

Saison estivale 2026

Programme U4 – U5



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 Découverte U4-U5

Découverte U4-U5

Descriptif du programme:

Ce programme permettra aux enfants de se familiariser avec le ballon et de développer leur motricité globale et coordination générale grâce à des activités amusantes et à des matchs à 4 contre 4.

Objectifs:

- Développement des habiletés motrice de base (courir, sauter, lancer, attraper)
- Toucher le ballon à travers le jeu
- Développer le plaisir à travers les activités sportives et le jeu



U4 (né(e) en 2022) – U5 (né (e) en 2021)



1h00



Activités sur 14 semaines
1 gala de fin de saison



Première activité d'introduction -
le samedi 23 ou dimanche 24 mai
(Stade de Soccer)

Puis 1 activité par semaine (Sur votre
secteur)



Coût: 220\$



Inscription -



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

Contact - Alyson Vezina
Info@soccersaguenay.com