



**HSC**

CLUB DE SOCCER  
DE LA HAUTE-SAINT-CHARLES

PROGRAMMES - AUTOMNE 2026

# OFFRE DE SERVICE

VOTRE ENFANT  
SA PASSION  
NOTRE TERRAIN

TARIF RÉDUIT JUSQU'AU  
**20 SEPTEMBRE 2026**

PROGRAMMES POUR  
**U4 À U21 À PARTIR DE 150\$**

DÉBUT DE LA SAISON  
**19 OCTOBRE 2026**





BIENVENUE AU CS HSC

# Un automne pour poursuivre sa progression

La saison d'automne est l'occasion idéale de consolider les acquis de l'été, de poursuivre son développement et de maintenir le plaisir de jouer dans un environnement dynamique et stimulant. Chaque joueur est accompagné selon son âge, son niveau et son rythme.

## Encadrement qualifié

Des éducateurs passionnés et engagés.

## Progression adaptée

Des groupes formés selon l'âge et le niveau.

## Approche humaine

Confiance, autonomie et esprit d'équipe.

## Expérience positive

Le plaisir de jouer au coeur de chaque séance.

Découvrez dans cette offre de service **nos programmes, les horaires d'entraînement et des matchs** ainsi que **la tarification** pour la saison d'automne 2026.

## Des éducateurs engagés

# NOS RESPONSABLES TECHNIQUES



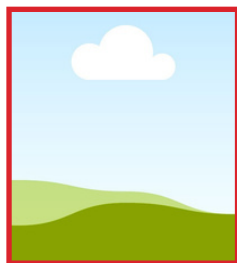
**Bonano Beugre Gnenago**  
Directeur technique et  
responsable des U13 à U21

**Bonano Beugre Gnenago** 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.



**Manfred Ekoulé**  
Responsable des U9 -U12

**Manfred Ekoulé** est un ancien footballeur **professionnel** ayant évolué pendant près de 12 ans en **Afrique**, en **Europe** et au **Moyen-Orient**. Fort de cette riche expérience, il s'est spécialisé dans le développement des jeunes joueurs. Reconnu pour son **expertise technique**, son **exigence et son approche humaine**, il met l'accent sur le développement global des athlètes, tant sur le **plan technique, tactique que mental**. À titre de responsable des catégories U9 à U12 au Club de soccer de la Haute-Saint-Charles, Manfred jouera un rôle essentiel dans la **progression** de nos jeunes joueurs et dans l'**accompagnement** de nos entraîneurs, afin d'offrir un environnement d'apprentissage stimulant, structuré et de grande qualité.

Une équipe d'entraîneurs et d'entraîneuses passionnés qui accompagnent les joueurs et les joueuses à chaque étape de leur développement.

# U4 – U8

(2022 - 2018) INITIATION ET PLAISIR DU JEU



## 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 19 octobre 2026 au 21 février 2027
- **Période de pause** : du 21 décembre 2026 au 3 janvier 2027
- **Fréquence** :
  - **U4 à U6** : 1 séance par semaine
  - **U7 et U8** : 2 séances par semaine
- **Durée d'une séance** : 60 minutes
- **Groupe**s : Formés selon l'âge et le niveau (U4-U6, U7-U8)
- **Années de naissance**: U4 (2022)|U5 (2021)|U6 (2020)|U7 (2019)|U8 (2018)

## Terrains

- Stade Chauveau (synth.)
- Gymnases scolaires

## 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-matchs 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)

DURÉE DU PROGRAMME  
**19 oct. 26 - 21 fév. 27**

PAUSE DES FÊTES  
**21 déc. 26 - 3 jan. 27**

FRÉQUENCE  
**U4-U6: 1X/SEM. | U7-U8: 2X/SEM.**

**PLACES LIMITÉES** — Inscrivez-vous avant le **20 septembre 2026** pour le tarif hâtif  
**ENTRE 150 \$ ET 190 \$ SELON LE GROUPE D'ÂGE**

# U9 – U10

## (2017 - 2016) DÉVELOPPEMENT TECHNIQUE DE BASE



### 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 19 octobre 2026 au 21 février 2027
- **Période de pause** : du 21 décembre 2026 au 3 janvier 2027
- **Fréquence** : 2 à 3 séances/sem (selon le groupe) + 12 matchs
- **Durée d'une séance** : 60 minutes par séance
- **Formule de jeu** : Matchs dans la ligue de développement de l'ARSQ selon le niveau
- **Option** : Ateliers de perfectionnement (sur inscription, payants)

### Terrains

- Stade Chauveau (synth.)
- Gymnases scolaires

### 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)

DURÉE DU PROGRAMME  
**19 oct. 26 - 21 fév. 27**

PAUSE DES FÊTES  
**21 déc. 26 - 3 jan. 27**

FRÉQUENCE  
**2 PRATIQUES/SEM. + MATCHS**

**PLACES LIMITÉES** — Inscrivez-vous avant le **20 septembre 2026** pour le tarif hâtif de **400 \$**.  
Option : ateliers de perfectionnement (sur inscription, payants)

# U11 – U12

(2015 - 2014) MAÎTRISE TECHNIQUE ET SENS DU JEU



## 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 19 octobre 2026 au 21 février 2027
- **Période de pause** : du 21 décembre 2026 au 3 janvier 2027
- **Fréquence** : 2 à 3 séances/sem (selon le groupe) + 12 matchs
- **Durée d'une séance** : 60 minutes par séance
- **Formule de jeu** : Matchs dans la ligue de développement de l'ARSQ selon le niveau
- **Option** : Ateliers de perfectionnement (sur inscription, payants)

## Terrains

- Stade Chauveau (synth.)
- Gymnases scolaires

## 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'appui, 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 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)

DURÉE DU PROGRAMME  
**19 oct. 26 - 21 fév. 27**

PAUSE DES FÊTES  
**21 déc. 26 - 3 jan. 27**

FRÉQUENCE  
**2 PRATIQUES/SEM. + MATCHS**

**PLACES LIMITÉES** — Inscrivez-vous avant le **20 septembre 2026** pour le tarif hâtif de **410 \$**.  
Option : ateliers de perfectionnement (sur inscription, payants)

# U13 – U16

(2013 - 2010) CONSOLIDATION TACTIQUE



## 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** : du 19 octobre 2026 au 21 février 2027
- **Période de pause** : du 21 décembre 2026 au 3 janvier 2027
- **Fréquence** : 2 à 3 séances/sem (selon le groupe)+ 12 matchs
- **Durée d'une séance** : 60 minutes par séance
- **Formule de jeu** : Matchs dans la ligue de développement de l'ARSQ selon le niveau
- **Option** : Ateliers de perfectionnement (sur inscription, payants)

## Terrains

- Stade Chauveau (synth.)
- Gymnases scolaires

## 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)

DURÉE DU PROGRAMME  
**19 oct. 26 - 21 fév. 27**

PAUSE DES FÊTES  
**21 déc. 26 - 3 jan. 27**

FRÉQUENCE  
**2 PRATIQUES/SEM. + MATCHS**

**PLACES LIMITÉES** — Inscrivez-vous avant le **20 septembre 2026** pour le tarif hâtif de **445 \$**.  
Option : ateliers de perfectionnement (sur inscription, payants)

# U17 - U21

(2009- 2005) PERFORMANCE ET STRATÉGIE



## 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** : du 19 octobre 2026 au 21 février 2027
- **Période de pause** : du 21 décembre 2026 au 3 janvier 2027
- **Fréquence** : 2 séances/semaine + matchs hebdomadaires
- **Formule des séances** : Entraînements intensifs et spécialisés (par poste, par thématique) - Séances de préparation physique planifiées

## Terrains

- Stade Chauveau (synth.)
- Gymnases scolaires

## 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)

DURÉE DU PROGRAMME  
**19 oct. 26 - 21 fév. 27**

PAUSE DES FÊTES  
**21 déc. 26 - 3 jan. 27**

FRÉQUENCE  
**2 PRATIQUES/SEM. + MATCHS**

**PLACES LIMITÉES** — Inscrivez-vous avant le **20 septembre 2026** pour le tarif hâtif de **445\$ - 500\$**  
Option : ateliers de perfectionnement (sur inscription, payants)

# HORAIRE - Automne 2026



Les horaires sont établis selon la catégorie d'âge et **en fonction des disponibilités des terrains mis à notre disposition** par la Ville de Québec, afin d'offrir à chaque joueur un cadre adapté et régulier.

|         | LUNDI    |       | MARDI     |       | MERCREDI |       | JEUDI |       | VENDREDI |       | DIMANCHE |       |
|---------|----------|-------|-----------|-------|----------|-------|-------|-------|----------|-------|----------|-------|
|         | LIEU     | DÉBUT | LIEU      | DÉBUT | LIEU     | DÉBUT | LIEU  | DÉBUT | LIEU     | DÉBUT | LIEU     | DÉBUT |
| U4 - U5 |          |       |           |       |          |       |       |       |          |       | CHAU     | 7H15  |
| U6      |          |       |           |       | CHAU     | 17H00 |       |       |          |       |          |       |
| U7      |          |       |           |       |          |       |       |       | VIGN     | 18H30 | CHAU     | 8H20  |
| U8      |          |       |           |       | STCL     | 18H30 |       |       |          |       | CHAU     | 8H20  |
| U09 - M | BSJ/STCL | 18h30 |           |       |          |       |       |       |          |       | CHAU     | 7H15  |
| U09 - F |          |       |           |       |          |       |       |       | DESB     | 18H30 | CHAU     | 7H15  |
| U10 - M | VIGN     | 18H30 | STCL/PASS | 18H30 |          |       |       |       |          |       | CHAU     | 8H20  |
| U11 - M |          |       | STCL/PASS | 19H30 |          |       | CHAU  | 17H00 |          |       |          |       |
| U12 - M | BSJ/STCL | 19H30 |           |       |          |       | CHAU  | 18H00 |          |       |          |       |
| U12 - F |          |       |           |       | STCL     | 19H30 | CHAU  | 18H00 |          |       |          |       |
| U13 - M | VIGN     | 19H30 |           |       |          |       | CHAU  | 19H00 | DESB     | 19H30 |          |       |
| U14 - M |          |       | STCL      | 20H30 |          |       | CHAU  | 20H00 | VIGN     | 19H30 |          |       |
| U15 - M |          |       | PASS      | 20H30 |          |       | CHAU  | 20H00 |          |       |          |       |
| U19 - M |          |       |           |       |          |       | CHAU  | 21H00 |          |       |          |       |

|             |                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>BSJ</b>  | École prim. du Beau-Séjour - 1644 Av. Lapierre, Québec, QC G3E 1K9          |
| <b>CHAU</b> | Stade Chauveau - 7200 Bd de l'Ormière, Québec, QC G2C 1C1                   |
| <b>STCL</b> | École prim. Saint-Claude - 12155 Boulevard St Claude, Québec, QC G2B 1H2    |
| <b>VIGN</b> | École prim. du Vignoble - 6300 Rue de Montrachet, Québec, QC G3E 2A6        |
| <b>PASS</b> | École prim. de la Passerelle - 460, rue des Couventines, Québec, QC G3G 1J8 |
| <b>DESB</b> | École prim. L'Orée-des-Bois -1389, rue des Camarades, Québec, QC G3K 2N5    |

⚠ Les matchs se jouent les fins de semaine dans les stades couverts de la région de Québec.

# TARIFICATION - Automne 2026



## Un excellent rapport qualité-prix, pour rendre le soccer accessible au plus grand nombre

Fidèle à sa mission, le Club souhaite offrir aux familles un excellent rapport qualité-prix tout en maintenant un encadrement professionnel et une expérience sportive de grande qualité. **Inscrivez-vous avant le 20 septembre 2026 et économisez 25 \$ par enfant, sur chaque programme.**

| Programme | Année de naissance | Tarif jusqu'au 20 sep. 2026 | Tarif après le 20 sept. 2026 | Frais d'affiliation * |
|-----------|--------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------|
| U4 - U6   | 2022 - 2020        | 150 \$                      | 175 \$                       | 35.80 \$              |
| U7 - U8   | 2019 - 2018        | 190 \$                      | 215 \$                       | 35.80 \$              |
| U9 - U10  | 2017 - 2016        | 400 \$                      | 425 \$                       | 44.30 \$              |
| U11 - U12 | 2015 - 2014        | 410 \$                      | 435 \$                       | 44.30 \$              |
| U13 - U16 | 2013 - 2009        | 445 \$                      | 470 \$                       | 44.30 \$              |
| U17 - U21 | 2008 - 2005        | 500 \$                      | 525 \$                       | 44.30 \$              |

À partir du deuxième enfant inscrit, le Club offre un rabais de 25\$ par inscription supplémentaire (l'inscription de 3 enfants donne un rabais de 50\$).

Le Club prête les chandails de match moyennant un dépôt, tandis que le kit d'entraînement demeure à la charge des membres.

\* Les frais d'affiliation ARSQ sont payables une seule fois par année. Si vous les avez déjà acquittés lors de l'inscription estivale, vous n'avez pas à les payer de nouveau.

## MERCI À NOS PARTENAIRES !



# PRÊT À REJOINDRE L'ÉQUIPE ?

Trois étapes simples pour inscrire votre enfant à la saison d'automne 2026

1

## CHOISISSEZ LE PROGRAMME

SELON L'ÂGE DE VOTRE ENFANT

2

## INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

COMPLÉTER VOTRE INSCRIPTION SUR SPORDLE

3

## PRÉPAREZ L'ÉQUIPEMENT

Procurez-vous les équipements requis  
[SPORTSCONTACT.CA](http://SPORTSCONTACT.CA)



# 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](mailto:info@soccer-hsc.qc.ca)  
[soccer-hsc.qc.ca](http://soccer-hsc.qc.ca)