

SÉLECTION RÉGIONALE U13
RÉUNION DE PARENTS
ARS LAVAL - 2018



Staff

- Valerio Gazzola - Directeur Technique ARS Laval
- Pat Raimondo – Responsable du site et soutien technique
- Alex Salvoni - Entraîneur-chef Sélection Masculin U13 et responsable du programme
- Chantal Daigle - Entraîneur Sélection Féminin U13
- Alex Gasparello - Entraîneur Sélection Féminin U13



Staff

- Jimmy Patsilivas – Adjoint U13 masculin et entraîneur de gardien de but
- Remy Eckyerman - Entraîneur de Gardien de But
- Stephanie DiLemme – Staff technique Sélection Féminin
- George Strantzalis – Adjoint U13 masculin
- Jaco St-Fleurant et Kyara D'Annessa – accompagnateur(trice)



Arrivée et Départ

- **Arrivée:**

- Entre 17h00-17h30
- Jeudi 12 avril, 2018
- Au CEPSUM, 2100 boul. Édouard-Montpetit, Montréal
- Détails spécifiques pour procédure de l'arrivée seront communiqué avant le début du camp

- **Départ**

- Dimanche 15 avril, 2018
 - Heure: à déterminer (normalement 10h30 ou 12h00)
 - Détails spécifiques pour procédure de départ seront communiqué avant le début du camp



Procédure pour l'arrivée

- Assurez-vous de manger un bon souper
- Arrivé au CEPSUM entre 17h00 et 17h30
- Il aura un membre du staff pour vous accueillir
- Seulement les athlètes auront accès au centre et aux salles de classes
- Il y aura une salle de classe pour les garçons et une salle pour les filles
- Arrivée en salle de classe tous les joueurs doivent rester ensemble et commencer à préparer leurs lits, etc.
- Les athlètes auront droit à amener 2 sacs (un valise et un "sac sportif"), leur matelas et leur oreiller.



A ne pas oublié

1	Sac sportif	
2	Sac pour soulier (optionnel)	Pas de crampons dans le centre
3	Tape	
4	2 paires de crampons	
5	Sandals de sport	
6	Protège tibia x2	
7	Mesh bag	Mettre vos noms sur le sac
8	3 t-shirts	2 t-shirts ARS, 1 extra blanc
9	2 shorts	Noir / couleurs foncé
10	2 paires de bas	Noir / couleurs foncé



A ne pas oublié

- | | |
|----|--------------------------------|
| 11 | Débarbouillette |
| 12 | Gorde d'eau |
| 13 | Manteau de pluie sportif |
| 14 | Track jacket du club |
| 15 | Shampoo / Savon |
| 16 | Brosse a dent / Pâte à dents |
| 17 | Déodorisant |
| 18 | Linge de soirée / propres (1x) |
| 19 | Soulier de Course |
| 20 | Maillot de bain |



A ne pas oublié

- 21 Bas extras (blancs, noirs)
- 22 Pyjama
- 23 Carte d'assurance maladie
- 24 2 paires de gants (gardiens de but)
- 25 Bilan de Santé
- 26 Crème solaire
- 27 Lettre pour les écoles
- 28 Lettre de Consentement
- 29 Matelas gonflable (ou 'sleeping bag')**
- 30 Oreiller**
- 31 Drap de lit**



Itinéraire (Jeudi)

Jeudi 12 avril	
17h00-17h30	Arrivée au CEPSUM et dépôt des valises
18h30-20h30	Entraînement et Réunion d'équipe
20h30	Douches
21h00	Collation
22h00	Couvre Feu



Itinéraire (Vendredi)

Garçons		Filles	
7h30	Déjeuner	8h30	Déjeuner
10h00	Entraînement	10h00	Théorie
12h00	Piscine	11h30	Entraînement
13h30	Dîner	13h30	Dîner
14h00	Repos	15h00	Repos
15h30	Période d'étude	16h00	Période d'étude
17h00	Souper	17h30	Souper
19h30	Entraînement	20h00	Entraînement
21h00	Bain de Glace	21h30	Bain de Glace
22h00	Couvre-Feu	22h30	Couvre-Feu



Itinéraire (Samedi)

Garçons		Filles	
7h30	Déjeuner	7h30	Déjeuner
10h00	Entraînement	8h30	Théorie
12h00	Piscine	11h00	Dîner
13h30	Dîner	12h30	Période d'étude
14h00	Période d'étude	14h00	Match #1
17h00	Souper	16h00	Bain de Glace
19h30	Match #1	17h30	Souper
21h00	Bain de Glace	19h00	Team Building
22h00	Couvre-Feu	22h00	Couvre-Feu



Itinéraire (Dimanche)

Garçons		Filles	
7h30	Déjeuner	8h30	Déjeuner
10h00	Match #2	12h00	Match #2
12h00	Fin du Camp	14h00	Fin du Camp



Prochaine Étape

- Il faut confirmer si votre enfant va prendre part au camp - via courriel avant le 16 février
- Dépôt de 200\$ pour le 16 mars
- Montant finale (150\$) - 6 avril

