



AUTOMNE-HIVER 2018-2019

SOCER DE LA PRAIRIE

PRÉPARATION TECHNICO-TACTIQUE



ENDROIT	COLLÈGE JEAN-DE-LA-MENNAIS			STADE DE SOCCER DUPONT FORD ST-JEAN-SUR-RICHELIEU
HEURE	8h-9h45	9h45-11h30	8h-10h	18h30 - 20h30
CATÉGORIE	U8F/U9F-U8M	U9M	U10F + U11F	U10M + U12M + U13M
JOUR	Dimanche	Dimanche	Samedi	Vendredi
DATES	Novembre 04, 11, 18, 25	Novembre 04, 11, 18, 25	Novembre 03, 10, 17, 24	Novembre 02, 09, 16, 23, 30
	Décembre 02, 09, 16	Décembre 02, 09, 16	Décembre 01, 08, 15	Décembre 07, 14, 21
	Janvier 13, 20, 27	Janvier 13, 20, 27	Janvier 12, 19, 26	Janvier 11, 18, 25
	Février 03, 10, 17, 24	Février 03, 10, 17, 24	Février 02, 09, 16, 23	Février 01, 08, 15, 22
	Mars 03, 17, 24, 31	Mars 03, 17, 24, 31	Mars 02, 16, 23, 30	Mars 01, 15, 22, 29
	Avril 07, 14	Avril 07, 14	Avril 06, 13	Avril 05
ENDROIT	COLLÈGE JEAN-DE-LA-MENNAIS			
HEURE	10h-12h	19h-21h	19h-21h	19h-20h30
CATÉGORIE	U12F + U13F	U11M	U14M + U15M + U16M	U17M + U18M
JOUR	Samedi	Mardi	Lundi	Jeudi
DATES	Novembre 03, 10, 17, 24	Novembre 06, 13, 20, 27	Novembre 05, 12, 19, 26	Novembre 08, 15, 22, 29
	Décembre 01, 08, 15	Décembre 04, 11, 18	Décembre 03, 10, 17	Décembre 06, 13, 20
	Janvier 12, 19, 26	Janvier 08, 15, 22, 29	Janvier 07, 14, 21, 28	Janvier 10, 17, 24, 31
	Février 02, 9, 16, 23	Février 05, 12, 19, 26	Février 04, 11, 18, 25	Février 07, 14, 21, 28
	Mars 02, 16, 23, 30	Mars 12, 19, 26	Mars 11, 18, 25	Mars 14, 21, 28
	Avril 06, 13	Avril 02, 09	Avril 01, 08	Avril 04, 11



AUTOMNE-HIVER 2018-2019

SOCER DE LA PRAIRIE

PRÉPARATION PHYSIQUE



ENDROIT	CANYON ESCALADE			
HEURE	18h-19h	18h30-19h30	18h30-19h30	11h15-12h15
CATÉGORIE	U8M/U9M	U8F/U9F	U9M	U10F
JOUR	Mercredi	Jeudi	Jeudi	Dimanche
DATES	Novembre 07, 21	Novembre 8, 22	Novembre 15, 29	Novembre 04, 18
	Décembre 05, 19	Décembre 06, 20	Décembre 13	Décembre 02, 16
	Janvier 16, 30	Janvier 17, 31	Janvier 10, 24	Janvier 13, 27
	Février 13, 27	Février 14, 28	Février 07, 21	Février 10, 24
	Mars 20	Mars 21	Mars 14, 28	Mars 17, 31
	Avril 03	Avril 04	Avril 11	
ENDROIT	CANYON ESCALADE			
HEURE	11h15-12h15	11h15-12h15	12h15-13h15	9h-10h
CATÉGORIE	U10M	U11M	U10M/U11M	U11F/U12F
JOUR	Samedi	Samedi	Samedi	Dimanche
DATES	Novembre 03, 17	Novembre 10, 24	Novembre 03, 17	Novembre 04, 18
	Décembre 01, 15	Décembre 08	Décembre 01, 15	Décembre 02, 16
	Janvier 12, 26	Janvier 05, 19	Janvier 12, 26	Janvier 13, 27
	Février 9, 23	Février 02, 16	Février 09, 23	Février 10, 24
	Mars 16, 30	Mars 02, 23	Mars 16, 30	Mars 17, 31
		Avril 06		



AUTOMNE-HIVER 2018-2019

SOCCKER DE LA PRAIRIE

PRÉPARATION PHYSIQUE



ENDROIT	CANYON ESCALADE			
HEURE	19h30-20h30	19h30-20h30	9h-10h	11h15-12h15
CATÉGORIE	U12F/U13F	U12M	U13M	U12M/U13M
JOUR	Mercredi	Mardi	Dimanche	Dimanche
DATES	Novembre 14, 28	Novembre 13, 27	Novembre 11, 25	Novembre 11, 25
	Décembre 12	Décembre 11	Décembre 09	Décembre 09
	Janvier 09, 23	Janvier 08, 22	Janvier 06, 20	Janvier 06, 20
	Février 06, 20	Février 05, 19	Février 03, 17	Février 03, 17
	Mars 13, 27	Mars 12, 26	Mars 03, 24	Mars 03, 24
	Avril 10	Avril 09	Avril 07	Avril 07
ENDROIT	CANYON ESCALADE			
HEURE	19h30-20h30	19h30-20h30		
CATÉGORIE	U14M/U15M	U16M/U17M		
JOUR	Mercredi	Mardi		
DATES	Novembre 07, 21	Novembre 06, 20		
	Décembre 05, 19	Décembre 04, 18		
	Janvier 16, 30	Janvier 15, 29		
	Février 13, 27	Février 12, 26		
	Mars 20	Mars 19		
	Avril 03	Avril 02		