

FC LAVAL

# PROGRAMME CDC FEMININ

2016F à 2013F (RÉCRÉATIF ET COMPÉTITIF)

## ETE

2025 

LAVALIS  
*purple*



FC LAVAL PROGRAMME CDC  
SOCCER DE BASE U5 à U12

NATIONAL YOUTH CLUB LICENCE



## TABLE DES MATIÈRES

- *Nos partenaires*
- *Programme CDC*
- *Planification technique*
- *Description des apprentissages*
- *Informations importantes*
- *Horaires*
- *Contact*

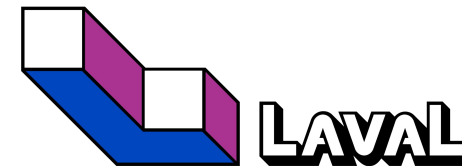
NOS  
PARTENAIRES



EVANGELISTA  
SPORTS.com



Mercedes-Benz  
Laval





## Programme CDC

L'objectif du programme Centre de Développement de Club (CDC) est d'abord et avant tout de s'assurer que les enfants développent leur état émotionnel et social afin qu'ils puissent développer leur potentiel athlétique optimal dans un environnement sain, sécuritaire et favorable. Nous voulons mettre en valeur leurs capacités athlétiques afin de poursuivre et de réaliser leur rêve sportif. La création du CDC nous permettra d'offrir un meilleur service à nos jeunes de 4 à 12 ans car nous aurons une meilleure maîtrise de l'environnement, tant physique que de la qualité de nos éducateurs.

## *Notre programme CDC offre une structure complète :*

- Développement des connaissances, formation flexible des joueurs sans pression pour gagner un match.
- Notre objectif principal est d'offrir une pratique de développement harmonieux dans le respect de l'être humain.
- À travers le CDC, les parents bénévoles seront en contact avec des professionnels accrédités et pourront mieux accompagner leur introduction comme staff-équipe ou encore comme éducateur tout en étant un témoin privilégié du développement sportif de leur enfant.
- Il s'agit d'un projet créatif où la collaboration entre les différentes parties prenantes est fortement encouragée.





## IDÉES GÉNÉRALES

### L'ÉVEIL DU TALENT PAR LE PLAISIR

Une personne comprend/applique mieux les savoirs en y prenant plaisir plutôt qu'en les subissant.

### ACQUISITION D'UNE TECHNIQUE PARFAITE

La technique individuelle est la capacité de décider de la meilleure action à faire et de la réaliser dans le bon tempo. Une technique complète, variée donne une plus grande possibilité de choix et offre l'assurance de réussir le geste régulièrement.

### DÉVELOPPER L'INTELLIGENCE TACTIQUE

Une personne s'approprie mieux les choses en les comprenant plutôt qu'en les apprenant sans réflexion. Il faut donc faire comprendre le pourquoi aux enfants.

### RÉVÉLER DES FOOTBALLEURS DE TRÈS HAUT NIVEAU

Former des jeunes prêts pour le monde pro/NCAA/semi-pro.

## IDÉES GÉNÉRALES

### NOURRIR LA GÉNÉROSITÉ

Le football étant un sport collectif, il est essentiel que chaque joueur offre ses qualités individuelles au collectif. Chacun, avec sa personnalité, doit agir pour le bénéfice de l'équipe.

### APPRENTISSAGES ADAPTÉS À L'ÂGE ET AUX OBJECTIFS DE RÉUSSITE

L'âge d'entrée dans le club et la durée de la formation (+/- 10 années) permettent de **prendre le temps** pour respecter les étapes des apprentissages en fonction des morphologies et de la qualité de chacun des joueurs. Les objectifs de réussite sont graduels et respectent le joueur dans son développement. Il est nécessaire de faire les choses aux âges qui leur correspondent, sur des surfaces aux dimensions adéquates et à un rythme imposé par la nature, les enfants ne sont pas de petits adultes.



## CDC U9 ET U10

C'est lors de cette phase que les enfants **s'approprient le jeu et confirment leur amour pour le sport.**

Toujours basé sur le jeu et sur le plaisir, **le développement de l'aspect technique** est une priorité. Le jeu doit rester simple et amusant tout en intégrant **l'apprentissage de divers gestes, en phase arrêté comme en phase dynamique**

Plusieurs apprentissages se **feront de façon implicite afin de préserver la fraîcheur psychologique des enfants.** Nous ne devons pas éteindre la flamme qui brûle en eux. Ils doivent jouer et s'amuser constamment.

Sur le plan physique, les joueurs doivent travailler sur le développement de **la motricité, des appuis, de la latéralité et de la coordination.** Le tout doit être **intégré** dans les activités.



LAVAL  
purple



FC LAVAL

PROGRAMME CDC  
SOCCER DE BASE U9 à U12

NATIONAL YOUTH CLUB LICENCE



## CDC U11 ET U12

Cette phase a pour objectif de **préparer les joueurs à l'intégration au secteur «U13 - U17»**.

À la fin de cette phase, sur le plan technique, **les joueurs sont en mesure de jongler, de faire une passe et de contrôler correctement avec les deux pieds**. Ils doivent également avoir acquis les **fondamentaux du centre**. L'apprentissage de la gestuelle technique se fait davantage en mouvement.

Sur le plan tactique, les joueurs doivent avoir **acquis les principes d'occupation d'espace lorsqu'ils ont le ballon ou non**.

Sur le plan athlétique, **ils ont de bons appuis, une bonne motricité, une bonne latéralité et sont bien coordonnés**. Le tout relatif à leur âge.





# *PLANIFICATION TECHNIQUE*



# PLANIFICATION TECHNIQUE U9 - U12

U9 - U12						
Séances	1	2	3	4	5	6
<b>Athlétique</b>	Agilité et motricité	Coordination et équilibre	Perception et conscience	Coordination et équilibre	Réaction et accélération	Perception et conscience
<b>Technique</b>	Conduite de balle et changement de direction	Dribbles et feintes	Passes et prise de balle	Centres, tirs, finition	Défensive individuelle Protection du ballon <b>Défendre à deux, à trois (U11/U12) *</b>	Passes et prise de balle
<b>Principes</b>	Réaction à la perte du ballon <b>Réduction de l'espace (U11/U12) *</b>	Décision de conduire, de dribbler, de passer ou de tirer	Création et occupation de l'espace / Construire de l'arrière	Appels et combinaisons offensives	Réaction à la récupération du ballon : décision de conserver ou de contre-attaquer	Circulation du ballon / Construire de l'arrière
<b>Match à thème</b>	Doit intégrer le thème <b>technique</b> et les <b>principes</b> de la séance					
<b>Psycho-social</b>	Motivation / Confiance / Engagement / Coopération / Détermination / Concentration (à considérer en tout temps)					



# *DESCRIPTION DES APPRENTISSAGES*



# DESCRIPTION DES APPRENTISSAGES U9-U12

U9-U12				
Technique (U11 / U12) *				
Conduite de balle et changement de direction	Dribbles et feintes	Passes et prises de balle	Centres, tirs et finition	Défensive individuelle, à deux, à trois et protection du ballon
Bon pied : Capacité à gagner du terrain, se diriger vers le but grâce à une bonne conduite de balle : précise et rapide	Capacité à dépasser un ou des adversaires par un dribble / feinte et enchaîner dans des conditions idéales: précise et rapide	Bon pied : Capacité à réaliser une passe courte et longue en mouvement avec le bon timing, la bonne vitesse de balle vers un coéquipier qui se trouve dans de bonnes conditions de jeu	Bon pied : Capacité à frapper au but à courte distance (+ demi volée et volée) : précis et puissant	Capacité à défendre les situations de 1 vs 1 au sol dans toutes les situations
Bon pied : Capacité à gagner du terrain, se diriger vers le but grâce à une bonne conduite de balle : précise et rapide	Comment effectuer une feinte et avoir un répertoire riche (passements de jambes, crochets, feintes de corps diverses).	Mauvais pied : Capacité à réaliser une passe courte et longue en mouvement avec le bon timing, la bonne vitesse de balle vers un coéquipier qui se trouve dans de bonnes conditions de jeu	Mauvais pied : Capacité à frapper au but à courte distance (+ demi volée et volée) : précis et puissant	Capacité du joueur à garder le ballon de l'adversaire après l'avoir récupéré.
Capacité à changer de direction avec la balle et pouvoir enchaîner dans les conditions idéales		Prise de balle grâce à une première touche (sur ballon au sol) de qualité ; précise, rapide et avec divers enchaînements	Capacité à choisir ou frapper selon la position du gardien de but.	Capacité du joueur à comprendre le rôle du 2e et 3e défenseur *
		Prise de balle grâce à une première touche (sur ballon aérien) de qualité: précise, rapide et avec divers enchaînements	Bon pied : Capacité à centrer selon la situation : précis et choix	Capacité du joueur à gérer des situations de surnombre *
		Capacité du joueur jouer en remise et en déviation *	Mauvais pied : Capacité à centrer selon la situation : précis et choix	



# DESCRIPTION DES APPRENTISSAGES U9-U12

Principes					
Réaction à la perte du ballon, réduction de l'espace	Décision de conduire, de dribbler, de passer ou de tirer	Création et occupation de l'espace / Construire de l'arrière	Appels et combinaisons offensives	Réaction à la récupération du ballon : décision de conserver ou de contre-attaquer	Circulation du ballon / Construire de l'arrière
Capacité du joueur à réagir rapidement à la perte du ballon pour le récupérer rapidement	Capacité du joueur à comprendre quand conduire	O.É : Capacité du joueur à occuper l'espace sans rester trop proche les uns des autres	Capacité du joueur à faire des appels offensifs	Capacité du joueur à réagir rapidement à la récupération du ballon pour bien utiliser celui-ci	C.B. : Capacité du joueur et son équipe à faire circuler le ballon dans les bonnes conditions, selon l'espace, les coéquipiers, les adversaires
Capacité du joueur à réduire les espaces de jeu à la perte du ballon	Capacité du joueur à comprendre quand est le bon moment de dribbler	O.É : Capacité du joueur à se déplacer sans le ballon vers l'espace libre afin de se rendre disponible pour recevoir une passe	Capacité du joueur à réaliser diverses combinaisons offensives dans l'axe	Capacité du joueur à reconnaître les moments pour sécuriser le ballon en étant patient, à la récupération	
Capacité à resserrer rapidement les lignes verticales et horizontales	Capacité du joueur à comprendre quand est le bon moment de passer	C.A. : capacité du joueur à faire progresser le ballon à partir de son gardien de but au sol	Capacité du joueur à réaliser diverses combinaisons offensives sur les flancs	Capacité du joueur à reconnaître les moments pour contre-attaquer rapidement, à la récupération	C.A. : capacité du joueur et son équipe à faire progresser le ballon à partir de son gardien de but au sol
Capacité du joueur à gérer des situations de surnombre	Capacité du joueur à comprendre quand tirer				
Athlétique					
Agilité et motricité	Coordination et équilibre	Réaction et accélération	Coordination et équilibre	Perception et conscience	
Agilité : habileté à changer rapidement la position de son corps.	Coordination : capacité d'effectuer des gestes précis dans l'espace. Elle implique des enchaînements de gestes, mais aussi la mise en jeu simultanée et coordonnée de plusieurs muscles.	Réaction : réponse à un stimulus, un événement, une parole ou une action.	Coordination correspond à la capacité d'effectuer des gestes précis dans l'espace. Elle implique des enchaînements de gestes, mais aussi la mise en jeu simultanée et coordonnée de plusieurs muscles.	Perception : capacité du joueur à être capable d'adapter ses décisions en fonction d'un environnement changeant (prise d'information et analyse de l'information)	
Motricité : ensemble de fonctions corporelles assuré par le système locomoteur et le système nerveux permettant les mouvements et les déplacements.	Équilibre : position stable d'un corps dont le poids est partagé également des deux côtés d'un point d'appui, de sorte que ce corps ou cet objet ne bascule ni d'un côté ni de l'autre.	Accélération : capacité à atteindre un très haut niveau de sa vitesse maximale le plus rapidement possible.	Équilibre : position stable d'un corps dont le poids est partagé également des deux côtés d'un point d'appui, de sorte que ce corps ou cet objet ne bascule ni d'un côté ni de l'autre.	Conscience : capacité d'identifier les problèmes qui surviennent pendant un match et de réagir de manière appropriée. C'est aussi de réfléchir à ses actions pour les améliorer.	
Psycho-social					
Motivation / Confiance / Engagement / Coopération / Détermination / Concentration (à considérer en tout temps)					





# *IMPORTANCE DES APPRENTISSAGES*



## IMPORTANTANCE DES APPRENTISSAGES U8 - U12

TECHNIQUE	U8	U9	U10	U11	U12
Conduite de balle	5	5	5	4	3
Changement de direction avec ballon	5	5	5	4	3
Dribbles	5	5	5	4	3
Feintes	5	5	5	4	3
Passes	3	3	3	4	5
Maîtrise du ballon	3	3	3	4	5
Tirs	5	5	5	4	4
Défensive individuelle	1	1	2	3	4
Protection du ballon	1	1	2	3	4
Rôle du 2e et 3e défenseur	1	1	1	2	2

PRINCIPES	U8	U9	U10	U11	U12
Réaction à la perte du ballon	5	5	5	5	5
Réduction de l'espace	3	3	3	4	5
Décision de dribbler, passer ou de tirer	5	5	5	5	4
Démarquage	5	5	5	4	4
Combinaisons offensives	2	2	2	3	4
Décision de conserver le ballon	1	1	1	2	3
Décision de contre-attaquer	1	1	1	2	3

5: Très important  
 4: Important  
 3: Moyen  
 2: Peu important  
 1: Pas important







## IMPORTANTANCE DES APPRENTISSAGES U8 - U12

ATHLÉTIQUE	U8	U9	U10	U11	U12
Agilité	3	3	4	4	5
Motricité	5	5	5	4	4
Coordination	5	5	5	4	4
Équilibre	5	5	5	3	2
Réaction	5	5	5	5	5
Accélération	2	3	4	4	5
Perception	5	5	5	5	5
Conscience	5	5	5	5	5

PSYCHO-SOCIAL
Motivation
Confiance en soi
Engagement
Coopération
Détermination
Concentration

5: Très important  
4: Important  
3: Moyen  
2: Peu important  
1: Pas important





## CONTRAT DE JONGLERIE

Il s'agit d'un contrat papier avec divers niveaux de jonglerie utilisant toutes les surfaces permises au football permettant aux joueurs d'atteindre une technique très avancée et variée.

## INTÉRÊTS

01

Maîtrise de la jambe et de la surface de frappe (toucher de balle)

02

Maîtrise des appuis (changement d'appui à chaque contact)

03

Appréciation des trajectoires

04

Coordination – Équilibre

**FC LAVAL**

PROGRAMME CDC  
SOCCER DE BASE U9 à U12



NATIONAL YOUTH CLUB LICENCE



## CONTRAT DE JONGLERIE

### Comment s'entraîner ?

Réussir le niveau 1 **deux fois de suite** pour passer au niveau 2 etc. Veiller à : Jongler en jambe tendue. Travailler pendant 3 semaines sur le même contrat en attendant l'examen pour passer au contrat suivant.

## CORRECTIONS

01

Veiller à l'équilibre corporel

02

Pied tendu à l'horizontal (« les lacets vers le ciel »)

03

Les bras servent à s'équilibrer





04

Reprise d'appui entre les jongles

05

Fixer le regard sur le ballon

# CONTRAT DE JONGLERIE

<p>À CHAQUE ENTRAÎNEMENT 10 min. à faire à la maison !</p> <p>Réussir deux fois de suite (sans erreur) chaque niveau pour passer au niveau supérieur</p> <p>Pour passer au prochain contrat : lors de l'examen environs chaque 2 semaine), vous allez devoir réussir chaque niveau 1 fois avec deux erreurs seulement pour TOUT le contrat afin de passer l'examen et aller au prochain contrat.</p> <p>Faire commencer le joueur au contrat selon niveau. Toujours commencer le ballon au sol. Attraper le ballon après le niveau pour valider</p>	<p><b>1. CONTRAT FER</b> </p> <p>(ballon en main / rebond)</p> <p>2 pieds fort avec rebond 3 pieds fort avec rebond 4 pieds fort avec rebond 2 pieds faible avec rebond 5 pieds fort avec rebond 3 pieds faible avec rebond 1 intérieurs du pied fort 2 intérieurs du pied fort 3 intérieurs du pied fort 1 cuisses jambe forte 2 cuisses jambe forte 3 cuisses jambe forte</p>	<p><b>2. CONTRAT BRONZE</b> </p> <p>(droit au rebond)</p> <p>6 pieds fort avec rebond 4 pieds faible avec rebond 3 pieds alternés avec rebond 5 intérieurs du pied fort avec rebond 2 intérieurs du pied faible avec rebond 2 intérieurs du pied alterné avec rebond 3 cuisses jambe forte 2 cuisses jambe faible 3 cuisses alterné 2 extérieurs du pied fort avec rebond 1 extérieur du pied faible avec rebond</p>	<p><b>3. CONTRAT ARGENT</b> </p> <p>12 pieds fort 6 pieds faible 4 pieds alternés 10 intérieurs du pied fort 5 intérieurs du pied faible 4 intérieurs du pied alterné 6 cuisses jambe forte 5 cuisses jambe faible 4 cuisses alterné 4 extérieurs du pied fort 2 extérieurs du pied faible 4 têtes</p>
<p><b>4. CONTRAT OR</b> </p> <p>18 pieds fort 9 pieds faible 6 pieds alternés 15 intérieurs du pied fort 6 intérieurs du pied faible intérieurs du pied alterné 9 cuisses jambe forte 7 cuisses jambe faible 6 cuisses alterné 8 extérieurs du pied fort 4 extérieurs du pied faible 3 extérieurs du pied alterné 6 têtes 6 cuisses / pieds alterné</p>	<p><b>5. CONTRAT DIAMANT</b> </p> <p>24 pieds fort 12 pieds faible 7 pieds alternés 20 intérieurs du pied fort 10 intérieurs du pied faible 8 intérieurs du pied alterné 12 cuisses jambe forte 10 cuisses jambe faible 8 cuisses alterné 16 extérieurs du pied fort 6 extérieurs du pied faible 4 extérieurs du pied alterné 8 têtes 9 cuisses / pieds alterné 6 têtes / pieds alterné</p>	<p><b>6. CONTRAT PLATINUM</b> </p> <p>36 pieds fort 18 pieds faible 11 pieds alternés 30 intérieurs du pied fort 15 intérieurs du pied faible 12 intérieurs du pied alterné 18 cuisses jambe forte 15 cuisses jambe faible 12 cuisses alterné 12 extérieurs du pied faible 6 extérieurs du pied alterné 12 têtes 13 cuisses / pieds alterné 9 têtes/pieds alterné 6 intérieur pieds /pieds alterné 6 extérieur pieds / pieds alterné 3 poitrine pied alterné</p>	<p><b>7. CONTRAT MAITRE</b> </p> <p>72 pieds fort 36 pieds faible 22 pieds alternés 60 intérieurs du pied fort 30 intérieurs du pied faible 24 intérieurs du pied alterné 36 cuisses jambe forte 30 cuisses jambe faible 24 cuisses alterné 36 extérieurs du pied fort 24 extérieurs du pied faible 12 extérieurs du pied alterné 24 têtes 26 cuisses / pieds alterné 18 têtes / pieds alterné 12 intérieur pieds / pieds alterné 12 extérieur pieds / pieds alterné 6 poitrine / pied alterné</p>



# HORAIRE ETE 2025

## 20 SEMAINES

*\*Il est important de noter que l'horaire pourrait changer sans préavis pour des raisons administratives qui seraient hors de notre contrôle mais que nous allons tout essayer pour éviter les modifications.*



# HORAIRE ETE 2025

	2016 FEMININ	
	CDC 1	CDC 2
<b>Jour</b>	Mardi	Vendredi
<b>Heure</b>	18:00 à 19:15	18:00 à 19:15
<b>Lieu</b>	Parc Isabelle 1 (bas)	Parc Isabelle 1 (bas)
<b>Dates</b>	20, 27 mai 3, 10, 17, 24 juin 1, 8, 15 juillet 5, 12, 19, 26 août 2, 9, 16, 23, 30 septembre 7, 14 octobre	23, 30 mai 6, 13, 20, 27 juin 4, 11, 18 juillet 8, 15, 22, 29 août 2, 9, 16, 23, 30 septembre 7, 14 octobre



# HORAIRE ETE 2025

	2015 FEMININ	
	CDC 1	CDC 2
<b>Jour</b>	Mardi	Vendredi
<b>Heure</b>	18:00 à 19:15	18:00 à 19:15
<b>Lieu</b>	Parc Isabelle 1 (bas)	Parc Isabelle 1 (bas)
<b>Dates</b>	20, 27 mai 3, 10, 17, 24 et 30 juin 1, 8, 15 juillet 5, 12, 19, 26 août 2, 9, 16, 23, 30 septembre 7, 14 octobre	23, 30 mai 6, 13, 20, 27 juin 4, 11, 18 juillet 8, 15, 22, 29 août 2, 9, 16, 23, 30 septembre 7, 14 octobre



# HORAIRE ETE 2025

	2014 FEMININ		
	CDC 1	CDC 2	CDC 3
Jour	Lundi	Mercredi	Jeudi
Heure	18:00 à 19:15	18:00 à 19:15	18:00 à 19:15
Lieu	Parc St-Antoine (Soccer Place)	Parc Isabelle 1 (bas)	Parc Isabelle 1 (bas)
Dates	19, 26 mai 2, 9, 16, 23 et 30 juin 7 et 14 juillet 4, 11, 18, 25 août 1, 8, 15, 22, 29 septembre 6, 13 octobre	21, 28 mai 4, 11, 18, 25 juin 2, 9 et 16 juillet 6, 13, 20, 27 août 3, 10, 17, 24 septembre 1, 8, 15 octobre	22 et 29 mai 5, 12, 19, 26 juin 3, 10, 17 juillet 7, 14, 21, 28 août 4, 11, 18 septembre 2, 9, 16 octobre





# HORAIRE ETE 2025

	2013 FEMININ		
	CDC 1	CDC 2	CDC 3
Jour	Lundi	Mercredi	Jeudi
Heure	19:30 à 20:45	18:00 à 19:15	18:00 à 19:15
Lieu	Parc St-Antoine (Soccer Place)	Parc Isabelle 1 (bas)	Parc Isabelle 1 (bas)
Dates	19, 26 mai 2, 9, 16, 23 et 30 juin 7 et 14 juillet 4, 11, 18, 25 août 1, 8, 15, 22, 29 septembre 6, 13 octobre	21, 28 mai 4, 11, 18, 25 juin 2, 9 et 16 juillet 6, 13, 20, 27 août 3, 10, 17, 24 septembre 1, 8, 15 octobre	22 et 29 mai 5, 12, 19, 26 juin 3, 10, 17 juillet 7, 14, 21, 28 août 4, 11, 18 septembre 2, 9, 16 octobre



LAVAL  
*purple*



## EN CAS DE QUESTION CONCERNANT LE CDC



1450 BOUL. PIE-X,  
LAVAL  
(450) 978-1043  
[cdc@fclaval.com](mailto:cdc@fclaval.com)



**FC LAVAL**

PROGRAMME CDC  
SOCCER DE BASE U5 à U12

NATIONAL YOUTH CLUB LICENCE

## ***EMPLACEMENTS***

Parc St-Martin, 4025 Rue Gaboury, Laval, Quebec H7T 1H1

Parc Isabelle, 20 Rue Jacques, Laval, QC H7P 5K5

Parc St-Antoine, 2401 Chemin St Antoine, Laval, QC H7R 1H9

**MERCI**  
**THANK YOU**

