



École de la Courvilloise

2265, avenue Larue, Québec (Québec) G1C 1J9



Le 8 novembre 2010

Objet: Fin de la saison de football 2010

- Highlights : 20\$ par DVD en vente jusqu'au 7 décembre (formulaire en annexe)..
- Il y aura une sortie avec les joueurs de football pour aller voir le Challenge des étoiles le 26 novembre au PEPS de 9 h à 12 h et Coupe Vanier. Le départ de l'autobus est à 8 h et le retour est à 12 h 30;
- Méritas football : le vendredi 21 janvier à 19 h à l'auditorium, il y aura le party des bénévoles après le gala à 21 h.
- Entraînement d'hiver : tests physiques le 7 décembre, cadet 18 h à 19 h et juvénile de 19 h à 20 h, présence obligatoire;
- Entraînement supervisé : VAPER : le mardi et le jeudi de 16 h 30 à 18 h 30 à compter du 11 janvier 2010, seulement 40\$ (formulaire en annexe).
- Réunion d'équipe juvénile 2011 (secondaire 3 et 4) : mardi le 7 décembre à 12h45 au vestiaire, présence obligatoire. Sujets : camp de printemps, voyage camp d'entraînement et moyen de financement.
- Party du Super Bowl le 6 février 2011 : billets en vente à partir 7 décembre 2010, 5\$

Merci pour la belle saison

Dave Leclerc

Dave Leclerc
Responsable des sports



Highlights - Football 2010

Commande DVD de la saison 2010
Benjamin-Cadet et Juvénile

Nom de l'élève : _____

Secondaire : _____

Catégorie : _____

Téléphone : _____

Signature du parent : _____

Coût : 20\$

Paiement en argent seulement.

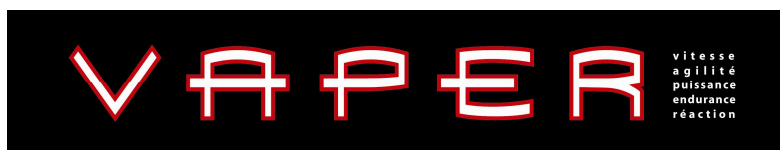
Date limite : 7 décembre 2010
Le DVD sera livré le 21 janvier 2011 lors du Gala Méritas.

Retourner le bon de commande à :

Dave Leclerc, local 215-B

(418) 821-4220 poste 2538

dave.leclerc@csdps.qc.ca



Entraînement hors-saison - Football 2011

Les **Centaures** de la Courvilloise offrent la chance aux joueurs de football d'avoir un suivi unique pour l'entraînement hors-saison en vue des camps du printemps 2011 (benjamin, cadet, juvénile et collégial). La méthode VAPER sera utilisée pour l'entraînement.

VAPER, vitesse, agilité, puissance, endurance et réaction.

Déroulement de l'entraînement hors-saison :

- Les entraînements auront lieu du 11 janvier au 14 avril 2010 (12 semaines);
- Deux par semaine;
- Entraînement de 2 heures par séance;
- Il y aura deux groupes (Groupe 1 sec. 1 et 2 et le groupe 2 sec 3-4 et 5)
- L'entraînement sera divisé en deux parties (salle de musculation et en gymnase).

L'inscription comprend :

- 48 heures d'entraînement;
- Évaluation et réévaluation de la condition physique;
- Les programmes de musculation et de vitesse;
- Supervision par des entraîneurs professionnels;
- Un t-shirt d'entraînement hors-saison 2011.

Coût : 40\$

Inscription :

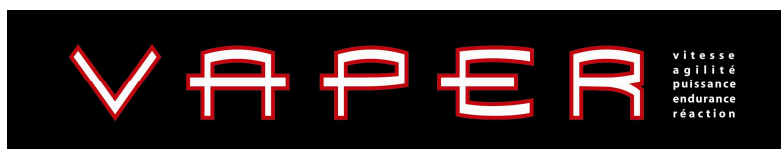
Date limite : 7 décembre 2010

Retourner le formulaire d'inscription à :

Dave Leclerc, local 215-B

(418) 821-4220 poste 2538

dave.leclerc@csdps.qc.ca



Entraînement hors-saison - Football 2011

Formulaire d'inscription

Nom de l'élève : _____

Secondaire : _____

Catégorie : _____

Téléphone : _____

Signature du parent : _____

Grandeur du chandail :

S M L XL XXL

Important :

Paiement par chèque au nom de : École de la Courvilloise.

Inscrire le nom de l'élève sur le chèque.

Les places sont limitées, « premier arrivé-premier servis ».