

## **CAMP Relâche élite 2012**

**Après le succès de cet été, le camp élite de l'ASSL offrira pour une première fois une semaine de perfectionnement durant la semaine de relâche scolaire. Le camp élite s'adresse aux joueurs de calibre compétitif désirant perfectionner leurs habiletés en soccer. La planification permettra aux jeunes de bénéficier d'un entraînement spécifique en plus d'une diversité d'activités connexes, diversifiant ainsi les intérêts et les habiletés motrices de nos jeunes joueurs.**

**Nous sommes confiants et persuadés que cette formule permettra à nos équipes compétitives d'épanouir leurs habiletés en soccer tout en développant un esprit sportif sans faille dans un contexte amusant et stimulant et motivant. Les jeunes côtoieront quotidiennement les jeunes membres de l'équipe technique en plus des directeurs techniques de l'ASSL. Tout ce groupe assurera en encadrera les activités quotidiennes planifiées au camp de soccer dans une atmosphère de plaisir, de développement et de sécurité.**

**OU : Dans le nouveau centre culturel de la ville de St-Lambert, 600 Oak**

**QUAND : Du 5 au 9 mars 2012**

**STAFF TECHNIQUE : Julien Dufort, Jean-Pierre Gignac, Jean-Christophe Soucie**

**COUT : 170\$**

**Voici une liste des spécifications et des lignes directrices quant à la mentalité et l'environnement du camp élite dont bénéficieront vos jeunes tout au long de leur séjour parmi nous afin d'assurer le bon déroulement des activités et l'atteinte de nos objectifs :**

- Un encadrement soutenu par des membres de l'équipe technique expérimentés et certifiés (PNCE, DEP) tant en animation, en connaissances de soccer et en gestion de groupe spécifique à un environnement de camp.
- Le développement d'aptitudes telles que la technique, la tactique et la condition coordination, aussi bien que les exigences reliées aux positions individuelles.
- L'enseignement en petit groupe (ratio 1/12) donc beaucoup d'attention pour chaque jeune.
- Le développement par l'approche de l'augmentation du temps d'engagement moteur de chaque jeune dans chaque activité, maximisant ainsi le développement technique de chacun de nos participants.

Voici un exemple de planification quotidienne et hebdomadaire à travers laquelle évolueront vos jeunes durant leur(s) semaine(s) au camp élite. À noter que ces planifications sont générales et ne sont que des exemples qui ne tiennent compte d'aucun autre facteur (température, intempéries etc.). Elles ne sont donc qu'à titre indicatif.

Planification quotidienne :

7 h 30 Début du service de garde  
9 h 00 Début officiel de la journée (les jeunes mettent leur équipement,...)  
9 h 10 Échauffement puis étirement  
9 h 30 Début de la séance technique dirigée par les directeurs techniques de l'ASSL  
10 h 15 Collation  
10 h 30 Suite de la séance technique dirigée par les directeurs techniques de l'ASSL  
12 h 00 Dîner  
12 h 45 Matches dirigés par les membres de l'équipe technique  
13 h 45 Activités connexes dirigées par les membres de l'équipe technique  
15 h 45 Retour vers le local de service de garde  
16 h 00 Fin de la journée et début du service de garde  
18 h 00 Fin du service de garde

Planification hebdomadaire :

Heure/Jour	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h00-9h00	SDG	SDG	SDG	SDG	SDG
9h30-12h00	séance technique dirigée par les directeurs techniques de l'ASSL	séance technique dirigée par les directeurs techniques de l'ASSL	séance technique dirigée par les directeurs techniques de l'ASSL	séance technique dirigée par les directeurs techniques de l'ASSL	séance technique dirigée par les directeurs techniques de l'ASSL
12h00-12h45	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner Pizza (chaque participant intéressé apporte 5\$ au lieu du lunch)
12h45-13h45	Matches dirigés	Matches dirigés	Matches dirigés	Matches dirigés	Sortie
13h45-15h45	Activités connexes (Tournoi multi-sport)	Activités connexes (Baignade)	Activités connexes (conditionnement physique spécifique)	Activités connexes (Tournoi Futsal)	Sortie
16h00-18h00	SDG	SDG	SDG	SDG	SDG

Tous les participants doivent amener :

- Protège-tibias, souliers à crampons, souliers d'intérieur;
- Bouteille d'eau, maillot de bain et serviette

- Lunch froid (éviter toute nourriture contenant ou pouvant contenir des noix ou arachides)
- Un ballon et un chandail du camp seront remis à chacun de nos participants.

L'inscription pour le camp élite de la semaine de relâche se fera au [www.assl.ca](http://www.assl.ca) via votre compte familiale.

Adresse: 600, Oak  
Saint-Lambert, Qc  
J4P 2R6  
[loisirs@saint-lambert.ca](mailto:loisirs@saint-lambert.ca)  
450-466-3889 P :3135

JULIEN DUFORT  
JEAN-PIERRE GIGNAC  
JEAN-CHRISTOPHE SOUCIE