



Programme d'Entraînement Virtuel

Un programme pour garder nos joueuses et joueurs connectés, actifs et en mouvement.

Notre club compte commencer dès ce lundi 18 mai un plan d'entraînement virtuel gratuit à distance. Le but de ce programme est d'offrir la chance à nos membres de se reconnecter dans le contexte du soccer et de travailler sur les aspects techniques, physiques et théoriques de ce beau sport tout en respectant les mesures recommandées en matière de distanciation sociale.

***Veuillez noter que seuls les membres déjà inscrits dans un de nos programmes d'été recevront l'information et les détails de ce programme.**

Allez-y, inscrivez-vous vite et invitez vos amis à faire la même chose. Très belle opportunité de convaincre vos amis à commencer à jouer au soccer dans le confort total de chez soi.

Semaine Type :

	LUN/MON	MAR/TUE	MER/WED	JEU/THU	VEN/FRI	SAM/SAT	DIM/SUN
U15 & U17							
U11 & U13							

Horaire de la semaine

Séance Technique	Séance Physique	Séance Théorique
------------------	-----------------	------------------

	Année de naissance	Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Filles	2009-2010	16h	16h	16h	16h	12h		
	2007-2008	17h	17h	17h	17h	13h		
	2005-2006	16h	16h		16h	17h		16h
	2003-2004	18h	18h		18h	16h		18h
Garçons	2009-2010	16h	16h	16h	16h	14h		
	2007-2008	17h	17h	17h	17h	15h		
	2005-2006	17h	17h		17h	18h		17h
	2003-2004	17h	17h		17h	18h		17h



Animateurs de séances :

Filles S11 (2009-2010) : Alexandra Roy

Filles S13 (2007-2008) : Zoe BrockBank

Filles S15 (2005-2006) : Tarik Nait Ajjou

Filles S17 (2003-2004) : Tarik Nait Ajjou

Garçons S11 (2009-2010) : Alexane Dupuis

Garçons S13 (2007-2008) : Alexane Dupuis

Garçons S15 (2005-2006) : Tarik Nait Ajjou

Garçons S17 (2003-2004) : Tarik Nait Ajjou

Types d'entraînement :

- **Séances techniques** : Travailler 20-30 min sur les éléments techniques (Jonglerie, conduite de balle, dribble, passes). Enchaîner le geste technique avec une courte accélération. Terminer avec une "combinaison" de gestes techniques.
- **Séances physiques** : Bouger et faire du travail musculaire ou cardiovasculaire sans l'utilisation du poids. Le contenu peut changer de séries d'exercices musculaires à des courses à pieds et des ; promenades à vélo, dépendamment des différents groupes d'âge.
- **Séances théoriques** : Culture foot, Notions techniques et tactiques, formations, jeu de positions, questions-réponses et autres.

*Toutes les séances seront en direct

Qu'est-ce-que vous devez de faire pour avoir accès au programme?

1. Inscription dans un des programmes techniques de l'été 2020 sur le lien suivant : <https://soccerdieppe.powerupsports.com/index.php>
2. Avoir accès à un ordinateur, tablette ou téléphone intelligent pour avoir accès à l'application zoom.
3. Un lien zoom sera partagé de la part des animateurs directement par courriel aux parents pour chaque séance.
4. Équipement et espace: Besoin de chaussures, un ballon et un petit espace (3 à 5 m²)



Une première expérience :

Nous tenons à préciser que nos employés travaillent fort pour s'assurer que ce projet pilote soit une bonne expérience pour nos joueuses et joueurs. Nous ferons de notre possible pour garantir une bonne communication, éviter les soucis de connexion, et fournir un contenu de qualité. Cela n'empêche qu'il y aura des adaptations et modifications à faire lors des premières séances.

Nous sollicitons alors la compréhension, la flexibilité et leur aide de tous les membres dans le but de bien encadrer les jeunes à avoir accès aux séances (surtout aux premières séances) et réussir ce projet pilote.

Au plaisir de vous revoir sur les terrains bientôt !!!

Plusieurs communications se font actuellement entre Soccer NB, Sport NB et le gouvernement du Nouveau Brunswick concernant "Le Retour au Jeu" ainsi qu'entre le club de Soccer Dieppe et la ville de Dieppe.

Nous pouvons vous assurer qu'un plan opérationnel est en développement actuellement pour qu'il soit approuvé par les autorités responsables. Notre club s'engage dans la mise en place des différents protocoles et restrictions recommandés pour un retour au jeu sécuritaire pour nos membres.

Le retour au jeu sera très limité et graduel dans ses phases premières, nous vous encourageons à vous inscrire dès que possible pour réserver votre place. Vous pouvez choisir l'option "Payer au bureau/Pay at the office" qui vous permettra de finir l'inscription sans faire aucun paiement.

*Lien pour inscription: <https://soccerdieppe.powerupsports.com/>

**Vous pouvez ignorer les rappels automatisés de paiement envoyés par notre système.