



## Centre de Développement Régional (CDR)

Samedi 3 novembre 2018

Région : CDR (Rivière-du-Loup Stade)

**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
Stade Premier Tech 316 Rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup	- Souliers crampons - Protège-tibias - Gourde d'eau - Lunch santé	9h30	Arrivée et préparation des athlètes
		10h	Séance d'entraînement
		12h	Diner sur place 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	13h	Préparation des athlètes
		13h15	Séance d'entraînement
		15h	Fin de l'activité

Contact : Roldèg 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)