



**École secondaire**  
**des Pionniers**

*Présente ici...  
ouverte sur le monde!*

# PROGRAMME DE SOCCER



Commission scolaire  
du Chemin-du-Roy

## PRÉSENTATION DU PROGRAMME

*Le programme de soccer de l'école secondaire des Pionniers s'adresse aux jeunes du secondaire nés entre le 1er octobre 2002 et le 30 septembre 2004, passionnés de soccer qui désirent développer leurs qualités de joueurs de soccer et d'athlètes en pratiquant trois jours par semaine, tout en recevant un encadrement académique de qualité.*

### 1. **Qui peut faire partie du Programme de Soccer?**

*Marche à suivre pour un élève athlète :*

- se présenter aux tests d'entrée et être sélectionné par le groupe d'entraîneurs, etc.;
- être inscrit dans un club de soccer de la région durant l'été suivant l'année scolaire;
- manifester un intérêt et une attitude favorable pour l'entraînement régulier, la compétition et l'implication dans le programme.

*\*\*\* si votre enfant est intéressé par le programme, mais ne respecte pas les critères ci-dessus, vous pouvez communiquer avec nous pour discuter de la situation.*

### 2. **Objectifs du programme :**

- Avant tout, **s'assurer de la réussite académique** des élèves athlètes;
- Offrir un encadrement de qualité aux élèves athlètes afin qu'ils développent leurs qualités techniques, physiques, tactiques, physiologiques et psychologiques;
- Offrir un encadrement de qualité aux élèves athlètes afin qu'ils se développent sur le plan humain (valeurs véhiculées : respect, effort, implication, détermination, etc.);
- Offrir aux jeunes la possibilité de compétitionner dans les championnats régionaux et provinciaux de soccer en gymnase du RSEQ (Réseau du sport étudiant du Québec);
- Offrir aux jeunes la possibilité d'affronter d'autres programmes de soccer de la province lors de parties amicales en soccer intérieur et extérieur (11 vs 11);
- Orienter les élèves athlètes vers les écoles d'enseignement postsecondaire ou professionnel, en fonction de leurs objectifs académiques, professionnels et sportifs;

### 3. Tests d'entrée :

- Les tests d'entrée ont lieu deux fois par année, **en septembre et en janvier**, lors de journées pédagogiques;
- Une réponse d'acceptation ou de refus est donnée dans les semaines suivant le test de septembre et janvier.

### 4. Contenu du programme :

	1 <sup>re</sup> et 2 <sup>e</sup> secondaire		3 <sup>e</sup> , 4 <sup>e</sup> et 5 <sup>e</sup> secondaire	
	ANNÉE 1 (2016-2017)	ANNÉE 2 (2017-2018)	ANNÉE 3 (2018-2019)	ANNÉE 4 (2019-2020)
TECHNIQUE	* jongleries * 1 <sup>re</sup> touche * contrôle et amortis * passes courtes	* jongleries * tirs * "dribbles" et feintes	* jongleries * enchainements * jeu de tête	* jongleries * enchainements * passes longues * tirs à la volée
TACTIQUE	<u>Principes défensifs</u>  * défensive 1 vs 1 * couverture * positionnement défensif général	<u>Principes offensifs</u>  * moments de transition * déplacements offensifs * phases de jeu (ex.: attaque rapide)	<u>Principes défensifs</u>  * lecture défensive * compréhension de son rôle dans un système de jeu * moments de transition	<u>Principes offensifs</u>  * lecture offensive * compréhension de son rôle dans un système de jeu * moments de transition
PHYSIQUE	* musculaire * agilité * capacité aérobie * puissance aérobie * vitesse * entraînements intervalles * etc. * carnet de suivi			
PSYCHOLOGIE SPORTIVE	* la fixation de buts * la motivation intrinsèque	* anxiété, éveil et stress * visualisation et concentration	* la confiance en soi et le positivisme * les techniques de relaxation	* l'entraînement mental * se relever après un échec
SANTÉ	* le corps humain (muscles, fonctionnement du coeur, etc.)	* les techniques d'étirement	* les différentes blessures sportives et réhabilitations	* planifier son entraînement * séminaire sur les drogues

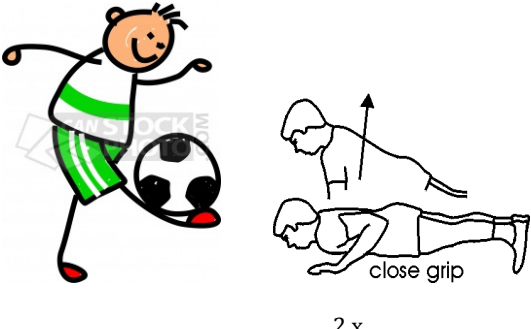
NUTRITION	<ul style="list-style-type: none"> <li>* aliments et groupes alimentaires</li> <li>* guide alimentaire</li> <li>* nutriments et fonctions</li> <li>* etc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* alimentation avant l'effort</li> <li>* récupération</li> <li>* collations</li> <li>* hydratation</li> <li>* etc.</li> <li>* atelier pratique (recettes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* besoins énergétiques</li> <li>* alimentation personnalisée</li> <li>* plan alimentaire et notions de portions</li> <li>* etc.</li> <li>* atelier pratique (recettes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* étiquetage nutritionnel</li> <li>* préparation pour une compétition</li> <li>* délais de digestion et choix d'aliments etc.</li> <li>* atelier pratique (recettes)</li> </ul>
SOCCER	* analyses de matchs	* analyses de matchs	* analyses de matchs	* analyses de matchs
COMPÉTITION	<ul style="list-style-type: none"> <li>* RSEQ en soccer en gymnase</li> <li>* matchs amicaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* RSEQ soccer en gymnase</li> <li>* matchs amicaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* RSEQ soccer en gymnase</li> <li>* matchs amicaux</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* RSEQ soccer en gymnase</li> <li>* matchs amicaux</li> </ul>
SORTIES	Match à l'Impact de Montréal	Match à l' Impact de Montréal	Match à l'Impact de Montréal	<ul style="list-style-type: none"> <li>* Université américaine?</li> <li>* Voyage de Futsal en Espagne?</li> </ul>
FORMATIONS	* cours d'arbitrage (soccer à 7)	* cours d'arbitrage (soccer à 7)	* formation entraîneur-S1-S2	<ul style="list-style-type: none"> <li>* cours d'arbitrage soccer à 11</li> <li>* formation entraîneur S3</li> </ul>
AUTRES	* conférence : sportif qui a accompli de grandes choses ou réalisé ses objectifs	*Conférence : sportif qui a accompli de grandes choses ou réalisé ses objectifs	*Conférence : sportif qui a accompli de grandes choses ou réalisé ses objectifs	*Conférence : travailleurs qui ont bénéficié du sport

## Les défis Gothics

### Ce mini-programme a pour but :

D'inciter les élèves athlètes du programme à répéter différents gestes techniques simples ou difficiles. Durant les séances, les jeunes auront des minutes allouées aux défis, qui seront nombreux. Lorsqu'un jeune réalise un défi, il se voit attribuer une étoile sur son gilet d'entraînement. Ci-dessous, un exemple de défi à réaliser.

# Défis gothics

CATÉGORIE	JONGLERIES 2 PAR 2	DÉFI #3	JONGLERIES + " PUSH-UP"
DESCRIPTION		SCHÉMA	
Je fais 2 " push-up" pendant que mon partenaire jongle, il me remet le ballon et je jongle pendant qu'il fait 2 " push-up" ...			
OBJECTIF			
Réussir la routine 5 fois consécutive.			

### 5. *Personnel d'encadrement :*

#### **Monsieur Jonathan Levasseur**

Enseignant, responsable du programme de soccer et entraîneur des Gothics.

Diplôme d'entraîneur provincial (DEP);

Entraîneur élite depuis 15 ans.

#### **Responsable masculin**

#### **Monsieur Nicolas Lesage-Moussavou.**

Enseignant en éducation physique

Détenteur d'une licence B provinciale

Ancien joueur de l'Impact de Montréal

#### **Responsable féminin**

## 6. *Horaire type :*

HEURES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
8 h 45 à 11 h 30	Académique	Académique	Académique	Académique	Académique
11 h 30 à 12 h 40	Diner	Entrainement agilité	Diner	Diner	Diner
12 h 40 à 15 h 25	Académique	Académique	Académique	Académique	Académique
15 h 30 à 17 h	Entrainement Soccer	Période d'étude ou activité	Période d'étude ou activité	Entrainement Soccer	

## 7. *Couts :*

Il en coute 425 \$ au niveau sportif. Les frais sportifs incluent :

- La gestion administrative du programme;
- L'encadrement des jeunes par des entraîneurs qualifiés;
- Les couts reliés des différents plateaux utilisés (terrain synthétique, gymnases, etc.);
- Le matériel (gilets d'entraînement, ballons, cônes, dossards, haies, échelles de coordination, etc.);
- Les locations d'autobus pour les matchs à l'extérieur (tournois et matchs amicaux);
- Les athlètes devront s'impliquer dans l'organisation des tournois de financement à l'école;
- Inscription à la ligue de soccer en gymnase du RSEQ Mauricie.

## 8. *Championnats :*

- **RSEQ** : les élèves athlètes participent au championnat régional de soccer en gymnase du RSEQ. Le gagnant du championnat régional représente la Mauricie au championnat provincial, qui a lieu en avril et qui met fin aux activités du programme pour l'année.

*Notons qu'en 2007(cadet féminin) et qu'en 2014 (cadet masculin), nos équipes ont été championnes québécoises.*

- **Tournois scolaires :** Depuis plusieurs années, les élèves athlètes participent à différents tournois organisés par notre école ou d'autres écoles du Québec : Tournoi des Pionniers, Tournoi du Collège Laval, etc.



## 9. **Contacts :**

### École secondaire des Pionniers

Secrétariat : 819 379-5822

Jonathan Levasseur (responsable du programme) : 819 379-5822, poste 5634

Nicolas Lesage-Moussavou (entraîneur): 819 379-5822, poste 5640

## ***Programmation générale pour 2016-2017***

<p><b><i>Octobre</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sélection de joueurs (extérieur et intérieur)</li> <li>• 24-25 - Tournoi de soccer extérieur à des Pionniers</li> <li>• Matchs amicaux contre le Sport-études de Victoriaville</li> </ul>	<p><b><i>Novembre</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Début de la saison en futsal</li> <li>• Tournoi de soccer scolaire de St-Laurent à Montréal</li> </ul>
<p><b><i>Décembre</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tournoi de Gatineau 2-3-4 décembre</li> <li>• Souper de Noël du programme</li> <li>• Matchs amicaux contre les Celtix du Haut-Richelieu</li> <li>• Tournoi des Gothics 17-18 décembre</li> </ul>	<p><b><i>Janvier</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tournoi de St-Hyacinthe</li> <li>• Matchs amicaux contre les Estacades</li> </ul>
<p><b><i>Février</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tournoi du Collège Laval</li> <li>• Tournoi scolaire de Trois-Rivières</li> <li>• Séries éliminatoires du RSEQ</li> </ul>	<p><b><i>Mars</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Finales régionales et provinciales de soccer en gymnase</li> </ul>
<p><b><i>Avril</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Match contre la concentration de Drummondville</li> <li>• Fin des entraînements et cours d'arbitrage</li> </ul>	<p><b><i>Mai</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Visionnement de la finale de la ligue des champions</li> <li>• Match de l'Impact de Montréal</li> </ul>