



Association de Soccer de Beauport

# Le Royal mise en forme !

**ZONE ORANGE**

**Du 29 mars au 30 avril 2021**

## 1. CONTEXTE

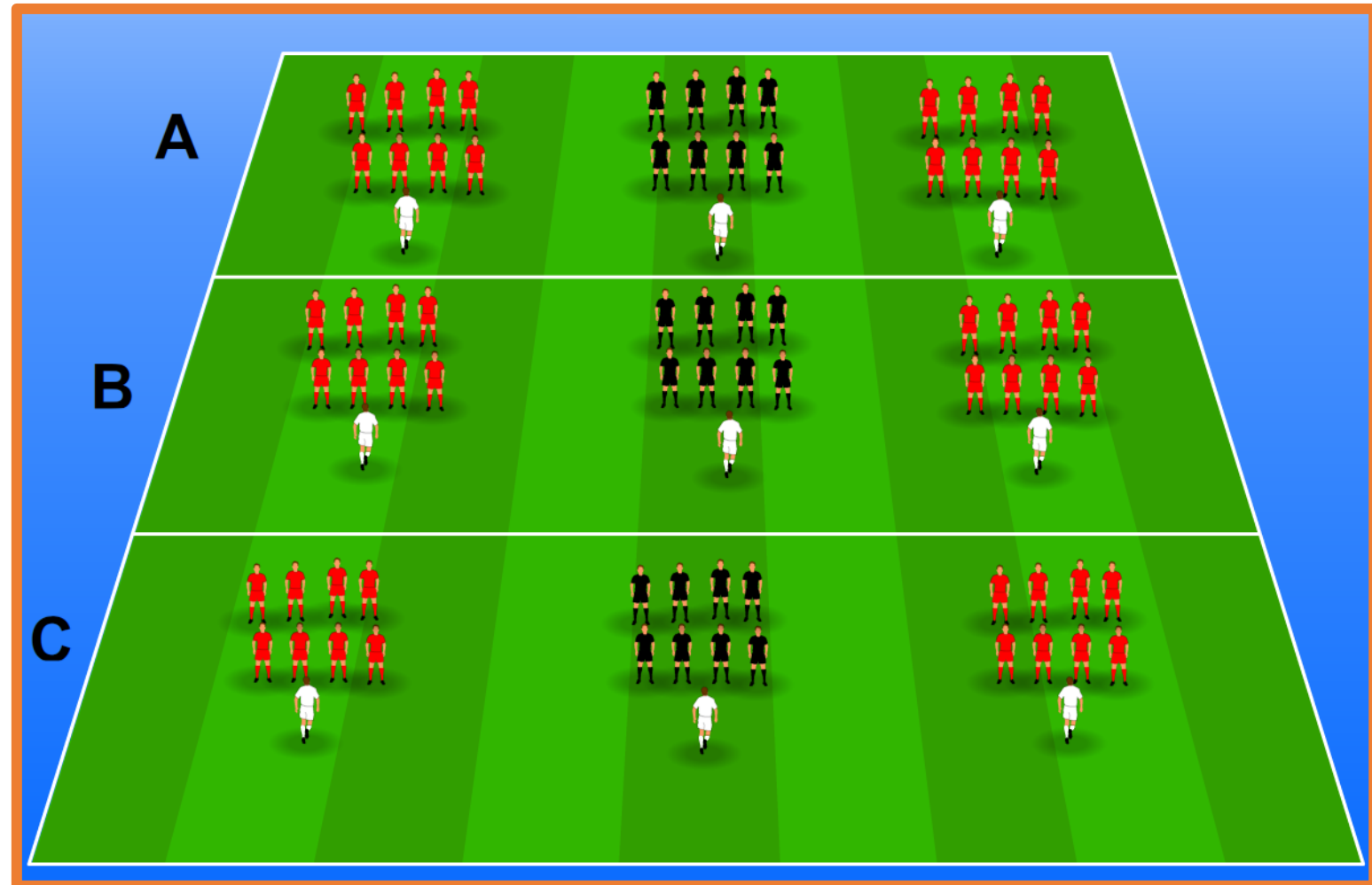
1

### REPRISE LE 26 MARS 2021 ZONE ORANGE

- 1 entraîneur par groupe de 8 joueurs permis
- Un total de 27 personnes par tiers de terrain (1 coach + 8 X 3)
- 27 X 3 terrains de S7 = 71 personnes

### ZONE JAUNE

- 1 entraîneur par groupe de 12 joueurs permis
- Un total de 39 personnes par tiers de terrain (1 coach + 12 X 3)
- 39 X 3 terrains de S7 = 107 personnes



## 2

### CONTEXTE

Pas d'activité de soccer depuis fin septembre 2020

Rencontres sur Zoom

Ne se sont pas vus physiquement depuis fin septembre 2020

### CE NE SONT PAS DES ENTRAÎNEMENTS

1. Ce sont des activités en zone orange qui doivent être encadrées par l'ASB / Protocole sanitaire.
2. Pas de formes de match
3. Le Royal Mise en Forme est un projet clé en mains pour faire bouger les jeunes.
4. Il est monté par **Marc-Antoine Pépin** (Rouge et Or) Kinésologue et préparateur physique du club, et de la PLSQ.
5. Programme de 5 semaines = 10 séances
6. Des séances de 60 minutes
7. Ce ne sont pas des **activités d'enseignement**.
8. Des **camps de sélection** vont suivre = **rester inclusifs**

### OBJECTIFS



**Le plaisir** que les jeunes vont avoir de se revoir

Remise en forme & Préparation et prévention de blessures

Programmation adaptée et progressive

3




## PROCOLE À RESPECTER

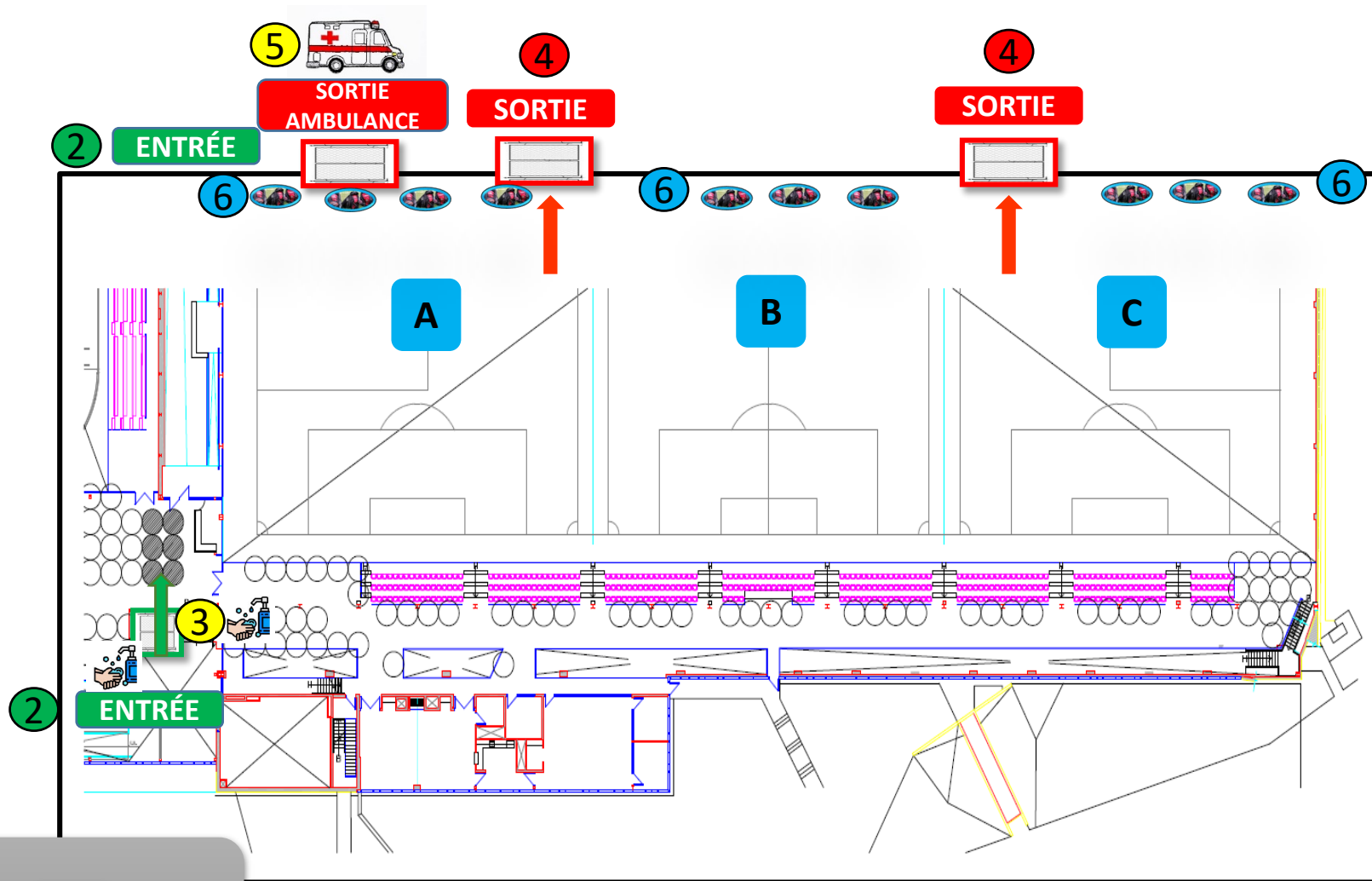
- 1. INSCRIPTION AU CLUB OBLIGATOIRE**
2. Registre de présence obligatoire
3. Distanciation physique de 2 m
4. Pas de contact
5. Pas de mouvement de joueurs entre groupes de 8
6. Chaque groupe doit demeurer dans sa zone, pas de permutation permise
7. Rideaux fermés entre les terrains
- 8. PAS DE JOUEUR ET DE JOUEUSE DE L'EXTÉRIEUR**
9. Pas de spectateur
10. Pas de vestiaire
11. Protocole CSMS


**CONSULTER L'HORAIRE SUR NOTRE SITE INTERNET**  
- Section Inscription -

# Protocole du Centre Sportif Marc Simoneau

## LÉGENDE

- ① Stationnement
- ② Entrées principales
- ③ Entrée des joueurs / Accueil Questionnaire & Présences 
- ④ Sortie des joueurs et entraîneurs
- ⑤ Sortie Ambulance 
- ⑥ Zone pour les sacs des joueurs et joueuses 



① 

Adresse : 3500, rue Cambronne, Québec (Québec) G1E 7H2

# Résumé des tâches

En cas de doute sur des symptômes de la COVID-19, demeurez à la maison.

1

GÉRANTS & GÉRANTES

Poste Horacio



S'assurer que les jeunes lavent leurs mains à l'entrée



Poser les 2 questions du questionnaire de participation



Pas de ballon apporté par les jeunes



Prendre les présences



Le port du masque est obligatoire à l'intérieur du stade en tout temps lors des déplacements.



Pas de co-voiturage (PARENTS)

2

ENTRAÎNEURS



Respectez la distanciation de 2 m en **tout temps avec tout le monde.**



Désinfectez le matériel avant et après l'activité



Lavez-vous les mains



Lavez votre matériel une fois à la maison



Le port du masque est obligatoire à l'intérieur du stade en tout temps lors des déplacements, et aussi lors de l'activité.

3

JOUEURS / JOUEUSES



Aucun parent autorisé dans le Centre Sportif Marc Simoneau



**VESTIAIRES INTERDITS**

Sacs des joueurs sur le terrain contre le mur



Respectez les indications sur l'entrée et la sortie



Respectez la distanciation de 2 m



Désinfectez le matériel de votre enfant dès que possible



Les athlètes arrivent habillés



Le port du masque est obligatoire à l'intérieur du stade en tout temps lors des déplacements, **mais pas lors de l'activité.**

## Plan d'urgence



### Le plan d'urgence en cas d'incident

#### POUR LES U-12 ET MOINS

La personne identifiée "Superviseur Horacio" amènera le joueur dans la zone d'isolement. Il utilisera les gants et masque dans la trousse de premiers soins.

**Seul la personne Horacio** pourra intervenir et pénétrer sur le terrain en rejoignant la zone d'isolement.

Application du protocole de sortie du terrain par la suite (lavage des mains).



Samir Ghrib / Directeur technique : **(418) 929-4799**

Jérôme Maissant / Directeur technique adjoint : **(418) 254-9812 / Responsable de base Soccer féminin**

Michel Mana Nga / Directeur technique adjoint : **(418) 265-9293 / Responsable de base Soccer masculin**

## Matériel



Matériel autorisé dans 1 sac pour les joueurs et joueuses :

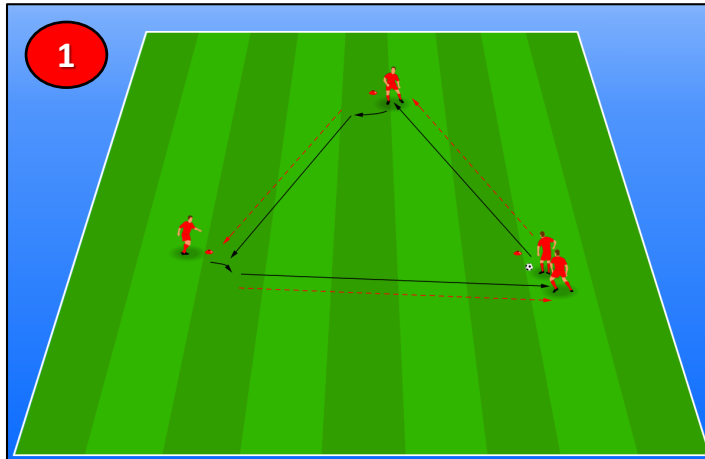
- 1 bouteille d'eau
- 1 bouteille de désinfectant



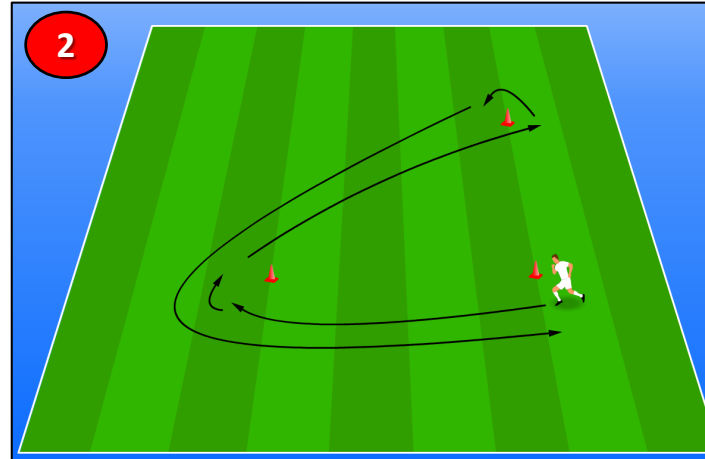


## 3. FONCTIONNEMENT

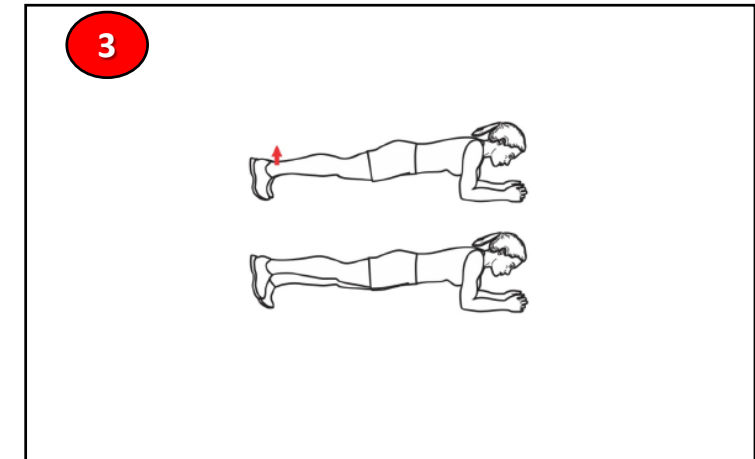
### Station 1 : Technique



### Station 2 : Cardio



### Station 3 : Musculaire



### Contenu

Séance 1 :

Séance 2 :

Séance 3 : ✓ Stations similaires dans la semaine

Séance 5 : ✓ Simplicité

Séance 6 : ✓ Progression d'une semaine en semaine

Séance 7 : ✓ Matériel limité (Covid-19)

Séance 8 :

Séance 9 :

Séance 10 :

### Menu type de la séance

Temps de travail = 30 secondes

Temps de travail = 30 de récupération

0. 7 min d'activation = Échauffement soccer

1. Station TECH = 3 variantes

2. Station Cardio = 3 variantes

3. Station Musculaire = 3 variantes

4. Retour au calme et étirements (3 min)

- 9 min pour faire le tour au complet des 3 variantes
- 2 tours de suite + 1 gorgée d'eau + 2 autres tours
- Au total = 48 min de travail



Être un club référence à Québec, au Québec et au Canada



« Je ne perds jamais, soit je gagne, soit j'apprends »

Nelson Mandela