



PRÉSENTATION SPORT-ÉTUDES TRIOLET

ANNÉE SCOLAIRE 2024-2025

MERCREDI 21 AOÛT 2024



2024
2025

SOMMAIRE

1. SOCCER ESTRIE ET LE SPORT-ÉTUDE

2. L'ORGANISATION DU SPORT-ÉTUDE

3. ADMINISTRATION + XPS





1. SOCCER ESTRIE ET LE SPORT-ÉTUDE



2024
2025

NOS VALEURS



2024
2025



2024
2025



2024
2025



SEPTEMBRE

| Sem. | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|------|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|---------------------------------|--|-----------|
| | 2 FETE DU TRAVAIL | 3 | 4 | 5 | 6 PEDAGO | 7 FESTIVAL FIN DE SAISON U11-U12 (MAGOG) | 8 |
| | 9 CONGÉ | 10 | 11 | 12 | 13 PAS DE SPO SEC 1-2 | 14 | 15 |
| | 16 CONGÉ | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 23 PEDAGO | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 30 CONGÉ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

← TESTS + JEUX REDUITS →

← ORGA OFF : Préparer l'attaque →

← Conserver collectivement →

← ORGA OFF : Intensifier l'attaque →

← Déséquilibre de la défensive adverse →



2. Critères de l'organisme sportif affilié (ARS)

- La direction technique régionale doit évaluer et valider la « sélection » de chaque athlète.
- Tout cas de dérogation sera demandé par le Directeur technique régional (DTR) et validé par Soccer Québec.
- L'élève-athlète doit faire partie d'un club affilié à Soccer Québec.
- L'élève-athlète doit respecter le contrat d'engagement auprès de son organisme affilié (ARS) et de sa fédération.
- Priorité aux élèves-athlètes qui habitent sur le territoire de l'école.
- L'élève-athlète est engagé dans le cheminement vers **le haut niveau (vers le LDP ou PLSJQ)**:
 - Il.elle participe au processus d'identification PIR de son ARS;
 - Il.elle participe au camp d'évaluation du plus haut niveau dans son club et doit jouer, s'il.elle est sélectionné.e (l'élève-athlète joue au plus haut niveau de compétition dans son club).
- Secondaire 2 à 5:
 - L'élève-athlète doit jouer de façon permanente minimalement dans la LDIR.
 - Si le niveau de compétition LDIR n'est pas offert, une période de transition de deux ans sera permise à l'ARS. L'ARS doit présenter un plan de développement de ses clubs afin que l'environnement LDIR soit possible.

- L'organisme sportif affilié doit offrir un minimum de 125 activités par année.

2024
2025



Résumé des paramètres

Respecter les priorités de la planification de Soccer Québec

Gestion de la charge de travail (RPE) informatisé et suivi du microcycle

Période de repos (décembre – janvier)

Minimum de 125 activités durant l'année

Respecter les priorités de repos en lien avec les programmes de hauts niveaux (PIR-PIP-PHP-CFM-CSA)

Préparer des séances services périphériques (nutrition, préparation mentale, analyse vidéo)

Ajouter du multisport dans les semaines de transitions

Offrir des cours d'arbitrage et d'entraîneur aux élèves-athlètes (S2-S3)

2024
2025



Paramètres pour la rentrée 2025 et recommandation pour la rentrée 2024

Priorité Sport-études - 16 octobre à la mi-mars

Gestion de la charge de travail de l'athlète Sport-étude par l'OSA

Respect de la périodisation

L'ARS peut s'entraîner 5 fois semaine, mais doit adapter sa séance du vendredi avec un RPE 3

Minimum 1 journée de repos par semaine (toutes activités confondues)

Le **CLUB** peut s'entraîner vendredi-samedi-dimanche

Priorités Sport-études, les clubs doivent respecter les paramètres :

- Lundi au jeudi : entraînement Sport-études
- Vendredi : activité à faible impact en SÉ et adaptée avec un REP de 3

Rôle du SÉ quand la priorité est aux clubs - septembre au 15 octobre et à partir de la mi-mars

Gestion de la charge de travail de l'athlète Sport-études par l'OSA

L'ARS doit adapter sa planification avec l'outil fourni par Soccer Québec et assurer 3 séances semaine dont 2 avec un RPE de 3 (mardi et jeudi) via XPS

Respect de la périodisation

Minimum 1 journée de repos par semaine (toutes activités confondues)

Priorités aux clubs, les programmes Sport-études doivent respecter les paramètres :

- Lundi et vendredi : activité à faible impact (prévention de blessures, yoga, formation d'éducateur.trice et d'arbitrage, analyse vidéo, théories, profil du joueur.euse, analyse par poste, analyse tactique, multisports, etc.).
- Mardi, mercredi et jeudi : entraînements terrain / mercredi adapté avec un RPE de 3

2024
2025

LES 3 PILIERS DE LA RÉUSSITE

LES PARENTS

LES ENTRAINEURS

LES JOUEURS

TRAVAILLER ENSEMBLE ET NON OPPOSER NOS FORCES



2024
2025

LES 3 PILIERS DE LA RÉUSSITE



LES PARENTS

- ACCOMPAGNENT LEURS ENFANTS
- FONT LE SUIVI DES BLESSURES
- ENCOURAGENT
- FONT CONFIANCE AUX ENTRAINEURS
- SUIVENT LES RECOMMANDATIONS POUR LA GESTION DE L'EFFORT ET DU REPOS

TRAVAILLER ENSEMBLE ET NON OPPOSÉ NOS FORCES



2024
2025

LES 3 PILIERS DE LA RÉUSSITE

LES ENTRAINEURS

- METTENT EN PLACE DES ENTRAÎNEMENTS DE QUALITÉS ET ADAPTÉS AU DÉVELOPPEMENT DU JOUEUR ISSU DE LA PROGRAMMATION MISE EN PLACE
- FONT LE SUIVI DES BLESSURES
- ENCOURAGENT
- METTENT LE JOUEUR AU CENTRE DE LEUR DÉVELOPPEMENT
- GERENT LE TEMPS DE TRAVAIL ET DE REPOS DU JOUEUR

TRAVAILLER ENSEMBLE ET NON OPPOSÉ NOS FORCES



LES 3 PILIERS DE LA RÉUSSITE

LES JOUEURS

- ARRIVENT A L'ENTRAÎNEMENT AVEC L'IDÉE QUE CHAQUE JOUR EST UNE JOURNÉE D'APPRENTISSAGE
- ONT TOUJOURS UN ÉQUIPEMENT ADAPTÉ POUR ETRE DANS LES MEILLEURS CONDITIONS
- SUIVENT LES RECOMMANDATIONS POUR LEURS BLESSURES
- S'ENCOURAGENT (SI JE POUSSE MON VOISIN A SE DEPASSER ALORS MON OPPOSITION SERA MEILLEUR DONC JE DEVIENDRAIS MEILLEUR)
- RESPECTUEUX – ENGAGÉ – PASSIONNÉ
- ECOUTENT LES CONSIGNES POUR LA GESTION DE LEUR TEMPS DE TRAVAIL ET DE REPOS

TRAVAILLER ENSEMBLE ET NON OPPOSÉ NOS FORCES

2024
2025

LES 3 PILIERS DE LA RÉUSSITE



LES JOUEURS

- SUIVIT RPE (SECONDAIRE 3-4-5)
- SUIVIT SENS (SECONDAIRE 1-2)
- IMPLICATION
- XPS

TRAVAILLER ENSEMBLE ET NON OPPOSÉ NOS FORCES



2024
2025

DISCIPLINE

PROBLEME
ENTRAINEMENT OU VIE
COMMUNE EN LIEN
AVEC L'ENGAGEMENT
DU JOUEUR.



RENCONTRE / MISE A
L'ÉCART OU AUTRE
(MATÉRIEL POUR LA
SEMAINE)



PROBLEME
ENTRAINEMENT OU VIE
COMMUNE EN LIEN
AVEC L'ENGAGEMENT
DU JOUEUR.



DEUX / TROIS FOIS LE
MÊME JOUEUR



COURRIEL PARENT
MAIS SITUATION
REGLÉ



PAS DE CHANGEMENT



RENCONTRE DAVID
AVEC JOUEUR



COURRIEL PARENT



PAS DE CHANGEMENT



RENCONTRE DAVID
AVEC JOUEUR +
PARENTS



COURRIEL ECOLE
+ PARENTS



PRENDRE EN CONSIDÉRATION LA GRAVITÉ DE LA FAUTE





2. L'ORGANISATION DU SPORT-ÉTUDE



2024
2025



Responsable Sport-études

David Guicherd

Responsables
Administratifs

Cédric + Laurent

Gardiens :

AM : Alex T

PM : Charlotte B

- Laurent
- Cédric
- Aldo
- Corey
- David

Secondaire 1 -2

Cédric + Laurent

Secondaire 3-4-5

Cédric + Laurent

- Cédric
- Laurent
- Louis
- Tony
- Aldo
- Corey
- Mikale
- David

- SECONDAIRE 1 M
- SECONDAIRE 2 M
- SECONDAIRE 1-2 F

- GROUPE LESE F
- GROUPE LESE M1
- GROUPE LESE M2
- GROUPE PERFECTIONNEMENT

Préparateur : Triolet

Physio AM : Maude
Physio PM : Cédric

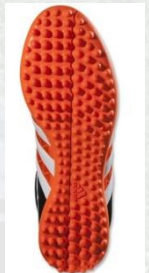
2024
2025



Offert par Soccer Estrie :
Tous les jours et à chaque match
Tenues officielle et obligatoire

- Chandails jaunes
(4 pour nouveaux / 2 pour anciens)
- Bas blanc : 3 paires
- Short blanc : 2

- Gourde en tout temps
- Vêtements adaptés à l'extérieur
- Protège-tibias (tout le temps)
- Chaussure de soccer crampons ronds de préférence)



2024
2025



COURS
THÉORIQUE

COURS
D'ARBITRAGE
(SEC 2)

COURS
D'ENTRAINEURS
SEC 3 : S2
Sec 4 : S3
Sec 5 : S7



SEMAINE TYPE SEC 1 ET 2

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

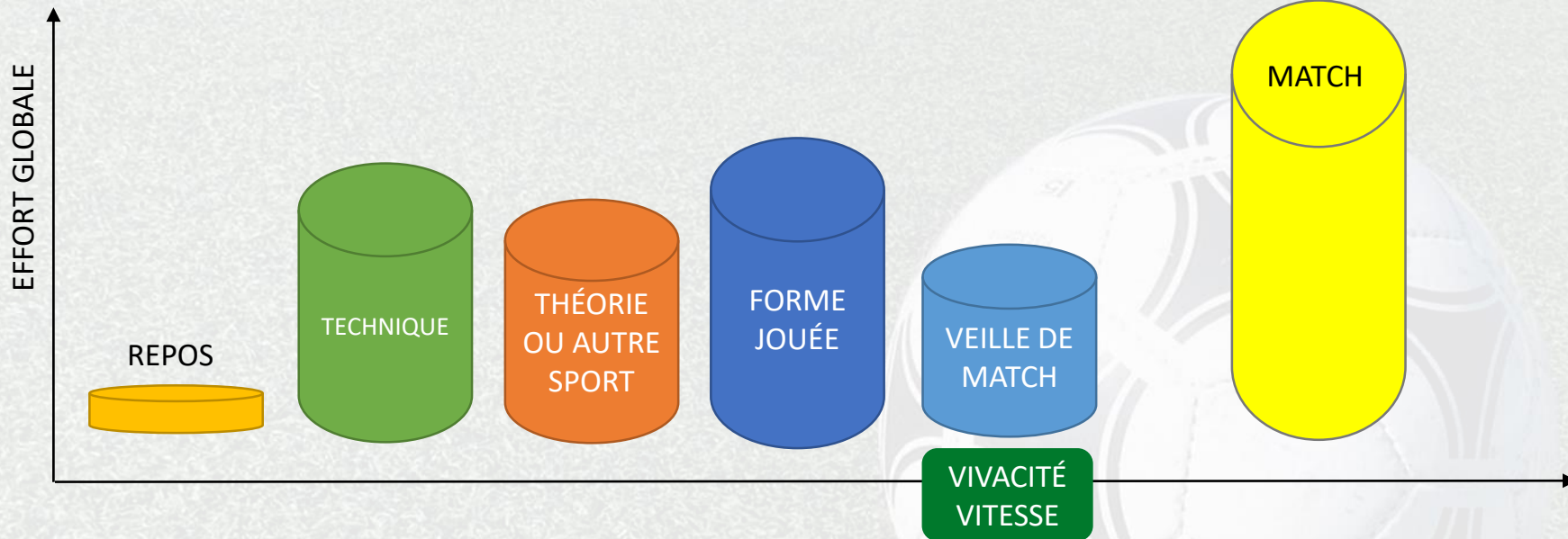
CHARGE MENTALE
FAIBLE

CHARGE MENTALE
FORTE

CHARGE
MENTALE FAIBLE

CHARGE MENTALE
FORTE

CHARGE
MENTALE FAIBLE



SEMAINE TYPE SEC 1 ET 2

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE

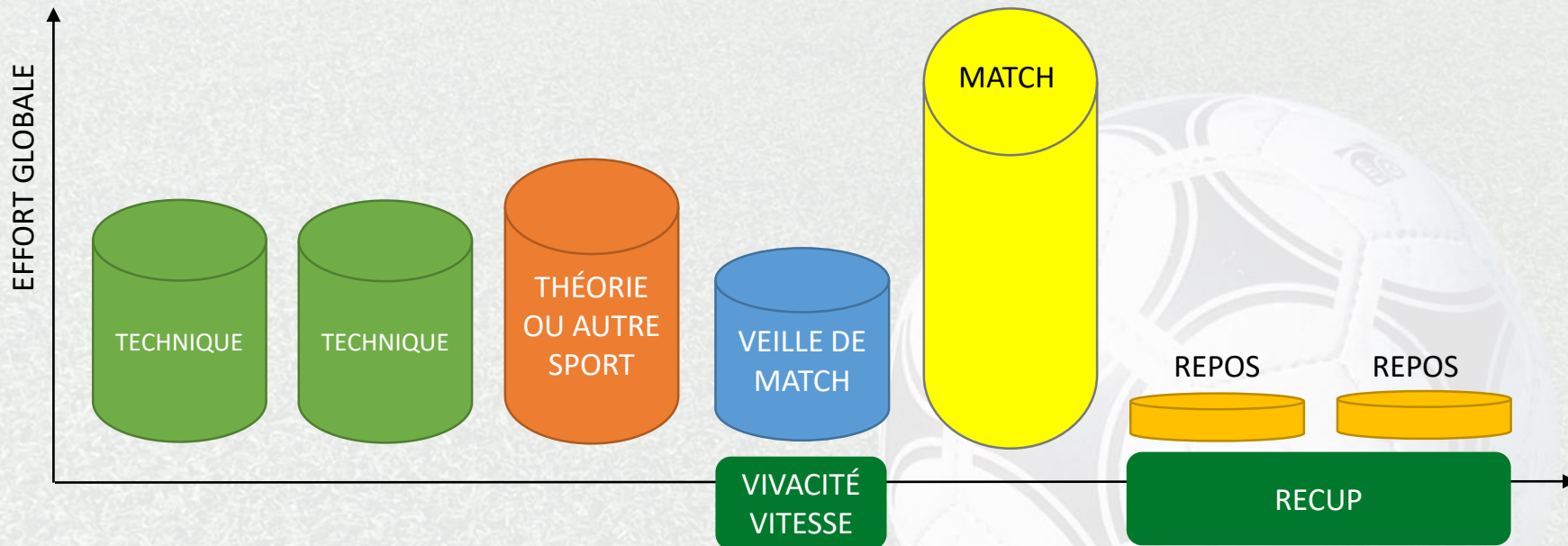
CHARGE MENTALE
FAIBLE

CHARGE MENTALE
FORTE

CHARGE
MENTALE FAIBLE

CHARGE
MENTALE FAIBLE

CHARGE MENTALE
FORTE



MICROCYCLE TYPE AVEC MATCH WEEKEND

SECONDAIRE 3-4-5

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

DURÉE +
PAUSE +++
GROUPES ++
ESPACES +

CHARGE MENTALE FAIBLE

DURÉE +
PAUSE +++
GROUPES ++
ESPACES +

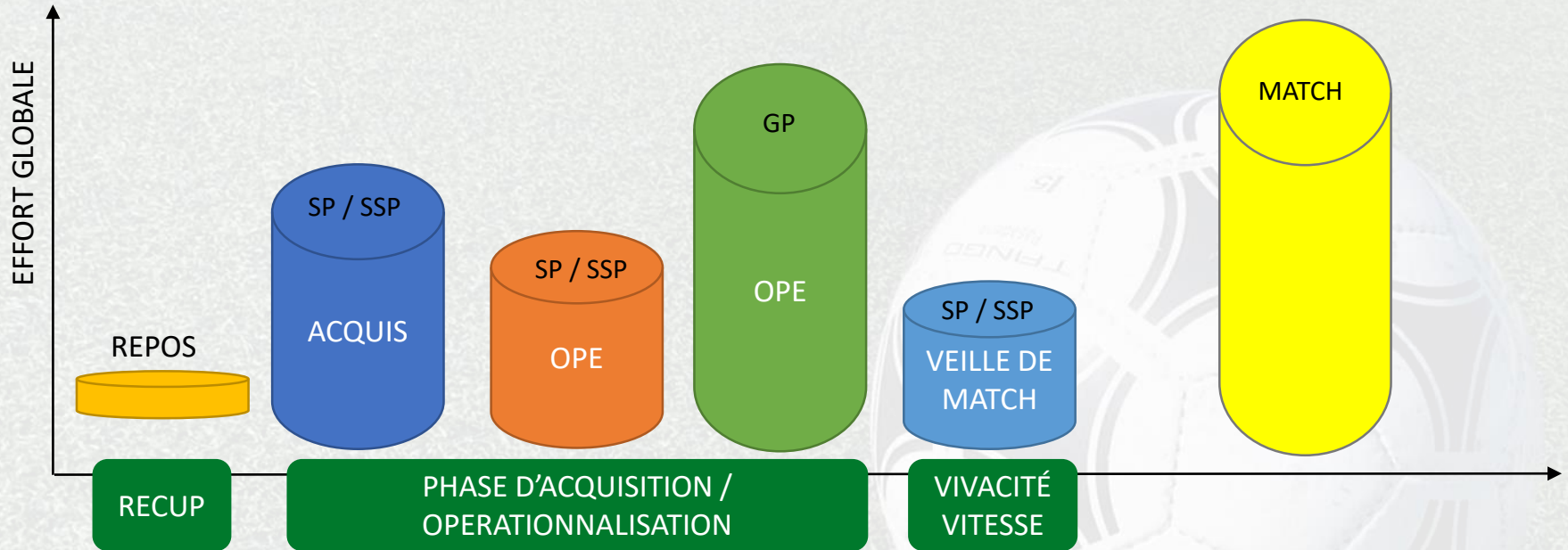
CHARGE MENTALE FORTE

DURÉE +++
PAUSE ++
GROUPES +++
ESPACES +++

CHARGE MENTALE FORTE

DURÉE +
PAUSE +++
GROUPES ++
ESPACES +

CHARGE MENTALE FAIBLE



MICROCYCLE TYPE AVEC MATCH VENDREDI

SECONDAIRE 3-4-5

LUNDI

MARDI

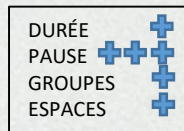
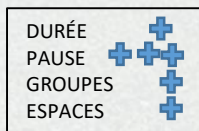
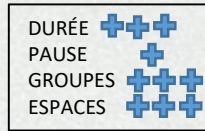
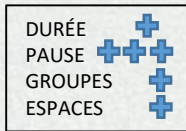
MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

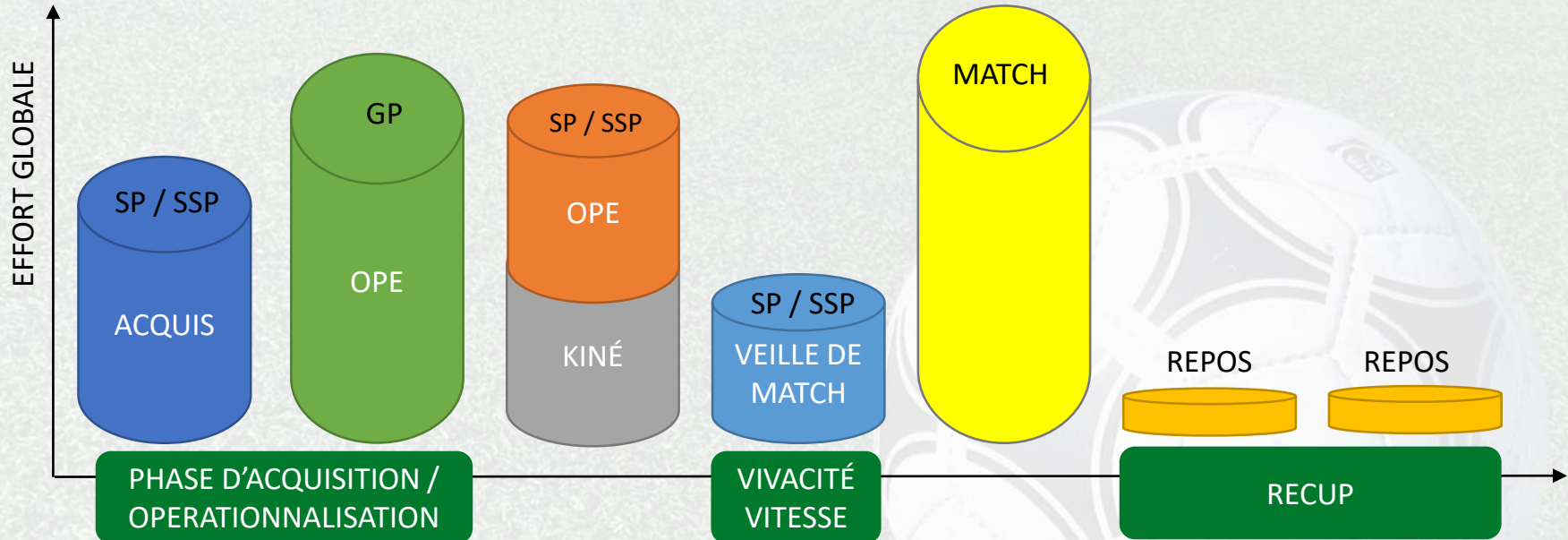


CHARGE MENTALE FAIBLE

CHARGE MENTALE FORTE

CHARGE MENTALE FORTE

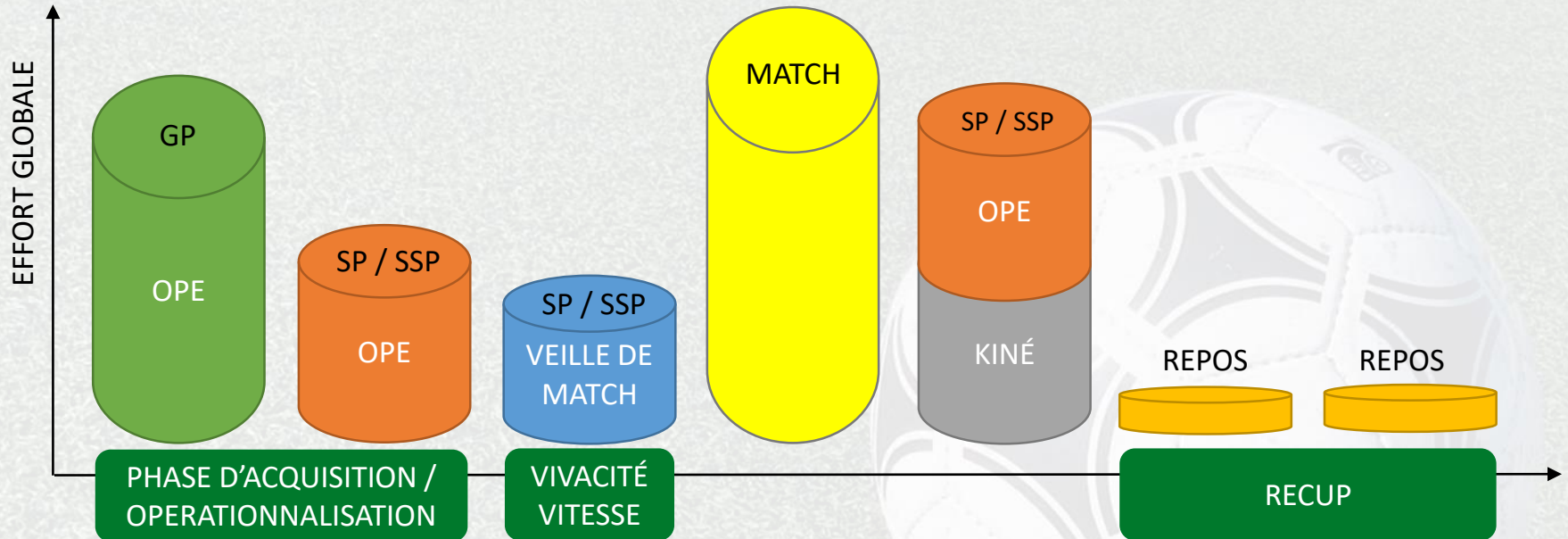
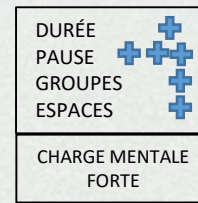
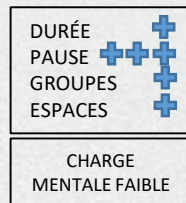
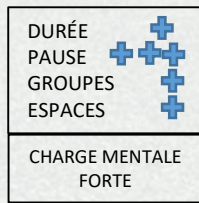
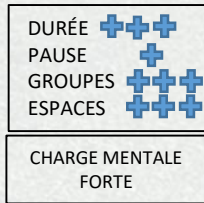
CHARGE MENTALE FAIBLE



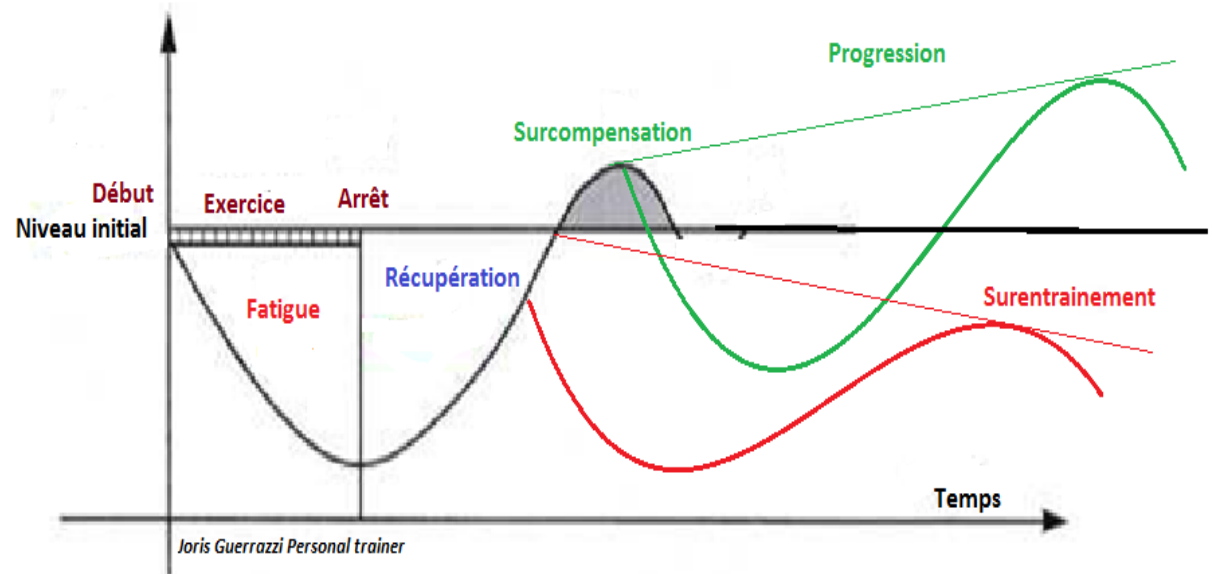
MICROCYCLE TYPE AVEC MATCH JEUDI

SECONDAIRE 3-4-5

LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI SAMEDI DIMANCHE



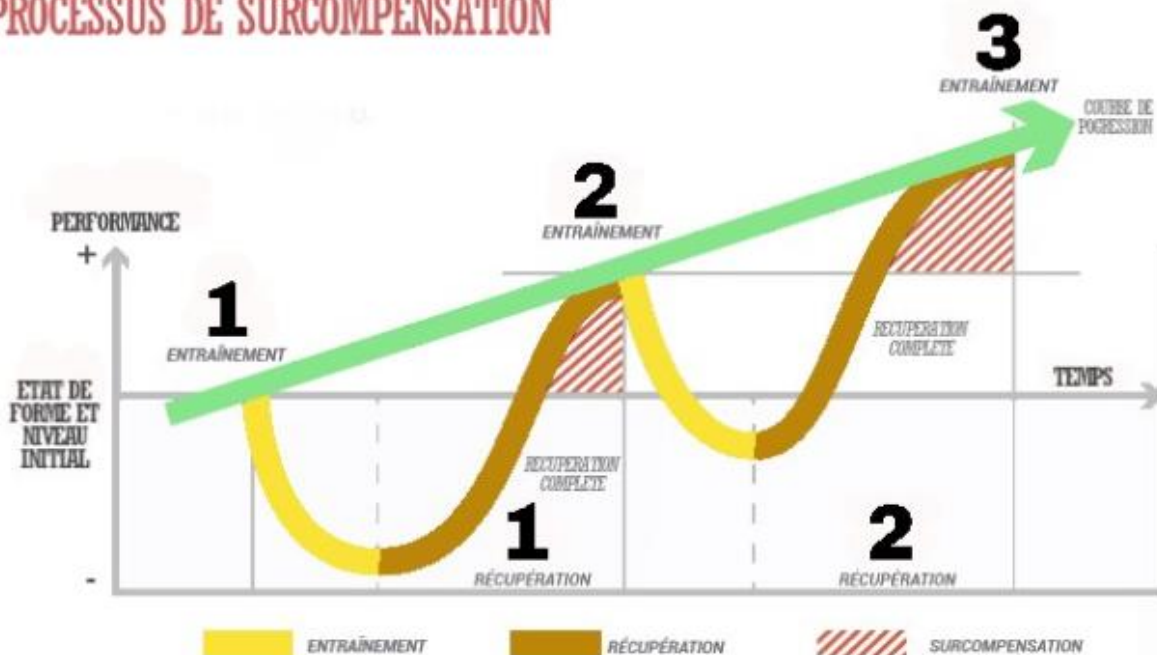
2024
2025



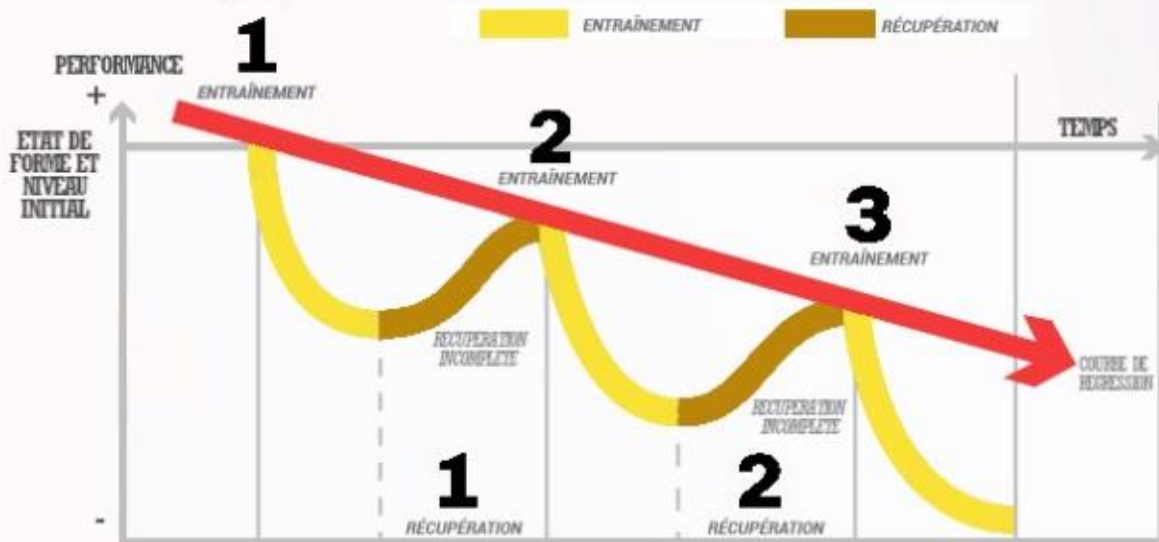
2024
2025



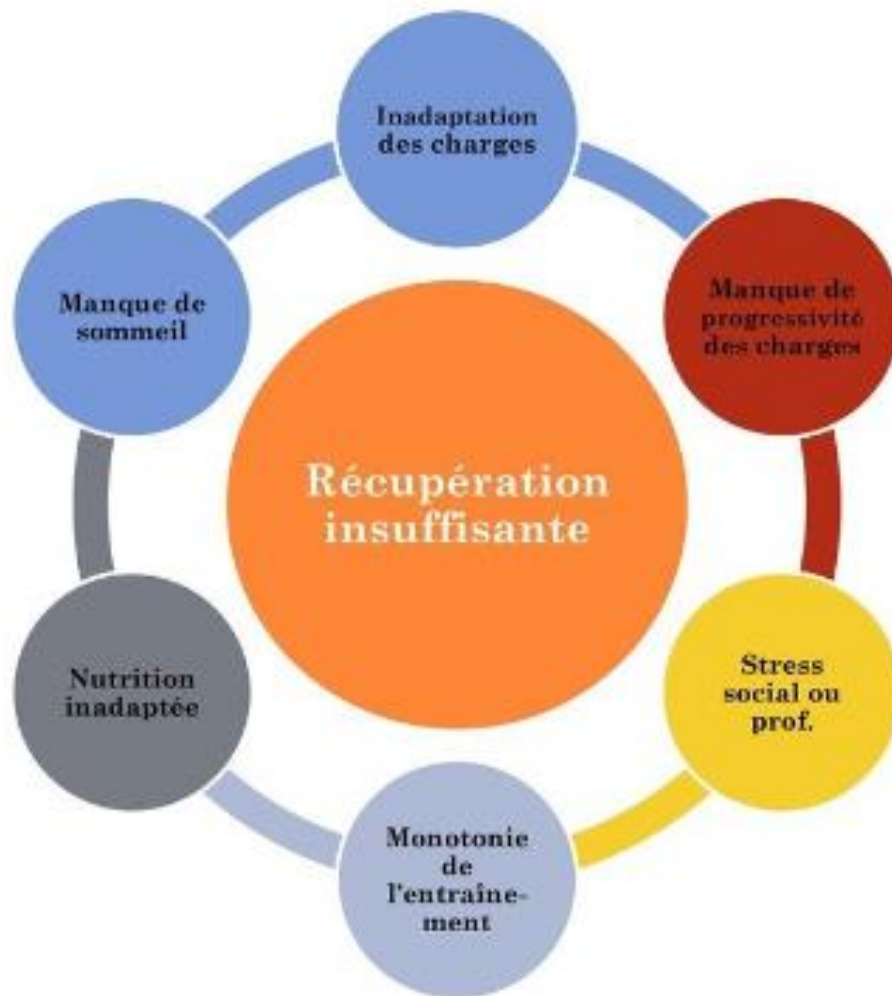
PROCESSUS DE SURCOMPENSATION



SYNDROME DE SURENTRAÎNEMENT



2024
2025



Schwartz JB - 2012).

2024
2025

EN VRAC...

PAS DE CRAMPONS
A L'INTERIEUR :
ENTRÉE ET SORTIE

DEPART VOITURE
OU SCOOTER :
PERMISSION
OBLIGATOIRE
CONDUCTEUR ET
PASSAGERS

REPRÉSENTANT
SOCCER ESTRIE
EN TOUT TEMPS





3. ADMINISTRATIF + XPS



2024
2025

SITE SOCCER ESTRIE



RECONNAISSANCE DES CLUBS

ADMINISTRATION ▾

COMPÉTITION ▾

ARBITRAGE ▾

TECHNIQUE ▾

DIVERS ▾

CONTACT



CLUBS DE LA RÉGION



Coaticook • Compton



LIENS RAPIDES



INSCRIPTIONS DANS LES CLUBS



Info-technique

Camp de jour

Camp Espoirs

Centre régional de développement de club

CRD – Gardien

Formation d'entraîneur

Jeux techniques

Les entraîneurs diplômés

Outils techniques

Programme d'identification régionale

Soccer au féminin

Sport-études Soccer

Stage annuel des éducateurs

SUR FACEBOOK



2024
2025

SITE SOCCER ESTRIE



À l'écoute



Sport Aide | Service d'aide aux meilleurs sportifs
École | Orientation | Accompagnement

Tél: 1 833 211-AIDE (2433)
Texte: 1 833 211-AIDE (2433)
Courriel: aide@sportaide.ca
Clavardage: sportaide.ca
facebook.com/sportaide

Formulaire de motivation d'absence

Pour motiver l'absence à un cours du Sport-études Soccer, cliquez sur le lien suivant :

Motivation d'absence

Formulaire d'autorisation parentale

Pour autoriser la participation à une activité du Sport-études Soccer, cliquez sur le lien suivant :

Autorisation parentale

Formulaire d'autorisation de transport

Pour autoriser l'élève-athlète en Sport-études à se transporter par lui-même de son site d'entraînement à l'école, cliquez sur le lien suivant. Veuillez remettre le formulaire dûment rempli à : Linda Roy, Agente de bureau des programmes sportifs de l'École secondaire du Triolet

Autorisation de transport

MOTIVATION D'ABSENCE

PERMET AUX PARENTS DE JUSTIFIER L'ABSENCE DE LEUR ENFANT. RÉGULIÈREMENT L'ÉCOLE VALIDERA AVEC UN APPEL AUX PARENTS LORSQUE LA RAISON N'EST PAS VALABLE OU MAL REMPLI

AUTORISATION PARENTALE

FORMULAIRE A REMPLIR POUR AUTORISER VOTRE ENFANT À PARTICIPER À UNE ACTIVITÉ HORS DES HEURES DU SPORT-ÉTUDES (MATCHES PAR EXEMPLE)

AUTORISATION DE TRANSPORT

OBLIGATOIRE SI ON SOUHAITE REPARTIR EN SCOOTER OU EN VOITURE DU SPORT-ÉTUDE. DOIT ABSOLUMENT ÊTRE REMPLI POUR ÊTRE PASSAGER AUSSI, SANS QUOI LES JOUEURS DEVRONT PRENDRE LE BUS PRÉVU À CET EFFET.



2024
2025

SITE SOCCER ESTRIE

Inscription au programme de Sport-études Soccer 2022-2023

Le Sport-études Soccer est un programme d'entraînement spécialisé offert par Soccer Estrie et Soccer Québec dans un cadre scolaire. Dans la région de l'Estrie, l'école **secondaire du Triolet** est l'hôte du programme Sport-études Soccer. L'école du Triolet offre aux élèves-athlètes la possibilité de bénéficier d'un programme académique de qualité tout en poursuivant leur développement au plan sportif. Les athlètes qui intègrent le programme Sport-études Soccer bénéficient d'une grille horaire aménagée qui permet une formation sportive quotidienne. Vous pouvez consulter le document d'information qui suit pour en savoir plus.

Description du programme Sport-études Soccer

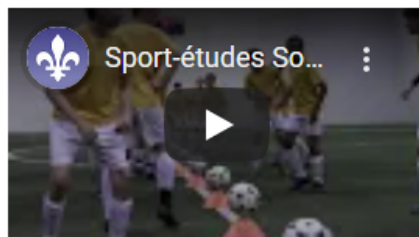
Procédure de préinscription Sport-études Soccer

Admissibilité et processus d'identification Sport-études Soccer

Formulaire de préinscription Sport-études Soccer

Porte ouvertes virtuelles de l'école du Triolet (Samedi, 2 octobre à 9h00)

Soirée d'information virtuelle (2021-10-11) : Document de présentation du Sport-études 2021-2022



Profil de l'athlète et questionnaire médical + Engagement du joueur et des parents

Veuillez remplir le [Profil de l'athlète et questionnaire médical](#) pour votre enfant et l'[Engagement du joueur et des parents](#), puis nous les faire parvenir via le bouton "Téléverser ici"

Téléverser ici



2024
2025

XPS



XPS Network

Playbook Analyse vidéo Présentation

ARS Estrie

GROUPES

2023-2024 (8)

- Sport-étude
 - Espoirs
 - LESE Féminines

ATHLÈTES

- Eva-Lycia Ré
- Evan Gbégan
- Eve Fontaine
- Félix Lawler
- Félix Ruette
- Frédérique Turgeon
- Gloire Kamba Tshibusu
- Guicherd Athlète
- Hervé Aimé Afansounoudji
- Hubert Cardinal
- Ian Lucas Fontau
- Isabella Ospina-Rosero
- Isac Garneau-Gagnon
- Ismael Bouarab-Gonzalez
- Jacob Bergeron
- Jacob Côté
- Jacob Lambert
- Jacob Levesque-Forero
- Jean-Sébastien Barbosa
- Jérémy Guertin

JOUR SEMAINE MOIS ANNÉE

septembre 2023

| dimanche | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |
|----------|---|---|--|---|---|--------|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | septembre 1 | 2 |
| | | | | 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) | | |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| | 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) | 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| | 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| | 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) | 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) | 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| | 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) | 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) | 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) | 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | 08 h 30 Espoirs (Spor) 08 h 30 LESE Masculins (Spor) 08 h 30 Perfectionnement (Spor) 08 h 30 LESE Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1-2 Féminines (Spor) 15 h 15 Secondaires 1 (Spor) 15 h 15 Secondaires 2 (Spor) | |

2024
2025



10:37 5G

XPS

AGENDA CALENDRIER

MAR. 03 SEPT.

Charge d'entrainement

8:00 AM - 9:35 AM
PRÉSENCE 7:45 AM

Pratique AM (extérieur)

Sport-étude - LESE M1

Sylvie Daigle Park, 400 Rue du Cégep, Sherbrooke, QC J1E 2J9

Les athlètes doivent être prêt à 7h50 devant la sal... plus

RÉPONDRE

8:01 AM

Suivi blessure

9:35 AM

Charge d'entrainement (RPE)

MER. 04 SEPT.

8:00 AM - 9:30 AM
PRÉSENCE 7:45 AM

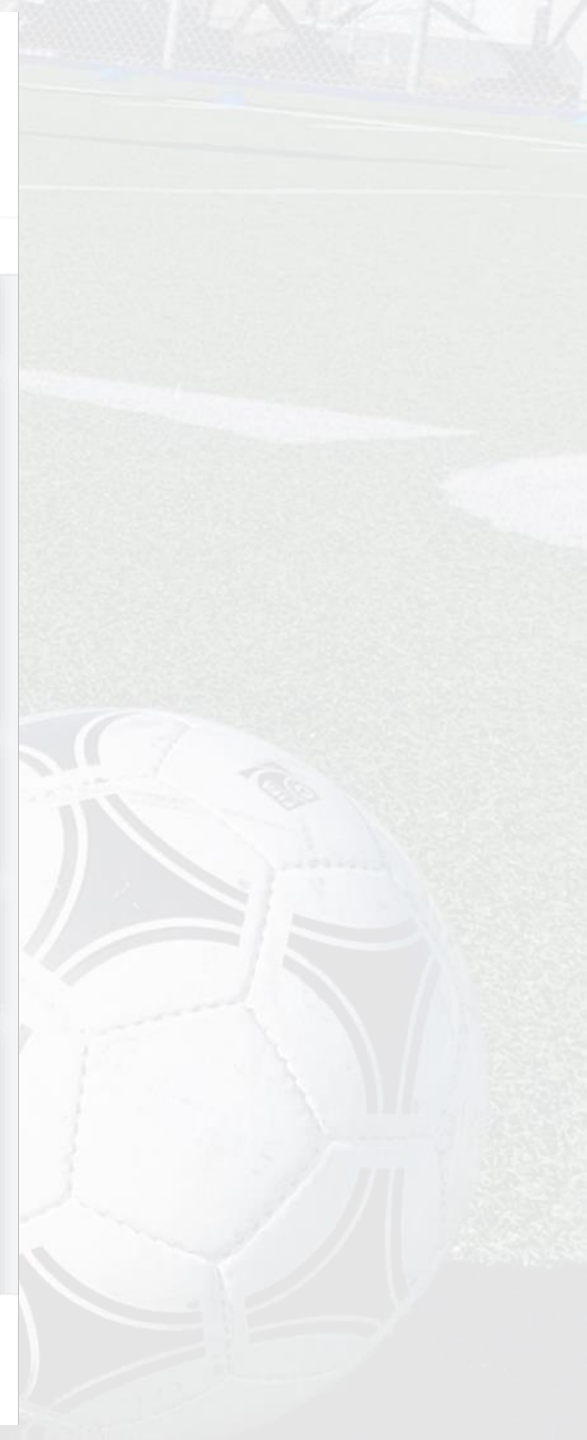
Pratique AM (extérieur)

Sport-étude - LESE M1

Sylvie Daigle Park, 400 Rue du Cégep, Sherbrooke, QC J1E 2J9

Les athlètes doivent être prêt à 7h50 devant la sal... plus

Home, Messages, Add, Calendar, Location



2024
2025



10:37 5G

XPS

AGENDA CALENDRIER

MAR. 03 SEPT.

Charge d'entrainement

8:00 AM - 9:35 AM
PRÉSENCE 7:45 AM

Pratique AM (extérieur)

Sport-étude - LESE M1

Sylvie Daigle Park, 400 Rue du Cégep, Sherbrooke, QC J1E 2J9

Les athlètes doivent être prêt à 7h50 devant la sal... plus

RÉPONDRE

8:01 AM

Présence FERMER

- Présent
- Malade
- Blessé
- Autre

EFFACER SÉLECTION

2024
2025



10:37

5G



MARDI, 3 SEPTEMBRE, 8:00 AM PRÉSENCE 7:45 AM

Pratique AM (extérieur)

Sport-étude -LESE M1



Présent



Absent

Les athlètes doivent être prêt à 7h50 devant la salle Multi-fonctionnelle. Début de pratique à 8h...

[VOIR PLUS](#)

[PLANIFIER](#)

[MEMBRES](#)

8:00 AM **Echauffement : activation élastique**

0
MIN

8:00 AM **Poids (lb)**

10
MIN

8:10 AM **Taille (cm)**

10
MIN

8:20 AM **Echauffement : préparation physique générale**

10
MIN

8:30 AM **Illinois**

20
MIN

8:50 AM **Match 3c3**

45
MIN

9:35 AM **Retour au calme et étirements**

0
MIN

2024
2025



10:37



Match 3c3

Match 3c3

MIN 45



Objectifs

Objectif - Jeu libre

Organisation

Espace de jeu - 10m x 15m

Matériel - 2 à 4 petits buts, ballons, cônes

Durée recommandée - 15'

Consignes et déroulement

3c3 sans gardien.

L'éducateur doit relancer un ballon dans l'espace de jeu dès qu'un ballon en sort.

Faire des séquences de 2' à 3' Faire plusieurs terrains au besoin.

Points de coachings

Occupation et création de l'espace dans un dispositif à 3 joueurs

Solution de passe différentes pour le porteur de ballon

< PRÉCÉDENT

PROCHAIN >

2024
2025

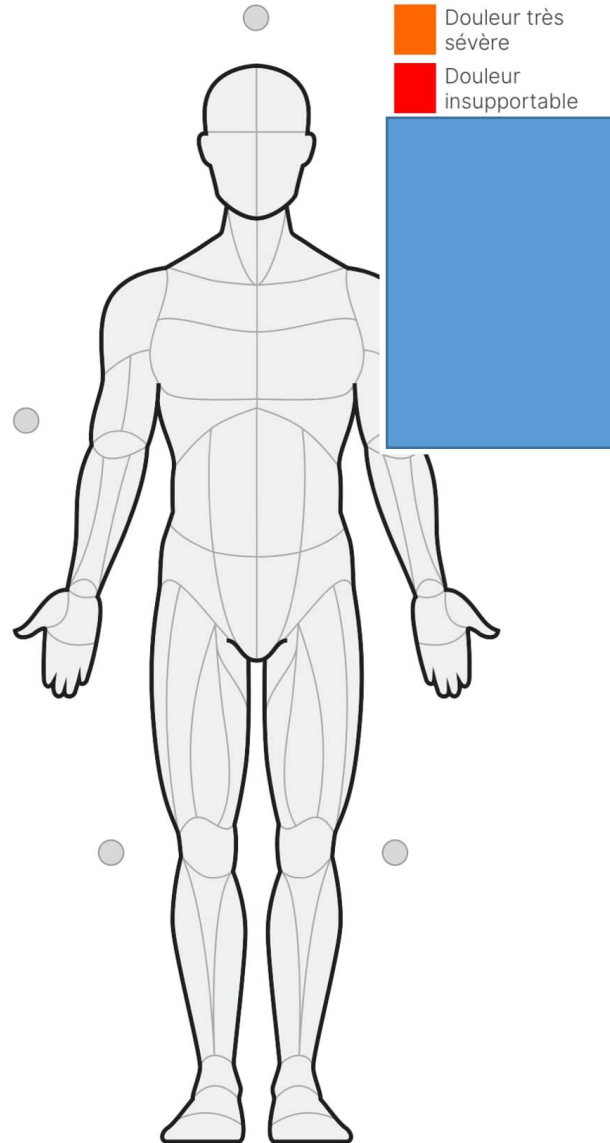


Diagramme corporel

Front

Back

-  Douleur faible
-  Douleur moyenne
-  Douleur sévère
-  Douleur très sévère
-  Douleur insupportable



2024
2025



10:58



RPE



Quel est ton niveau d'effort perçu pour la séance du jour ?

- 0 - Aucun effort
- 1- Très très facile
- 2 - Très facile
- 3 - Facile
- 4 - Effort modéré
- 5 - Moyen
- 6 - Un peu dur
- 7 - Dur
- 8 - Très dur
- 9 - Très très dur
- 10 - Maximal

TERMINÉ



DES QUESTIONS??

MERCI !

BONNE SAISON