



# **LE GUIDE DE LA PLANIFICATION ET PROGRAMMATION TECHNIQUE DES CLUBS**

**Version 1** (décembre 2019)

# INTRODUCTION

Ce guide a été développé pour clarifier les attentes concernant le soccer de base (U4 à U12) et le soccer juvénile. L'arrivée du programme de reconnaissance des clubs amène des changements nécessaires à notre structure, mais aussi beaucoup de questions de la part des clubs et des ARS.

Ce document sera utile pour aider les clubs à planifier les années à venir en respectant les nouveaux standards qui seront mis en place par Soccer Canada et Soccer Québec.

- Il définira le Centre de Développement de Club (CDC) et répondra à plusieurs questions des membres du club.
- Il offrira des conseils sur la façon de structurer une programmation de CDC.
- Il démontrera des exemples d'utilisation de terrain pour maximiser l'efficacité des ressources humaines du club.
- Il démontrera aux responsables de plateau et aux directeurs techniques des clubs de bien prévoir leurs futurs besoins de terrain avec les municipalités et les centres intérieurs.

Il s'agit de la première version de ce guide, qui est un travail en continu. De nouvelles sections seront ajoutées au cours de l'année.

**Consultez les matrices CDC de la reconnaissance demandée par votre club pour connaître les standards précis pour chaque stade.**

<https://soccerquebec.org/reconnaissance-des-clubs/>

# **SECTION 1**

**SOCCER DE BASE (U4 À U12)**



**SOCCER**  
**QUÉBEC**

# QU'EST-CE QUE LE CDC?

Le **Centre de Développement du Club** répond à un ensemble de standards qui orientera la planification et la gestion des programmes de soccer de base. Le soccer de base représente pour Soccer Québec une partie principale et à privilégier de ses responsabilités et de ses programmes envers les jeunes de U4 à U12.

**Tous les joueurs de 4 à 12 ans**, affiliés à un club font partie du CDC.

## PRINCIPES

- Il n'y a plus d'essais. **Tous les joueurs** qui veulent s'entraîner peuvent le faire. Aucun joueur ne sera refusé.
- Il n'y a plus de classification de joueurs (A ou locale). Tous les joueurs évolueront selon leur désir de s'entraîner.
- Les joueurs peuvent être groupés de différentes façons (développement physique, habiletés, groupes équilibrés, etc.) durant les entraînements. Il est fortement recommandé de modifier les groupes périodiquement selon les besoins des joueurs.
- **Tous les joueurs** ont accès à la **même qualité** d'encadrement, peu importe leurs habiletés.
- Les joueurs ne sont plus associés à une équipe, mais bien au club dans sa totalité. Les joueurs auront l'opportunité de s'entraîner avec différents groupes et différents éducateurs.
- Le travail par atelier sera priorisé pour maximiser l'utilisation de l'espace de travail et pour faciliter la gestion des ressources humaines.

### \* À NOTER \*

- \* De U4 à U8, la « ligue locale » n'existe plus, car tous les matchs sont dorénavant intégrés aux séances d'entraînement pendant les ateliers mis en place.
- \* Pour les catégories U9 à U12, une compétition « locale » est offerte à tout jeune qui souhaite participer à un match par semaine, sans entraînement, toujours en se rappelant qu'il y est par choix et non par sélection selon son niveau de compétence.

# L'OFFRE DE SERVICE CDC DU CLUB – UN RÉSUMÉ

Le **Centre de Développement du Club** prendra différentes formes selon le niveau de reconnaissance du club. Le nombre d'entraînements par année offert par le club doit respecter les minimums et les maximums indiqués dans la matrice CDC. Vous aurez accès à 4 exemples de calendrier d'activités CDC, selon le niveau de reconnaissance et les infrastructures à votre disposition pendant l'hiver.

## Un bloc d'entraînements doit respecter les principes suivants pour éviter le surentraînement des joueurs:

- Il doit durer un **minimum de 10 semaines** consécutives.
- Il ne peut pas dépasser un **maximum de 22 semaines** consécutives.
- **L'écart minimal entre 2 blocs d'entraînements est de 2 semaines.** Aucune activité organisée par le club n'est permise durant cette période de repos.

## Comment lire les exemples sur les pages suivantes:

MIN. 1 | REC. 2

Le club doit offrir un **minimum** d'une séance par semaine pour respecter la matrice CDC. Par contre, à ce stade et durant cette période, il est **recommandé** d'offrir 2 entraînements par semaine.

OPTIONNEL

- Le club a la flexibilité d'ajuster le volume d'entraînement durant ces blocs. Il n'a aucune obligation d'offrir des entraînements optionnels pour être conforme à la matrice CDC.
- Si le club décide d'ajouter des blocs d'entraînement durant les périodes optionnelles, il est très important qu'il respecte les standards CDC sur la formation des entraîneurs et les ratios joueurs-éducateurs. Par contre, la durée ou la fréquence du programme optionnel ne doit pas obligatoirement respecter les 3 principes ci-dessus. La participation des joueurs à ce bloc d'entraînement optionnel **ne doit pas être rendue obligatoire par le club.**
- Exemple: Il est acceptable qu'un club décide d'ajouter un programme hivernal optionnel de 8 semaines, avec un seul entraînement par semaine.

# EXEMPLE D'UN CALENDRIER D'ACTIVITÉS CDC (A)

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE OFFERT PAR LE CLUB					
MOIS	U4-U7	U8	U9-U10	U11-U12	
JANVIER	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	* Congé de Noël (1 semaine)
FÉVRIER	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
MARS	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
AVRIL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	
MAI	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
JUIN	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
JUILLET	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
AOÛT	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	* Vacances de la construction (2 semaines)
SEPTEMBRE	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
OCTOBRE	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	
NOVEMBRE	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
DÉCEMBRE	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	* Congé de Noël (1 semaine)

Cet exemple s'applique à un club qui aspire à **une reconnaissance nationale ou provinciale**, qui a **accès à un centre intérieur ou des gymnases** et qui désire **équilibrer le volume d'entraînements durant l'année complète**.

Pour les âges U11 et U12, le minimum d'entraînement par semaine durant les mois hivernaux doit inclure au moins une séance sur une surface synthétique.

# EXEMPLE D'UN CALENDRIER D'ACTIVITÉS CDC (B)

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE OFFERT PAR LE CLUB					
MOIS	U4-U7	U8	U9-U10	U11-U12	
JANVIER	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	* Congé de Noël (1 semaine)
FÉVRIER	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	
MARS	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	
AVRIL	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
MAI	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
JUIN	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
JUILLET	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
AOÛT	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	* Vacances de la construction (2 semaines)
SEPTEMBRE	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
OCTOBRE	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	
NOVEMBRE	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 3   REC. 3	* Les deux premières semaines (météo)
DÉCEMBRE	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	* Congé de Noël (1 semaine)

Cet exemple s'applique à un club qui aspire à **une reconnaissance nationale ou provinciale**, mais préfère offrir un volume d'entraînement plus élevé durant les périodes où il peut profiter d'un terrain extérieur et **diminuer la fréquence d'entraînement hivernal**.

Offrir un programme de futsal optionnel durant les mois hivernaux est fortement recommandé.

# EXEMPLE D'UN CALENDRIER D'ACTIVITÉS CDC (C)

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE OFFERT PAR LE CLUB					
MOIS	U4-U7	U8	U9-U10	U11-U12	
JANVIER	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	* Congé de Noël (1 semaine)
FÉVRIER	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	
MARS	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	
AVRIL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	
MAI	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	
JUIN	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	
JUILLET	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	
AOÛT	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	* Vacances de la construction (2 semaines)
SEPTEMBRE	OPTIONNEL	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	MIN. 2   REC. 2	
OCTOBRE	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	
NOVEMBRE	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	
DÉCEMBRE	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	* Congé de Noël (1 semaine)

Cet exemple s'applique à un club qui aspire à **une reconnaissance régionale**.  
Offrir un programme de futsal optionnel durant les mois hivernaux est fortement recommandé.

# EXEMPLE D'UN CALENDRIER D'ACTIVITÉS CDC (D)

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE OFFERT PAR LE CLUB				
MOIS	U4-U7	U8	U9-U10	U11-U12
JANVIER	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL
FÉVRIER	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL
MARS	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL
AVRIL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL
MAI	OPTIONNEL	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 3
JUIN	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 3
JUILLET	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 3
AOÛT	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 2	MIN. 1   REC. 3
SEPTEMBRE	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL
OCTOBRE	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL
NOVEMBRE	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL
DÉCEMBRE	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL	OPTIONNEL

\* Congé de Noël  
(1 semaine)

\* Vacances de la  
construction  
(2 semaines)

\* Congé de Noël  
(1 semaine)

Cet exemple s'applique à un club qui aspire à **une reconnaissance soccer de qualité**.  
Offrir un programme de futsal optionnel durant les mois hivernaux est fortement recommandé.

# QUAND EST-CE QUE LES JEUNES COMPÉTITIONNENT?

	LA FORME JOUÉE « INFORMELLE »	LE MATCH « FORMEL »
U4 À U8	INTÉGRÉE AUX ENTRAÎNEMENTS (ACTIVITÉS) DU CDC	
U9 À U12	LA FORME JOUÉE EST UNE PARTIE INTÉGRANTE DE CHAQUE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.	COMPÉTITION RÉGIONALE (CR) COMPÉTITION RÉGIONALE (CR) LOCAL

## \* DÉFINITIONS:

- **CR = COMPÉTITION RÉGIONALE** = COMPÉTITION ORGANISÉE PAR UNE ASSOCIATION RÉGIONALE.
- **CR LOCALE = COMPÉTITION RÉGIONALE LOCALE** = COMPÉTITION ORGANISÉE PAR UNE ASSOCIATION RÉGIONALE, POUR LES JOUEURS QUI ONT CHOISI DE PARTICIPER À UN MATCH PAR SEMAINE SANS ENTRAÎNEMENT. DANS CERTAINS CAS, UNE ARS PEUT SANCTIONNER UNE CR LOCALE ORGANISÉE PAR UN CLUB.
- **LA FORME JOUÉE « INFORMELLE »** = FORME DE MATCH DANS LAQUELLE LE FORMAT OU LES RÈGLES PEUVENT ÊTRE MODIFIÉS, POUR RÉPONDRE À DES BESOINS SPÉCIFIQUES DES JOUEURS.
- **LE MATCH « FORMEL »** = RÉFÈRE À UN MATCH OFFICIEL, ORGANISÉ ET PLANIFIÉ SELON LES RÈGLES DÉFINIES PAR SOCCER QUÉBEC. LA NOTION DE MATCH DÉBUTE À U9.

# EXEMPLE DES PROGRAMMES HEBDOMADAIRES

(SELON LE VOLUME RECOMMANDÉ U4 À U8)

OPTIONS	PROGRAMME U4 À U7
CHOIX 1 MARDI	1 ACTIVITÉ PAR SEMAINE 
CHOIX 2 MARDI + JEUDI	2 ACTIVITÉS PAR SEMAINE 

OPTIONS	PROGRAMME U8
CHOIX 1 MARDI	1 ACTIVITÉ PAR SEMAINE 
CHOIX 2 MARDI + JEUDI	2 ACTIVITÉS PAR SEMAINE 

LUN.	MARDI	MER.	JEUDI	VEN.	SAM.	DIM.
	18H00		18H00			
	ACTIVITÉ 1		ACTIVITÉ 2			
						

LUN.	MARDI	MER.	JEUDI	VEN.	SAM.	DIM.
	18H00		18H00			
	ACTIVITÉ 1		ACTIVITÉ 2			
						

## \* RECOMMANDATION POUR TOUS LES GROUPES D'ÂGES (U4 À U12):

Les journées d'entraînement selon les choix doivent être déterminées à l'avance pour assurer d'avoir le personnel technique nécessaire sur place.

### Exemple:

- Choix 1 est offert le mardi seulement, donc tous les joueurs affiliés qui désirent s'entraîner seront présents.
- Choix 2 est offert le mardi et jeudi, donc l'entraînement du jeudi accueillera moins de joueurs et pourra peut-être être jumelé avec un autre groupe d'âge ou un groupe de l'autre sexe.

# EXEMPLE DES PROGRAMMES HEBDOMADAIRES

(SELON LE VOLUME RECOMMANDÉ U9 À U12)

OPTIONS	PROGRAMME U9 À U10
CHOIX 1 SAMEDI	1 MATCH (CR LOCAL) PAR SEMAINE 
CHOIX 2 MERCREDI + SAMEDI	1 ENTRAÎNEMENT + 1 MATCH (CR) PAR SEMAINE 
CHOIX 3 LUN. + MER. + SAM.	2 ENTRAÎNEMENTS + 1 MATCH (CR) PAR SEMAINE 

OPTIONS	PROGRAMME U11 À U12
CHOIX 1 SAMEDI	1 MATCH (CR LOCAL) PAR SEMAINE 
CHOIX 2 MERCREDI + SAMEDI	1 ENTRAÎNEMENT + 1 MATCH (CR) PAR SEMAINE 
CHOIX 3 LUN. + MER. + SAM.	2 ENTRAÎNEMENTS + 1 MATCH (CR) PAR SEMAINE 
CHOIX 4 LUN. + MER. + VEN. + SAM.	3 ENTRAÎNEMENTS + 1 MATCH (CR) PAR SEMAINE 

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
18H00		18H00		18H00	9H00 À 16H00	
ENTRAÎNEMENT CDC		ENTRAÎNEMENT CDC		ENTRAÎNEMENT CDC	JOUR DE MATCH (CR / CR LOCAL)	
		 			  	

LUN.	MAR.	MER.	JEU.	VEN.	SAM.	DIM.
18H00		18H00		18H00	9H00 À 16H00	
ENTRAÎNEMENT CDC		ENTRAÎNEMENT CDC		ENTRAÎNEMENT CDC	JOUR DE MATCH (CR / CR LOCAL)	
 		  			   	

## RECOMMANDATION POUR TOUS LES GROUPES D'ÂGES (U4 À U12):

Les journées d'entraînement selon les choix doivent être déterminées à l'avance pour assurer d'avoir le personnel technique nécessaire sur place.

# PROGRAMMES ADDITIONNELS OFFERTS PAR LE CLUB

Tous les minimums et les recommandations que vous avez vus dans ce guide réfèrent aux obligations du club d'offrir un certain nombre de plateaux pour ses membres. Ils ne réfèrent pas au nombre minimum d'entraînements auxquels un joueur doit participer, ceci reste le choix du joueur.

Un joueur est libre de choisir de ne pas s'entraîner du tout, de participer à une partie des entraînements offerts par le club, ou de participer à tous les entraînements offerts par le club pour son groupe d'âge.

Si un joueur désire participer à un nombre d'entraînements qui dépasse le nombre recommandé pour son groupe d'âge (ex.: 3 entraînements à U10), le club peut l'intégrer avec un autre groupe d'âge ou offrir des programmes supplémentaires.

**Un programme supplémentaire** est un programme qui permet aux joueurs du CDC de participer à des entraînements supplémentaires, qui suivent les principes suivants:

- Il est optionnel. Aucun joueur n'est obligé d'y participer et il n'y aura aucune conséquence si un joueur n'y participe pas.
- Il peut être spécialisé (gardiens de but, la finition, préparation physique)
- Il peut être d'un autre sport complémentaire (basketball, athlétisme, etc.)
- Il peut être avec ou sans instruction, dont le « soccer libre » est permis et même encouragé.

# LE DÉPART ACTIF

U-04 À U-06

SPHÈRES DÉCOUVERTE / RÉCRÉATION / INITIATION

À ce stade, l'objectif est d'initier les jeunes à l'activité physique et de développer la littéracie physique. Nous devrions voir des activités amusantes qui ne sont pas nécessairement liées au soccer. L'enfant doit s'amuser dans un environnement sécuritaire et plaisant. De plus, l'accessibilité est primordiale, tous les jeunes ont le droit d'avoir accès à une activité de soccer encadrée.

Avec une bonne organisation de terrain et suffisamment de personnel technique, vous pourrez accueillir **de 8 à 192 joueurs** sur un terrain à 11, et de **8 à 96 joueurs** sur un demi-terrain à 11.

Tous les exemples que vous verrez sont pour vous donner des idées de base, mais les réalités de chaque club sont différentes et il se peut que vous devriez modifier votre propre organisation selon vos besoins et vos ressources.

**\* À NOTER \***

Si vous travaillez sur un terrain de football, n'oubliez pas d'utiliser les zones de touchés pour ajouter des ateliers supplémentaires et accueillir encore plus de jeunes!

# U4 À U6 - L'ORGANISATION DES ATELIERS



## EXEMPLE DU GROUPE ROUGE

- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 1 À 20)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN A (MINUTES 21 À 40)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN A (MINUTES 41 À 60)

## EXEMPLE DU GROUPE VERT

- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN B (MINUTES 1 À 20)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 21 À 40)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN B (MINUTES 41 À 60)

## EXEMPLE DU GROUPE BLEU

- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN C (MINUTES 1 À 20)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN C (MINUTES 21 À 40)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN C (MINUTES 41 À 60)

## EXEMPLE DU GROUPE MAUVE

- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN D (MINUTES 1 À 20)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN D (MINUTES 21 À 40)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN D (MINUTES 41 À 60)

**DÉPART ACTIF**  60'



Atelier 1	Atelier 2	40'
Forme jouée		20'

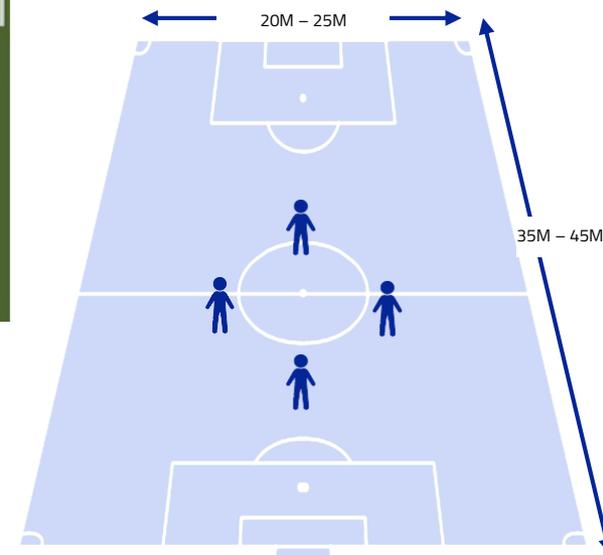
CE TYPE D'ORGANISATION PERMETTRA FACILEMENT À **96 JEUNES** DE TRAVAILLER EFFICACEMENT SUR UN DEMI-TERRAIN.

SI VOUS AVEZ ACCÈS AU TERRAIN COMPLET, VOUS POUVEZ ENTRAÎNER **192 JOUEURS** EN MÊME TEMPS!

CHAQUE ESPACE DE TRAVAIL EST ASSEZ GRAND POUR 24 JOUEURS TANT QUE LE **RATIO DE 1 ÉDUCATEUR PAR 6 JOUEURS** (VOIR LA MATRICE SELON LE NIVEAU DE RECONNAISSANCE POUR LA FORMATION REQUISE) EST TOUJOURS RESPECTÉ.

POUR MINIMISER LE TEMPS DE TRANSITION, LES JOUEURS NE CHANGENT PAS DE TERRAIN. DURANT LES PAUSES D'EAU, LES ÉDUCATEURS RÉORGANISERONT LES ATELIERS.

# U4 À U6 - L'ORGANISATION « FORME JOUÉE »



## DÉROULEMENT

LE TEMPS DE JEU DEVRA ÊTRE ÉGAL POUR TOUS. ESSAYER DE FAIRE DES CHANGEMENTS À CHAQUE 5 MINUTES.

IL NE DEVRA PAS AVOIR DE PAUSE DE « MI-TEMPS ». MAXIMISER LE TEMPS DE JEU.



## APPROCHE

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE ET AMUSANT.

TROUVER DIFFÉRENTES FAÇONS D'ANIMER ET DE MOTIVER LES ENFANTS À RESTER ACTIFS POUR LA DURÉE DE LA FORME JOUÉE.

LAISSER LES JOUEURS DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ. AUCUNE INSTRUCTION « TACTIQUE ». NE PAS DIRIGER CHAQUE ACTION DU JEUNE.



## RÈGLEMENTS

PAS DE HORS-JEU, PAS DE REMISE EN TOUCHE NI COUP DE PIED DE COIN - LE BALLON EST REMIS EN JEU LE PLUS RAPIDEMENT POSSIBLE PAR UN EDUCATEUR N'IMPORTE OÙ SUR LE TERRAIN.

APRÈS UN BUT, L'ÉQUIPE QUI REPREND POSSESSION DU BALLON COMMENCE DE SON PROPRE BUT.

S'ASSURER DE TROUVER DES MOYENS DE RENDRE LA FORME JOUÉE PLUS ÉQUILIBRÉE (DEMANDER À L'ÉQUIPE PLUS DOMINANTE DE RECULER POUR LAISSER DE L'ESPACE).

# LES FONDAMENTAUX

## U-07 À U-09

SPHÈRES DÉCOUVERTE / RÉCRÉATION / INITIATION

C'est le début du stade de l'apprentissage des habiletés spécifiques au soccer, dans un environnement **semi-structuré**, positif et plaisant. À ce stade, l'accent devrait être mis sur les exercices de 1c1, le dribble, la passe et le tir. C'est à travers les jeux réduits (2c2, 3c3, 4c4) que le jeune pourra développer sa compréhension du jeu et sa technique.

Pour les catégories U7 et U8, jusqu'à **192 joueurs** peuvent être accueillis sur un terrain à 11, et jusqu'à **96 joueurs** sur un demi-terrain à 11. Pour la catégorie U9, vous pourrez recevoir de 10 à 160 joueurs sur un terrain complet à 11 et de 10 à 80 joueurs sur un demi-terrain, car la forme jouée prendra plus de place.

Tous les exemples que vous verrez sont pour vous donner des idées de base, mais les réalités de chaque club sont différentes et il se peut que vous devriez modifier votre propre organisation selon vos besoins et vos ressources.

**\* À NOTER \***

Si vous travaillez sur un terrain de football, n'oubliez pas d'utiliser les zones de touchés pour ajouter des ateliers supplémentaires et accommoder encore plus de jeunes!

# U7 À U9 - L'ORGANISATION DES ATELIERS



## EXEMPLE DU GROUPE ROUGE

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN A (MINUTES 1 À 15)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 16 À 35)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 36 À 55)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN B (MINUTES 56 À 75)



## EXEMPLE DU GROUPE VERT

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN B (MINUTES 1 À 15)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 16 À 35)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 36 À 55)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN A (MINUTES 56 À 75)



## EXEMPLE DU GROUPE BLEU

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN D (MINUTES 1 À 15)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN D (MINUTES 16 À 35)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN C (MINUTES 36 À 55)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN C (MINUTES 56 À 75)



## EXEMPLE DU GROUPE MAUVE

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 1 À 15)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN C (MINUTES 16 À 35)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN D (MINUTES 36 À 55)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN D (MINUTES 56 À 75)

## FONDAMENTAUX

75'



Échauffement Technique

15'



Atelier 1

Atelier 2

40'



Forme jouée

20'

CE TYPE D'ORGANISATION PERMETTRA FACILEMENT À **96 JEUNES** DE TRAVAILLER EFFICACEMENT SUR UN DEMI-TERRAIN.

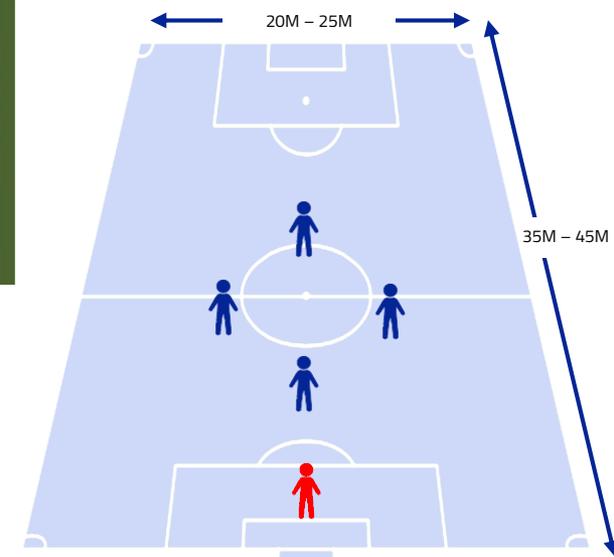
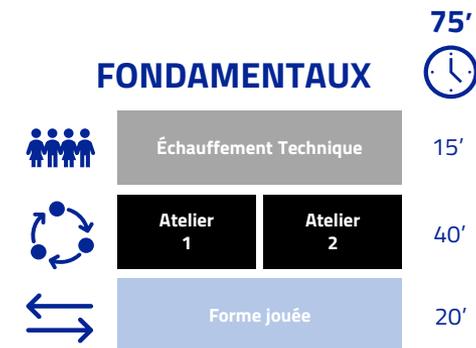
SI VOUS AVEZ ACCÈS AU TERRAIN COMPLET, VOUS POUVEZ ENTRAÎNER **192 JOUEURS** EN MÊME TEMPS!

CHAQUE ESPACE DE TRAVAIL EST ASSEZ GRAND POUR 24 JOUEURS TANT QUE LE **RATIO DE 1 ÉDUCATEUR PAR 8 JOUEURS** (VOIR LA MATRICE SELON LE NIVEAU DE RECONNAISSANCE POUR LA FORMATION REQUISE) EST TOUJOURS RESPECTÉ.

**POUR LA CATÉGORIE U9, LA LIMITE RECOMMANDÉE EST DE 80 JOUEURS PAR DEMI-TERRAIN**, CAR LA FORME JOUÉE PRENDRA PLUS DE PLACE ET NOUS VOULONS ÉVITER D'AVOIR TROP DE JOUEURS SUR LE BANC.

POUR MINIMISER LE TEMPS DE TRANSITION, LES GROUPES CHANGERONT DE TERRAIN SEULEMENT APRÈS AVOIR COMPLÉTÉ LEUR PREMIER ATELIER À LA 35<sup>e</sup> MINUTE.

# U7 ET U8 - L'ORGANISATION « FORME JOUÉE »



## 🔧 DÉROULEMENT

LE TEMPS DE JEU DEVRA ÊTRE ÉGAL POUR TOUS. ESSAYER DE FAIRE DES CHANGEMENTS À CHAQUE 5 MINUTES SANS ARRÊT DE JEU.

IL NE DEVRA PAS AVOIR DE PAUSE DE « MI-TEMPS ». MAXIMISER LE TEMPS DE JEU.

## 🧩 APPROCHE

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE ET AMUSANT.

TROUVER DIFFÉRENTES FAÇONS D'ANIMER ET MOTIVER LES ENFANTS À RESTER ACTIFS POUR LA DURÉE DE LA FORME JOUÉE.

LAISSER LES JOUEURS DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ. LIMITER LES INSTRUCTIONS « TACTIQUES ». NE PAS DIRIGER CHAQUE ACTION DU JEUNE.

## 📏 RÈGLEMENTS

PAS DE HORS-JEU, PAS DE COUP DE PIED DE COIN ET LES REMISES EN TOUCHES SONT EN CONDUITE DE BALLE AVEC LES PIEDS PAR LE JOUEUR.

APRÈS UN BUT, L'ÉQUIPE QUI REPREND POSSESSION DU BALLON COMMENCE DE SON PROPRE BUT.

S'ASSURER DE TROUVER DES MOYENS DE RENDRE LA FORME JOUÉE PLUS ÉQUILIBRÉE (DEMANDER À L'ÉQUIPE PLUS DOMINANTE DE RECULER POUR LAISSER DE L'ESPACE).

# U9 - L'ORGANISATION « FORME JOUÉE »



## FONDAMENTAUX



Échauffement Technique

15'



Atelier 1

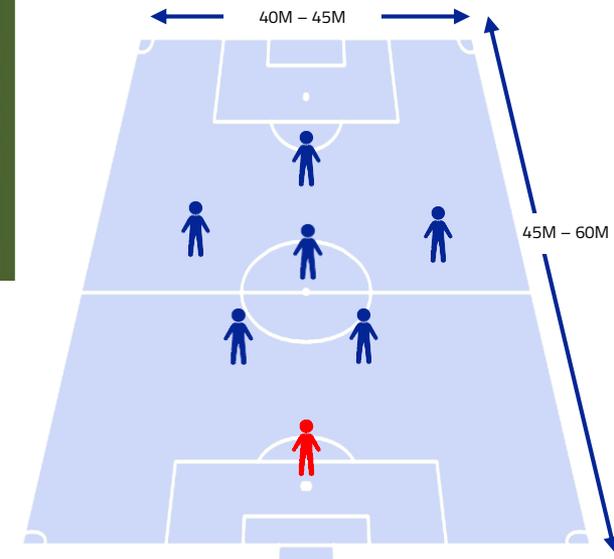
Atelier 2

40'



Forme jouée

20'



## DÉROULEMENT

LE TEMPS DE JEU DEVRA ÊTRE ÉGAL POUR TOUS. ESSAYER DE FAIRE DES CHANGEMENTS À CHAQUE 5 MINUTES.

IL NE DEVRA PAS AVOIR DE PAUSE DE « MI-TEMPS ». MAXIMISER LE TEMPS DE JEU.



## APPROCHE

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE ET AMUSANT.

TROUVER DIFFÉRENTES FAÇON D'ANIMER ET MOTIVER LES ENFANTS À RESTER ACTIFS POUR LA DURÉE DE LA FORME JOUÉE.

LAISSER LES JOUEURS DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ. LIMITER LES INSTRUCTIONS « TACTIQUES ». NE PAS DIRIGER CHAQUE ACTION DU JEUNE.



## RÈGLEMENTS

PAS DE HORS-JEU, PAS DE COUP DE PIED DE COIN ET LES REMISES EN TOUCHES SONT PAR LA PASSE OU CONDUITE DE BALLE.

APRÈS UN BUT, L'ÉQUIPE QUI REPREND POSSESSION DU BALLON COMMENCE DE SON PROPRE BUT.

INTERDICTION AU GARDIEN DE BUT DE DÉGAGER LE BALLON EN VOLÉE OU DEMI-VOLÉE.

S'ASSURER DE TROUVER DES MOYENS DE RENDRE LA FORME JOUÉE PLUS ÉQUILIBRÉE (DEMANDER À L'ÉQUIPE PLUS DOMINANTE DE RECULER POUR LAISSER DE L'ESPACE).

# APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

## U-10 À U-12

SPHÈRES DÉCOUVERTE / RÉCRÉATION / INITIATION

À ce stade, l'enfant développe et acquiert des habiletés spécifiques au soccer dans un environnement **structuré**, plaisant et productif. Le format de jeu est maintenant élargi, donc il devient important d'introduire des concepts tactiques de base. À cet âge nous devrions voir plus de travail spécifique, avec et sans ballon (les contrôles orientés, le tacle, le jeu aérien, etc.).

### U-10

- Un demi-terrain à 11 peut accueillir jusqu'à **80 joueurs** et un terrain complet jusqu'à **160 joueurs**.
- Introduction du travail physique (coordination, agilité, vitesse)

### U-11 ET U-12

- Deux formats vous sont proposés selon le nombre de joueurs dans vos groupes.
- Dans les deux cas, il est nécessaire d'utiliser le terrain à 11 au complet, car la forme jouée est 9c9.
- L'option A peut recevoir jusqu'à **56 joueurs** et l'option B jusqu'à **112 joueurs**.

### \* À NOTER \*

Pour maximiser l'utilisation de votre espace, si vous travaillez sur un terrain de football, déplacez l'atelier de travail physique dans les zones de touchés. Vous pourrez ainsi agrandir un des autres ateliers.

# U10 - L'ORGANISATION DES ATELIERS



## EXEMPLE DU GROUPE ROUGE

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN A (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN D (MINUTES 71 À 90)



## EXEMPLE DU GROUPE VERT

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN B (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN D (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 71 À 90)



## EXEMPLE DU GROUPE BLEU

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN D (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN D (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 71 À 90)



## EXEMPLE DU GROUPE MAUVE

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN D (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 71 À 90)

## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

90'



Échauffement Technique

10'



Atelier 1

Atelier 2

40'

Travail Phys.

Forme Jouée

40'

CE TYPE D'ORGANISATION PERMETTRA FACILEMENT À **80 JEUNES** DE TRAVAILLER EFFICACEMENT SUR UN DEMI-TERRAIN.

SI VOUS AVEZ ACCÈS AU TERRAIN COMPLET, VOUS POUVEZ ENTRAÎNER **160 JOUEURS** EN MÊME TEMPS!

CHAQUE ESPACE DE TRAVAIL EST ASSEZ GRAND POUR 20 JOUEURS TANT QUE LE **RATIO DE 1 ÉDUCATEUR PAR 10 JOUEURS** (VOIR LA MATRICE SELON LE NIVEAU DE RECONNAISSANCE POUR LA FORMATION REQUISE) EST TOUJOURS RESPECTÉ.

POUR CETTE CATÉGORIE, LE TERRAIN N'EST PAS DIVISÉ ÉGALEMENT, CAR LE TERRAIN D DOIT ÊTRE PLUS GRAND POUR ACCOMMODER LA FORME JOUÉE.

POUR COMPENSER, LE TERRAIN C SERA BEAUCOUP PLUS PETIT, MAIS QUAND MÊME ASSEZ GRAND POUR PERMETTRE À UN TRAVAIL PHYSIQUE AVEC BALLON D'AVOIR LIEU.

POUR MINIMISER LE TEMPS DE TRANSITION, LES ATELIERS SONT TOUS DÉJÀ PRÉPARÉS ET IL N'Y AURA AUCUNE ORGANISATION ADDITIONNELLE À FAIRE DURANT LA SÉANCE.

# U10 - L'ORGANISATION « FORME JOUÉE »



## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



10'



Échauffement Technique

40'



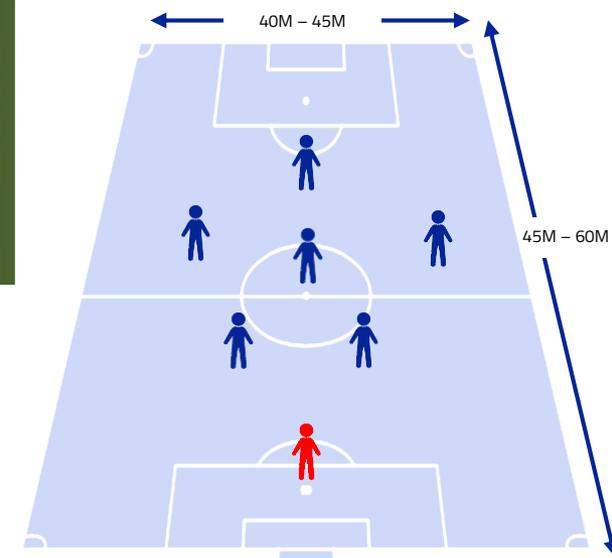
Atelier 1

Atelier 2

40'

Travail Phys.

Forme Jouée



## DÉROULEMENT

LE TEMPS DE JEU DEVRA ÊTRE ÉGAL POUR TOUS. ESSAYER DE FAIRE DES CHANGEMENTS À CHAQUE 5 MINUTES.

IL NE DEVRA PAS AVOIR DE PAUSE DE « MI-TEMPS ». MAXIMISER LE TEMPS DE JEU.



## APPROCHE

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE ET AMUSANT.

TROUVER DIFFÉRENTES FAÇONS D'ANIMER ET MOTIVER LES ENFANTS À RESTER ACTIFS POUR LA DURÉE DE LA FORME JOUÉE.

LAISSER LES JOUEURS DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ. LIMITER LES INSTRUCTIONS « TACTIQUES ». NE PAS DIRIGER CHAQUE ACTION DU JEUNE.



## RÈGLEMENTS

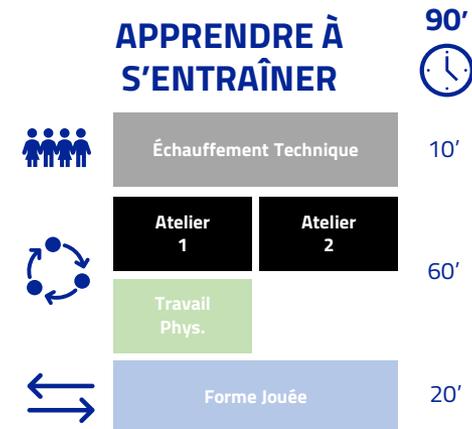
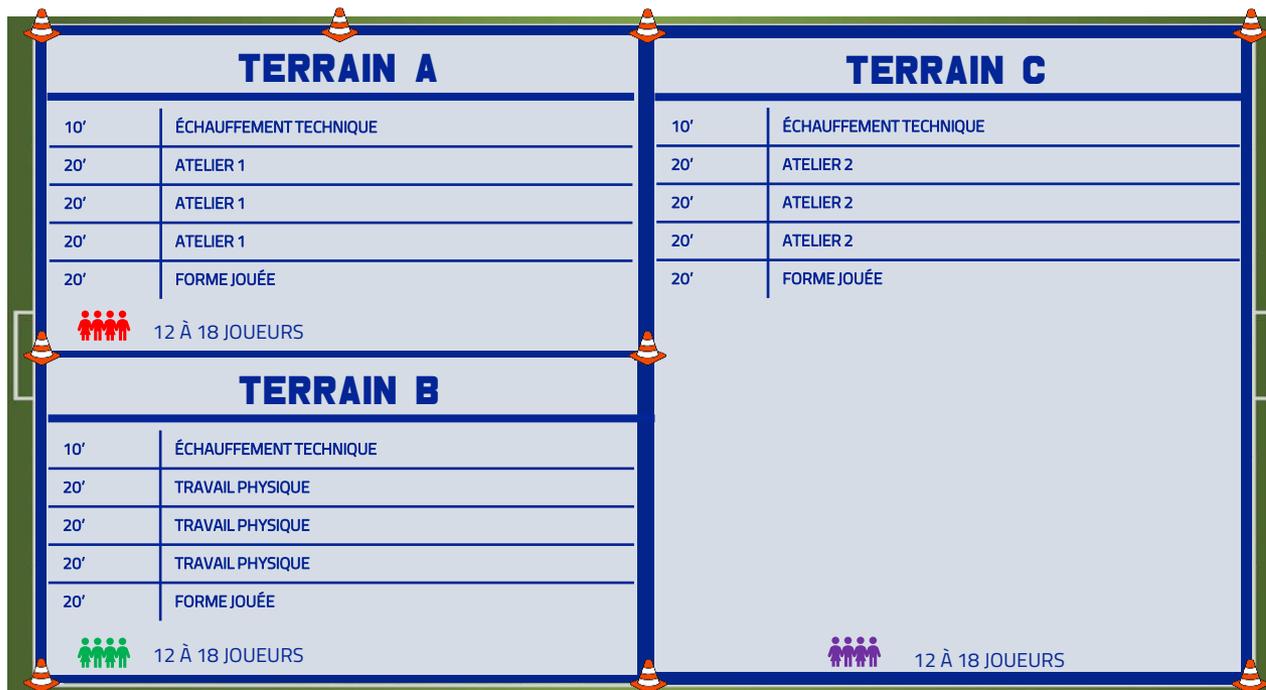
PAS DE HORS-JEU, PAS DE COUP DE PIED DE COIN ET LES REMISES EN TOUCHES SONT PAR LA PASSE OU CONDUITE DE BALLE.

APRÈS UN BUT, L'ÉQUIPE QUI REPREND POSSESSION DU BALLON COMMENCE DE SON PROPRE BUT.

INTERDICTION AU GARDIEN DE BUT DE DÉGAGER LE BALLON EN VOLÉE OU DEMI-VOLÉE.

S'ASSURER DE TROUVER DES MOYENS DE RENDRE LA FORME JOUÉE PLUS ÉQUILIBRÉE (DEMANDER À L'ÉQUIPE PLUS DOMINANTE DE RECULER POUR LAISSER DE L'ESPACE).

# U11 ET U12 - L'ORGANISATION DES ATELIERS (A)



CE TYPE D'ORGANISATION DEMANDE UN TERRAIN COMPLET ET CONVIENT À UN CLUB QUI N'A PAS PLUS DE **52 JEUNES** DANS LE GROUPE.

CHAQUE ESPACE DE TRAVAIL EST ASSEZ GRAND POUR 18 JOUEURS TANT QUE LE **RATIO DE 1 ÉDUCATEUR PAR 10 JOUEURS** (VOIR LA MATRICE SELON LE NIVEAU DE RECONNAISSANCE POUR LA FORMATION REQUISE) EST TOUJOURS RESPECTÉ.

POUR CETTE CATÉGORIE, LE TERRAIN N'EST PAS DIVISÉ ÉGALEMENT, CAR LE TERRAIN C DOIT ÊTRE PLUS GRAND POUR PERMETTRE UN ATELIER À GRANDE ÉCHELLE SE RAPPROCHANT DE LA RÉALITÉ DE JEU.

À LA 70<sup>E</sup> MINUTE, LE TERRAIN COMPLET EST DIVISÉ EN DEUX TERRAINS DE 9C9 ET TOUS LES JOUEURS PARTICIPENT À LA FORME JOUÉE EN MÊME TEMPS.

## EXEMPLE DU GROUPE ROUGE

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN A (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN B (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN C (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN A-B OU C (MINUTES 71 À 90)

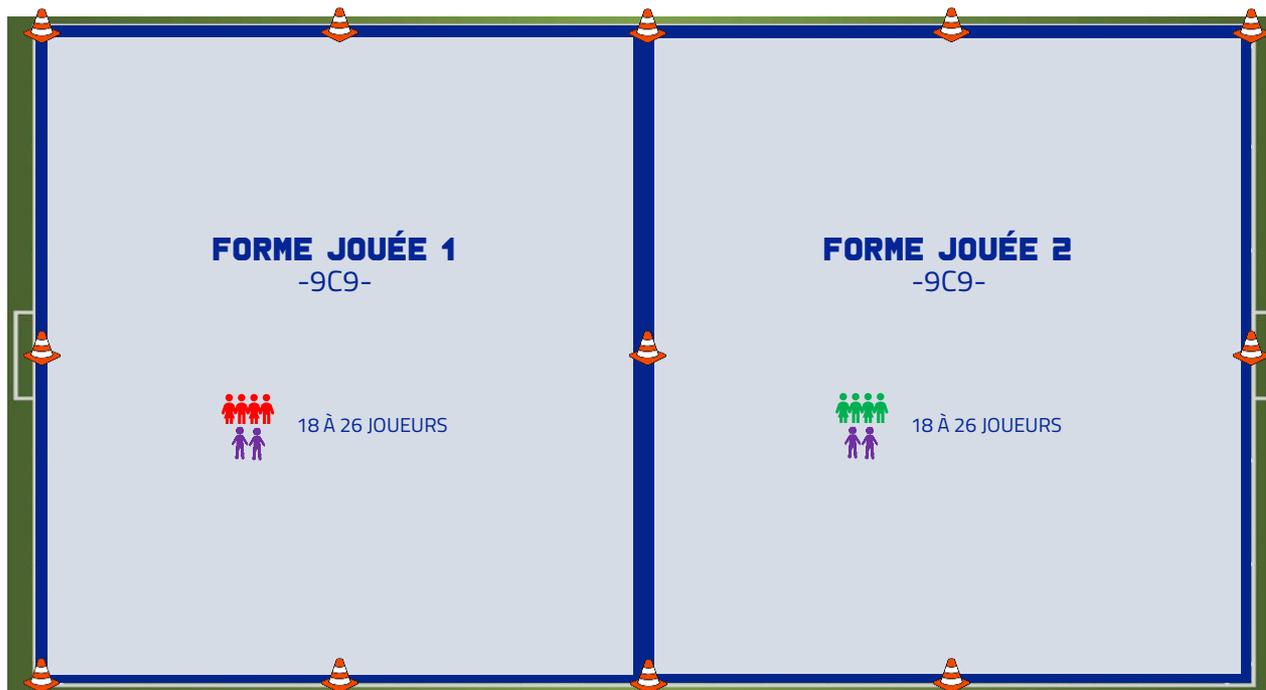
## EXEMPLE DU GROUPE VERT

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN B (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN B (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN C (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN A-B OU C (MINUTES 71 À 90)

## EXEMPLE DU GROUPE MAUVE

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN C (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN B (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN A-B OU C (MINUTES 71 À 90)

# U11 ET U12 - L'ORGANISATION « FORME JOUÉE » (A)



## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



Échauffement Technique

10'



Atelier 1

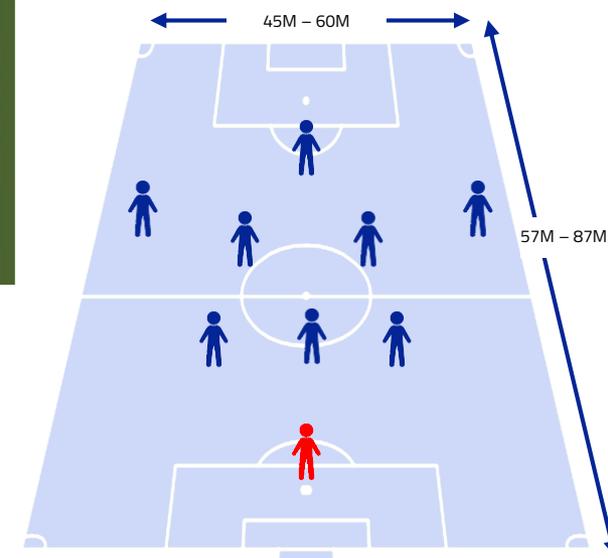
Atelier 2

40'

Travail Phys.

Forme Jouée

40'



## DÉROULEMENT

LE TEMPS DE JEU DEVRA ÊTRE ÉGAL POUR TOUS. ESSAYER DE FAIRE DES CHANGEMENTS À CHAQUE 5 MINUTES.

IL NE DEVRA PAS AVOIR DE PAUSE DE « MI-TEMPS ». MAXIMISER LE TEMPS DE JEU.



## APPROCHE

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE ET AMUSANT.

TROUVER DIFFÉRENTES FAÇONS D'ANIMER ET MOTIVER LES ENFANTS À RESTER ACTIFS POUR LA DURÉE DE LA FORME JOUÉE.

LAISSER LES JOUEURS DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ. LIMITER LES INSTRUCTIONS « TACTIQUES ». NE PAS DIRIGER CHAQUE ACTION DU JEUNE.



## RÈGLEMENTS

LES REMISES EN TOUCHES SONT MAINTENANT FAITES À LA MAIN, ET LES COUPS DE PIED DE COIN SONT JOUÉS.

APRÈS UN BUT, L'ÉQUIPE QUI REPREND POSSESSION DU BALLON COMMENCE DE SON PROPRE BUT.

INTERDICTION AU GARDIEN DE BUT DE DÉGAGER LE BALLON EN VOLÉE.

ON AJOUTE MAINTENANT LE RÈGLEMENT DE HORS-JEU.

# U11 ET U12 - L'ORGANISATION DES ATELIERS (B)



## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER



Échauffement Technique		10'
Atelier 1	Atelier 2	40'
Travail Phys.	Forme Jouée	40'

CE TYPE D'ORGANISATION DEMANDE UN TERRAIN COMPLET ET CONVIENT À UN CLUB PLUS GRAND D'ACCOMMODER JUSQU'À 112 JEUNES DANS LE GROUPE.

CHAQUE ESPACE DE TRAVAIL EST ASSEZ GRAND POUR 26 JOUEURS TANT QUE LE **RATIO DE 1 ÉDUCATEUR PAR 10 JOUEURS** (VOIR LA MATRICE SELON LE NIVEAU DE RECONNAISSANCE POUR LA FORMATION REQUISE) EST TOUJOURS RESPECTÉ.

POUR CETTE CATÉGORIE, LE TERRAIN N'EST PAS DIVISÉ ÉGALEMENT, CAR LE TERRAIN D ACCUEILLE LA FORME JOUÉE DU DÉBUT À LA FIN DE LA SÉANCE.

POUR COMPENSER, LES TERRAINS B ET C SERONT PLUS PETITS, LE TERRAIN B CONVIENT À UN ATELIER DE TRAVAIL TECHNIQUE INDIVIDUEL, ET LE TERRAIN C À UN ATELIER DE TRAVAIL PHYSIQUE.

POUR MINIMISER LE TEMPS DE TRANSITION, LES ATELIERS SONT TOUS DÉJÀ PRÉPARÉS ET IL N'Y AURA AUCUNE ORGANISATION ADDITIONNELLE À FAIRE DURANT LA SÉANCE.



### EXEMPLE DU GROUPE ROUGE

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN A (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN D (MINUTES 71 À 90)



### EXEMPLE DU GROUPE VERT

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN A (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN D (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 71 À 90)



### EXEMPLE DU GROUPE BLEU

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN A (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN D (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 71 À 90)



### EXEMPLE DU GROUPE MAUVE

- PARTICIPE À L'ÉCHAUFFEMENT TECHNIQUE AU TERRAIN A (MINUTES 1 À 10)
- PARTICIPE À LA FORME JOUÉE AU TERRAIN D (MINUTES 11 À 30)
- PARTICIPE À L'ATELIER 1 AU TERRAIN A (MINUTES 31 À 50)
- PARTICIPE À L'ATELIER 2 AU TERRAIN B (MINUTES 51 À 70)
- PARTICIPE AU TRAVAIL PHYSIQUE AU TERRAIN C (MINUTES 71 À 90)

# U11 ET U12 - L'ORGANISATION « FORME JOUÉE » (B)



## APPRENDRE À S'ENTRAÎNER

90'



Échauffement Technique

10'



Atelier 1

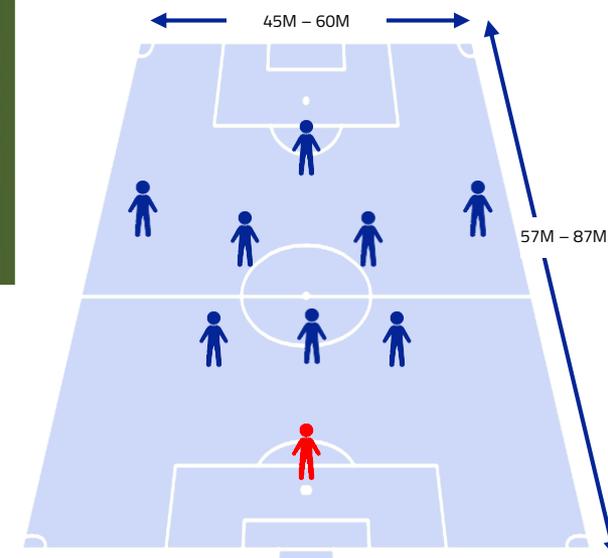
Atelier 2

40'

Travail Phys.

Forme Jouée

40'



## DÉROULEMENT

LE TEMPS DE JEU DEVRA ÊTRE ÉGAL POUR TOUS. ESSAYER DE FAIRE DES CHANGEMENTS À CHAQUE 5 MINUTES.

IL NE DEVRA PAS AVOIR DE PAUSE DE « MI-TEMPS ». MAXIMISER LE TEMPS DE JEU.



## APPROCHE

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SÉCURITAIRE ET AMUSANT.

TROUVER DIFFÉRENTES FAÇON D'ANIMER ET MOTIVER LES ENFANTS À RESTER ACTIFS POUR LA DURÉE DE LA FORME JOUÉE.

LAISSER LES JOUEURS DÉCOUVRIR L'ACTIVITÉ. LIMITER LES INSTRUCTIONS « TACTIQUES ». NE PAS DIRIGER CHAQUE ACTION DU JEUNE.



## RÈGLEMENTS

LES REMISES EN TOUCHES SONT MAINTENANT FAITES À LA MAIN, ET LES COUPS DE PIED DE COIN SONT JOUÉS.

APRÈS UN BUT, L'ÉQUIPE QUI REPREND POSSESSION DU BALLON COMMENCE DE SON PROPRE BUT.

INTERDICTION AU GARDIEN DE BUT DE DÉGAGER LE BALLON EN VOLÉE.

ON AJOUTE MAINTENANT LE RÈGLEMENT DE HORS-JEU.

# LA FORME JOUÉE À L'ENTRAÎNEMENT – UN RÉSUMÉ

CATÉGORIE D'ÂGE	U4-U6	U7	U8	U9	U10	U11	U12
FORMAT DE JEU	DU 1C1 AU 4C4	5C5	7C7	7C7	7C7	9C9	9C9
REMISES EN TOUCHE	N/A*	CONDUITE DE BALLE		CONDUITE DE BALLE / PASSE AVEC LE PIED		À LA MAIN	
COUPS DE PIED DE COIN	N/A	N/A	N/A	OPTIONNEL**			
LIGNE DE RETRAIT	À MI-TERRAIN			5 MÈTRES AVANT LE MI-TERRAIN		10 MÈTRES AVANT LE MI-TERRAIN	
DÉGAGEMENTS DU GARDIEN	N/A	INTERDITS EN VOLÉE / DEMI-VOLÉE				INTERDITS EN VOLÉE	
HORS-JEU	N/A	N/A	N/A	N/A	N/A	OUI	

- \* Dans les catégories U4 à U6, les remises en touches n'existent pas. Les éducateurs (ou les parents) remettent un nouveau ballon en jeu dès qu'un des jeunes fait sortir le ballon du terrain. Le ballon peut être remis n'importe où sur le terrain, dans le but de maximiser le temps de jeu des enfants.
- \*\* Pour les U9 à U12, les coups de pied de coin sont en application lors des compétitions, mais optionnels pendant les formes jouées aux entraînements (selon la grandeur du terrain, pour maximiser le temps de jeu).

# **SECTION 2**

**SOCCER JUVÉNILE (U13 À U17)**



**SOCCER**  
**QUEBEC**

# QU'EST-CE QUE LE SOCCER JUVÉNILE?

Le soccer juvénile englobe tous les joueurs de U13 à U17. Contrairement au CDC qui établit des standards pour tous les joueurs d'une même catégorie d'âge, les standards pour le soccer juvénile sont établis selon le niveau de compétition de l'équipe. Pour un joueur, le début du soccer juvénile marque aussi la conclusion de sa participation dans le CDC.

## PRINCIPES

1. Le club aura des périodes d'essais pour être capable de classer les joueurs par compétences dans un des niveaux de compétition offerts par le club.
2. Les équipes seront ouvertes, donc un joueur peut monter ou descendre de classe à n'importe quel moment selon les critères exigés par le club.
3. Les équipes s'entraîneront séparément en général, mais le club est libre de jumeler des équipes si le niveau est similaire.
4. Le travail par atelier est moins présent, et un travail isolé par équipe prend sa place.

### \* À NOTER \*

- \* Pour les catégories U13 à U17, des standards sont établis pour les compétitions « développement », soit la Ligue de Développement Régionale (LDR), Ligue de Développement Provinciale (LDP) et la Première Ligue de Soccer Juvénile du Juvénile (PLSJQ).
- \* Aucun standard minimum n'est établi pour les compétitions « Récréation » locales et régionales.

# LE SOCCER JUVÉNILE EST ORGANISÉ COMMENT?

Le **soccer juvénile** prendra différentes formes selon le niveau de compétition de l'équipe. Le nombre d'entraînements par année offert par le club doit respecter les minimums et les maximums indiqués dans les pages 4 et 5 du présent document.

## Comment lire les exemples sur les pages suivantes:

MIN. 1 | REC. 2

Le club doit offrir un **minimum** d'une séance par semaine pour respecter les standards de chaque niveau de compétition. Par contre, à ce stade et durant cette période, il est **recommandé** d'offrir 2 entraînements par semaine.

MAX. 1 | REC. 0

Le club peut offrir un **maximum** d'une séance par semaine pour respecter les standards de chaque niveau de compétition. Par contre, à ce stade et durant cette période, un congé complet sera **recommandé**.

OPTIONNEL

Le club a la flexibilité d'ajuster le volume d'entraînement durant ces blocs. Il n'a aucune obligation d'offrir des entraînements pour être conforme aux standards de chaque niveau de compétition. Si le club décide d'ajouter des blocs d'entraînement durant les périodes optionnelles, il **doit respecter les minimums ou maximums de séances d'entraînement pour la LDP**. La participation des joueurs à ce bloc d'entraînement optionnel, **ne doit pas être rendue obligatoire par le club**.

Consultez les pages suivantes pour connaître les standards précis pour chaque niveau de compétition.

<https://soccerquebec.org/reconnaissance-des-clubs/>

# EXEMPLE D'UN CALENDRIER D'ACTIVITÉS U13 ET U14

## VOLUME D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE OFFERT PAR LE CLUB

MOIS	PHASE	LDR	LDP	PL5JQ	
JANVIER	PRÉ-COMPÉTITION	OPTIONNEL	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	* Congé de Noël (1 semaine)
FÉVRIER	PRÉ-COMPÉTITION	OPTIONNEL	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	
MARS	PRÉ-COMPÉTITION	OPTIONNEL	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	
AVRIL	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 3	
MAI	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 3	
JUIN	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 3	
JUILLET	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 3	
AOUT	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 3	* Vacances de la construction (2 semaine)
SEPTEMBRE	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 3	
OCTOBRE	TRANSITION	OPTIONNEL	MAX. 1   REC. 0	MAX. 1   REC. 0	
NOVEMBRE	TRANSITION	OPTIONNEL	MAX. 1   REC. 0	MAX. 1   REC. 0	
DÉCEMBRE	TRANSITION	OPTIONNEL	MAX. 1   REC. 0	MAX. 1   REC. 0	* Congé de Noël (1 semaine)

Ce tableau indique le volume d'entraînement offert par un club à travers les différentes phases de la saison. Il est important de suivre les recommandations ci-dessus pour éviter la surcharge de joueurs. Veuillez noter que cet exemple de calendrier considère une fin de saison en septembre. Si les compétitions en 2021 se terminent en octobre et non en septembre, la phase de compétition s'ajustera en conséquence.

# EXEMPLE D'UN CALENDRIER D'ACTIVITÉS U15 À U17

## VOLUME D'ENTRAÎNEMENT PAR SEMAINE OFFERT PAR LE CLUB

MOIS	PHASE	LDR	LDP	PL5JQ
JANVIER	PRÉ-COMPÉTITION	OPTIONNEL	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3
FÉVRIER	PRÉ-COMPÉTITION	OPTIONNEL	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3
MARS	PRÉ-COMPÉTITION	OPTIONNEL	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3
AVRIL	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 4
MAI	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 4
JUIN	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 4
JUILLET	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 4
AOUT	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 4
SEPTEMBRE	COMPÉTITION	MIN. 1   REC. 2	MIN. 2   REC. 3	MIN. 3   REC. 4
OCTOBRE	TRANSITION	OPTIONNEL	MAX. 1   REC. 0	MAX. 1   REC. 0
NOVEMBRE	TRANSITION	OPTIONNEL	MAX. 1   REC. 0	MAX. 1   REC. 0
DÉCEMBRE	TRANSITION	OPTIONNEL	MAX. 1   REC. 0	MAX. 1   REC. 0

\* Congé de Noël  
(1 semaine)

\* Vacances de la  
construction  
(2 semaine)

\* Congé de Noël  
(1 semaine)

Ce tableau indique le volume d'entraînement offert par un club à travers les différentes phases de la saison. Il est important de suivre les recommandations ci-dessus pour éviter la surcharge de joueurs. Veuillez noter que cet exemple de calendrier considère une fin de saison en septembre. Si les compétitions en 2021 se terminent en octobre et non en septembre, la phase de compétition s'ajustera en conséquence.