



**Juin /
Juillet
2019**

INFOLETTRE ARSEQ

INFOLETTRE 2019

L'ARSEQ est fière de vous présenter sa première infolettre de l'année 2019. Cette infolettre vous parviendra de façon ponctuelle tout au long de la saison estivale pour vous informer des activités estivales, mais également pour vous faire suivre de la documentation qui pourrait être intéressante pour vos clubs et vos membres. Il s'agit également d'un moyen de mettre de l'avant les activités qui se déroulent au sein de notre région en plus de vous faire connaître les différentes activités menées par l'ARSEQ.

Nous vous invitons à faire suivre ce document à tous vos membres.

PARTENAIRES FINANCIERS

L'ARSEQ tient à remercier les différents partenaires financiers qui supportent l'association tout au long de cette année. Nous avons la chance de compter sur des gens de cœur pour qui le sport est au centre de leurs priorités :

-Desjardins est toujours l'un des partenaires financiers majeurs de l'Association régionale de soccer de l'Est-du-Québec. Il sera représenté lors de nombreuses activités, mais aussi lors des sorties qui ont lieu aux différents coins de la province.



-Aliments Asta est toujours le partenaire financier majeur de la Ligue A de l'Association régionale de soccer de l'Est-du-Québec. Il sera représenté lors de tous les rassemblements de cette ligue partout dans l'Est-du-Québec.



-Sports Contact supporte l'Association régionale de l'Est-du-Québec depuis maintenant plusieurs années dans le domaine de l'équipement sportif.



SONDAGE D'ORGANISATION POUR LA PROCHAINE SAISON

Voici les dates qui semblent concorder dans le calendrier de la plupart des clubs pour les différentes activités de l'ARSEQ. Nous vous demandons de communiquer avec nous si ces dates sont les mêmes que certains de vos événements ainsi que pour démontrer votre intérêt.

- **Début CDR et PSR - secteur Est** : 28-29 septembre
- **Début CDR et PSR - secteur Ouest** : 5-6 octobre
- **Tournoi futsal** : 19-20 octobre
- **Ligue Hivernale U9 à U12** : 3 rassemblements à déterminer.

ACTIVITÉS À VENIR

Plusieurs activités sont à venir pour l'ARSEQ pour la saison estivale.

29 juillet au 2 août : Tournée de l'ARSEQ - L'ARSEQ débarque chez toi !

3 et 4 août : Ligue A à Rivière-du-Loup

5 au 9 août : Tournée de l'ARSEQ - L'ARSEQ débarque chez toi !

30 août au 2 septembre : Tournoi St-Laurent

12 au 14 septembre : Jeux Techniques, Festival U12, Entraînement U15-U17 et Gala ARSEQ

Précisions sur la Tournée de l'ARSEQ - L'ARSEQ débarque chez toi ! :

Basé sur ce qui a été offert l'an passé, nous offrons encore cette année de venir visiter votre club et d'offrir des activités techniques aux différentes équipes entre U7 à U9. Par ce type d'activité, nous voulons aider vos entraîneurs à développer le soccer de base, mais également montrer aux jeunes différents ateliers pour leur donner encore plus le goût de pratiquer le merveilleux sport qu'est le soccer.

Nous sommes ouverts à venir passer une journée dans votre club ou lors des journées de pratiques régulières. Cette activité est offerte tout à fait gratuitement. Cette activité sera supporté par l'équipe technique de l'ARSEQ. Après chaque pratique, le responsable technique de l'ARSEQ aura une discussion avec les entraîneurs où un retour sur la séance sera fait et en plus de mettre de l'avant les éléments de la méthodologie utilisée.

Possibilité d'ajout à la Tournée de l'ARSEQ :

Un nouveau service s'ajoute pour cette été au catalogue de l'ARSEQ. En effet, je me présente - Anaïs Robert - kinésiologue de formation et présentement étudiante à la maîtrise en gestion de projet. Mon mandat pour cet été est d'offrir un service de développement de club, mais également de développement d'activités de soccer pour les municipalités qui sont plus petites. Travaillant maintenant depuis 4 ans dans une structure Sport-études en gestion et depuis aussi longtemps pour l'ARSEQ, je suis disponible pour venir regarder avec vous votre fonctionnement et établir des stratégie pour optimiser votre gestion, mais également vos communications / gestion des médias sociaux. Je suis également disposé à vous fournir des outils de travail pour simplifier vos tâches en plus de bonifier l'offre à vos membres.

Je suis ouverte aux demandes précises, vous n'avez qu'à m'écrire si vous avez des besoins particulier.

Pour réserver ces services, vous n'avez qu'à nous écrire via l'adresse suivante : ouelletme@cskamloup.qc.ca ou anais.robert@usherbrooke.ca



TOURNOI À BOSTON

Lors du dernier weekend du mois de mai, les équipes masculines et féminines des sélections régionales ont participé à un tournoi à Boston en vue de se préparer pour les Jeux du Québec.

Durant ce tournoi, ils ont eu l'occasion de rencontrer une joueuse universitaire de Syracuse, de s'entraîner ainsi que de participer à de nombreux matchs dans leur catégorie respective. Ils ont également assisté à un match de la MLS.

Il s'agit d'une excellente expérience sportive pour nos jeunes, mais aussi un bon moyen de découvrir la ville de Boston.



JOURNÉE DE FILLES

Encore cette année, de belles journées de filles ont eu lieu dans la région. En effet, les journées avaient lieu cette année à Amqui, à Rimouski et à Caplan. Pour l'édition d'Amqui, c'est plus de 20 participantes et pour celle de Rimouski plus de 130 participantes. Cette activité vise à promouvoir le soccer féminin dans la région et l'ARSEQ est toujours bien heureuse de voir le haut taux de participation. Il s'agit également d'une très belle préparation pour le soccer estival. .



LIGUE A - ALIMENTS ASTA

Déjà les deux premiers rassemblements de la Ligue A - Aliments Asta ont eu lieu. Cette année, plus de 40 équipes sont inscrites dans des catégories allant de U9 à U16. Nous sommes ravis de ce deuxième événement et de la participation des clubs. Nous avons assisté à d'excellents matchs chaudement disputés. Nous tenons à remercier toutes les équipes présentes pour leur excellent travail, mais aussi tous les entraîneurs, tous les arbitres et tous les parents. Nous tenons également à souligner le travail des membres de notre organisation sans lesquels ce type d'événement ne pourrait pas avoir lieu..



**Prochain rassemblement :
3-4 août à Rivière-du-Loup**



FESTIVAL DES SÉLECTIONS

Le weekend du 15-16 juin dernier avait lieu à Québec le Festival des sélections régionales. Ce tournoi est organisé chaque année depuis maintenant 9 ans dans le but de permettre aux entraîneurs des sélections régionales des différentes régions de finaliser leurs équipes en prévision du Tournoi des sélections régionales.

Ce tournoi est très intéressant pour chacune des équipes, car il n'y a pas d'enjeu de résultats. En effet, il s'agit d'une excellente occasion pour les entraîneurs de tester différentes choses avec leurs joueurs dans le but d'améliorer l'aspect tactique de l'équipe au complet.



CAMP PSR - EN PRÉPARATION POUR LES TSR

Du 2 au 4 juillet dernier, les athlètes sélectionnés pour le Tournoi des Sélections régionales ont eu l'occasion de participer à un camp à Rivière-du-Loup. Ce camp est établi dans le but de préparer les jeunes pour le tournoi qui aura lieu du 21 juillet au 27 juillet prochain.

Le Tournoi des Sélections régionales rassemble les meilleurs joueurs et joueuses U13 de chacun des régions. D'excellents matchs sont à venir et nous vous invitons donc à venir voir l'Est-du-Québec compétitionner en Beauce.

Lors du camp, en plus de nombreuses activités de soccer, les athlètes ont eu la chance d'avoir la visite d'un préparateur mental. Il est important pour nous d'outiller les athlètes pour le futur.-

LE SOCCER ET LES FILLES

Tiré des Fondements de la pratique sportive provenant du Gouvernement du Québec

Il ne faut pas oublier l'explosion du soccer dans les années 1960 et 1970, popularité stimulée respectivement par la vague d'arrivées d'immigrants et la création des Jeux du Québec.

En 1986, la Fédération de soccer du Québec (FSQ) compte 50 000 membres. Trente ans plus tard, en 2016, il y en a 179 661, dont 36,7% (65 978) sont des filles, parmi lesquelles plus du tiers (26 247) ont entre 4 et 9 ans.

Alors que dans les années 1960, le sport au Québec était presque uniquement une affaire masculine avec le hockey, le football et le baseball, le soccer a permis à un nombre spectaculaire de filles de développer leur motricité et de profiter des bienfaits de la pratique sportive. Il n'est pas étonnant qu'aujourd'hui, les athlètes québécoises se distinguent sur les scènes canadienne et internationale; un bon nombre d'entre elles ont d'abord, grâce à la pratique du soccer, développé les habiletés et l'attitude requises dans les autres sports qu'elles ont choisis.

11 CLÉS DU DÉVELOPPEMENT MOTEUR CHEZ L'ENFANT

1. **Jouer dehors !** L'extérieur est un environnement propice au jeu actif et porteur de défis, et ce, en toute saison
2. **Jeu actif !** Permettons aux jeunes de pratiquer des activités physiques à niveau d'intensité élevé, ce qui convient bien à la nature de l'enfant.
3. **Jeu libre !** Le jeu libre résulte de l'initiative de l'enfant favorise son développement global et sa créativité.
4. **Tous les jours !** Les enfants ont besoin de bouger de façon quotidienne et spontanée.
5. **Variété !** Expérimenter une gamme de jeux, d'activités et de sports dans différents contextes permet à l'enfant d'optimiser le développement de ses habiletés motrices.
6. **Plaisir !** Le jeu actif doit demeurer ludique et être fait avec plaisir.
7. **Confiance en soi !** L'enfant pourra pratiquer plus facilement un grand nombre d'activités s'il maîtrise les habiletés motrices de base et il en retirera plus de plaisir.
8. **Simplicité !** Tout, autour des enfants, est prétexte au développement moteur.
9. **Adapté !** Le jeu et les activités physiques doivent être ponctués de défis et adaptés aux capacités, aux besoins et aux goûts de l'enfant.
10. **C'est l'affaire de tous !** Nous jouons tous, sans contredit, un rôle crucial quant à la qualité de l'expérience vécue.
11. **Sécurité bien dosée !** C'est par des expériences diversifiées que l'enfant qui joue développera et appliquera les comportements d'autoprotection nécessaires à sa sécurité. Évitions, par surprotection, de devenir un obstacle au jeu des enfants.

Tiré des Fondements de la pratique sportive provenant du Gouvernement du Québec



3 ET 4 AOÛT 2019
RIVIÈRE-DU-LOUP



JOIGNEZ-VOUS À NOUS POUR

LA COUPE DE L'EST

**CATÉGORIES U14 ET U16
FÉMININ ET MASCULIN**

CATÉGORIE MASCULINE : 375 \$ PAR ÉQUIPE PAR TOURNOI -
FORMAT 11 VS 11

CATÉGORIE FÉMININE : 375 \$ PAR ÉQUIPE OU 35 \$ PAR FILLE POUR
LES INDIVIDUELS - FORMAT 7 VS 7

2 X 25 MIN
3 MATCHS ASSURÉS PAR TOURNOI

CE TOURNOI EST SOUS FORME DE CLASSE OUVERTE.
IL EST DONC IMPORTANT D'ÊTRE FÉDÉRÉS. POUR LES GENS NON
FÉDÉRÉS, UN MONTANT DE 35 \$ SERA AJOUTÉ À VOTRE
INSCRIPTION (MONTANT INDIVIDUEL)

POUR VOUS INSCRIRE, VEUILLEZ NOUS ÉCRIRE À L'ADRESSE
SUIVANTE : INFO@SOCCER-ESTDUQUEBEC.ORG





ASSOCIATION
RÉGIONALE DE
SOCCER DE L'EST-
DU-QUÉBEC

ACTIVITÉS SENIOR - ÉTÉ 2019



Pour la saison estivale 2019, l'ARSEQ organise deux activités pour les catégories sénior qui auront lieu sous forme de tournois indépendants l'un de l'autre durant deux des rassemblements de la Ligue A.

Ces activités comporteront un volet masculin et un volet féminin. Elles auront lieu lors du rassemblement de la Baie-des-Chaleurs (29-30 juin) et de Rivière-du-Loup (3-4 août).

CATÉGORIE
MASCULINE

375 \$ PAR ÉQUIPE PAR TOURNOI - FORMAT 11 VS 11

CATÉGORIE
FÉMININE

375\$ PAR ÉQUIPE PAR TOURNOI OU 35 \$ PAR FILLE PAR
TOURNOI (INSCRIPTION INDIVIDUELLE) - FORMAT 7 VS 7

2 X 25 MIN

3 MATCHS ASSURÉS PAR TOURNOI

REMBOURSEMENT DE L'INSCRIPTION POUR LES GAGNANTS



Ce tournoi est sous forme de classe ouverte.

Il est donc important d'être fédérés. Pour les gens non fédérés, un montant de 35 \$ sera ajouté à votre inscription (montant individuel)

Pour vous inscrire, veuillez nous écrire à l'adresse suivante : info@soccer-estduquebec.org





PAIN BANANE-CHOCOLAT

Ingrédients :

- 1,5 tasse (375 ml) de farine
- 1/2 c. thé (2,5 ml) de bicarbonate de soude
- 1/2 c. table (7,5 ml) de poudre à pâte
- 3 bananes
- 2 oeufs
- 1/2 tasse (125 ml) de yogourt
- 1/3 tasse (85 ml) de cassonade
- 1/3 tasse (85 ml) d'huile végétale
- 1 c. thé (5 ml) de vanille
- 3/4 tasse (175 ml) de chipits de chocolat (fondus)

Préparation :

- 1- Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350°F. Beurre/huiler un moule à pain.
- 2- Dans un bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte. Réserver.
- 3- Au mélangeur, mélanger les bananes, les oeufs, le yogourt, la cassonade, l'huile et la vanille.
- 4- Verser les ingrédients liquides sur les ingrédients secs et mélanger doucement.
- 5- Diviser le mélange en deux (dans deux bols).
- 6- Fondre les chipits de chocolat et incorporer le chocolat fondu dans un des deux bols.
- 7- Verser les deux mélanges de pâte en alternance, dans le moule.
- 8- Cuire environ 60 minutes.



POUDING TOFU ET CHOCOLAT

Ingrédients :

- 1 paquet (454g) de tofu mi-ferme Sunrise
- 150g de chocolat au lait
- 1/4 tasse (60 ml) de boisson à la noix de coco (ex: Silk)
- 3 c. table (45 ml) de purée de dattes
- 2 c. table (30 ml) de cacao

Préparation :

- 1- Fondre le chocolat dans la boisson à la noix de coco (au micro-onde ou dans une casserole à feu moyen-doux).
- 2- Verser cette préparation dans le mélangeur. Ajouter le tofu mi-ferme, la purée de dattes et le cacao.
- 3- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une belle texture lisse et homogène.
- 4- Répartir dans des petits bols/ramequins et réfrigérer

