

# Saison estivale 2026

Programme U13 - U16



# Programmes techniques U4 à U16

## U4 – U5

### Départ actif

Offre la possibilité aux plus jeunes joueurs d'acquérir les habiletés motrices de base comme courir, sauter, exécuter une réception au sol, frapper, lancer et attraper dans un milieu agréable et repose sur le jeu non formel et le renforcement positif.

## U6 – U8

### Fondamentaux

Permet aux enfants d'acquérir les bases du mouvement – agilité, équilibre, coordination et vitesse – et d'apprendre les bases du jeu tout en mettant l'accent sur le plaisir, la coopération et le temps maximal de jouer avec le ballon.

## U9 – U10

### Apprendre à s'entraîner

Consolidation des bases du mouvement avec un accent mis sur la coordination.  
Les bases techniques (contrôle, passes, conduite, frappe et dribles) sont consolidées par le jeu.

## U11 – U12

### Apprendre à s'entraîner

Perfectionnement des habiletés, l'entraînement permet de remplir le répertoire des mouvements spécifiques au soccer.  
La tactique est de plus en plus intégrée à la composante d'entraînement

## U13 – U16

### Développement

Développer des habiletés, l'entraînement permet de remplir le répertoire des mouvements spécifiques au soccer.  
La tactique est de plus en plus intégrée à la composante d'entraînement. Objectif se développer dans le plaisir



---

Programme – U13 – U16 (Régional)

Équipes Masculines et Féminines

---

\*Développement

(2 activités / semaine, 1 entraînement - 1 Match)

# Programme U13-U16 E/M

## Développement

### Descriptif du programme:

Ce programme est idéal pour les joueurs qui voudrait développer leurs habiletés Technico-Tactique.

- Activité 1: entraînement par équipe
- Activité 2: Match régional
- En fonction du volume d`inscrit, du volume d`équipe qui composerait la Ligue estivale, ainsi que de leur niveau de développement les joueurs pourraient être positionné sur un niveau de jeu local (jaune) ou régional (bleu).

### Objectifs:

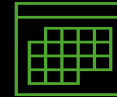
- Développement des habiletés techniques et des compétences physiques
- Gestion et collaboration avec un plus grand nombre d`adversaire et de partenaire à travers le jeu (7vs7 et 11vs11)
- Recherche d`un minimum d`engagement dans l`entraînement tout en gardant le plaisir en ligne de mire.
- Socialisation avec ses partenaires d`entraînement et développement de la confiance en ses habiletés



- U13 M-F (né(e) en 2013)
- U14 M-F (né(e) en 2012) -
- U15 M-F (né (e) en 2011)
- U16 M-F (né (e) en 2010) -

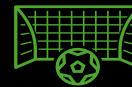


1h30



Activités sur 16 semaines

2 activités par semaine  
(Entraînement + 1 Match)



Première activité d'introduction -  
Dimanche 3 mai (Stade de Soccer)

\*U13 – U16 M – 15h00 – 16h15

\*U13 – U16 F – 16h15 – 17h30



Coût: 336 \$



---

Programme – U13 – U16 .. M / F (Régional)

Équipes Masculines et Féminines

---

\*Programme de développement  
(2 activités / semaine, 1 entraînement - 1 Match)



Inscription -



<https://page.spordle.com/fr/venturi-de-saguenay>

Contact - Christophe Lamant  
[dta1@soccersaguenay.com](mailto:dta1@soccersaguenay.com)