

## Activités ARSEQ 2019-2020

Activité	Date	Endroit
Sélections U15-U17 F et G (Est)	28 septembre – 16 h à 18 h - 35 \$	Gaspé
Sélections U15-U17 F et G (Ouest)	5 octobre – 16 h à 18 h - 35 \$	Rimouski
Sélections U15-U17 F et G (Est)	20 octobre – 16 h à 18 h - 35 \$	Baie-des-Chaleurs
Ligue A hivernale (U9 à U12)	7 décembre	Stade Premier Tech (RDL)
-Conférence d'Olivier Brett : Guider votre enfant et votre athlète vers son plein potentiel -Présence aux entraînements	8 décembre	Stade Premier Tech (RDL)
Entraînement commun U15-U17 F et G – Pour Showcase	4 et 5 janvier -- 10 h à 15 h - 105 \$	Stade Premier Tech (RDL)
Ligue A hivernale (U9 à U12)	23 février	Stade Premier Tech (RDL)
Showcase U15-U17	27 février au 2 mars	Floride
Tournoi futsal (U10 à senior)	21 et 22 avril	À voir
Stage des entraîneurs et des arbitres	2 mai	À voir

## Activités CDR 2019-2020

CDR (centre de développement régional) : Ce sont les premiers contacts avec l'équipe technique de l'association régionale. Le but du programme est de rassembler les meilleurs éléments et de leur offrir des séances d'entraînement pour parfaire leur développement. Les rencontres permettent à l'équipe technique de cibler les joueurs qui possèdent le talent et l'attitude nécessaire pour atteindre le programme des sélections régionales.

### Informations

*Catégories ciblées : U10-U11 Années de naissance : 2009-2010*

*Horaire : 10 h à 15 h Formule : 6 entraînements sur 3 jours*

*Inclusions : Chandail, short et bas Coût : 185 \$*

Activité	Date	Endroit	
<u>Secteur Est</u>			
CDR 1	28 septembre	Gaspé	
CDR 2	20 octobre	Baie-des-Chaleurs	
CDR 3	16 novembre	Chandler	
<u>Secteur Ouest</u>			
Les gens de l'Est peuvent se joindre gratuitement s'ils sont inscrits au secteur Est			
CDR 1	5 octobre	Rimouski	
CDR 2	26 octobre	Rivière-du-Loup	
CDR 3	15 décembre	Stade Premier Tech (RDL)	
<u>Activités communes</u>			
Camp Espoir – Relâche	4 et 5 mars	Rivière-du-Loup	200 \$ incluant l'hébergement et les repas
Camp Espoir – Été	8, 9 et 10 juillet	Rivière-du-Loup	275 \$ incluant l'hébergement et les repas
Tournoi St-Laurent	Août	St-Laurent	À déterminer

## Activités PSR 2019-2020

PSR ( programme des sélections régionales) : Chaque année, la Fédération de soccer du Québec organise un tournoi des sélections régionales donc le but est d'observer dans un format compétitif les différentes équipes et leurs éléments afin de commencer leur sélection pour l'équipe provinciale. C'est une occasion toute particulière de représenter l'Est-du-Québec et la porte d'entrée vers les programmes du Centre National de haute performance et des équipes du Québec.

### Informations

*Catégories ciblées : U12-U13 Années de naissance : 2007-2008*

*Horaire : 10 h à 16 h Formule : 6 entraînements sur 3 jours*

*Inclusions : Chandail Coût : 155 \$*

Activité	Date	Endroit
<u>Secteur Est</u>		
PSR 1	29 septembre	Gaspé
PSR 2	21 octobre	Baie-des-Chaleurs
PSR 3	17 novembre	Chandler
PSR 4	8 décembre	Stade Premier Tech (RDL)
<b>1<sup>re</sup> coupure après le 17 novembre</b>		
<u>Secteur Ouest</u>		
PSR 1	6 octobre	Rimouski
PSR 2	27 octobre	Rivière-du-Loup
PSR 3 ( <i>L'Est est conviée</i> )	8 décembre	Stade Premier Tech (RDL)
<b>1<sup>re</sup> coupure après le 8 décembre</b>		
<u>PSR Est et Ouest #1</u>		
<i>Formule : 4 entraînements sur 2 jours de 10 h à 16 h Inclusions : Gourdes Coût : 105 \$</i>		
Rassemblement Est et Ouest	8 et 9 février	Stade Premier Tech (RDL)
<b>2<sup>e</sup> coupure après le 9 février</b>		
<u>PSR Est et Ouest #2</u>		
<i>Formule : 6 entraînements sur 3 jours Inclusions : Short et bas Coût : 175 \$</i>		
Activité de la relâche	6 mars	Stade Premier Tech (RDL)
PSR 5	4 avril	Stade Premier Tech (RDL)
PSR 6	2 mai	À déterminer
Match hors-concours	À déterminer	Québec
<b>3<sup>e</sup> coupure après les matchs hors-concours</b>		
<u>Festival des sélections régionales</u>		
* Coupures finales effectuées après cet évènement*		
Festival	À déterminer (en juin)	Québec
		À venir (repas, transport et hébergement)
<u>Activités finales PSR</u>		
Camp PSR	15 au 17 juillet	Rivière-du-Loup
		À venir (repas et hébergement)
Jeux du Québec	4 au 8 août	Laval
		À venir (repas, transport et hébergement)

## Collège Technique Régional 2019-2020

Activité	Date	Endroit	Heure
CTR 1	14 septembre	Rivière-du-Loup	15 h
CTR 2	15 octobre	Vidéo conférence	20 h
CTR 3	12 novembre	Vidéo conférence	20 h
CTR 4	10 décembre	Vidéo conférence	20 h
CTR 5	21 janvier	Vidéo conférence	20 h
CTR 6	18 février	Vidéo conférence	20 h
CTR 7	17 mars	Vidéo conférence	20 h
CTR 8	21 avril	Vidéo conférence	20 h
CTR 9	19 mai	Vidéo conférence	20 h
CTR 10	16 juin	Vidéo conférence	20 h

**\*\* La planification est sujette à modification \*\***