

OFFRE DE SERVICE

AUTOMNE • HIVER 2025/2026



HSC

CLUB DE SOCCER DE LA HAUTE-SAINT-CHARLES



DÉCOUVREZ LE PROGRAMME AUTOMNE-HIVER DU CLUB DE SOCCER DE LA HAUTE-SAINT-CHARLES

Un environnement stimulant pour apprendre, progresser... et s'épanouir!

Chaque année, la saison automne-hiver est l'occasion pour nos jeunes de continuer à bouger, à développer leurs habiletés et à renforcer leur passion pour le soccer, même lorsque la température extérieure nous pousse à l'intérieur.

Au Club de Soccer de la Haute-Saint-Charles, nous avons conçu un programme structuré, motivant et adapté à chaque groupe d'âge, en tenant compte du niveau et du rythme de chaque joueur.

Que votre enfant débute dans le soccer ou qu'il vise un jour les rangs élités, notre **encadrement** qualifié, notre approche humaine et notre structure progressive lui permettront de vivre une expérience positive, enrichissante et **structurée**.

Pourquoi choisir le HSC cet automne ?

- Des **entraînements dynamiques** dans des infrastructures intérieures de qualité (stade Chauveau, gymnases scolaires)
- Un **encadrement professionnel** assuré par des éducateurs certifiés et passionnés
- Des **groupes adaptés** par âge et par niveau, pour favoriser le plaisir, le progrès et la confiance
- Des **valeurs sportives fortes** : respect, persévérance, esprit d'équipe et dépassement de soi
- Une **offre flexible** avec plusieurs niveaux d'implication, des ateliers optionnels et des suivis personnalisés

Objectif : Offrir le meilleur encadrement... à encore plus de jeunes!

Nous avons à cœur d'élargir notre communauté et de permettre à un plus grand nombre d'enfants et d'adolescents de vivre une **saison constructive et inspirante**. Que ce soit pour rester actif, se perfectionner ou simplement s'amuser avec ses amis, le soccer d'hiver est une excellente façon de maintenir de saines habitudes de vie tout en développant de nouvelles compétences.

Rejoignez-nous dès cet automne et faites partie d'un club où chaque joueur compte!



ENCADREMENT TECHNIQUE

Pour la saison automne-hiver, le Club de Soccer de la Haute-Saint-Charles mise sur une équipe technique expérimentée, engagée et profondément enracinée dans le développement local du soccer.



Bonano Beugre
Directeur technique et
responsable des U15+

Bonano Beugre n'est pas un nouveau visage au sein du club. En plus d'être **directeur technique** depuis plusieurs années, il possède une solide expérience comme entraîneur dans notre club, à Lévis-Est, ainsi qu'en milieu scolaire avec les **Frégates** et le programme **sport-études de l'ARSQ à Cardinal-Roy**. Il est titulaire d'un diplôme d'entraîneur reconnu et a évolué comme **joueur de haut niveau**, tant en **Afrique** qu'au **Québec**, notamment avec le Royal Beauport en Ligue1 Québec. Sa connaissance du milieu, sa rigueur et sa vision à long terme sont des atouts majeurs pour notre structure sportive. Il pourra compter sur une équipe engagée et compétente.



Souleymane Fofana
Responsable du CDC

Souleymane Fofana est un joueur **semi-professionnel passionné**, reconnu pour son amour profond du soccer et son dévouement envers la formation des jeunes. Il évolue actuellement aux côtés de Bonano au **Royal Beauport**. Véritable **ambassadeur du soccer**, il inspire par son **attitude exemplaire**, son **leadership naturel** et son engagement à transmettre les valeurs fondamentales du sport : **respect, travail d'équipe, discipline et persévérance**. Il joue un rôle clé au sein du **Centre de Développement du Club (CDC)**, qu'il supervise avec rigueur et bienveillance.



Maxim Gagnon
Responsable des U9-U14

Maxim Gagnon, responsable des **catégories U9 à U14**, est un **athlète de haut niveau**, titulaire du **diplôme C CONCACAF**. Actif dans le milieu sportif depuis plusieurs années, il combine **rigueur, leadership et expertise** en développement des jeunes joueurs. Son expérience en performance, alliée à ses qualités pédagogiques, en fait un **formateur de choix** pour accompagner nos jeunes dans une étape charnière de leur progression.

Nous sommes convaincus que cette équipe assurera la continuité de notre vision sportive et contribuera à maintenir un **environnement formateur, stimulant et sécuritaire** pour tous nos joueurs.

Photos des entraîneurs : Maryse Cloutier

U4 - U8 INITIATION ET PLAISIR DU JEU



Notre équipe d'entraîneurs



Souleymane
Fofana

Aboubacar Nabé
Parent bénévole

Objectifs pédagogiques

Le programme U4 à U8 vise à initier les enfants au monde du soccer dans un cadre sécuritaire, ludique et bienveillant, en respectant leur développement moteur et émotionnel.

- Stimuler la **motricité globale** (équilibre, coordination, agilité)
- Développer les habiletés de base avec ballon (conduite, frappe, arrêt)
- Favoriser la **socialisation** : esprit d'équipe, respect des consignes, tour de rôle
- Encourager le plaisir de bouger et l'estime de soi
- Apprendre les **premières règles** du jeu de façon simple et intuitive

Format et fréquence

- **Durée du programme** : du 18 octobre 2025 au 15 février 2026
- **Période de pause** : du 22 décembre 2025 au 2 janvier 2026
- **Fréquence** :
 - U4 à U6 : 1 séance par semaine
 - U7 et U8 : 2 séances par semaine
- **Durée d'une séance** : 60 minutes
- **Lieu** : Stade Chauveau (Gazon synthétique)
- **Groupes** : Formés selon l'âge et le niveau (U4-U6, U7-U8)

Contenu des séances

Les séances sont conçues pour offrir une expérience **active, variée et amusante**, tout en intégrant progressivement les bases du soccer.

- **Échauffement ludique** : jeux moteurs sans ballon
- **Parcours d'agilité** : cerceaux, cônes, haies basses
- **Ateliers techniques simples** : tirer dans un but, pousser le ballon, conduite en ligne droite ou en zigzag
- **Jeux collectifs** : chasseur, relais, ballon chronométré
- **Mini-matches adaptés** : règles simplifiées (pas de gardien, pas de contact), arbitrage éducatif

Encadrement et suivi

- **Éducateurs formés et sensibilisés** au développement de l'enfant
- **Encadrement bienveillant** : priorité au plaisir, encouragements et valorisation
- **Ratio optimal** éducateur/enfants pour assurer la sécurité et l'attention individuelle
- Présence d'un **coach responsable de plateau** supervisant les activités
- **Évaluation des jeunes** sur l'aspect technique et athlétique
- **Communication régulière** avec les parents (infolettres, rappels logistiques)
- **Évaluation légère** en fin de saison (défis amusants, remise de certificats)

Équipements requis

- Souliers de soccer à crampons
- Tenue du club (chandail, short, bas)
- Protège-tibia
- Bouteille d'eau identifiée
- Gants pour gardiens (au besoin)

U9 - U10 DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE DE BASE



Notre équipe d'entraîneurs



Bapte Sindjui

Emmanuel Canelo

Daouda Gueye

Loan Nicolay

Stéphane Scotto

Valérie Boily

Vincent Comeau

Objectifs pédagogiques

Le programme U9-U10 constitue une étape clé dans l'apprentissage du soccer, où l'on consolide les gestes techniques fondamentaux et amorce le développement du jeu collectif. À cet âge, les joueurs gagnent en autonomie, en concentration et en esprit d'équipe.

- Consolider les techniques de base : passe, contrôle, dribble, tir
- Améliorer la coordination motrice et la maîtrise du ballon
- Encourager la prise d'initiative et la prise de décision
- Initier au **jeu collectif structuré** : appuis, démarquages, coopération
- Développer la concentration, la communication et le respect des consignes

Format et fréquence

- **Durée du programme** : du 18 octobre 2025 au 15 février 2026
- **Période de pause** : du 22 décembre 2025 au 2 janvier 2026
- **Fréquence** : 2 à 3 séances/sem (selon le groupe) + 12 matchs
- **Durée d'une séance** : 60 minutes par séance
- **Lieu** :
 - Stade Chauveau (Gazon synthétique)
 - Gymnase scolaire
- **Formule de jeu** : Matchs dans la ligue de développement de l'ARSQ selon le niveau (Samedi/dimanche dans les stades de la ville)
- **Option** : Ateliers de perfectionnement (sur inscription, payants)

Contenu des séances

Les séances sont conçues pour allier progression technique et plaisir du jeu. Chaque semaine met l'accent sur un thème technique ou tactique à travers une variété d'exercices et de situations de match.

- **Ateliers techniques ciblés** : conduite de balle, passe courte et longue, tirs en mouvement
- **Jeux réduits (1v1, 2v2, 3v3)** : pour favoriser les touches de balle et la prise de décision
- **Jeux collectifs dirigés** : exercices en triangle, jeu à 2 appuis, relais techniques
- **Positionnement de base** : notions de largeur, profondeur, soutien, transition
- Mini-tournois, matchs scénarisés et jeux d'opposition contrôlés
- **Règles adaptées** favorisant l'apprentissage (reprises rapides, pas de dégagement au pied, etc.)

Encadrement et suivi

- **Entraîneurs qualifiés** et sensibilisés à la pédagogie sportive chez les 9-10 ans
- Approche centrée sur le **renforcement positif** et la valorisation des efforts
- **Encadrement progressif** vers des concepts tactiques simples
- **Communication régulière** avec les parents (suivi de progression, rappels logistiques)
- Possibilité d'**évaluation technique individuelle** en milieu ou fin de session

Équipements requis

- Souliers de soccer à crampons
- Souliers de soccer intérieur
- Tenue du club (chandail, short, bas)
- Protège-tibia
- Bouteille d'eau identifiée
- Gants pour gardiens (au besoin)

U11 – U12 MAÎTRISE TECHNIQUE ET SENS DU JEU



Notre équipe d'entraîneurs



Bonano Beugre
Encadrement
technique

Maxim Gagnon

Nicolas Piché

Pape Beye

Patrick Garneau

Objectifs pédagogiques

À ce stade, l'accent est mis sur la consolidation technique sous pression et le développement de l'intelligence de jeu. Les jeunes joueurs apprennent à s'adapter à des contextes plus dynamiques et à lire le jeu en temps réel.

- Maîtriser les **gestes techniques** en situation réelle : sous pression, en mouvement, en transition
- Développer la vision du jeu et la prise de décision
- Renforcer l'esprit d'équipe, la communication et le **jeu collectif**
- Amorcer la **spécialisation par position** tout en maintenant la polyvalence

Format et fréquence

- **Durée du programme** : du 18 octobre 2025 au 15 février 2026
- **Période de pause** : du 22 décembre 2025 au 2 janvier 2026
- **Fréquence** : 2 à 3 séances/sem (selon le groupe) + 12 matchs
- **Durée d'une séance** : 60 minutes par séance
- **Lieu** :
 - Stade Chauveau (Gazon synthétique)
 - Gymnase scolaire
- **Formule de jeu** : Matchs dans la ligue de développement de l'ARSQ selon le niveau (Samedi/dimanche dans les stades de la ville)
- **Option** : Ateliers de perfectionnement (sur inscription, payants)

Contenu des séances

Les séances sont conçues pour favoriser la maîtrise du jeu, affiner la prise de décision et permettre à chaque joueur de progresser sur le plan individuel et collectif.

- **Jeux réduits** : 3v3, 4v4 afin d'augmenter la fréquence des prises de décisions et multiplier les contacts avec le ballon
- **Circuits techniques évolutifs** : enchaînements passe-dribble-tir, travail d'appuis, finition
- **Séances spécialisées** : gardiens, défenseurs, milieux, attaquants
- **Thèmes tactiques hebdomadaires** : transitions rapides, occupation de l'espace, soutien et couverture
- **Jeux dirigés et scénarios de match** pour contextualiser l'apprentissage

Encadrement et suivi

- Entraîneurs diplômés et expérimentés
- Focus sur le développement individuel **dans un cadre collectif**
- Évaluations périodiques sur les plans technique et comportemental
- Communication régulière avec les familles (suivis, bilans, observations)

Équipements requis

- Souliers de soccer à crampons
- Souliers de soccer intérieur
- Tenue du club (chandail, short, bas)
- Protège-tibia
- Bouteille d'eau identifiée
- Gants pour gardiens (au besoin)

U13 - U14 CONSOLIDATION TACTIQUE



Notre équipe d'entraîneurs



Bonano Beugre
Encadrement
technique

Holy Iradukunda

Mohamed Hamami

Objectifs pédagogiques

À cette étape, on cherche à solidifier les acquis techniques et tactiques tout en amenant les joueurs à **devenir responsables** de leur jeu, individuellement et collectivement.

- **Renforcer la discipline tactique** : respecter un rôle, une zone, un plan de match
- Encourager la **polyvalence** : jouer à différents postes pour mieux comprendre le jeu
- Développer la **résilience**, la concentration et l'autonomie
- Améliorer la prise de décision rapide
- Apprendre à **jouer par ligne** (défense, milieu, attaque)

Format et fréquence

- **Durée du programme** : 18 octobre au 15 février
- **Période de pause** : du 22 décembre au 2 janvier 2026
- **Fréquence** : 2 à 3 séances/semaine (selon le groupe) + 12 matchs (7vs7)
- **Durée d'une séance** : 60 minutes par séance
- **Lieu** : Stade Chauveau (terrain synthétique intérieur) et gymnases
- **Option** : Ateliers de perfectionnement technique (sur inscription, payants)
- **Formule de jeu** : Matchs **dans la ligue de développement de l'ARSQ** selon le niveau (Samedi/dimanche dans les stades de la ville)

Contenu des séances

- Thèmes tactiques : relance du gardien, construction, transitions offensives/défensives
- **Exercices collectifs** : déplacement du bloc, permutation, couverture
- Travail **technique individuel** dans un contexte collectif
- **Analyse de jeu** : discussion post-séance, vidéo (au besoin)
- **Systèmes de jeu** : 4-3-3, 4-4-2, 3-5-2 selon les profils d'équipe
- Pressing haut, blocs défensifs, transition rapide
- Jeux réduits à thème tactique
- **Suivi individuel** (mi-saison et fin de saison)

Encadrement et suivi

- Entraîneurs diplômés et expérimentés
- Focus sur le développement individuel dans un **cadre collectif**
- Évaluations périodiques sur les plans technique et comportemental
- Communication régulière avec les familles (suivis, bilans, observations)

Équipements requis

- Souliers de soccer à crampons
- Souliers de soccer intérieur
- Tenue du club (chandail, short, bas)
- Protège-tibia
- Bouteille d'eau
- Gants pour gardiens (au besoin)



Notre équipe d'entraîneurs



Bonano Beugre
Encadrement
technique

**George Armel
Nguimbi**

**Hamza Rayan
Salah**

Mario Albert

Objectifs pédagogiques

Le programme vise à **préparer les joueurs à la compétition élite**, en misant sur la performance physique, mentale et tactique. On aborde des concepts plus complexes avec une intensité supérieure.

- Développer les **capacités physiques spécifiques** (puissance, endurance, vitesse)
- Renforcer la compréhension des systèmes de jeu
- Créer un environnement orienté vers la compétition
- Développer des routines d'entraînement sérieuses et structurées

Format et fréquence

- **Durée du programme** : 18 octobre au 15 février
- **Période de pause** : du 22 décembre au 2 janvier 2026
- **Fréquence** : 2 séances/semaine + matchs hebdomadaires
- **Formule des séances** :
 - Entraînements intensifs et spécialisés (par poste, par thématique)
 - Séances de préparation physique planifiées
- **Lieu** : Stade Chauveau (terrain synthétique intérieur) et gymnases

Contenu des séances

- Travail technique avancé **par poste** (ex. : défense en ligne, relance rapide, déséquilibre offensif)
- Développement de **stratégies collectives** selon l'adversaire
- Plan de charge physique individualisé (sans surentraînement)

Encadrement et suivi

- Entraîneurs diplômés et expérimentés
- Focus sur le développement individuel dans un **cadre collectif**
- Évaluations périodiques sur les plans technique et comportemental
- Communication régulière avec les familles (suivis, bilans, observations)

Équipements requis

- Souliers de soccer à crampons
- Souliers de soccer intérieur
- Tenue du club (chandail, short, bas)
- Protège-tibia
- Bouteille d'eau
- Gants pour gardiens (au besoin)



TARIFICATION

CATÉGORIE	TARIF *
U4-U6	233 \$
U7-U8	291 \$
U9-U10	472 \$
U11-U12	472 \$
U13-U14	472 \$
U15-U16	472 \$
U17-U18	472 \$
EQUIPE SÉNIOR	4 550 \$

* Les tarifs affichés excluent les frais d'affiliation obligatoires à l'ARSQ, ce qui explique la différence avec les prix visibles sur Spordle. Le Club prête gratuitement les chandails de match, tandis que le kit d'entraînement demeure à la charge des membres.

La réalisation de ce document a été possible grâce à la participation de précieux collaborateurs.
Photographes : Maryse Cloutier et Jenneifer Lecours
Graphiste : François Demers



HSC

CLUB DE SOCCER DE LA HAUTE-SAINT-CHARLES

2200, rue de la Faune
Québec (Québec) G3E 1K6

Tél. : 1 418 641-6701, poste 2498
info@soccer-hsc.qc.ca
soccer-hsc.qc.ca