

## Inscription

### Par téléphone, au 514 343-6160

de midi à 20 h, à compter du :

- 16 mars (anciens participants\* et leur famille)
- 17 mars (tous)

\* Participants inscrits à au moins une semaine de camp à la saison 2009 ou à une activité de l'automne 2009 ou de l'hiver 2010.

### Sur place

de 9 h à 21 h (20 h la fin de semaine), à compter du :

- 12 avril (tous)

À la suite de l'inscription d'un participant, les parents recevront par la poste toutes les informations relatives aux camps ainsi que les procédures à suivre.

## Détails pratiques

### Repas santé

Le participant peut apporter son lunch ou choisir un forfait SANTÉ.

Tarif : 41 \$ par semaine (taxes en sus)

### Équipement et matériel obligatoires

Souliers de football et chaussures de sport, épaulettes, pantalons avec protection dont protecteurs de hanche, casque réglementaire et protecteur buccal, shorts, t-shirts, crème solaire, maillot de bain et serviette.

### Location d'équipement

Le participant peut louer l'équipement complet sur place (épaulettes, pantalons avec protection, casque avec protecteur buccal et protecteur de hanche sauf les souliers de football).

Tarif : 32 \$ par semaine (taxes en sus)

N.B. L'équipement sera remis le lundi matin à 8 h au début de la semaine de camp du participant.

### CEPSUM

2100, boul. Édouard-Montpetit  
Montréal H3T 1J4

514 343-6150

### Facile d'accès



Édouard-Montpetit (ligne bleue)  
Autobus 51, 119 et 129



# École Carabins Football

Pour les 9 à 15 ans



# L'École Carabins,

## LA référence en football

Cet été, faites vivre à votre jeune une expérience hors du commun. Bénéficiant des conseils de spécialistes compétents et expérimentés (entraîneurs et joueurs universitaires), il pourra développer et perfectionner ses habilités techniques et tactiques.



Le programme d'entraînement adapté aux besoins des jeunes de 9 à 15 ans a été conçu par l'entraîneur et coordonnateur défensif des Carabins, Denis Touchette.

Éducateur physique et récipiendaire de 14 Bols d'or (juvénile et collégial AAA), M. Touchette compte plus de 25 ans d'expérience comme entraîneur.

### Un programme stimulant

Les participants profiteront d'un programme d'entraînement varié comportant les activités suivantes :

- Perfectionnement des gestes techniques selon la position et intégration de ceux-ci en situation de match ;
- Tactiques de jeu ;
- Préparation physique ;
- Ateliers théoriques et séances vidéo ;
- Tests d'évaluation des aptitudes physiques de la LCF et de la LNF ;
- Tournoi de touch football.



### Des journées bien remplies

8 h 45	Arrivée des participants
9 h 00	Échauffement et théorie
10 h 00	Entraînement
12 h 00	Activités à la piscine
13 h 00	Dîner
13 h 45	Initiation à la préparation physique
13 h 30	Activités spécifiques et séances vidéo
14 h 00	Entraînement (match simulé le vendredi)
16 h 00	Fin des activités

Pas besoin de courir ! Le service de garde est offert GRATUITEMENT le matin de 7 h 30 à 8 h 45 et en fin de journée de 16 h 15 à 18 h.



### Des installations incomparables

Situé à flanc de montagne, le CEPSUM regorge d'équipements et de plateaux sportifs tant intérieurs qu'extérieurs :

- Terrain extérieur avec nouvelle surface de gazon synthétique ;
  - Gymnases avec planchers de Taraflex ;
  - Piscine olympique ;
  - Bassin de plongeon ;
  - Salles sportives multifonctionnelles
- ... et plus encore !

### Calendrier et tarif

28 juin au 2 juillet ..... 14-15 ans

5 au 9 juillet ..... 12-13 ans

12 au 16 juillet ..... 9 à 11 ans

Tarif : 355 \$ par participant, par semaine.  
Aucune taxe ne s'applique.

Chaque participant recevra :

- Au début de la semaine, un chandail et une gourde.
- À la fin de la semaine, une photo de groupe ainsi qu'un certificat de participation comportant une fiche d'évaluation technique.

« L'École Carabins est une **expérience unique** pour les jeunes joueurs de football qui sont en contact pendant une semaine avec certains des **meilleurs entraîneurs et joueurs amateurs** au pays. Au-delà du football, ils ont aussi l'opportunité de côtoyer des étudiants-athlètes qui leur serviront de modèle pour les années à venir ! »

– **Bruno Heppell**, Ambassadeur des Carabins, champion de la Coupe Grey avec les Alouettes de Montréal et conférencier à l'École de football des Carabins