

## PÉRIODE D'INSCRIPTION : JUSQU'AU 25 MARS

Catégories	Prix régulier	Prix après la période d'inscription	Coût des vêtements	
			Bas	Short
U-4 (2018), U-5 (2017), U-6 (2016)	100 \$	120 \$	-	-
U-7 (2015), U-8 (2014)	125 \$	145 \$	15 \$	25 \$
U-9 (2013), U-10 (2012)	145 \$	165 \$	15 \$	25 \$
U-11 (2011), U-12 (2010)	160 \$	180 \$	15 \$	25 \$
U-13 (2009), U-14 (2008)	165 \$	185 \$	15 \$	25 \$
U-15 (2007), U-16 (2006)	165 \$	185 \$	15 \$	25 \$
U-17 (2005), U18 (2004)	175 \$	195 \$	15 \$	25 \$
Sénior	3 000 \$ par équipe			
Adulte amicale	50 \$	50 \$	-	-

\*Si une catégorie n'a pas assez de joueurs pour former une équipe, les joueurs seront jumelés au Club Les Mustangs de Pont-Rouge.

\*\*La tarification familiale s'applique : 2<sup>e</sup> enfant : -15 %, 3<sup>e</sup> enfant et plus : -25 %.

### UNIFORME DE MATCH POUR U7 ET PLUS OBLIGATOIRE

Les shorts et les bas du club sont obligatoires. Vous n'êtes pas obligé de les acheter à toutes les années s'ils font encore à votre enfant.



### U4 à U6

Les jeunes évolueront uniquement à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier à raison d'une séance par semaine. Chaque séance est composée d'une période d'entraînement et d'un mini-match.

#### Les objectifs visés sont :

Physique : Procurer l'environnement approprié pour l'apprentissage des fondements du mouvement, notamment courir, sauter, tourner, passer, tirer, lancer et attraper.

Technique : Le joueur et son ballon, la conduite de balle, le dribble, le contrôle, la frappe et le tir.

Psychologique : Plaisir, fascination et passion pour le jeu.

## U7 à U9

La saison est composée d'entraînements et de parties à raison d'un entraînement et d'un match par semaine. Les pratiques ont lieu à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

### Les objectifs visés sont :

- Physique :** Développer les fondements du mouvement et des déterminants de la condition motrice générale, notamment l'agilité, l'équilibre, la coordination et la vitesse ainsi que la course, les sauts, la rotation, passer, tirer, lancer et attraper.
- Technique :** Exercices de mobilité/jeux conçus pour promouvoir la sensation du ballon : améliorer son contrôle lors de la réception du ballon, le dribble, la passe à moins de 25 m, la frappe de balle et le tir au but.
- Tactique :** Toucher le ballon est ce qu'il y a de plus important. Cependant, ils peuvent débiter leur apprentissage de la coopération. Ils apprennent à comprendre le soccer à travers les situations de jeu.
- Psychologique :** Première étape de sensibilisation à l'environnement pour développer l'intelligence au jeu et la prise de décision.

## U10 à U12

La saison est composée d'entraînements et de parties à raison d'un entraînement et d'un match par semaine. Les pratiques ont lieu à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

### Les objectifs visés sont :

- Physique :** Le moment idéal pour entraîner la vitesse, la flexibilité et les habiletés.
- Technique :** Le moment pour acquérir et développer un plus grand répertoire de techniques et de mouvements liés au soccer dans le cadre d'entraînement et de jeux réduits.
- Tactique :** Éveiller les sens à l'environnement et encourager la prise de décision - combinaisons simples; marquer et courir dans les espaces. Développer la perspicacité.
- Psychologique :** L'âge d'or de l'apprentissage; la motivation intrinsèque est développée par le plaisir et l'amusement provenant du désir de jouer, l'imagination, la créativité, les exigences plus élevées et la discipline.

## U13 à U16

La saison est composée d'entraînements et de parties à raison d'un entraînement et d'un match par semaine. Les pratiques ont lieu à Sainte-Catherine-de-la-Jacques-Cartier.

### Les objectifs visés sont :

- Physique :** Flexibilité, discipline en routine d'échauffement et de retour au calme, adresse, endurance aérobie et anaérobie, force des stabilisateurs, équilibre, nutrition et plan de nutrition adaptés aux situations (avant-match, après-match, tournois), prévention et traitement des blessures, importance du repos/récupération. Programme d'entraînement personnalisé respectant la poussée de croissance.
- Technique :** Initiation aux techniques avancées selon les capacités; l'acquisition de techniques dans un environnement stimulant et relatif au poste.
- Tactique :** Travail d'équipe : développement des tâches par unité (défensive, des milieux, des attaquants) et du positionnement dans des matchs à effectif réduit et dans des matchs compétitifs à plus large effectif.
- Psychologique :** Routine de pré-compétition, initiation à la préparation mentale, fixation d'objectifs, faire face à la victoire et à la défaite.

## ADULTES (amical)

Groupe d'adultes mixte qui se rencontre un soir par semaine pour jouer un match de soccer amical sans arbitre. Les équipes peuvent être modifiées à chacun des matchs.

## PÉRIODE D'INSCRIPTION : JUSQU'AU 25 MARS

### CHANDAIL DE MATCH

Le chandail vous est prêté pour la saison sans dépôt. Dans le cas où celui-ci n'est pas retourné à la fin de la saison, il vous sera facturé au coût de 100 \$.

### COMMENT S'INSCRIRE

#### EN LIGNE :

Procurez-vous un nom d'utilisateur et un mot de passe avant d'effectuer votre inscription.

Écrivez à [loisirs@villescjc.com](mailto:loisirs@villescjc.com).

Vous pouvez également nous joindre par téléphone au 418 875-2758, poste 338.

Pour plus de détails, rendez-vous à l'adresse suivante : <https://loisircitoyens.accessite.net/scjc/public>.

### POLITIQUE DE REMBOURSEMENT

Les mêmes modalités que pour les autres activités de la Ville seront appliquées :

Frais d'administration de 10 % avec un maximum de 50 \$ sur toute demande de remboursement de la part des participants. Tous les remboursements sont effectués par l'émission d'un chèque de la Ville. **Les frais encourus pour les affiliations (ARSQ et autres) sont non remboursables.**

**Les remboursements seront émis selon les modalités suivantes :**

#### **Avant le début de l'activité**

Remboursement moins les frais d'administration, si confirmation de l'annulation une semaine avant le début de l'activité.

#### **Après le début de l'activité**

Remboursement proportionnel moins les frais d'administration.

#### **Motifs admissibles**

- ◆ Maladie ou incapacité physique (billet de médecin obligatoire);
- ◆ Déménagement.

Les demandes de remboursement doivent être acheminées par courriel à [loisirs@villescjc.com](mailto:loisirs@villescjc.com).

