

# FC LAVAL PROGRAMME CDC

SOCCER DE BASE U7 à U8



LAVAL IS  
*purple*

FC LAVAL

PROGRAMME CDC  
SOCCER DE BASE U9 à U12





## TABLE DES MATIÈRES

- Nos partenaires
- Notre équipe
- Objectif - Programme CDC
- Planification technique
- Description des apprentissages
- Informations importantes
- Horaires selon le secteur
- Contact

NOS  
PARTENAIRES



Mercedes-Benz  
Laval



Desjardins  
Caisse du Nord de Laval



FC LAVAL

PROGRAMME CDC  
SOCCER DE BASE U9 à U12







## OBJECTIF - PROGRAMME CDC

L'objectif du programme Centre de Développement de Club (CDC) est d'abord et avant tout de s'assurer que les enfants développent leur état émotionnel et social afin qu'ils puissent développer leur potentiel athlétique optimal dans un environnement sain, sécuritaire et favorable. Nous voulons mettre en valeur leurs capacités athlétiques afin de poursuivre et de réaliser leur rêve sportif. La création du CDC nous permettra d'offrir un meilleur service à nos jeunes de 4 à 12 ans car nous aurons une meilleure maîtrise de l'environnement, tant physique que de la qualité de nos éducateurs.



## Notre programme CDC offre une structure complète :

- Développement des connaissances, formation flexible des joueurs sans pression pour gagner un match.
- Notre objectif principal est d'offrir une pratique de développement harmonieux dans le respect de l'être humain.
- À travers le CDC, les parents bénévoles seront en contact avec des professionnels accrédités et pourront mieux accompagner leur introduction comme staff-équipe ou encore comme éducateur tout en étant un témoin privilégié du développement sportif de leur enfant.
- Il s'agit d'un projet créatif où la collaboration entre les différentes parties prenantes est fortement encouragée.



## IDÉES GÉNÉRALES

### L'ÉVEIL DU TALENT PAR LE PLAISIR

Une personne comprend/applique mieux les savoirs en y prenant plaisir plutôt qu'en les subissant.

### ACQUISITION D'UNE TECHNIQUE PARFAITE

La technique individuelle est la capacité de décider de la meilleure action à faire et de la réaliser dans le bon tempo. Une technique complète, variée donne une plus grande possibilité de choix et offre l'assurance de réussir le geste régulièrement.

### DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE TACTIQUE

Une personne s'approprie mieux les choses en les comprenant plutôt qu'en les apprenant sans réflexion. Il faut donc faire comprendre le pourquoi aux enfants.

### RÉVÉLER DES FOOTBALLEURS DE TRÈS HAUT NIVEAU

Former des jeunes prêts pour le haut niveau.





## IDÉES GÉNÉRALES

### NOURRIR LA GÉNÉROSITÉ

Le football étant un sport collectif, il est essentiel que chaque joueur offre ses qualités individuelles au collectif. Chacun, avec sa personnalité, doit agir pour le bénéfice de l'équipe.

### APPRENTISSAGES ADAPTÉS À L'ÂGE ET AUX OBJECTIFS DE RÉUSSITE

L'âge d'entrée dans le club et la durée de la formation (+/- 10 années) permettent de **prendre le temps** pour respecter les étapes des apprentissages en fonction des morphologies et de la qualité de chacun des joueurs. Les objectifs de réussite sont graduels et respectent le joueur dans son développement. Il est nécessaire de faire les choses aux âges qui leur correspondent, sur des surfaces aux dimensions adéquates et à un rythme imposé par la nature, les enfants ne sont pas de petits adultes.

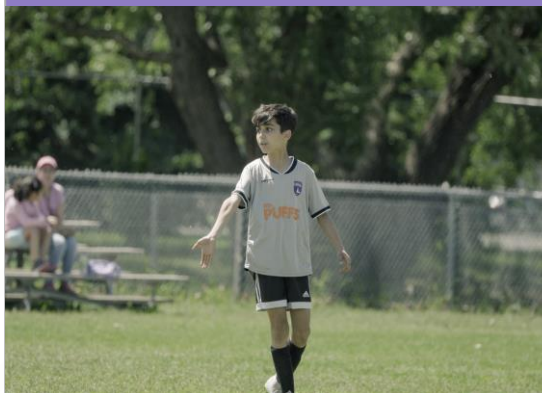


## CDC U7 À U8

L'objectif premier est que **chaque enfant tombe amoureux du ballon rond**. Le programme est basé sur le plaisir et l'amusement.

À travers les différentes activités proposées, les enfants pourront développer des **habiletés motrices de base** et commenceront à **s'approprier le ballon**.

Les **apprentissages par le jeu** seront favorisés. Les activités où **chaque enfant a son ballon** sont grandement encouragées. Les **jeux de mains (multisports)** sont également préconisés afin de développer le réflexe de la lecture de jeu.



LAVAL  
purple



FC LAVAL

PROGRAMME CDC  
SOCCER DE BASE U9 à U12

NATIONAL YOUTH CLUB LICENCE





# PLANIFICATION TECHNIQUE





# PLANIFICATION TECHNIQUE

U7 ET U8					
Séances	1	2	3	4	5
Thème principal	Découverte de la cible	Découverte de l'adversaire	Reconnaître le partenaire	Découverte de l'adversaire	Reconnaître le partenaire
Habilités motrices de base	Tirer vers un but	Mouvements et déplacements divers	Lancer et attraper	Courir et changer de direction avec ballon	Donner le ballon à un coéquipier et le recevoir
Social	Plaisir / Participation / Respect / Persévérance / Confiance en soi (à considérer en tout temps)				







# DESCRIPTION DES APPRENTISSAGES







# DESCRIPTION DES APPRENTISSAGES

U7 ET U8				
Thèmes principaux				
Découverte de la cible		Découverte de l'adversaire		Reconnaître le partenaire
Capacité de l'enfant à identifier une cible vers laquelle il doit aller ou marquer.		Capacité de l'enfant à identifier que certains joueurs sur le terrains sont des adversaires		Capacité de l'enfant à identifier que certains joueurs sur le terrains sont des partenaires
		Comment gérer l'adversaire ?		Comment gérer le partenaire ?
Habilités motrices				
Tirer vers un but	Mouvements et déplacements divers	Lancer et attraper	Courir et changer de direction avec / sans ballon	Donner le ballon à un coéquipier et le recevoir
Capacité de l'enfant à effectuer un tir en direction du but	Capacité de l'enfant à se déplacer latéralement de gauche à droite	Capacité de l'enfant à lancer un objet avec ses mains	Capacité de l'enfant à courir et tourner pour revenir à son point initial	Capacité de l'enfant à diriger le ballon vers un coéquipier
	Capacité de l'enfant à se garder en équilibre sur une jambe	Capacité de l'enfant à attraper un objet avec ses mains	Capacité de l'enfant à effectuer un geste pour battre un adversaire	Capacité de l'enfant à s'éloigner du joueur avec le ballon pour avoir plus d'espace
	Capacité de l'enfant à tomber et à se relever		Capacité de l'enfant à changer également de vitesse pour battre un adversaire	Capacité du groupe à occuper l'espace au complet
	Capacité de l'enfant à éviter des obstacles		Capacité de l'enfant à effectuer une conduite de balle	



LAVAL IS  
*purple*



# HORAIRES



**FC LAVAL**

PROGRAMME CDC  
SOCCER DE BASE U9 à U12

NATIONAL YOUTH CLUB LICENCE

## INFORMATIONS IMPORTANTES

CDC 1 : Ce programme représente un entraînement par semaine. Il est disponible pour les catégories U4 à U12.

CDC 2 : Ce programme représente deux entraînements par semaine. Il est disponible pour les catégories U7 à U10.

CDC 3 : Ce programme représente trois entraînements par semaine. Il est disponible pour les catégories U11 et U12.

### 3 INFORMATIONS À SAVOIR

Un joueur inscrit au CDC 1, peut seulement participer à l'horaire du CDC 1.

01

Un joueur inscrit au CDC 2 doit participer à l'horaire du CDC 1 et CDC 2.

02

Un joueur inscrit au CDC 3 doit participer à l'horaire du CDC 1, CDC 2 et CDC 3.

03







# HORAIRE SECTEUR SAINTE-DOROTHÉE, LAVAL-OUEST

## CODE POSTAL

H7X

H7R

H7Y

\*Il est important de noter que l'horaire pourrait changer sans préavis pour des raisons administratives qui seraient hors de notre contrôle mais que nous allons tout essayer pour éviter les modifications.

\*\* Veuillez noter que les pratiques annulées en raison de la météo ne seront pas reportées ni remboursées.

\*\*\* Si vous ne faites pas partie des codes postaux du secteur du FC Laval, nous vous guiderons vers le bon secteur.

# HORAIRE SECTEUR SAINTE-DOROTHÉE, LAVAL-OUEST

LAVAL  
purple



H7X

H7R

H7Y

	U7 Masculin (2017)		U7 Féminin (2017)	
	<b>CDC 1</b>	<b>CDC 2</b> (Combiné les deux secteurs)	<b>CDC 1</b> (Combiné les trois secteurs)	<b>CDC 2</b> (Combiné les trois secteurs)
<b>Jour</b>	Samedi	Jeudi	Samedi	Jeudi
<b>Heure</b>	9h45 à 11h00	18h à 19h15	8h30 à 9h45	18h à 19h15
<b>Lieu</b>	Parc Jolibourg	Parc St-Martin	Parc Jolibourg	Parc St-Martin
<b>Nombre de semaines</b>	16			
<b>Dates</b>	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29

FC LAVAL

PROGRAMME CDC  
SOCCER DE BASE U7 et U8

# HORAIRE SECTEUR SAINTE-DOROTHÉE, LAVAL-OUEST



H7X

H7R

H7Y

	U8 Masculin (2016)		U8 Féminin (2016)	
	<b>CDC 1</b>	<b>CDC 2</b> (Combiné les deux secteurs)	<b>CDC 1</b> (Combiné les trois secteurs)	<b>CDC 2</b> (Combiné les trois secteurs)
<b>Jour</b>	Samedi	Jeudi	Samedi	Jeudi
<b>Heure</b>	11h à 12h15	18h à 19h15	8h30 à 9h45	18h à 19h15
<b>Lieu</b>	Parc Jolibourg	Parc St-Martin	Parc Jolibourg	Parc St-Martin
<b>Nombre de semaines</b>	16			
<b>Dates</b>	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29





# HORAIRE SECTEUR FABREVILLE ET SAINTE-ROSE

CODE POSTAL

H7L

H7P

\*Il est important de noter que l'horaire pourrait changer sans préavis pour des raisons administratives qui seraient hors de notre contrôle mais que nous allons tout essayer pour éviter les modifications.

\*\* Veuillez noter que les pratiques annulées en raison de la météo ne seront pas reportées ni remboursées.

\*\*\* Si vous ne faites pas partie des codes postaux du secteur du FC Laval, nous vous guiderons vers le bon secteur.

# HORAIRE SECTEUR FABREVILLE ET SAINTE-ROSE



H7L

H7P

	U7 Masculin (2017)		U7 Féminin (2017)	
	<b>CDC 1</b>	<b>CDC 2</b> (Combiné les deux secteurs)	<b>CDC 1</b> (Combiné les trois secteurs)	<b>CDC 2</b> (Combiné les trois secteurs)
<b>Jour</b>	Samedi	Jeudi	Samedi	Jeudi
<b>Heure</b>	9h45 à 11h00	18h à 19h15	8h30 à 9h45	18h à 19h15
<b>Lieu</b>	Parc Marc-Aurèle-Fortin	Parc St-Martin	Parc Marc-Aurèle-Fortin	Parc St-Martin
<b>Nombre de semaines</b>	16			
<b>Dates</b>	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29



# HORAIRE SECTEUR FABREVILLE ET SAINTE-ROSE

H7L

H7P



	U8 Masculin (2016)		U8 Féminin (2016)	
	<b>CDC 1</b>	<b>CDC 2</b> (Combiné les deux secteurs)	<b>CDC 1</b> (Combiné les trois secteurs)	<b>CDC 2</b> (Combiné les trois secteurs)
<b>Jour</b>	Samedi	Jeudi	Samedi	Jeudi
<b>Heure</b>	11h à 12h15	18h à 19h15	8h30 à 9h45	18h à 19h15
<b>Lieu</b>	Parc Marc-Aurèle-Fortin	Parc St-Martin	Parc Marc-Aurèle-Fortin	Parc St-Martin
<b>Nombre de semaines</b>	16			
<b>Dates</b>	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29





# HORAIRE SECTEUR CHOMEDEY

## CODE POSTAL

H7T

H7V

H7W

\*Il est important de noter que l'horaire pourrait changer sans préavis pour des raisons administratives qui seraient hors de notre contrôle mais que nous allons tout essayer pour éviter les modifications.

\*\* Veuillez noter que les pratiques annulées en raison de la météo ne seront pas reportées ni remboursées.

\*\*\* Si vous ne faites pas partie des codes postaux du secteur du FC Laval, nous vous guiderons vers le bon secteur.

# HORAIRE SECTEUR CHOMEDEY



H7W

H7T

H7V

	U7 Masculin (2017)		U7 Féminin (2017)	
	<b>CDC 1</b>	<b>CDC 2</b> (Combiné les deux secteurs)	<b>CDC 1</b> (Combiné les trois secteurs)	<b>CDC 2</b> (Combiné les trois secteurs)
<b>Jour</b>	Samedi	Jeudi	Samedi	Jeudi
<b>Heure</b>	9h45 à 11h00	18h à 19h15	8h30 à 9h45	18h à 19h15
<b>Lieu</b>	Parc St-Martin	Parc St-Martin	Parc St-Martin	Parc St-Martin
<b>Nombre de semaines</b>	16			
<b>Dates</b>	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29

# HORAIRE SECTEUR CHOMEDEY



H7W

H7T

H7V

	U8 Masculin (2016)		U8 Féminin (2016)	
	<b>CDC 1</b>	<b>CDC 2</b> (Combiné les deux secteurs)	<b>CDC 1</b> (Combiné les trois secteurs)	<b>CDC 2</b> (Combiné les trois secteurs)
<b>Jour</b>	Samedi	Jeudi	Samedi	Jeudi
<b>Heure</b>	11h à 12h15	18h à 19h15	8h30 à 9h45	18h à 19h15
<b>Lieu</b>	Parc St-Martin	Parc St-Martin	Parc St-Martin	Parc St-Martin
<b>Nombre de semaines</b>	16			
<b>Dates</b>	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29	<b>MAI</b> : 18, 25 <b>JUIN</b> : 1, 8, 15, 22, 29 <b>JUIL.</b> : 6, 13, 20, 27 <b>AOÛT</b> : 3, 10, 17, 24, 31	<b>MAI</b> : 23, 30 <b>JUIN</b> : 6, 13, 20, 27 <b>JUILLET</b> : 4, 11, 18, 25 <b>AOÛT</b> : 1, 8, 15, 22, 29





## EN CAS DE QUESTION CONCERNANT LES CDC



ADRESSE FC LAVAL

1450 BOUL. PIE-X, LAVAL



Contact

(450) 978-1043

CDC@fclaval.com

***MERCI***  
***THANK YOU***

