



Programme des Sélections Régionales (PSR)

Samedi : 3 novembre 2018 (Stade Premier Tech)

Dimanche : 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
Stade Premier Tech 316 Rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup	<ul style="list-style-type: none"> - 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 et remise des vêtements

Bloc 2 : Séance d'entraînement et situation de match

Adresse	Équipement	Heure	Commentaire
Stade Premier Tech 316 Rue Saint-Pierre Rivière-du-Loup	<ul style="list-style-type: none"> - Souliers crampons - Protège-tibias - Gourde d'eau - Lunch santé 	13h	Entraînement (filles) / séance théorique (gars)
		14h15	
		14h15	Entraînement (gars) / séance théorique (filles)
		15h30	
15h30	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