

PROGRAMME ÉLITE

Ouvert aux joueurs de catégories U12 à U15



Le Club, par l'intermédiaire de son directeur technique Anthony Rimasson, est heureux de vous présenter et proposer **une offre de service ELITE** : un programme de trois jours incluant une préparation technique, tactique, physique et mentale digne des centres de formation européens.

Nos catégories **U12 à U15** se verront proposer un camp Elite de 3 jours en août afin de s'entraîner au rythme des meilleurs centres de formation européens.

Nos joueurs et joueuses pratiqueront à raison de deux séances quotidiennes plus leur match de championnat aux côtés de notre directeur technique et son staff. Ils vivront l'expérience d'une préparation à la compétition suivant une planification basée sur la « **périodisation tactique** » des plus grands clubs.

L'horaire de ce programme est principalement basé sur les séances d'entraînement. Prévoir son nécessaire de piscine si le temps le permet.

Tarification : 100\$ pour 3 jours

Semaines d'activités :

- Semaine 1 – 1^{er} au 3 août - U15M
- Semaine 2 – 8 au 10 août - U14M
- Semaine 3 – 15 au 17 août - U12F à U14F
- Semaine 4 – 22 au 24 août - U12M et U13M

Programme d'une journée type	
9h - 9h30 à 11h30	Prise en charge et séance athlétique/technique
12h	Repas
13h30 à 16h30	Séance athlétique/technique/tactique
17h à 17h30	Débriefing