de nos jeunes joueurs !!

-  Activité de 45 min chaque semaine
-  Développement des habiletés motrices comme l'agilité, la vitesse et la coordination
-  Début d'apprentissage des notions spécifiques au soccer



Début novembre à fin février



Options	Programme U4-U8 Mixte					
Choix 1 Dimanche	1 activité par semaine			150 \$		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
						Complexe
						8h, 9h ou 10h



Responsable technique : Gabriel Beauvillier, Baccalauréat en intervention sportive






U9 et U10 (2013 et 2014)

Début des matchs formels et développement très rapide de l'ensemble des habilités techniques du soccer. Les années U9 et U10 sont le début de la mise en œuvre des techniques apprises sous forme de match.

-  Choix de 1 ou 2 fois par semaine
-  Il est possible que des matchs amicaux soient ajoutés à l'horaire








Masculin :

Début novembre à fin février						
Options		Programme U9-U10 M				
Choix 1 Lundi		1 entraînement par semaine			150 \$	
Choix 2 Samedi		1 entraînement par semaine			150 \$	
Choix 3 Lundi + Samedi		2 entraînements par semaine			205 \$	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Complexe					Complexe	
18h00					8h00	
						

Responsable technique U10 M : Anthony Pelletier, entraîneur sport études soccer et éducateur de soccer provinciale certifié



Féminin :

Début novembre à fin février						
Options		Programme U9-U10 F				
Choix 1 Jeudi	1 entraînement par semaine			150 \$		
Choix 2 Samedi	1 entraînement par semaine			150 \$		
Choix 3 Jeudi + Samedi	2 entraînements par semaine			205 \$		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			Complexe		Complexe	
			18h00		9h00	
						

Responsable technique U10 F : Martin Morin, formé en éducation et entraîneur licence B provinciale certifié






U11 et U12 (2011 et 2012)

Les années U11 et U12 sont le début où chaque athlète pour réellement trouver son niveau d'entraînement souhaité. Plusieurs choix sont offerts, mais l'encadrement demeure de haut standard pour tous les athlètes.

-  Choix de 1 ou 2 fois par semaine
-  Il est possible que des matchs amicaux soient ajoutés à l'horaire








Masculin :

Début novembre à fin février						
Options		Programme U11-U12 M				
Choix 1 Mardi		1 entraînement par semaine			150 \$	
Choix 2 Samedi		1 entraînement par semaine			150 \$	
Choix 3 Mardi + Samedi		2 entraînements par semaine			205 \$	
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Complexe				Complexe	
	18h00				11h00	
						

Responsable technique U12 M : Alexandre Deslauriers, enseignant en éducation physique et éducateur de soccer provinciale certifié

Féminin :

Début novembre à fin février						
Options		Programme U11-U12 F				
Choix 1 Mercredi	1 entraînement par semaine			150 \$		
Choix 2 Samedi	1 entraînement par semaine			150 \$		
Choix 3 Mercredi + Samedi	2 entraînements par semaine			205 \$		
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		Complexe			Complexe	
		18h00			10h00	
						

Responsable technique U12 F : Julie Mailhot, entraîneur sport études soccer et éducateur de soccer provinciale certifié