



Guide de l'entraîneur

Saison 2011



Club de soccer Boréal d'Alma



TABLE DES MATIÈRES

1	INTRODUCTION.....	4
2	ORGANISATION GÉNÉRALE DU SOCCER.....	5
3	ASSOCIATIONS.....	9
	3.1 LE CLUB DE SOCCER BORÉAL D'ALMA (CSB ALMA)	9
	3.2 ASSOCIATION RÉGIONALE DE SOCCER DU SAGUENAY-LAC-SAINTE-JEAN (ARSSLSJ OU ARS)	9
	3.3 FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC (FSQ).....	9
	3.4 ASSOCIATION CANADIENNE DE SOCCER (ACS).....	10
	3.5 FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION (FIFA)	10
4	FORMATION DES ENTRAÎNEURS.....	11
	4.1 RÈGLEMENTS	11
	4.2 FORMATION D'ENTRAÎNEUR-ANIMATEUR	11
	4.3 PROGRAMME NATIONAL DE CERTIFICATION DES ENTRAÎNEURS	12
5	FORMATION DES JOUEURS	13
6	DÉBUT DE SAISON	14
	6.1 LISTE DES JOUEURS ET DÉBUT DE SAISON	14
	6.2 VÊTEMENTS FOURNIS AUX JOUEURS PAR LE CSB	15
	6.3 ÉQUIPEMENT FOURNI À L'ENTRAÎNEUR PAR LE CSB	16
	6.4 ÉQUIPEMENT D'ENTRAÎNEMENT DISPONIBLE AU CSB	16
	6.5 REMPLACEMENTS D'ENTRAÎNEURS.....	17
	6.6 DURÉE DE LA SAISON	17
	6.7 FICHE SANTÉ DES JOUEURS.....	18
	6.8 RENCONTRE DES PARENTS/JOUEURS.....	18
	6.8.1 Rencontre des parents	18
	6.8.2 Rencontre des joueurs	19
	6.9 PASSEPORTS (U10 DIV.1 ET PLUS ÂGÉS)	20
7	RÈGLEMENTS	20
8	ACTIVITÉS EN COURS DE SAISON	21
	8.1 PROPRETÉ	21
	8.2 ENTRAÎNEMENTS	21
	8.2.1 Horaire des entraînements.....	21
	8.2.2 Contenu des entraînements.....	22

8.3 MATCHS	23
8.4 CONDITIONS MÉTÉOROLOGIQUES	23
8.5 TOURNOIS	24
8.6 CHOIX DU TOURNOI	25
8.7 RÈGLEMENTS SPÉCIFIQUES	26
8.8 FIN DE LA SAISON	26
9 LOCALISATION DES TERRAINS	27
9.1 ALMA	27
9.2 SAGUENAY-LAC SAINT-JEAN ET EXTÉRIEUR	30
10 COORDONNÉES IMPORTANTES	31

1 Introduction

Bienvenue dans l'univers merveilleux du soccer ! Vous allez avoir le privilège d'encadrer de jeunes joueurs de soccer dans la pratique de leur sport favori. Il s'agit d'une activité enrichissante autant pour l'entraîneur que pour les joueurs.

Selon la catégorie que vous entraînez, votre rôle d'entraîneur prendra des proportions variables allant d'animateur à fin stratège !

Il est toutefois important de vous rappeler que vous allez travailler avec de jeunes joueurs et qu'à ce titre vous devrez avoir une attitude sérieuse et un comportement irréprochable. Vous serez en quelque sorte leur modèle ! Et il va s'en dire que votre attitude sera scrutée à la loupe par de nombreux parents.

Le club de soccer Boréal (CSB) d'Alma a élaboré ce guide renfermant une foule de renseignements important qui, nous l'espérons, vous seront utiles tout au long de la saison. Veuillez noter que le genre masculin y est utilisé uniquement dans le but d'alléger le texte.

Nous vous suggérons donc de le garder à portée de la main et de le consulter souvent !

Bonne saison !

Le conseil d'administration du CSB.

2 Organisation générale du soccer

Le club de soccer Boréal d'Alma a le mandat d'encadrer toutes les activités « officielles » de soccer à Alma. Elle enregistre les inscriptions de tous les joueurs sur son territoire, fait les équipes, recrute les entraîneurs, les arbitres, les employés et les bénévoles requis pour la bonne marche de la saison. Elle veille à l'entretien des terrains sous sa responsabilité. Elle organise aussi tous les matchs des catégories locales (U5 à U10 local - horaires, terrains, arbitrage), elle fournit les disponibilités de terrains et les arbitres pour les matchs régionaux planifiés par l'Association Régionale de Soccer du Saguenay-Lac-Saint-Jean (ARS) en plus de fournir les arbitres pour certains matchs extérieurs ou à l'occasion d'événements spéciaux. Elle s'occupe aussi d'organiser le tournoi d'Alma.

Le CSB d'Alma fait partie de l'Association Régionale de Soccer du Saguenay-Lac-Saint-Jean (ARS), et par le fait même, elle est sanctionnée par la Fédération de Soccer du Québec et l'Association Canadienne de Soccer. Elle agit comme « mandataire » de la Fédération de Soccer du Québec et ainsi, les membres du CSB (joueurs, arbitres et entraîneurs) bénéficient de l'affiliation provinciale et leur historique est compilé à la Fédération de Soccer du Québec. Ceux-ci bénéficient aussi automatiquement d'une assurance qui couvre une partie des désagréments qui pourraient survenir en cas de blessure lors de la tenue d'une activité sanctionnée par le CSB. Cette police d'assurance peut être consultée sur le site Internet de la Fédération Québécoise de Soccer (www.federation-soccer.qc.ca). Les organisateurs du CSB bénéficient aussi d'une assurance responsabilité civile en regard de cette affiliation.

Partout au Canada, les joueurs sont regroupés au sein de « catégories » selon leur âge et en « classes » de compétition selon leur niveau d'habileté :

Catégorie (d'âge) : indique la catégorie d'âge dans laquelle évolue un athlète (ex. : U10, U11, etc...). « U » signifie « moins de » (« under ») et désigne la catégorie d'âge de l'athlète. (Ex. : U9 = moins de 9 ans au 1^{er} janvier de l'année en cours).

Classe de compétition : désigne le calibre de compétition :

- «Local»: Toute compétition sanctionnée par une ARS regroupant des équipes corporatives, vétérans, communautaires, culturelles ou internes à un club, une zone déterminée ou une municipalité. Pour les catégories U6 et U8, la Fédération Québécoise de Soccer reconnaît seulement la Classe « local » Cette classe est aussi appelée « division 2 ».
- «A»: Toute compétition sanctionnée par une ARS regroupant des équipes de différents clubs provenant principalement de la même région (Ici on dit souvent « division 1 » ou « Développement »).
- «AA»: Toute compétition reconnue comme telle par la Fédération Québécoise de Soccer, à la demande d'une ou de plusieurs régions, regroupant des équipes de différents clubs provenant de plus d'une région (ex. : Ligue de soccer Québec Métro).
- «AAA»: Toute compétition sanctionnée par la Fédération Québécoise de Soccer et faisant partie de la structure provinciale. (Ligue de soccer Élite du Québec).

Selon les catégories, les matchs sont disputés sur des terrains de grandeurs différentes et avec des équipes comptant plus ou moins de joueurs. Chez nous les standards suivants sont utilisés :

- U5 à U6 (Micro-soccer) : les terrains sont petits (à l'intérieur de la piste d'athlétisme des Plaines vertes

d'Alma par exemple) et les matchs sont joués à 5 contre 5 (incluant le gardien).

- U8 et U10 : les terrains utilisés sont les terrains moyens (par exemple, les terrains 71 à 75 à Alma) et les matchs sont joués à 7 contre 7 (incluant le gardien);
- U12 en montant : les terrains utilisés sont les grands terrains de soccer (par exemple, les terrains 111 et 112 à Alma et les terrains synthétiques de Chicoutimi et Jonquière). Les matchs sont joués à 11 contre 11 (incluant le gardien).

La durée des matchs varie selon la catégorie, la ligue et l'événement, se référer aux règlements de la ligue ou de l'événement pour la connaître.

En général, les équipes U4 à U8 et U10 « local » évoluent au sein de ligues locales, c'est-à-dire que toutes les équipes sont alors constituées de joueurs inscrits au club de soccer Boréal. Les horaires des pratiques et des matchs sont alors déterminés par le CSB selon la quantité de joueurs, le nombre d'équipes, la disponibilité des terrains, etc. Certains villages voisins donnent au CSB la responsabilité de s'occuper de certaines catégories de joueurs et c'est pourquoi certaines équipes peuvent provenir de villages voisins et certains matchs de ces catégories sont parfois joués à l'extérieur (L'Ascension, Saint-Nazaire, etc.).

Pour les catégories U10 division 1 ainsi que U12 en montant, les équipes évoluent au sein d'une ligue régionale régie par l'Association Régionale de Soccer du Saguenay-Lac-Saint-Jean (ARS). Ces équipes vont donc affronter des équipes provenant de la région, par exemple : Chicoutimi, Jonquière, Saint-Prime, etc. Les matchs sont donc joués dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Pour les catégories U14 et plus, un tournoi annuel regroupe les Associations Régionales de quatre régions du Québec (Gaspésie-Bas-Saint-Laurent, Côte-Nord, Abitibi-Témiscamingue, et Saguenay-Lac-Saint-Jean). Ce tournoi s'appelle « La coupe des Quatre ». En cours de saison et en parallèle avec les activités de la ligue régionale, les équipes des différentes catégories s'affrontent afin de déterminer quelle équipe participera à ce tournoi.

Les équipes U5 à U8 ainsi que U10 « division 1 » et U12 « local » participent au tournoi de clôture de la saison qui a lieu à Alma du 05 au 07 août 2011.

Les équipes U10 « local » sont invitées à participer à un tournoi de mi-saison U10 dans la région (Saint-Bruno).

Les équipes de division 1 sont fortement encouragées à participer à un tournoi durant la saison.

Certains clubs de la région possèdent des équipes AA qui évoluent dans la « Ligue Québec-métro ».

3 Associations

3.1 Le Club de Soccer Boréal d'Alma (CSB Alma)

Le rôle du CSB Alma a été bien décrit à l'item précédent, mais il y a d'autres associations qui sont impliqués, avec Le CSB Alma, dans le développement et l'essor du soccer en région, en province et au Canada.

3.2 Association Régionale de Soccer du Saguenay-Lac-Saint-Jean (ARSSLSJ ou ARS)

L'Association Régionale de Soccer du Saguenay-Lac-Saint-Jean (ARS) chapeaute toutes les associations locales de soccer (comme le CSB) dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. À ce titre elle organise les ligues régionales au Saguenay-Lac-Saint-Jean. Elle donne aussi des formations de base aux joueurs et entraîneurs et s'occupe des équipes régionales devant représenter le Saguenay-Lac-Saint-Jean (comme pour les jeux du Québec, la coupe des 4, etc.).

3.3 Fédération de Soccer du Québec (FSQ)

La Fédération de Soccer du Québec chapeaute toutes les associations régionales de soccer au Québec. Tous les joueurs, arbitres et entraîneurs pour lesquels le CSB produit un passeport y sont enregistrés (Voir le chapitre 6.10 pour les détails concernant les passeports). Elle gère les ligues provinciales et d'élite provinciale (AA et AAA).

3.4 Association Canadienne de Soccer (ACS)

L'Association Canadienne de Soccer, membre de la FIFA (voir plus bas), est l'organisation qui chapeaute toutes les organisations provinciales et, par le fait même, tout le soccer au Canada. C'est l'organisme voué à la promotion et au développement du soccer au Canada. Elle est ainsi responsable de la formation des entraîneurs à tous les niveaux de façon à améliorer la qualité des joueurs. Certaines de ses formations d'entraîneurs sont disponibles par l'entremise de l'ARS (voir l'item 4.3 et 4.4).

Cet organisme est aussi responsable des équipes nationales ainsi que du recrutement des joueurs susceptibles de représenter le Canada lors d'événement internationaux ou mondiaux.

3.5 Fédération internationale de football association (FIFA)

La Fédération Internationale de Football Association (FIFA) est l'organisme international dont le but, énoncé dans ses statuts, est « d'améliorer constamment le football (« soccer » chez nous...) à travers ses différentes actions. » Il s'agit de l'organisme qui publie les « loi du jeu » officielles et qui sont disponibles sur son site Internet : www.fifa.com. C'est aussi l'organisme qui chapeaute les compétitions internationales telles que le « Mondial », les différentes « coupes du monde » U-20, U18, etc...

4 Formation des entraîneurs

Le Club de Soccer Boréal d'Alma offre plusieurs formations à ses entraîneurs. Vous êtes donc invités dès maintenant à vous renseigner au sujet des formations qui sont susceptibles de vous intéresser. Voici un survol des principales formations offertes :

4.1 Règlements

En début de saison le CSB propose à ses entraîneurs et à tous ceux que cela intéresse, une clinique visant à expliquer en détail les règlements du soccer selon la catégorie qui vous intéresse. Ainsi, une clinique est donnée pour le soccer à 7 et une pour le soccer à 11. Des cliniques de « rafraîchissement » peuvent aussi être données sur demande pour les entraîneurs et même un groupe de parents ou de joueurs si requis. Ces cliniques sont généralement données par le chef arbitre.

4.2 Formation d'entraîneur-animateur

Le CSB donne, en début de saison à Alma, une formation d'entraîneur-animateur pour tous les entraîneurs. Il s'agit d'une version condensée des formations d'entraîneur-animateur de l'Association Canadienne de Soccer. Il s'agit d'une formation suffisante pour l'entraînement de joueurs jusqu'au niveau U6. Les dates de ces formations vous seront confirmées en début de saison et votre présence à ces formation est un minimum si vous n'envisager pas vous présenter à l'une ou l'autre des formations d'entraîneurs qui suivent.

Certaines formations d'entraîneur-animateur préparées par l'Association Canadienne de Soccer sont données en région par l'ARS. Ces formations visent les niveaux U8 en montant. Le certificat est émis seulement pour les candidats ayant 16 ans ou plus au moment de la

formation. Le CSB suggère fortement aux entraîneurs actuels et potentiels de ces catégories de suivre ces formations :

Catégorie	U8 – U10	U12-U14	U16-U18	Senior
Qualification	Entraîneur animateur Enfant	Entraîneur animateur Jeune	Entraîneur animateur Senior	Entraîneur animateur Senior

Les dates de ces formations vous seront transmises par le CSB afin que vous puissiez confirmer votre présence. Il s'agit de formations pratiques sur le terrain ou en gymnase, vous devez donc apporter vos souliers de course et des vêtements appropriés.

Certaines formation plus élaborées sont aussi dispensées pour la formation d'entraîneurs plus qualifiés afin d'augmenter le niveau de compétitivité des jeunes joueurs de la région. Les entraîneurs qui comptent rester plusieurs années avec le CSB (ou dans le soccer en général) sont aussi invités à augmenter leur niveau de qualification en participant à ces formations.

4.3 Programme National de Certification des Entraîneurs

Le « Regroupement Loisirs et Sports » dispense aussi des formations dans le cadre du Programme National de Certification des Entraîneurs (PNCE). Il s'agit de formations utiles pour les entraîneurs quel que soit leur sport de prédilection. Il y est question d'élaboration de séances d'entraînement, d'étique, de nutrition, de programme sportif à long terme, de psychologie, etc. Ceux qui sont intéressés par ces formations peuvent communiquer avec le CSB.

5 Formation des joueurs

Depuis quelques années, le CSB tente d'améliorer le calibre de ses joueurs en formant mieux ses entraîneurs et en organisant des activités plus « techniques » pour ses joueurs.

Ainsi vous avez vu apparaître au cours des dernières années les « ateliers par plateaux » et les « camps de soccer ». Le but de ces activités est de permettre aux entraîneurs qui n'ont pas une bonne connaissance technique du soccer d'être aidés dans ces aspects par des assistants qui connaissent la chanson ainsi que par d'autres entraîneurs plus expérimentés.

Les ateliers par plateau sont des séances d'entraînements pour plusieurs équipes mais qui se déroulent sur un même terrain. Ces séances sont dirigées par un entraîneur chevronné qui est aidé par les entraîneurs des équipes présentes sur le terrain. Le terrain est alors divisé en deux, trois ou quatre « plateaux » et un exercice particulier est associé à chaque « plateau ». L'entraîneur chevronné donne alors à ses assistants les consignes à appliquer sur chaque plateau ainsi que les points à surveiller. Il chapeaute ensuite le déroulement de toute la séance alors que les groupes de jeunes changent de plateau après un temps prédéterminé.

Les camps de soccer sont des journées de soccer à laquelle des jeunes d'une catégorie donnée et leurs entraîneurs sont invités. Un groupe d'entraîneurs chevronnés les accueille ils vivent ensemble une journée de soccer durant laquelle des aspects techniques propre à la catégorie sont abordés et travaillés. C'est une excellente occasion pour les joueurs et pour les entraîneurs d'apprendre tout en s'amusant.

Il est aussi possible pour un entraîneur désirant travailler un point particulier de demander au CSB de lui planifier une pratique avec un de ses entraîneurs chevronnés. Il s'agit à ce moment de contacter le CSB et de prendre entente.

6 Début de saison

6.1 Liste des joueurs et début de saison

Au début de la saison, le CSB construit les équipes avec les joueurs qui se sont inscrits. Ces équipes sont ensuite assignées à un ou deux entraîneurs qui ont donné leur nom à ce titre. L'entraîneur reçoit alors sa liste de joueurs avec le numéro de téléphone de tous ses joueurs. Il doit la conserver précieusement, car il sera de sa responsabilité de contacter tous ses joueurs et ses assistants pour les informations concernant le début de la saison, les horaires, les équipements, les tournois, les changements d'horaire, etc. et ce pour toute la saison.

Dès qu'il a sa liste de joueurs, un entraîneur peut commencer à planifier des pratiques, il n'a pas besoin d'attendre l'horaire officiel préparé par le CSB ou l'ARS. Il doit toutefois s'assurer de la disponibilité d'un site d'entraînement auprès du CSB.

Généralement, la saison officielle débute par le « Festival des couleurs », un grand rassemblement sur les plaines vertes ou défilent toutes les équipes avec leurs maillots neufs. Le CSB communiquera à l'entraîneur les informations concernant :

- la prise de possession de son matériel et des équipements (maillots et shorts etc.);
- son horaire de la saison;
- la date du Festival des couleurs;
- ...et d'autres informations pertinentes.

L'entraîneur est alors responsable de faire suivre toutes ces informations à ses assistants, parents et/ou joueurs.

6.2 Vêtements fournis aux joueurs par le CSB

Le Club de soccer Boréal d'Alma fourni à tous les joueurs le maillot, les shorts et les bas. Pour les entraîneurs, le club fourni un chandail. Aucun essayage de vêtement n'est requis, le fournisseur procède en fonction de « standards » et il n'est pas possible de retourner un chandail ou autre pièce d'équipement si la grandeur ne fait pas. Il appartient à l'entraîneur de distribuer les différentes grandeurs de vêtements selon le gabarit de ses joueurs.

Pour compléter leur équipement, les joueurs doivent fournir les chaussures de soccer et les protège tibias qui sont obligatoires.

6.3 Équipement fourni à l'entraîneur par le CSB

Le Club de Soccer Boréal d'Alma fourni à l'entraîneur pour la durée de la saison un sac de ballons avec le contenu suivant :

- 10 à 12 ballons;
- une pompe pour gonfler les ballons;
- une trousse de premiers soins;
- un guide d'entraînement;
- une tablette rigide;
- une pochette à fermeture éclair;
- des gants de gardien;
- un chandail de gardien de buts;
- un sifflet;
- des feuilles de match;

Le sac et tout son contenu doit être retourné au Club à la fin de la saison.

6.4 Équipement d'entraînement disponible au CSB

Le club de Soccer le Boréal d'Alma peut aussi prêter à ses entraîneurs sur demande l'équipement suivant :

- Dossards;
- Assiettes
- Cônes orange;
- Cerceaux;
- Mats de slalom;
- Tentes-abris 10' x 10' (utiles pour les tournois);
- D'autres accessoires peuvent être disponibles, informez-vous !

Bien entendu, tout cet équipement est la propriété du CSB et doit lui être retourné après usage ou à la fin de la saison selon l'entente prise lors de la prise de possession du matériel.

6.5 Remplacements d'entraîneurs

Idéalement, chaque équipe devrait avoir un entraîneur et un assistant. Ceci aide à répartir la tâche et l'assistant peut prendre la relève dans le cas où l'entraîneur ne peut être présent à un entraînement ou à une partie. S'il n'est pas déjà associé à un assistant, l'entraîneur peut demander à un des parents de joueurs de l'aider pour certaines tâches ou pour prendre la relève lorsqu'il doit s'absenter.

Dans tous les cas, l'entraîneur est responsable d'assurer la présence d'un assistant ou d'un responsable lorsqu'il ne peut se présenter. C'est une question de respect envers les joueurs et les parents.

6.6 Durée de la saison

Généralement la saison officielle débute au début de juin et se termine à la mi-août. L'horaire exact vous est transmis en début de saison. L'entraîneur qui le désire peut débiter les entraînements avant le début officiel de la saison, à partir du moment où il a en main sa liste de joueurs. De plus rien ne l'empêche de poursuivre les entraînements ou différentes activités après la fin officielle de la saison.

6.7 Fiche santé des joueurs

En début de saison, chaque joueur doit compléter une fiche santé et vous la remettre. Vous devez les conserver avec vous, lors des activités de soccer tout au long de la saison. Celles-ci pourraient vous permettre d'éviter des problèmes et vous aider à faire face aux urgences plus efficacement s'il y a lieu.

6.8 Rencontre des parents/joueurs

Des réunions avec les parents et les joueurs vous permettront de transmettre vos attentes et vos objectifs par rapport à la saison de soccer. Vous pouvez tenir une réunion distincte pour les parents et pour les joueurs ou bien, à votre convenance, tenir une seule réunion pour les parents et les joueurs. Au besoin il peut être intéressant de répéter l'exercice en cours de saison pour faire passer certains « messages » et « ajuster » certains points. Nous vous proposons ici certains sujets dont vous pourrez discuter avec vos parents et joueurs :

6.8.1 Rencontre des parents

Voici quelques sujets à aborder lors de la rencontre des parents :

- Mot de bienvenue et présentation;
- Objectifs de l'équipe;
- Votre philosophie d'entraînement;
- Attentes des parents et des entraîneurs;
- Trucs pour que les parents puissent aider;
- Calendrier des parties et des entraînements
- Choix du/des tournoi(s);
- Présence aux entraînements et aux matchs – avertir en cas d'absence...
- Arrangements pour le co-voiturage;

- Questions et réponses;
- Fiche médicale des joueurs;
- Quoi faire en cas de pluie (Voir item 8.3)
- Liste des numéros de téléphones (joueurs, entraîneurs, CSB, etc.) ;
- Numéros et adresses Internet utiles (CSB, ARS, etc.)
- Pour les équipes de développement demander le coût supplémentaire de 50\$ aux parents (à remettre au CSB avant le 1^{er} juillet)
- Etc.

6.8.2 Rencontre des joueurs

Voici quelques sujets à aborder lors de la rencontre des joueurs :

- Mot de bienvenue et présentation;
- Objectifs et rôles de chacun;
- Votre philosophie d'entraînement;
- Espoirs et attentes des joueurs;
- Espoirs et attentes des entraîneurs;
- Façons pour les parents d'aider;
- Calendrier de la ligue et tournois;
- Calendrier des séances d'entraînement;
- Projets d'activités sociales;
- Questions et réponses;
- Etc.

6.9 Passeports (U10 div.1 et plus âgés)

Le CSB prépare des « passeports » pour les joueurs U10 division 1 et tous les joueurs plus âgés. Avec ces passeports, les joueurs sont enregistrés auprès de la Fédération de soccer du Québec.

Les passeports sont utilisés lors des matchs pour identifier les joueurs et confirmer qu'ils font bel et bien partie de l'équipe et de la catégorie. Les passeports sont généralement obligatoires pour les matchs régionaux et les tournois. Les passeports des entraîneurs et gérants sont aussi quelques fois exigés dans les tournois. Soyez donc vigilant et vérifiez les règlements d'un tournoi avant de vous y rendre et ainsi vous éviterez les mauvaises surprises.

7 Règlements

Les règlements de base du soccer sont les « loi du jeu » de la FIFA. Ces règlements peuvent être consultés sur le site Internet de la FIFA au www.fifa.com.

Cependant, il existe des règlements particuliers pour chaque catégorie. En général, les règlements des ligues locales sont disponibles au CSB ainsi que sur son site Internet à www.socceralma.com;

Pour les ligues régionales les règlements sont disponibles sur le site Internet de l'ARS au www.arssag-lac.org.

Dans les ligues régionales, la compilation des cartons et les sanctions applicables telles que les matchs de suspension doivent être gérés par l'entraîneur de l'équipe. Il vous faudra être vigilant à ce niveau car les pénalités sont très sévères si une suspension n'est pas adéquatement purgée. Cet aspect est bien expliqué dans les règlements.

8 Activités en cours de saison

8.1 Propreté

Dans toutes vos activités, le CSB vous recommande d'insister sur la propreté des lieux. En effet, les jeunes arrivent souvent avec des bouteilles d'eau qui finissent par traîner sur les lieux de l'entraînement ou du match. Cette situation est malheureusement déplorable et nous croyons que nous pourrions y remédier en sensibilisant les entraîneurs et les joueurs. Pensez-y !

8.2 Entraînements

L'entraîneur a la responsabilité de préparer soigneusement ses entraînements en fonction de ses objectifs, du groupe d'âge de ses joueurs et de leurs capacités. Il doit aussi faire en sorte que ceux-ci ont du plaisir à jouer au soccer tout en visant l'amélioration du calibre de ses joueurs. Étant en position d'enseignant, de leader et de conseiller auprès des jeunes, il sert de modèle.

8.2.1 Horaire des entraînements

Pour les catégories U5 à U10 local, le CSB prépare en début de saison un horaire des matchs et des entraînements. Vous devez suivre cet horaire, mais rien n'empêche d'ajouter des entraînements supplémentaires. Dans ce cas, l'entraîneur doit vérifier avec le CSB pour la disponibilité des terrains et avertir les parents des entraînements supplémentaires (dates, heures et lieu).

Pour les catégories U12 et plus, en division 2, l'Association Régionale de Soccer organise l'horaire des matchs et l'entraîneur doit planifier les entraînements. Il

est ici de mise de prévoir au moins un entraînement par semaine en plus du match planifié par l'ARS. L'entraîneur doit alors communiquer avec le Club de soccer Boréal d'Alma afin de réserver un terrain et une plage horaire pour ses pratiques. Il doit aussi informer ses joueurs et/ou leurs parents au sujet des entraînements (dates, heures et lieu).

Pour les catégories « A » (division 1 ou développement) l'Association Régionale de Soccer organise l'horaire des matchs et l'entraîneur doit planifier les entraînements. Il est ici de mise de prévoir au moins deux entraînements par semaine en plus du match planifié par l'ARS. Une réunion des entraîneurs de division 1 (soccer à 11) a lieu en début de saison, afin de faire une répartition des terrains pour les pratiques. Pour d'autres demandes de terrain de pratique, l'entraîneur doit alors communiquer avec le Club de soccer Boréal d'Alma afin de réserver un terrain et une plage horaire pour ses pratiques. Il doit aussi informer ses joueurs et/ou leurs parents au sujet des entraînements (dates, heures et lieu).

Dans tous les cas, nous recommandons de demander à vos joueurs de se présenter à l'entraînement environ 15 minutes d'avance. Bien entendu vous devez aussi vous présenter un peu à l'avance pour préparer le terrain, vous assurer de la sécurité des lieux et disposer l'équipement requis pour votre entraînement.

8.2.2 Contenu des entraînements

Les formations données en début de saison vous guideront pour la mise au point de vos entraînements. Il existe aussi une foule de sources d'informations pouvant vous aider. Parmi celles-ci :

- Guide d'entraînement fourni dans l'équipement de début de saison;
- Manuel du cours de Certificat Entraîneur-animateur;
- Sites Internet divers – voir le CSB;
- Amis entraîneurs;
- Logiciels;
- Etc.

8.3 Matches

L'horaire des matchs des catégories « locales » vous est transmis par le Club de Soccer Boréal d'Alma en début de saison. Il est aussi disponible sur le site internet du CSB au www.socceralma.com. Dans le cas des matchs régionaux, l'Association Régionale de Soccer prépare l'horaire des matchs et le publie sur son site Internet. Vous pouvez alors le télécharger ou demander au CSB de vous en fournir une copie.

Dans tous les cas, nous recommandons de demander à vos joueurs de se présenter environ 15 minutes d'avance (U5 à U8) ou 30 minutes d'avance (U10 en montant). Bien entendu vous devez aussi vous présenter un peu à l'avance pour préparer vos joueurs et votre « plan de match ». Pour les catégories U8 en montant une feuille de match doit être préparée avant chaque match par l'entraîneur et remise à l'arbitre. La feuille de match peut être préparée à l'avance, mais l'entraîneur doit s'assurer qu'elle est conforme avant de la remettre à l'arbitre (rayer les joueurs absents, ajouter les joueurs substitués, etc.).

8.4 Conditions météorologiques

Le soccer est un sport qui se joue presque indépendamment des conditions météorologiques. En effet, le seul cas permettant (et obligeant) d'annuler et/ou

d'arrêter un match est la présence ou l'imminence d'un orage électrique. C'est aussi une condition exigeant l'arrêt immédiat des activités (match ou entraînement) et la mise à l'abri de tous les joueurs, entraîneurs, arbitres et parents. **Dans ce cas, seul l'arbitre est autorisé à arrêter le match.**

Dans toutes les autres conditions, les matchs seront joués. C'est pourquoi il est essentiel de vous présenter à tous les matchs qui sont prévus à l'horaire.

La présence à un match est essentielle pour tous les joueurs et ce même en cas de pluie. En effet, c'est une question de respect des autres puisqu'une autre équipe aussi se présentera sur le terrain. Ceci est particulièrement vrai dans le cas où l'équipe adverse provient de l'extérieur, il peut être choquant de se présenter sur le site et que l'équipe adverse n'a pas assez de joueurs pour jouer le match.

Lors des entraînements, en cas de conditions météorologiques adverses mais sans orages, il revient à l'entraîneur de décider s'il teint un entraînement ou non. Dans le cas où il déciderait d'annuler un entraînement, il doit bien entendu avertir tous ses joueurs avant l'heure prévue de l'entraînement.

8.5 Tournois

Les équipes U5, U6, U8 et U12 participent au tournoi de fin de saison à Alma. Les dates du tournoi sont mentionnées sur l'horaire des pratiques et des matchs préparés par le club de soccer le Boréal d'Alma en début de saison et remis à chaque parent. L'horaire des matchs du tournoi vous sera transmis quelques jours avant le tournoi. Toutes les équipes U5, U6, U8 et U12

doivent participer à ce tournoi. Les équipes U-10 division 1 participent aussi au tournoi de fin de saison d'Alma.

Les équipes U-10 « locales » sont invitées à participer au tournoi de mi-saison qui se tient à Saint-Bruno. Elles doivent cependant s'inscrire pour y participer et doivent consulter les représentants du CSB afin d'officialiser leur inscription et pour connaître les modalités entourant la tenue du tournoi.

Les équipes U10 A ainsi que U12 A et plus sont invitées à participer à un tournoi (à leur choix) à l'extérieur d'Alma.

8.6 Choix du tournoi

Pour les équipes qui doivent choisir un ou deux tournois, l'entraîneur doit en discuter avec ses joueurs et/ou les parents afin de décider à quel événement ils vont participer. **Depuis l'an dernier (2010), le CSB défraie le coût d'inscription à un seul tournoi (à l'exception de celui d'Alma). Donc les frais de participation à un deuxième tournoi extérieur (et troisième...) seront aux frais des parents. Ceux-ci doivent donc être consultés en début de saison avant de prendre la décision de participer à plus d'un tournoi.**

Comme il existe de nombreux tournois et festivals de soccer au Québec, nous vous proposons deux sites Internet qui peuvent vous aider à faire votre choix (Dans les deux cas, vous devez aller dans la section 'Tournois'):

- Le site de la revue Québec Soccer : www.quebecsoccer.com;
- Le site de TSI Sports www.tsisports.ca (qui présente aussi les résultats de tous les matchs des tournois qui y sont inscrits).

Vous pouvez aussi prendre des renseignements auprès du personnel du CSB, des autres entraîneurs, des joueurs, amis, etc.

8.7 Règlements spécifiques

Lorsque vous avez fixé votre choix sur un tournoi, il est important de vérifier immédiatement afin de connaître, les catégories et les classes auxquelles s'adressent le tournoi, les modalités d'inscriptions, les dates limites d'inscription, les possibilités d'accommodation, les coûts, etc.

Par la suite, vous devez demander au personnel du CSB de procéder à l'inscription de votre équipe.

Vous devez aussi vous assurer de respecter les règlements spécifiques du tournoi, tel que le besoin de passeports pour tous les joueurs et quelques fois pour les entraîneurs et gérants, soumettre la liste des joueurs avec numéros de passeports, etc.

Il est aussi fort probable que vous ayez besoin d'un permis de voyage. Celui-ci est préparé par le CSB mais doit être approuvé par l'ARS, donc assurez-vous de le demander d'avance...

N'oubliez pas d'apporter ces documents et de les avoir avec vous tout au long du tournoi...

8.8 Fin de la saison

En fin de saison, le CSB réunit ses entraîneurs pour faire un bilan et planifier la prochaine saison.

9 Localisation des terrains

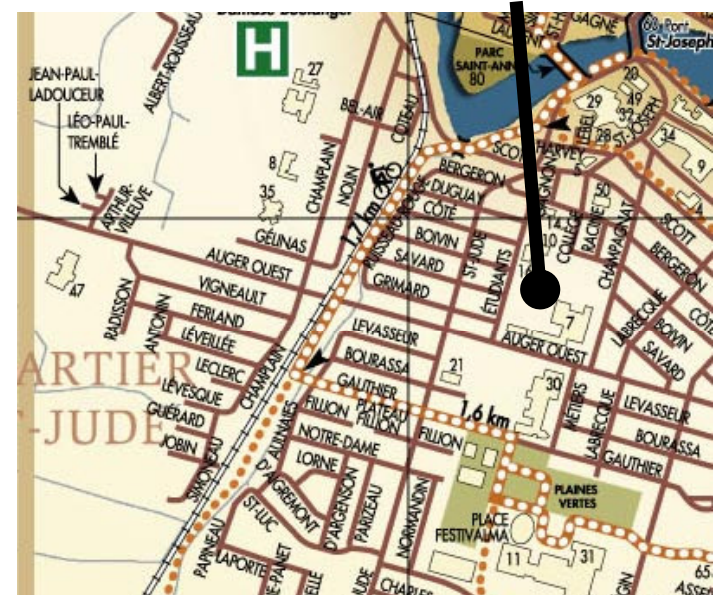
9.1 Alma

Il y a plusieurs terrains de soccer à Alma. Les terrains de « soccer à 7 » (U-8 et U-10) et de « micro-soccer » (U5 à U6) sont tous situés aux « Plaines Vertes » alors que les terrains de « soccer à 11 » (U-12 en montant) sont répartis un peu partout sur le territoire de la Ville d'Alma. Voici le détail de la localisation de ces terrains :

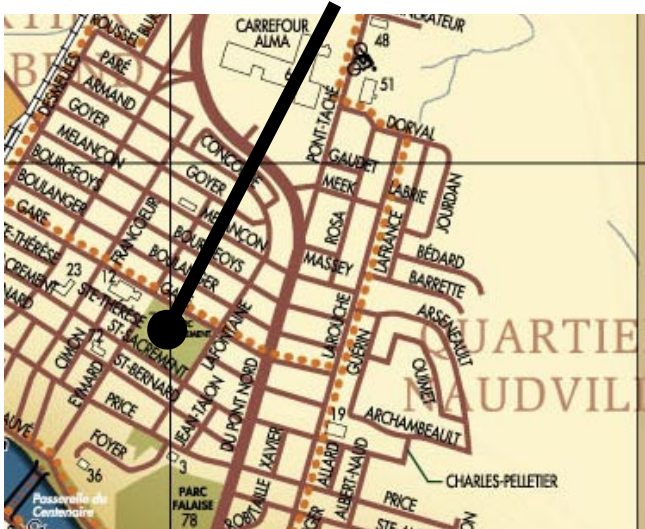
Localisation du site des « Plaines-vertes » :



Localisation du terrain du Cégep d'Alma :



Localisation du terrain de l'OBL :



Localisation du terrain Saint-Julien :



Localisation du terrain de l'Île Sainte-Anne :



9.2 Saguenay-Lac Saint-Jean et extérieur

Pour obtenir la localisation des terrains situés à l'extérieur de la Ville d'Alma, nous vous suggérons de consulter le site Internet du club que vous visitez ou bien de communiquer avec un représentant du CSB. Les adresses Internet des principaux clubs de la région sont regroupées à la fin de ce guide.

10 Coordonnées importantes

Club de Soccer Boréal d'Alma:

Bureau : 770, rue Gauthier Ouest, Alma
(anc. Garde paroissiale)
Téléphone du local : 418-668-2111
Directeur général : Marc-André Leblond
Heures d'ouverture : Lundi au jeudi de 16h00 à 20h30.
(Mai à fin août)
Site internet : www.socceralma.com
Courriel : info@socceralma.com

Conseil d'administration du C.S.B. :

Président : Jean Drapeau
Vice-président : Richard Wieland
Secrétaire : Francine Deschamps
Trésorier : Ronald Martel
Dir. communications : Marie-Josée Bouchard
Administrateur : Hélène Hamilton
Administrateur : Martin Hudon
Administrateur : Caroline Émond
Administrateur : Julie Gagnon

Association Régionale de Soccer Saguenay Lac-Saint-Jean (ARS-SLSJ)

Bureau : Cégep de Jonquière,
Pavillon Manikouagan, 11^{ème} étage,
local 705.11
Adresse postale : ARS-SLSJ
CSP Centre-ville
CP 130
Jonquière (Québec) G7X 7V9
Directeur général :
Téléphone au bureau: (418) 542-1111
Site internet : www.arssag-lac.org
Courriel : dblouin@arssag-lac.org

Club de Soccer de Chicoutimi

Site Internet : www.soccer-chicoutimi.qc.ca

Club de Soccer de Jonquière

Site Internet : www.soccerjonquiere.org

Club de Soccer de La Baie

Site Internet : <http://membres.lycos.fr/clubsoccerdelabaie>

Fédération Québécoise de Soccer

Site Internet : www.federation-soccer.qc.ca

Association Canadienne de Soccer

Site Internet : www.canadasoccer.com

TSI-Sport (tournois, résultats, etc.)

Site Internet : www.tsisports.ca

Revue Québec-Soccer

Site Internet : www.quebecsoccer.com

L'impact de Montréal

Site Internet : www.impactmontreal.com/flash.htm