

# PROGRAMMATION ÉTÉ 2010

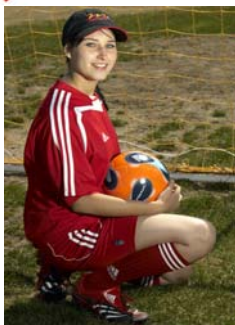
ASSOCIATION DE SOCCER DU MISTRAL LAURENTIEN



## PROGRAMMES POUR LES 8 À 11 ANS

LIGUE DE SOCCER RÉGIONALE DE QUÉBEC

CLASSE " LOCALE "



**CLIENTÈLE :** U8 À U11 (8 à 11 ans inclus en 2010)

**NIVEAUX :** "Local" (développement)  
Soccer à 7 vs 7

**HORAIRES FÈM :**

DIM	LUN	MAR	MER	JEU
U18F	U9F	U8F	U9F	U8F
	U11F	U10F	U11F	U10F
	U12F	U14F	U13F	U12F
	U13F	U16F	U15F	U14F
	U15F	U18F		U16F

**HORAIRES MASC :**

DIM	LUN	MAR	MER	JEU
U18M	U8M	U9M	U8M	U9M
	U10M	U11M	U10M	U11M
	U12M	U13M	U12M	U13M
	U14M	U15M	U14M	U15M
	U16M	U18M	U16M	

*En rouge = principale journée visées*

**HEURES :** Variables

**ENDROITS :** Regroupement d'associations sur la rive nord de Québec  
50% des rencontres (8 matchs) ont lieu sur le territoire de l'A.S.M.L., les autres ont lieu à l'extérieur.  
(ex: Duberger / Les Saules, Neufchâtel, Loretteville, Cap-Rouge, St-Raymond, Lac Beauport et autres).

Pour les U8 à U11, les groupes sont classés par secteur dans le but de limiter les déplacements aux parents.

**DURÉE :** 16 parties. Pas de séries éliminatoires.  
Des entraînements sont aussi au programme.

**COÛT :** 135 \$ avant 19 mars  
150 \$ après le 19 mars

**ÉQUIPEMENTS :** - Souliers de soccer (non obligatoire mais recommandés)  
- Protège-tibias  
- Bas et shorts aux couleurs du club (voir "BOUTIQUE" sur notre site Internet) - Non inclus dans le coût de l'inscription  
- Le chandail est fourni par l'Association et devra être remis en bon état

**DATES ACTIVITÉS :** Camp pré-saison (voir site Internet - lorsque disponible)  
Entraînements pré-saison (voir site - lorsque disponible)  
Saison régulière (voir site Internet - lorsque disponible)

**CONDITION :** 13 participants minimum / équipe  
1 entraîneur bénévole par équipe  
\* L'Association se réserve le droit de jumeler les secteurs de ALQL et VBC pour former une équipe.

**DATE LIMITE INSC :** 1er avril 2010  
Il sera possible de combler les places disponibles après la date limite d'inscription.

**PROCÉDURES INSC :** Sur les heures de bureaux - consulter notre site Internet  
[www.mistrallaurentien.com](http://www.mistrallaurentien.com)  
DANS "CONTACT"

LIGUE DE SOCCER QUÉBEC-MÉTRO

CLASSE " A & AA "



**CLIENTÈLE :** U9 À U11 (9 à 11 ans inclus en 2010)

**NIVEAUX :** "A & AA" (développement)  
Soccer à 7 vs 7 : U9 & U10  
Soccer à 9 vs 9 : U11

**HORAIRES FÈM :**

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	SAM
U21F	U10F D2	U9F D1	U10F D1	U9F D2	U13F D1
	U12F D2	U11F D1	U11F D2	U12F D1	
	U15F D1	U13F D2	U14F D1	U14F D2	
	U18F D2	U16F D1	U18F D1	U16F D2	
	SF AA D1	SF AA D2	SF A D1		
	SF A D2				

**HORAIRES MASC :**

DIM	LUN	MAR	MER	JEU	SAM
U21M	U10M D2	U9M D1	U10M D1	U9M D2	U13M D1
SM AA D2	U12M D2	U11M D1	U11M D2	U12M D1	
	U15M D1	U13M D2	U14M D1	U14M D2	
	U18M D1	U16M D1	U18M D2	U16M D2	
	SM A D1	SM AA D3	SM AA D1		
			SM A D2		

**HEURES :** Variables

**ENDROITS :** La LSQM est l'une des cinq ligues AA reconnues par la Fédération de Québec. Elle regroupe les régions de Québec, du Centre du Québec (sauf Drummondville) de la Mauricie (Trois-Rivières et Shawinigan). Certaines équipes de l'Est du Québec (Rimouski, Rivière-du-Loup) ainsi que du Saguenay (Chicoutimi) se joignent au cadre de la ligue.

**DURÉE :** 16 parties. Pas de séries éliminatoires.  
Minimum de 1 entraînement par semaine.

**COÛT :** 135 \$ avant 19 mars (coût de base)  
150 \$ après le 19 mars (coût de base)  
Ajouter 40\$ lorsque les équipes seront formés

**ÉQUIPEMENTS :** - Souliers de soccer (non obligatoire mais recommandés)  
- Protège-tibias  
- Bas et shorts aux couleurs du club (voir "BOUTIQUE" sur notre site Internet) - Non inclus dans le coût de l'inscription  
- Le chandail est fourni par l'Association et devra être remis en bon état

**DATES ACTIVITÉS :** Camp pré-saison (voir site Internet - lorsque disponible)  
Entraînements pré-saison (voir site - lorsque disponible)  
Saison régulière (voir site Internet - lorsque disponible)

**CONDITION :** Le candidat doit obligatoirement participer au camp de sélection. Voir horaire sur le site Internet.

**DATE LIMITE INSC :** 19 mars 2010  
Il sera possible de combler les places disponibles après la date limite d'inscription.

**PROCÉDURES INSC :** Sur les heures de bureaux - consulter notre site Internet  
[www.mistrallaurentien.com](http://www.mistrallaurentien.com)  
DANS "CONTACT"