



Centre Développement Régional (CDR)

Samedi 3 novembre
Région : CDR (Rivière-du-Loup)

Description de la journée : Deuxième 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	9h30	Arrivée et préparation des athlètes
		10h	Séance d'entraînement (gymnase)
		12h	Diner sur place avec les entraîneurs et distribution des vêtements

Bloc 2 : Séance d'entraînement et situation de match

Adresse	Équipement	Heure	Commentaire
Stade Premier Tech (Synthétique) 316 rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup	- Souliers crampons - Protège-tibias - Gourde d'eau - Lunch santé	13h	Préparation des athlètes
		13h15	Séance d'entraînement (stade)
		15h	Fin de l'activité

Contact : Roldèg 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