



Centre Développement Régional (CDR)

Samedi 8 décembre 2018

Région : CDR (Rivière-du-Loup)

Description de la journée : Séance du CDR

Bloc 1 : Séance d'entraînement dirigée par l'équipe technique de l'ARSEQ

Adresse	Équipement	Heure	Commentaire
École Secondaire RDL (Gymnase) 320 rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup	- Souliers intérieur - Protège-tibias - Gourde d'eau - Lunch santé	11h30	Arrivée et préparation des athlètes
		12h	Séance d'entraînement (gymnase)
		13h30	Collations avec les entraîneurs

Bloc 2 : Séance d'entraînement et situation de match

Adresse	Équipement	Heure	Commentaire
École Secondaire RDL (Gymnase) 320 rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup	- Souliers intérieur - Protège-tibias - Gourde d'eau - Lunch santé	13h45	Préparation des athlètes
		14h	Situation de match (gymnase)
		15h	Fin de l'activité

Contact : Roldège Arius, Directeur technique ARS Est-du-Québec, ec@soccer-estduquebec.org

Charles-Olivier D'aoust, Directeur technique adjoint ARS Est-du-Québec, dtadjoint@soccer-estduquebec.org