



## Programme des Sélections Régionales (PSR)

Samedi 8 décembre 2018

Féminin

Région : PSR (Rivière-du-Loup)

**Description de la journée :** Séance du PSR

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

Adresse	Équipement	Heure	Commentaire
Stade Premier Tech 316 Rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup	- Souliers crampons - Protège-tibias - Gourde d'eau - Lunch santé	8h30	Arrivée et préparation des athlètes
		9h- 10h30	Séance d'entraînement
		10h30- 12h	Diner avec les entraîneurs

**Bloc 2 :** Séance d'entraînement et situation de match

Adresse	Équipement	Heure	Commentaire
Stade Premier Tech 316 Rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup	- Souliers crampons - Protège-tibias - Gourde d'eau - Lunch santé	12h- 13h30	Séance d'entraînement
		13h30- 15	Séance théorique en classe
		15h	Fin de l'activité

Contact : Roldège Arius, Directeur technique ARS Est-du-Québec, [ec@soccer-estduquebec.org](mailto:ec@soccer-estduquebec.org)

Charles-Olivier D'aoust, Directeur technique adjoint ARS Est-du-Québec, [dtadjoint@soccer-estduquebec.org](mailto:dtadjoint@soccer-estduquebec.org)