



Programme des Sélections Régionales (PSR)

Samedi-dimanche 3-4 novembre 2018

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
Cégep de RDL (Terrain synthétique) 80 Rue Frontenac Rivière-du-Loup	- Souliers crampons - Protège-tibias - Gourde d'eau - Lunch santé	8h30	Arrivée et préparation des athlètes
		9h	Séance d'entraînement
		11h15	Diner sur place avec les entraîneurs

Bloc 2 : Séance d'entraînement et situation de match

Adresse	Équipement	Heure	Commentaire
Cégep de RDL (Terrain synthétique) 80 Rue Frontenac 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 : Roldègè 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