

CLUB DE SOCCER
OPTIMUM DE VICTORIAVILLE

SAISON estivale 2023



UN PROGRAMME REVISITÉ

À titre de directeur technique, mon mandat exige de prendre en charge la supervision globale de toutes les catégories de notre club dans le respect de sa mission, sa vision et ses valeurs.

Notre programme technique subit des améliorations constantes et est revisité par notre équipe technique après chaque saison.

La structure du CSOV mise en place en 2023 permet à nos joueurs et joueuses de s'épanouir dans un environnement où l'apprentissage est adapté à leurs phases de développement et où le plaisir est garanti!

Alexandre Deslauriers
Directeur technique





PROGRAMME TECHNIQUE PAR CATÉGORIE

U4 à U8

**PHASE
D'INITIATION**

Développer les habiletés motrices de bases.
Se familiariser avec le ballon

U9 à U12

**PHASE DE
DÉVELOPPEMENT**

Consolider la technique, des apprentissages par le jeu et apprendre à jouer avec et contre des partenaires

U13 et +

**PHASES
PERFECTIONNEMENT**

Compréhension accrue de la tactique du jeu.
Amélioration de l'aspect mental. Renforcement technico-tactique

INITIATION

DÉPART ACTIF



Descriptions

Ce premier stade permet aux plus jeunes joueurs de développer des habiletés motrices de base comme courir, sauter, exécuter une réception au sol, frapper, lancer et attraper, le tout dans des ateliers adaptés et agréables au renforcement positif. D'autres ateliers reposent sur des exercices ludiques avec ballon et d'autres, à des situations à effectifs réduits.

Il n'existe aucun classement de ligues pour ces groupes d'âge : l'accent est mis sur l'apprentissage et le plaisir.

Objectifs

- Plaisir de l'enfant dans les activités
- Développer des habiletés motrices de bases
- Se familiariser avec le ballon (moi et mon ballon)

Responsable de catégorie: Gabriel Beauviller
Baccalauréat en intervention sportive (U Laval)



U4 à U6



45 min



Mi mai à
fin août



1 / sem
Lundi - Samedi



1x/sem - 150\$

INITIATION FONDAMENTAUX



Descriptions

Ce deuxième stade permet aux enfants de développer les déterminants de la condition motrice - agilité, équilibre, coordination et vitesse - Le tout dans des ateliers adaptés et agréables au renforcement positif.

Les jeunes joueurs apprendront les bases du jeu, avec un temps maximal avec le ballon, tout en mettant l'accent sur le plaisir et la coopération.

Objectifs

- Plaisir de l'enfant dans les activités
- Premiers apprentissages techniques avec critères de réussite
- Découverte du jeu collectif et d'opposition (partenaires/adversaires)

Responsable de catégorie: Gabriel Beauviller
Baccalauréat en intervention sportive (U laval)



U7

à

U8

Masculin



45 min



Mi mai à
fin août



1 / sem
1 match / sem
lundi / samedi



1x/sem - 150\$
2x/sem - 225\$

INITIATION FONDAMENTAUX



Descriptions

Ce deuxième stade permet aux enfants de développer les déterminants de la condition motrice – agilité, équilibre, coordination et vitesse – Le tout dans des ateliers adaptés et agréables au renforcement positif.

Les jeunes joueurs apprendront les bases du jeu, avec un temps maximal avec le ballon, tout en mettant l'accent sur le plaisir et la coopération.

Objectifs

- Plaisir de l'enfant dans les activités
- Premiers apprentissages techniques avec critères de réussite
- Découverte du jeu collectif et d'opposition (partenaires/adversaires)

Responsable de catégorie : Juliette Desharnais

Formation en éducation physique et joueuse soccer universitaire des Patriotes(UQTR)



U7 à U8 Féminin



45 min



Mi mai à
fin août



1 / sem
1 match / sem
lundi / samedi



1x/sem - 150\$
2x/sem - 225\$

DÉVELOPPEMENT FONDAMENTAUX



Descriptions

Les trois premiers stades ont pour but d'orienter le développement du joueur jusqu'à l'âge de 12 ans, ils permettent aux enfants de développer les déterminants de la condition motrice – agilité, équilibre, coordination et vitesse –

Il n'existe aucun classement de ligues pour ces groupes d'âge, ils apprendront les bases du jeu par le biais de situations à effectifs réduits tout en mettant l'accent sur le plaisir, la coopération et un temps maximal avec le ballon.

Objectifs

- Plaisir de l'enfant dans les séances
- Développer des habiletés physiques à travers des jeux
- Consolidation de l'apprentissage technique
- Apprendre à jouer avec ou contre un ou deux partenaires

Responsable de catégorie: Christopher Corriveau
Licence C certifié et ESP (en cours)



U9 à U10 Masculin



60 min



Mi mai à
fin août



1 à 2 x sem
1 match / sem
lun / mar / jeu



1x/sem - 150\$
2x/sem - 225\$
3x/sem - 275\$

DÉVELOPPEMENT FONDAMENTAUX



Descriptions

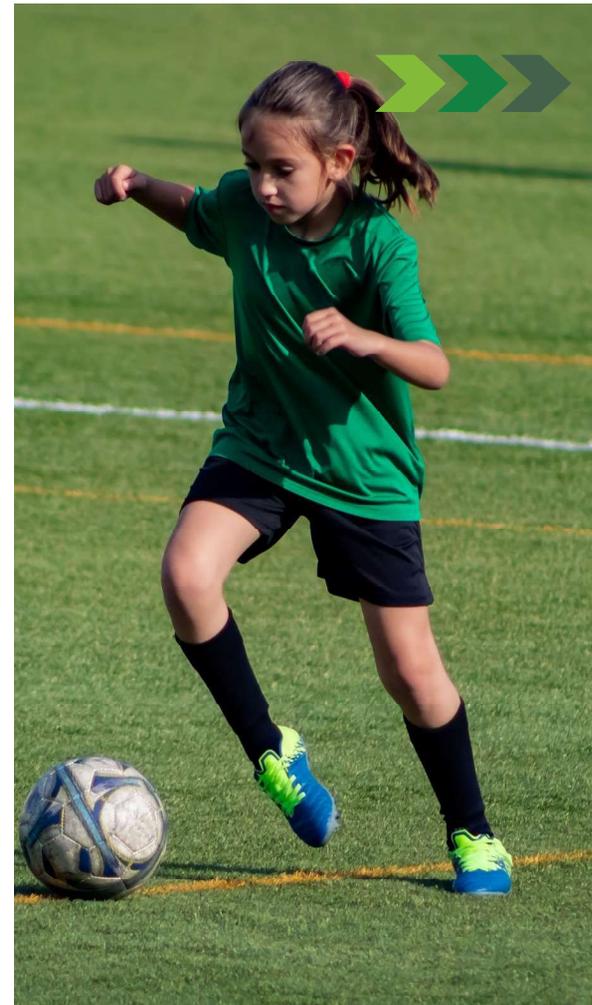
Les trois premiers stades ont pour but d'orienter le développement du joueur jusqu'à l'âge de 12 ans, ils permettent aux enfants de développer les déterminants de la condition motrice – agilité, équilibre, coordination et vitesse –

Il n'existe aucun classement de ligues pour ces groupes d'âge, ils apprendront les bases du jeu par le biais de situations à effectifs réduits tout en mettant l'accent sur le plaisir, la coopération et un temps maximal avec le ballon.

Objectifs

- Plaisir de l'enfant dans les séances
- Développer des habiletés physiques à travers des jeux
- Consolidation de l'apprentissage technique
- Apprendre à jouer avec ou contre un ou deux partenaires

Responsable de catégorie: Martin Morin
Licence B provinciale certifié et licence enfant (en cours)



U9 à U10 Féminin



60 min



**Mi mai à
fin août**



**1 à 2 x sem
1 match / sem
lun / mer / jeu**



**1x/sem - 150\$
2x/sem - 225\$
3x/sem - 275\$**

PERFECTIONNEMENT APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



Descriptions

À cet « âge d'or de l'apprentissage », les enfants sont plus à même de réfléchir à leurs actions et de tirer des leçons de leurs erreurs et cela représente aussi le moment idéal pour perfectionner leurs habiletés.

L'accent est mis sur l'apprentissage par la pratique, l'extension du répertoire des mouvements liés au soccer et l'enseignement des principes de base du jeu dans un milieu agréable et stimulant.

Objectifs

- Plaisir de l'enfant dans les séances
- Maîtriser le ballon dans un cadre collectif
- Consolidation technique à travers des jeux réduits
- Apprendre à jouer avec plusieurs partenaires et adversaires
- Comprendre les zones (offensive-médiane-défensive)

Responsable de catégorie: Anthony Loizance
Licence C (en cours)



U11 à U12 Masculin



75 min



Mi mai à
fin août



1 à 2 x sem
1 match / sem
lun / mer / jeu



1x/sem - 150\$
2x/sem - 225\$
3x/sem - 275\$

PERFECTIONNEMENT APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



Descriptions

À cet « âge d'or de l'apprentissage », les enfants sont plus à même de réfléchir à leurs actions et de tirer des leçons de leurs erreurs et cela représente aussi le moment idéal pour perfectionner leurs habiletés.

L'accent est mis sur l'apprentissage par la pratique, l'extension du répertoire des mouvements liés au soccer et l'enseignement des principes de base du jeu dans un milieu agréable et stimulant.

Objectifs

- Plaisir de l'enfant dans les séances
- Maîtriser le ballon dans un cadre collectif
- Consolidation technique à travers des jeux réduits
- Apprendre à jouer avec plusieurs partenaires et adversaires
- Comprendre les zones (offensive-médiane-défensive)

Responsable de catégorie masculine: Julie Mailhot
ESP et Licence B (en cours)



U11 à U12 Féminin



75 min



Mi mai à
fin août



1 à 2 x sem
1 match / sem
lun / mar / jeu



1x/sem - 150\$
2x/sem - 225\$
3x/sem - 275\$

CATÉGORIE **A LDR**

PROGRAMME SOCCER LOCALE

Ligue qui regroupe des clubs du Centre-du-Québec

Ce programme offre la possibilité à toutes personnes qui souhaiteraient poursuivre et / ou débiter la pratique du soccer pour le plaisir d'y jouer dans un environnement sain et sécuritaire.

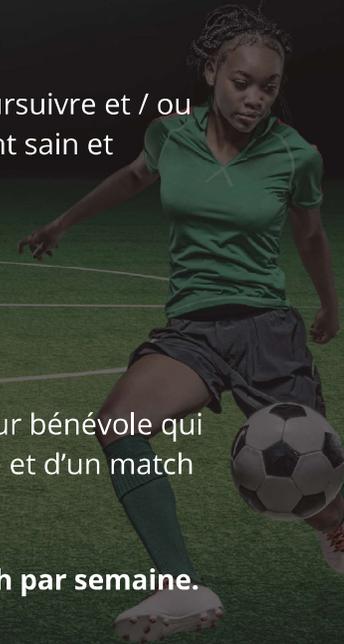
Il offre une possibilité de socialisation. Programmes techniques

Descriptions des programmes offerts

Lors de la saison d'été, des équipes sont formées et assignées à un entraîneur bénévole qui prendra en charge l'équipe de la mi-mai à la mi-août, à raison d'une pratique et d'un match par semaine, ayant lieu entre le lundi et le jeudi.

Saison Été de 20 semaines à raison de 1 séance de 75 minutes et d'un match par semaine.

**U13
et
+**



CATÉGORIE **AA** LDIR

PROGRAMME SOCCER INTER-RÉGIONAL

Ligue qui regroupe le Centre-du-Québec, Richelieu Yamaska, Estrie, Rive-Sud et Sud-Ouest du Québec

Ce programme est offert à l'ensemble des clubs régionaux, provinciaux et nationaux.

C'est un programme technique où les charges d'entraînement et l'entraînement des habiletés devraient augmenter et ainsi permettre l'amélioration de la force mentale, de la concentration et du désir d'apprendre. La compréhension tactique du jeu devient de plus en plus importante.

Il offre aux joueurs de cette catégorie la possibilité d'évoluer dans un niveau de compétition relevé,

Descriptions des programmes offerts

Lors de la saison d'été, des équipes sont formées et assignées à un **entraîneur certifié** qui prendra en charge l'équipe de mi-mars au début septembre.

Saison Été de 20 semaines à raison de 2 séances de 75 minutes et d'un match par semaine.

U13
et
+



CATÉGORIE AAA LDP

PROGRAMME SOCCER PROVINCIAL

Ligue qui regroupe des clubs de l'ensemble du Québec

Ce programme est offert à l'ensemble des clubs provinciaux et nationaux.

C'est un programme technique où les charges d'entraînement et l'entraînement des habiletés devraient augmenter et ainsi permettre l'amélioration de la force mentale, de la concentration et du désir d'apprendre. La compréhension tactique du jeu devient de plus en plus importante.

Il offre aux joueurs de cette catégorie la possibilité d'évoluer dans le niveau de compétition le plus relevé au Québec et le CSOV et le seul club du Centre-du-Québec à offrir un tel niveau de compétition.

Descriptions des programmes offerts

Lors de la saison d'été, des équipes sont formées par l'équipe technique et assignées à un entraîneur certifié qui prendra en charge l'équipe de janvier à la fin septembre.

Évaluation : Deux fois par année (Printemps et Automne)

Rétroaction : les joueurs reçoivent la rétroaction de leurs éducateurs de manière régulière et informelle.

Saison Été : 20 semaines à raison de 3 séances par semaine de 90 minutes.

U13
et
+



Pour nous joindre



Coordonnateur technique: Anthony Loizance

✉ coordonnateur@socceroptimum.ca

Directeur technique: Alexandre Deslauriers

✉ directeurtechnique@socceroptimum.ca



Site web: <http://www.socceroptimum.ca/>



<https://www.facebook.com/socceroptimumvictoriaville>

Site Soccer Québec : <https://www.soccerquebec.org/fr/index.html>

