

Infolettre Septembre 2017

Association régionale de soccer de l'Est-du-Québec



L'ARSEQ vous présente sa dernière infolettre de la saison estivale. Vous trouverez dans cette édition un résumé des activités du mois d'août, les principales activités à venir pour la saison automnale et hivernale, des informations sur la spécialisation sportive vs la différenciation sportive, une recette ainsi que de la théorie sur les entraînements.

Nous vous invitons à faire suivre à nouveau ce document à tous membres de votre club et nous vous souhaitons une excellente saison hivernale.

Bonne Lecture !



Ligue A



Le 19 et 20 août dernier avait lieu le 3^e et dernier rassemblement de la Ligue A à Rivière-du-Loup. Ce week-end 100 % soccer s'est déroulé à la perfection et d'excellents matchs se sont disputés sur les différents terrains. Cette fin de semaine terminait en beauté les activités de la Ligue A pour l'été 2017. Nous désirons féliciter les finalistes et les gagnantes de la catégorie U16F, Gaspé et la Baie-des-Chaleurs ainsi que joueurs s'étant démarqué lors des événements de la Ligue A. Ceux-ci se sont vu remettre le Prix ARSEQ dans leur équipe.

Nous tenons aussi à remercier les organisateurs, les bénévoles, les joueurs, les parents et les entraîneurs pour leur excellente participation ! Nous voulons également remercier nos différents partenaires qui ont été présents lors de cet événement : McDonald de Rivière-du-Loup, Best Western Plus Hôtel Lévesque, Sylvain Dubé du CA de l'ARSEQ, la Ville de Rivière-du-Loup, l'École secondaire de Rivière-du-Loup, Tourisme Rivière-du-Loup, Chapiteau Germain Dumont et Goutssa.



Jeux Techniques



C'est durant le week-end de la Ligue A qu'avait lieu la finale régionale des Jeux Techniques SAVI. D'excellentes performances ont eu lieu et nous sommes très fiers du progrès des jeunes de l'Est-du-Québec ! Voici les 4 représentants de l'ARSEQ qui seront présents lors de la finale provinciale qui se tiendra à Laval cet automne :

U10F : Mia Beaulieu (Dégelis)

U10M : Colin Thibault (BDC)

U12F : Cassie Doiron (RDL)

U 12M : Étienne Dubé (RDL)



Concours de photos estival

Comme prévu, nous avons fait au début septembre la sélection de notre photo gagnante de notre concours estival. La gagnante est Marianne Beaulieu U9F du Club de soccer Fury de Rimouski ! Félicitations, cette photo représente très bien les valeurs véhiculées par l'ARSEQ. Nous te souhaitons un excellent match de l'Impact !

Nous désirons également remercier notre collaborateur Les équipements Yves Landry pour cette paire de billets !



Communiqué des activités estivales

Communiqué de presse
Publication immédiate

-Association régionale de soccer de l'Est du Québec-

C'est sous la thématique provinciale « Le soccer pour tous » que c'est déroulée toutes les activités de la saison de soccer de 2017 dans l'Est du Québec !

Rivière-du-Loup (Qc), 22 août 2017. – L'Association régionale de soccer de l'Est-du-Québec n'a pas ménagé les efforts sur son vaste territoire pour offrir à tous les joueurs et joueuses, des activités répondant à tous les niveaux de jeu, et ce, en collaboration avec les Clubs affiliés et la Fédération de soccer du Québec ! Voici un aperçu des activités derniers mois, et celles à venir.

C'est avec grand plaisir que le Club Le Mondial de Rivière-du-Loup accueillait le dernier rassemblement de la ligue A, la fin de semaine dernière. Durant l'été, ce sont trois rendez-vous qui ont été proposés à plus de 350 participantes et participants des niveaux U-9 à U-16. Sous la supervision de l'ARSEQ, l'objectif de cette ligue est de proposer aux joueurs et joueuses de tous les clubs de la région, des occasions de pratiquer les enseignements reçus lors des différentes séances d'entraînement de l'été en situation de partie. C'est aussi durant ce grand rassemblement que se déroulait la finale des Jeux techniques, qui a permis à Mia Beaulieu (Dégelis), Colin Thibault (Baies-des-Chaleurs), Cassie Doiron (Rivière-du-Loup) et Étienne Dubé (Rivière-du-Loup) a de se qualifier pour nous représenter aux finales provinciales qui se dérouleront à Laval, l'automne prochain. Les Jeux techniques sont une occasion pour nos jeunes joueurs et joueuses de démontrer la qualité de leur savoir-faire technique. Chaque club doit tout au long de la saison préparer ses joueurs et joueuses et procéder à la sélection des meilleurs éléments pour participer à la finale régionale. Nous suivrons de près leurs performances durant la finale provinciale!

Depuis le mois de mai, l'ARSEQ a aussi vu à offrir à ses membres une ligue de niveau AA. Certaines équipes peuvent participer à la ligue Québec-Métro pendant que d'autres participent à la ligue Nord-Est.

Cette ligue prendra fin plus tard en septembre et les équipes de la région, qui termineront en 1^{re} et 2^e position de chacune des catégories participeront à la Coupe du Québec lors du weekend de l'Action de Grâce. Plusieurs de nos équipes sont actuellement en très bonne posture pour nous représenter lors de ce grand tournoi. Nous avons aussi la chance d'avoir dans notre région des équipes de niveau AAA qui participent à la Ligue Élite. Cette année, 2 équipes masculines (Fury Sénior et Fury U-15 de Rimouski) et une féminine (U-21 de Rivière-du-Loup) y ont participé. Les résultats finaux sur leur classement seront connus plus tard en octobre.

En juillet dernier se déroulait le Tournoi des Sélections régionales à Longueuil où nos équipes régionales masculines et féminines nous ont très bien représenté. Ces deux équipes sont constituées de jeunes talents provenant de partout sur notre grand territoire. Le défi est d'assurer que nos équipes soient de niveau à compétitionner avec les meilleures équipes des grands centres urbains malgré la distance qui sépare tous les joueurs et joueuses durant les mois de préparation à la sélection et à la compétition. Les deux équipes ont bien fait et c'est à travers ces activités que des joueurs tels que Mathis Cyr du Club Le Mondial de Rivière-du-Loup, Anthony Lavoie et Adam Azzabene du Club Le Fury de Rimouski, ont été remarqués et par la suite invités à participer à la sélection de l'équipe du Québec et à la sélection de l'équipe de l'Académie de l'Impact.

L'ARSEQ a aussi continuer à travailler activement avec les clubs à promouvoir le soccer au féminin puisque force nous est de constater que nous vivons la même réalité que partout ailleurs dans la province et que seulement 40% de l'effectif sont des jeunes filles. Il est primordial de corriger la situation pour assurer du soccer à nos joueuses dans toutes les catégories pour le futur. C'est pourquoi, depuis déjà près de 3 ans, l'ARSEQ en collaboration avec le Club Fury de Rimouski propose « La journée de filles ». Cette activité connaît un énorme succès. C'est encore plus de 120 jeunes filles qui ont participé à l'activité cette année! Forte de ce succès, cette activité s'est exportée ailleurs sur notre territoire, plus précisément à Paspébiac et à Amqui, pour permettre à d'autres fillettes de découvrir les plaisirs du sport.

L'ARSEQ a aussi comme mandat de voir au développement des entraîneurs et des arbitres de la région. C'est ainsi qu'elle a également proposé plusieurs activités de formation leur étant destiné. « Notre rôle est de travailler conjointement avec les clubs afin d'assurer une offre de services adéquate répondant aux besoins et aux différents niveaux de jeux de nos joueurs et joueuses de soccer de la région. Sans entraîneurs ou arbitres qualifiés, on ne peut tout simplement pas aspirer à développer de bons joueurs » de mentionner M. Jonathan Menhouk président du conseil d'administration de l'ARSEQ.

Oui la saison d'été tire à sa fin mais le travail de l'ARSEQ ne s'arrêtera pas là puisqu'en septembre prochain débutera la 6e année du programme sport-études soccer à Rivière-du-Loup. Ce programme est considéré comme l'un des meilleurs sport-études soccer dans la province. En effet, on constate la progression rapide des jeunes athlètes qui font partie de ce programme à travers toutes les catégories. De plus, on observe aussi un accroissement des inscriptions au programme de partout en région. L'arrivée du programme sport- études a favorisé l'implantation de plusieurs cellules de concentration soccer dans la région, dont notamment à Matane, et à Dégelis, et à favoriser l'implantation d'une concentration régionale à Rimouski, permettant aux jeunes de pouvoir pratiquer et se développer de façon bien supervisée pendant 12 mois par année. Cet automne verra également l'arrivée d'une nouvelle cohorte en vue du prochain Tournoi des Sélections régionales de l'été 2018 qui se fera à travers les Jeux du Québec à Thetford Mines en juillet prochain.

L'ARSEQ couvre le vaste territoire allant de La Pocatière à la Gaspésie, en passant par les Iles de La Madeleine. Elle est composée de 19 clubs et regroupe plus de 4 600 membres affiliés. L'ARSEQ est responsable de voir à la promotion et au développement du soccer en région pour les niveaux récréatif et compétitif en sanctionnant et supervisant les activités de soccer qui se font au sein des différents clubs sur son territoire. Elle est aussi responsable de leur fournir l'assistance technique et administrative nécessaire à leur bon fonctionnement. Elle encourage le développement des joueurs, des entraîneurs et des arbitres pour permettre aux meilleurs éléments d'accéder au plus haut niveau. Rappelons que l'ARSEQ a mérité en novembre 2016, le prix d'ARS de l'année honneur remis par la Fédération de soccer du Québec lors de son gala annuel.

Source :
Marie-Ève Ouellet
Directrice générale de l'ARSEQ
418 894 1088
ouelletme@cskamloup.qc.ca



Activités ARSEQ Automne-Hiver 2017-2018

Activités CDR / PSR

Activité	Date	Endroit
CDR 1 / PSR 1	Samedi 14 octobre	2 secteurs : Rimouski et Baie- des-Chaleurs
PSR 2	Dimanche 5 novembre	Rimouski
CDR 2 / PSR 3	Samedi 16 décembre	Rivière-du-Loup
PSR 4	Dimanche 28 janvier	Rivière-du-Loup
CDR 3 / PSR 5	Samedi 3 mars	Rivière-du-Loup
PSR 6	Dimanche 1 ^{er} avril	Rivière-du-Loup
CDR 4 / PSR 7	Samedi 28 avril	Rivière-du-Loup



La spécialisation hâtive VS la diversification chez les jeunes

Le niveau de compétition atteint des sommets chez les jeunes qui pratiquent des activités sportives, ce qui provoque l'augmentation du nombre de compétitions en bas âge, la spécialisation de l'entraînement et l'orientation des jeunes athlètes vers un seul sport (2). Les saisons de compétition sont de plus en plus longues et les parents sont sollicités de toutes parts afin qu'ils inscrivent leurs enfants dans des équipes toute l'année. Bien qu'il y ait un nombre grandissant de jeunes qui pratiquent des activités sportives, il semble que la pratique multisport est chose du passé (4). Cela nous amène à nous poser la question suivante : devrait-on favoriser la spécialisation hâtive ou la diversification chez les jeunes athlètes?

Les arguments des adeptes de la spécialisation hâtive reposent sur l'acquisition du plus d'expérience possible dans le sport afin d'avoir un meilleur développement des qualités spécifiques à l'activité en question. Cela provient principalement de la règle des 10 ans ou des 10000 heures qui a été établie dans les années 1990 auprès de jeunes violonistes. Selon le groupe de psychologues allemands qui a fait cette étude, il faudrait 10000 heures de pratique à un violoniste pour devenir un expert. Lorsque cette théorie est directement appliquée aux sportifs, cela signifie qu'ils devraient commencer en bas âge et s'entraîner le plus souvent et le plus longtemps possible afin de développer les habiletés spécifiques au sport dans lequel ils veulent performer. Cependant, il est important de mentionner qu'aucune étude n'a analysé l'application de cette règle chez des jeunes athlètes. Afin de s'assurer qu'un enfant est prêt à intégrer une pratique structurée, certaines composantes fondamentales du développement devraient être considérées. Par exemple, le développement d'habiletés motrices comme courir, lancer, botter, sauter devrait constituer la base d'une pratique sportive équilibrée. Si un enfant ne possède pas ces stades de développement moteurs essentiels et qu'il tente une spécialisation hâtive dans un sport, l'expérience pourrait ne pas s'avérer aussi positive que prévue. Ceci étant dit, l'entraînement des habiletés motrices spécifiques nécessaires à la performance dans un sport en particulier pourrait limiter le développement et la transférabilité d'autres habiletés motrices acquises dans d'autres sports (3-5).

La spécialisation hâtive VS la diversification chez les jeunes

Un autre facteur clé à prendre en considération est la croissance des jeunes athlètes qui est toujours en cours. Les changements constants au niveau du poids, de la grandeur et de la composition corporelle peuvent ajouter un stress supplémentaire aux articulations et autres tissus. D'ailleurs, les jeunes qui se spécialisent tôt dans un seul sport sont plus propices à subir des blessures de surutilisation, spécialement lorsque l'intensité et le volume d'entraînement augmente (2-4).

Dernièrement, la spécialisation hâtive semble aussi être problématique mentalement. La dépression chez les athlètes peut être un effet non-souhaité de la spécialisation hâtive. Cette dépression peut aller jusqu'à causer un désintérêt ou encore un arrêt complet du sport qui était auparavant agréable pour l'athlète.

La diversification sportive

La diversification sportive consiste à l'exposition des enfants à une multitude de sports avec comme objectif le plaisir plutôt que la pratique. Cette théorie est basée sur le fait que la participation à plusieurs activités favorise le développement des habiletés physiques et cognitives fondamentales, car elles s'entrecroisent dans différents environnements. L'acquisition d'habiletés fondamentales pourrait avoir lieu dans un processus de spécialisation sportive, mais il dépendra grandement de la spécificité du sport pratiqué. L'habileté d'un joueur à comprendre le jeu ou à anticiper le mouvement d'un adversaire à partir des bons indices visuels sera meilleure si le joueur a été exposé à plusieurs sports qui présentent différentes configurations de jeu (3-5). Voici quelques faits additionnels sur la diversification sportive chez les jeunes :

1. N'empêche pas la participation à des sports pour lesquels le sommet de performance apparaît tardivement.
2. Est relié à des carrières sportives plus longues.
3. Est associé à un développement positif des jeunes sportifs.
4. Augmente la motivation intrinsèque en amenant plus de plaisir.

La spécialisation hâtive VS la diversification chez les jeunes

5. Diversifie le spectre d'expériences motrices et cognitives.
6. Les enfants devraient pouvoir choisir s'ils désirent se spécialiser dans un sport ou continuer à le pratiquer de façon récréative.
7. Après avoir pratiqué plusieurs sports différents, les adolescents possèdent un développement physique, cognitif, émotionnel, social et des habiletés suffisantes pour connaître du succès dans une spécialisation dans leur sport de prédilection.

En terminant, il existe de nombreux exemples d'athlètes professionnels qui ont illustré les bénéfices de la diversification sportive. Des athlètes tels que Tom Brady (NFL), Dan Marino (NFL), Tom Glavine (MLB), Michael Jordan (NBA) et Matt Moulson (LNH) ne sont que quelques exemples d'athlètes qui ont joué ou qui ont été repêchés dans plus d'un sport professionnel. On sait d'ores et déjà que l'implication sportive en jeune âge permet le développement des habiletés motrices générales comme la coordination œil-main, sauter, lancer, bondir, se balancer et courir. Pour sa part, la diversification amène des stimuli différents d'un sport à l'autre ce qui permet aux jeunes de développer une multitude d'habiletés motrices qui peuvent se chevaucher et être utile pour performer dans son sport de prédilection. En effet, c'est seulement suite au développement complet des sphères mentale, physique et sociale que la spécialisation devrait être considérée. Cependant, il y a certains sports qui font exception à cette prémisse dont la gymnastique et le patinage artistique car l'apogée pour ces sports arrive beaucoup plus tôt. De ce fait, l'acquisition et la maîtrise de certains mouvements très complexes doivent se faire avant la poussée de croissance. Somme toute, la méthode la plus efficace est de laisser l'enfant choisir les sports qui le passionne, de l'amener à découvrir plus d'un sport et de l'encourager et le supporter dans le processus. De cette façon, les jeunes ont beaucoup moins de chance d'être en épuisement, en sur-entraînement ou de développer des blessures de sur-usage, ce qui les amènera à devenir meilleur dans leur sport, mais surtout de meilleurs athlètes en général.

Écrit par **Yannick Laflamme**, étudiant à la maîtrise en étude du mouvement humain

Traduit par **Léandre Gagné Lemieux**, M.Sc. kinésiologie

Recette à essayer

"Pattes d'ours" maison au chocolat & pois-chiches

Ingrédients :

1 tasse de pois-chiches (en conserve, rincés et égouttés)

1 oeuf

1/3 tasse de margarine, fondue

1/3 tasse de lait ou boisson végétale

1 c. thé de vanille

1 tasse de farine

1/2 tasse de cacao

1/3 tasse de cassonade

1/2 c. thé de bicarbonate de soude (soda)

Préparation :

1-Préchauffer le four à 350°F. Placer la grille au centre du four.

2-Au robot/magic bullet/pied mélangeur, mélanger les pois-chiches, l'oeuf, la margarine fondue, le lait et la vanille, pour obtenir une purée lisse. Verser dans un bol.

3-Dans un autre bol, mélanger la farine, le cacao, la cassonade et le soda.

4-Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides. Mélanger pour humecter (j'ai utilisé mes mains pour former une "boule" de pâte, puis un "boudin/saucisse"... au besoin, ajouter un peu de lait).

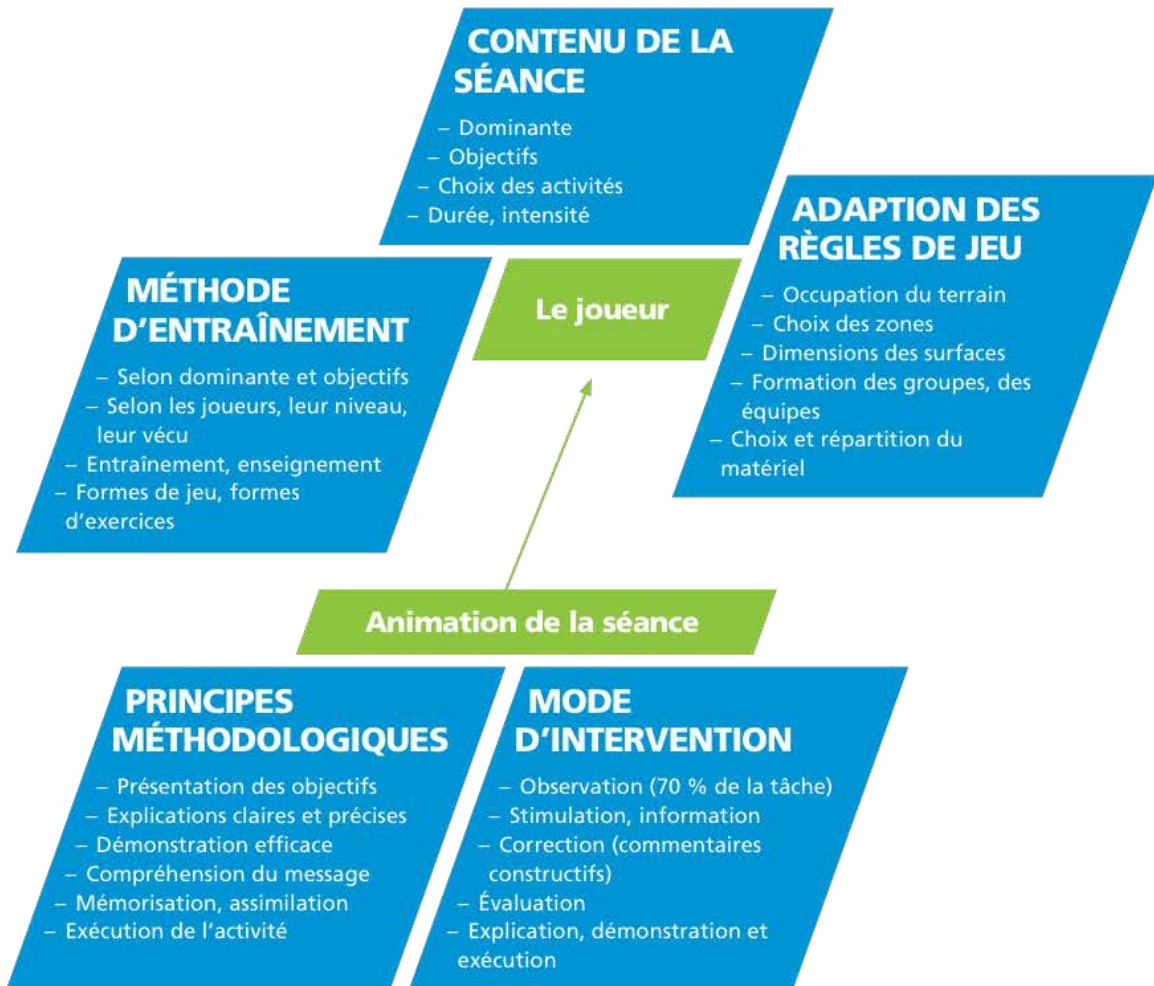
5-Couper en tranches et déposer sur une plaque de cuisson, recouverte d'une feuille de silicone/papier parchemin. À l'aide d'un couteau, former des "doigts" pour imiter les pattes d'un ours.

6-Cuire 10 minutes.

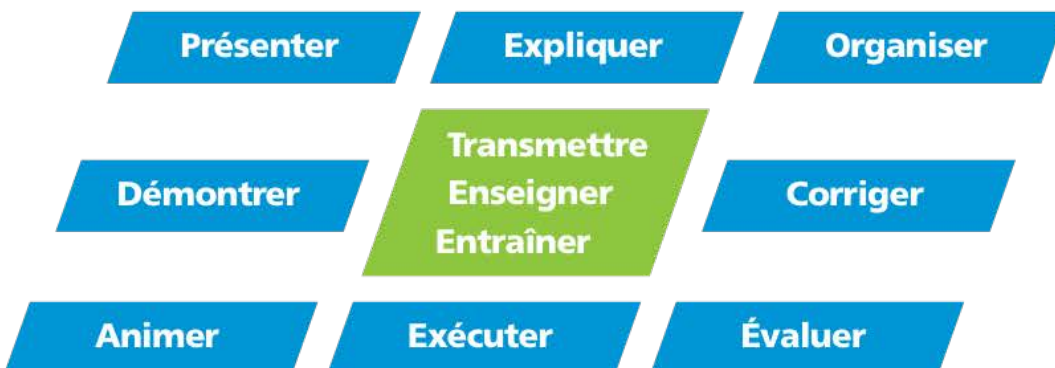


Le déroulement de la séance

Le déroulement de la séance



La méthodologie de formateur-entraîneur



Les jeux en entraînement

Remarques

Les jeux avec des buts (grands ou petits) augmentent la motivation des joueurs parce qu'ils s'apparentent à la compétition. On distingue plusieurs types de jeu :

- Jeu libre (liberté d'expression, spontanéité, créativité) ;
- jeu dirigé (arrêts pour la mise en évidence d'erreurs, pour la correction) ;
- jeu à thème (exploitation d'un thème lié aux lacunes constatées lors des matches).

