

# OJEU!

Mars 2016 / Volume 4 / Numéro 1



2015... ANNÉE  
DE RÊVE POUR  
JOSÉE BÉLANGER!



★ ESPRIT SPORTIF ★

## ESPRIT SPORTIF ET PATRICE BERNIER, UNE ALLIANCE INSPIRANTE

Le magazine officiel de la Fédération de soccer du Québec Présenté par **sports experts**

ISSN 2291-5699



9 772291 569009



# DIADORA

## RUSH

**HOMME ou JUNIOR**

Chaussures de soccer extérieur

Conçues pour vous aider à être le meilleur sur le terrain.

La semelle extérieure offre une excellente traction et la doublure en tissu maillé est perméable à l'air.



Offert chez Sports Experts®.  
®Marque déposée de FGL Sports Itée.

**sports  
experts®**

Meilleure forme.  
Meilleure vie.™

# Parce qu'ils comptent pour nous, **DuProprio s'implique!**



## 7 000 jeunes en profitent

Déterminée à promouvoir l'activité physique auprès des jeunes, DuProprio aide encore cette année 7000 joueurs à pratiquer leur activité favorite!

Plus qu'un apport financier, l'équipe de DuProprio parcourt les terrains de la province pour encourager les joueurs et divertir les amateurs.

Pour voir le calendrier des événements, visitez le [duproprio.com/implication-sociale](http://duproprio.com/implication-sociale)



**duProprio**

Fière partenaire  
des clubs d'ici

Partenaire officiel



# ÉQUIPE DE PRODUCTION

## Dépôt légal

Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Bibliothèque et Archives Canada :

ISSN 2291-5699

La reproduction du webzine OJEU!, en tout ou en partie, est interdite sans l'autorisation écrite du rédacteur en chef.

OJEU! est publié par Bélanger Communication Marketing pour le compte de la Fédération de soccer du Québec. Toute correspondance doit être adressée à [patrick@belangercm.com](mailto:patrick@belangercm.com) ou [communications@federation-soccer.qc.ca](mailto:communications@federation-soccer.qc.ca).

## Éditeur

Patrick Bélanger

## Rédacteur en chef

Michel Dugas

## Collaborateurs

Éric Gaudette-Brodeur - Sportcom

Audrey Clément-Robert - Sportcom

Alexandra Piché - Sportcom

Marc Tougas

Vestiaires

## Montage

Olivier Leduc

## Photo de la page couverture

Impact de Montréal

## Révision linguistique

Patricia Caron

## Publicité et rédaction

[patrick@belangercm.com](mailto:patrick@belangercm.com)

[lr.galvez@federation-soccer.qc.ca](mailto:lr.galvez@federation-soccer.qc.ca)



# SOMMAIRE

Mot du rédacteur en chef.....	7
2016 - L'année de l'esprit sportif à la Fédération de soccer du Québec.....	9
Esprit sportif et Patrice Bernier, une alliance inspirante.....	13
Le futsal grandit vite.....	17
2015 - Année de rêve pour Josée Bélanger!.....	21
Le programme de développement des arbitres de la liste provinciale fait peau neuve.....	25
Le Phénix des Rivières prend son envol.....	29
Consolidation, expansion... et la CONCACAF.....	33
Jessica De Fillippo un diamant à l'état brut!.....	37
ARS Laval - Des installations à la fine pointe et des structures efficaces.....	41
Vestiaires.....	44
La Fédération de soccer du Québec lance le programme de développement des entraîneurs féminins.....	49

# APPEL DE CANDIDATURES

## CONSEIL D'ADMINISTRATION ET COMITÉS

**LA FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC (FSQ) EST À LA RECHERCHE DE BÉNÉVOLES QUALIFIÉS ET MOTIVÉS POUR OCCUPER LES POSTES DEVENANT VACANTS EN 2016.**

Ces personnes doivent démontrer qu'elles possèdent des contacts professionnels, personnels ou autres avec le monde corporatif, des affaires, du soccer et/ou d'autres associations pertinentes pour contribuer à développer la vision d'excellence du soccer au Québec. **ELLES JOUERONT UN RÔLE PRÉPONDÉRANT DANS UNE ORGANISATION DONT LES VALEURS SONT :**



**LE RESPECT**

**L'INTÉGRITÉ**

**L'EXCELLENCE**

**L'ÉQUITÉ**

**L'UNITÉ**

**L'ACCESSIBILITÉ**

**LA TRANSPARENCE**

**LA DATE LIMITE POUR LA RÉCEPTION DES CANDIDATURES EST FIXÉE AU VENDREDI 15 AVRIL 2016 À 18 H.** Veuillez soumettre un dossier de candidature complet par courrier électronique au président du Comité de mise en candidature de la FSQ à l'adresse suivante : [cmc@federation-soccer.qc.ca](mailto:cmc@federation-soccer.qc.ca)

Vous trouverez toutes les informations pertinentes et complètes sur le site de votre Fédération en **cliquant ici**.

# MOT DU RÉDACTEUR EN CHEF



**Veillez prendre note qu'il s'agit du dernier OJEU! publié sous cette forme. Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à ce webzine et souhaitons que vous preniez le temps de le feuilleter et de le partager avec vos amis du milieu du soccer. Une nouvelle forme de transmission d'informations verra le jour bientôt. Suivez-nous sur nos réseaux sociaux « soccerquebec » pour en savoir plus!**

Compte tenu du grand succès remporté par « 2015... année du soccer féminin », la direction générale de la Fédération de soccer du Québec a décidé de poursuivre dans le sens d'une année thématique et de consacrer l'année 2016, « année de l'esprit sportif! ». Cette campagne promotionnelle aura principalement comme mandat de promouvoir les saines habitudes de jeu au soccer et devra toucher tant les joueurs, les entraîneurs et les arbitres que les spectateurs autour des terrains. Tout au long de cette année, plusieurs activités seront organisées, des panneaux seront installés autour des terrains, des écussons seront distribués, différents concours tant individuels qu'en équipes seront tenus.

L'année 2016 sera encore une fois très active dans le monde du soccer au Québec. Parmi les principaux événements à surveiller, notons : le All Star Québec-Ontario qui se tiendra dans la région de Montréal les 21, 22, 23 et 24 avril, le Tournoi des Jeux du Québec Montréal 2016 qui se déroulera du 18 au 21 juillet, la Coupe du Québec Saputo dont le week-end final aura lieu les 10 et 11 septembre, alors que la Coupe des champions provinciaux Saputo AA se tiendra les 8, 9 et 10 octobre à Laval, soit le même week-end que la Coupe Québec-Ontario qui aura lieu dans l'ouest de l'Île de Montréal.

De son côté, la Ligue de soccer élite du Québec prendra son envol le 16 avril, et c'est à Pointe-aux-Trembles, le dimanche 24 avril, que se dérouleront les cérémonies officielles du lancement de la saison 2016. Au total, 152 équipes provenant de 61 clubs tenteront de remporter les différents championnats. Les activités de la Première ligue de soccer du Québec débiteront le week-end des 7 et 8 mai et se termineront par la grande finale de la Coupe de la PLSQ qui se tiendra le samedi 29 octobre. Le symposium du soccer québécois sera tenu les 4, 5 et 6 novembre prochain alors que plusieurs événements de la Fédération y seront attachés, tout comme l'an dernier.

À surveiller, le 48<sup>e</sup> Gala Sports Québec qui se tiendra en mai au Sheraton Laval. Plusieurs candidatures du monde du soccer ont été soumises au comité de sélection.

Bonne lecture!

Michel Dugas  
m.dugas@federation-soccer.qc.ca



2016

# L'ANNÉE DE L'ESPRIT SPORTIF À LA FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC

Par Alexandra Piché – Sportcom

**Après avoir dédié l'année 2015 à la promotion du soccer féminin, la Fédération de soccer du Québec a décidé que la saison 2016 serait celle de l'esprit sportif. Plusieurs événements et concours seront organisés partout dans la province pour encourager une attitude saine, tant sur le terrain que sur le banc ou dans les gradins.**

L'esprit sportif est une valeur connue de tous, mais bien souvent oubliée dans le feu de l'action. C'est pourquoi les amateurs de soccer pourront observer des affiches aide-mémoire à l'entrée des terrains où sont présentés des matchs fédérés. Un écusson sera aussi ajouté à l'uniforme des arbitres.

Des concours visant à encourager les équipes à adopter une conduite exemplaire seront aussi organisés. Chaque mois, la formation de la Ligue de soccer élite du Québec (LSEQ) qui aura reçu le moins de cartons sera nommée Équipe du mois – Esprit sportif. Un titre semblable sera aussi décerné lors du Gala de la Mi-Temps 2016.



< Après avoir remporté un Championnat LSEQ, une Coupe du Québec et un Championnat canadien des clubs, Alexia Rémillard est très heureuse de son « Soulier d'or U16-F ».

© Photo : Claude-André Fortin

© Photo : Michel Dugas

Toutes les équipes pourront également exprimer leur esprit sportif de façon créative sur les réseaux sociaux dans le cadre du concours Montre-nous ton esprit sportif! Pour remporter le défi, les joueurs, les entraîneurs et les parents devront démontrer leur attitude positive de façon créative et originale, par exemple sous forme de témoignages, de photos ou de vidéos.

Des activités se dérouleront aussi du côté des différentes associations régionales de la province. Elles seront d'ailleurs encouragées à ajouter une mention spéciale à l'équipe ayant fait preuve du meilleur esprit sportif durant leurs différents tournois.

Cet été, la Fédération de soccer du Québec invite tous ses membres à faire preuve de respect et à avoir du plaisir sur le terrain.



© Photo : Michel Dugas





# ESPRIT SPORTIF ET PATRICE BERNIER, UNE ALLIANCE INSPIRANTE

Par Alexandra Piché – Sportcom

**« Nous avons tous une volonté de gagner, mais il faut se souvenir que le soccer est un jeu. Dans un jeu, il y a des gagnants et des perdants. Il faut savoir respecter cela et savoir serrer la main de son adversaire même s'il a été meilleur. »**

Âgé de 36 ans, le joueur de soccer québécois Patrice Bernier a accepté le rôle de porte-parole de l'année de l'esprit sportif de la Fédération de soccer du Québec.

Originaire de Brossard, il se souvient de ses premières expériences sur les terrains et des gens qui lui ont inculqué les bases du soccer. « Quand tu es très jeune, tout ce que tu penses c'est gagner. Tu n'arrives pas toujours à bien gérer tes émotions. Moi, ce sont mon père et mes entraîneurs qui m'ont appris à respecter les lois. Il ne faut pas négliger l'importance des parents et des coachs dans l'apprentissage de la bonne attitude à adopter. »

Après avoir rejoint l'Impact de Montréal une première fois de 2000 à 2002, Patrice Bernier a passé une dizaine d'années à pratiquer son sport en Europe. Il est revenu à Montréal en 2012, alors que le club montréalais faisait son entrée en MLS. Durant sa longue carrière, le milieu de terrain de l'Impact a toujours considéré le respect comme une valeur importante pour lui et pour son sport.

« Maintenant, c'est vraiment ancré dans le sport. Le respect se manifeste régulièrement sur le terrain par de petits gestes, comme de sortir le ballon lorsqu'il y a un joueur blessé sur le terrain afin qu'il puisse recevoir les soins nécessaires. Nous appelons communément cette pratique le *fair-play*. »

« Ce que j'aime bien aussi dans le soccer, c'est quand un adversaire vient aider un joueur qui est par terre en raison d'une crampe, ajoute le vétéran de 36 ans. C'est un geste que je vois souvent. C'est magnifique de voir que même dans l'adversité et l'émotion du jeu, un joueur prend le temps de considérer l'autre. »

---

**ÂGÉ DE 36 ANS, LE JOUEUR DE SOCCER QUÉBÉCOIS PATRICE BERNIER A ACCEPTÉ LE RÔLE DE PORTE-PAROLE DE L'ANNÉE DE L'ESPRIT SPORTIF DE LA FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC.**

---

## IMPRESSIONNÉ PAR DES JEUNES QUÉBÉCOIS

Patrice Bernier a été touché par l'histoire qu'a vécue en 2014 une équipe masculine de catégorie U14 AA. Les représentants du FC Challenger de Mirabel avaient obtenu un laissez-passer au premier tour de la Coupe Promotion, car l'équipe qu'ils devaient affronter avait été disqualifiée. En effet, le Club de soccer Panellinios de Parc-Extension avait été exclu du tournoi en raison d'une erreur administrative.

Les jeunes joueurs de Mirabel ont choisi de ne pas accepter le laissez-passer et de croiser le fer avec les porte-couleurs du Panellinios malgré tout.

« Ils voulaient gagner humblement, en sachant qu'ils avaient affronté tout le monde possible. J'ai trouvé ça très impressionnant, surtout venant d'une équipe aussi jeune. C'était un très beau geste qu'ils n'étaient pas obligés de faire. En plus, c'était une équipe considérée très forte cette année-là. Pour moi, c'est ça aussi la beauté du sport », confie Bernier.

Pour la vedette québécoise, choisir d'« embarquer » sur un terrain de soccer vient avec des responsabilités. « C'est comme si tu signais un contrat qui t'engage à respecter les lois, tes adversaires, les arbitres et à te donner à fond. Je trouve important de dire aux jeunes que lorsqu'ils pratiquent le soccer, ils se représentent avant tout. Se représenter, ce n'est pas seulement jouer, c'est aussi la façon dont tu te comportes avec tes adversaires. Il faut savoir rester fiers, même lorsque l'émotion est forte, et être honnêtes aussi. »



# VERS LE SOCCER À 5

LA SESSION D'ENTRAÎNEMENT SOUS FORME D'ATELIERS



VERS LE SOCCER À 5  
LA SESSION D'ENTRAÎNEMENT SOUS FORME D'ATELIERS



Québec

PRÉSENTATEUR OFFICIEL :



## NOUVEAU!

EN VENTE DANS VOS ASSOCIATIONS RÉGIONALES







# LE FUTSAL GRANDIT VITE

Par Marc Tougas

**La deuxième saison de la Première ligue de futsal du Québec (PLFQ) n'est pas encore terminée que ses dirigeants sont déjà en mesure de poser un constat : le futsal progresse à un point tel qu'il pourrait devenir l'égal du soccer à onze.**

« Plusieurs projets se sont concrétisés plus rapidement qu'on le pensait, a souligné Mike Vitulano, qui veille à la gestion de la PLFQ avec Kyt Selaidopoulos. Et le consensus, c'est que plus vite qu'on le pense, le futsal va devenir un sport en soi, pas seulement un complément au soccer à onze ».

« Les joueurs qui ont des qualités spécifiques au futsal devront éventuellement choisir, parce que le futsal pourrait devenir un sport qu'on pratique huit mois par année », a ajouté Vitulano en faisant remarquer que la vitalité du futsal est si grande qu'une ligue professionnelle verra bientôt le jour aux États-Unis, notamment sous l'impulsion de l'homme d'affaires Mark Cuban, le propriétaire des Mavericks de Dallas dans la NBA.

Après une saison inaugurale en 2014-2015 qui a permis d'asseoir sa crédibilité, la PLFQ a attiré des athlètes de meilleur calibre cet hiver, ce qui a mené à des matchs plus équilibrés.

« Avant, on pouvait prédire d'avance l'issue de certains matchs. Cette saison, il y a eu davantage d'équipes capables de créer des surprises », a affirmé Vitulano.

Les champions du Grand Montréal et ceux de la Capitale-Nationale s'affrontaient les 11 et 12 mars au Séminaire Saint-Joseph à Trois-Rivières, tant chez les femmes que les hommes. Chez ces derniers, le vainqueur obtenait le droit de disputer le Championnat canadien, dont la deuxième édition aura lieu les 8 et 9 avril, encore une fois contre les champions de l'Ontario.

Le réseau des ligues régionales est passé d'un à quatre membres, alors que la Rive-Sud, la Mauricie et Richelieu-Yamaska ont rejoint l'Outaouais. Leur présence a permis d'enrichir le déroulement de la Coupe du Québec, même si la bourse de 2000 \$ chez les hommes est allée pour une deuxième année d'affilée à Albiceste. Le Kodiak de Charlesbourg a remporté la Coupe du Québec chez les femmes.

## VERS L'ÉQUIPE NATIONALE

L'Équipe du Québec féminine a remporté le tournoi dans sa division tandis que celle des hommes a atteint les demi-finales, s'inclinant contre l'éventuelle équipe championne, Safira.

Par ailleurs, l'Association canadienne de soccer a accepté d'accorder un soutien financier important à une équipe canadienne de futsal. Celle-ci sera pilotée par Selaidopoulos, dont la nomination a été annoncée en février. L'ancien joueur de futsal et de l'Impact devra mettre sur pied une équipe à temps pour le tournoi de qualification de la CONCACAF qui aura lieu en mai au Costa Rica.

« L'équipe devrait compter un mélange de jeunes et de vétérans. Je veux avoir du succès maintenant, mais aussi préparer l'avenir », a indiqué Selaidopoulos.





© Photo : Kader Khedaim



© Photo : Kader Khedaim



# 2015

## ANNÉE DE RÊVE POUR JOSÉE BÉLANGER!

Par Michel Dugas

**Josée Bélanger, qui avait été boudée pendant quelques années par les dirigeants de l'équipe nationale, a finalement accepté, à la fin de 2013, l'invitation de l'entraîneur national John Herdman, qui s'était spécialement déplacé pour venir à sa rencontre afin de la convaincre de réintégrer l'équipe. Ayant dû déclarer forfait lors de la Coupe du monde féminine de la FIFA, Allemagne 2011 en raison d'une blessure survenue à la dernière minute, Josée a donc mis les bouchées doubles pour non seulement refaire sa place au sein de la sélection canadienne mais aussi pour obtenir une place sur le « onze partant » lors de la Coupe du monde féminine de la FIFA, Canada 2015, événement historique qui se tenait chez elle, devant sa famille, ses amis et ses supporters. Non seulement a-t-elle gagné son pari, mais ses performances lors de cette coupe l'ont menée à connaître une année de rêve en 2015!**

En Coupe du monde féminine de la FIFA, Josée a joué les cinq matchs en entier dont les trois premiers à une position qu'elle n'avait jamais occupée auparavant. En effet, elle a été appelée à remplacer une joueuse régulière qui était blessée, et ce, malgré le fait que deux autres joueuses remplaçantes étaient disponibles pour cette position. Son entraîneur avait décidé de l'utiliser à cette position en raison de ses qualités techniques et physiques. Elle a ensuite repris sa position d'attaquante/milieu droit pour les deux matchs suivants à la suite du retour de Rhian Wilkinson dans l'alignement. Dès son arrivée en attaque, lors des huitièmes de finale, Josée a réussi à marquer l'unique but de la rencontre, qualifiant ainsi le Canada aux quarts de finale. Il s'agissait du premier but de l'histoire marqué par une Québécoise en Coupe du monde de la FIFA.





© Photo: ACS

---

## SES PERFORMANCES LORS DE CETTE COUPE (DU MONDE FEMININE DE LA FIFA, CANADA 2015) L'ONT MENÉE À CONNAÎTRE UNE ANNÉE DE RÊVE EN 2015!

---

Ses performances en Coupe du monde lui ont valu une invitation de la part d'une équipe suédoise professionnelle. En effet, le FC Rosengard en Damallsvenskan (le championnat de soccer féminin en Suède), première division professionnelle, lui a offert un poste de partante au côté de Marta, la plus grande joueuse de l'histoire du soccer féminin. Au cours de ses trois mois d'exil en Suède, Josée a aidé son équipe à remporter le championnat et à gravir les échelons en Ligue des champions UEFA féminine. Avant de quitter la Suède pour rejoindre l'équipe nationale canadienne au Brésil, Josée a marqué trois buts et fourni quatre aides en dix matchs du calendrier régulier, étant nommée « Joueur du match » à deux occasions. En Ligue des champions UEFA féminine, elle a réussi à inscrire quatre buts et à fournir deux aides en quatre matchs.



Josée reçoit le prix « Joueur professionnelle de l'année » lors du Gala de la Mi-Temps.

© Photo : Photobanque - FSQ

Au cours de 2015, Josée a aussi continué à garnir son imposante collection de trophées et de médailles en y ajoutant sur le plan sportif trois médailles internationales récoltées avec l'équipe canadienne, soit une médaille d'or au Tournoi des quatre nations disputé en Chine du 11 au 15 janvier 2015 (2 matchs : 2 aides) et deux médailles d'argent, la première gagnée à la Coupe de Chypre du 4 au 11 mars 2015 (4 matchs : 2 aides) et la seconde méritée lors du TORNEO Internacional de NATAL au Brésil du 9 au 21 décembre 2015 (4 matchs : 1 but / 3 aides).

Sur le plan individuel, Josée a remporté le titre de « Joueur professionnelle de l'année » lors du Gala de la Mi-Temps de la Fédération de soccer du Québec et s'est classée au second rang au titre de « Joueur de l'année au Canada ». Elle a aussi été honorée chez elle, en Estrie, dans le cadre du programme « 45 femmes d'influence pour les 45 ans de Soccer Estrie » tenu à l'occasion de l'année du soccer féminin. De plus, Josée a été élue « Athlète internationale de l'année » lors du Mérite sportif de l'Estrie!

L'année 2015 sera sûrement gravée à jamais dans la mémoire de Josée!



© Photo : ACS



Populaire chez les partisans lors de la Coupe du monde.  
© Photo : ACS



© Photo : ACS



# LE PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES ARBITRES DE LA LISTE PROVINCIALE FAIT PEAU NEUVE

Par Alexandra Piché – Sportcom

## **Les arbitres ont la chance de poursuivre leur développement même l'hiver grâce aux stades de soccer intérieurs.**

Les arbitres de la liste provinciale auront maintenant une idée plus claire du cheminement qu'ils doivent suivre pour faire progresser leur carrière et profiteront d'un suivi plus personnalisé.

La Fédération de soccer du Québec a complètement revisité son programme de développement, en place depuis 1999. Auparavant, douze arbitres étaient choisis parmi les nombreuses demandes reçues afin de faire partie du groupe privilégié à être suivi de près pendant deux ans. Il y a maintenant beaucoup plus d'arbitres qui auront accès à ce soutien régulier.

« Nous sommes contents de la nouvelle approche que nous avons donnée au programme. Nous nous sommes aperçus avec les années que de sélectionner seulement douze arbitres aux deux ans, ce n'était pas assez. Nous avons beaucoup de demandes et devons en refuser énormément », a affirmé le directeur de l'arbitrage à la Fédération de soccer du Québec, Mathieu Chamberland.

Il y a maintenant deux programmes de développement distincts, un pour les femmes et l'autre pour les hommes. « Nous ne voulons pas séparer les filles des gars, mais nous avons constaté que l'évolution se faisait différemment. Les filles ont souvent des occasions de gravir les échelons plus tôt dans leur carrière, des chances qu'elles ne doivent d'ailleurs pas rater. Pour les garçons, la progression est généralement plus lente en raison du très grand nombre d'entre eux », a indiqué le directeur à l'arbitrage.

---

## **LA FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC A COMPLÈTEMENT REVISITÉ SON PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT, EN PLACE DEPUIS 1999.**

---

Chez les dames, deux groupes de dix filles seront encadrés par des arbitres ou d'anciens arbitres de haut niveau. Du côté masculin, une structure a été conçue sous forme de pyramide. À chaque étape de leur développement, les arbitres sélectionnés par la Fédération de soccer du Québec seront divisés en petits groupes et dirigés par des entraîneurs, comme chez les filles.

« À la fin de chaque saison, les coachs de chacun des groupes remettront un rapport sur leurs arbitres et feront des recommandations qui détermineront qui accédera au niveau supérieur et qui sera relégué dans un groupe inférieur », a expliqué Mathieu Chamberland.



Un groupe d'arbitres en développement au Tournoi des sélections régionales dans les Laurentides.  
© Photo : Fédération de soccer du Québec

Le nouveau système de la Fédération sera aussi très bénéfique pour les associations régionales. Leur rôle dans le développement des arbitres est maintenant beaucoup mieux défini. Il y avait parfois confusion dans le passé, selon le directeur de l'arbitrage : « Les ARS n'auront plus à prendre en charge le développement des arbitres que la Fédération a sélectionnés. Nous préférons qu'elles se concentrent sur les autres arbitres pour leur fournir un encadrement qui leur permettra de progresser. »

Un autre élément majeur dans les changements apportés est l'abolition de la limite d'âge pour faire partie du programme de développement. Les arbitres devaient être âgés de moins de 25 ans pour envoyer leur candidature pour l'ancien programme de développement. Il est maintenant possible de le faire peu importe l'âge.



Geneviève Parent calme le jeu.  
© Photo : Fédération de soccer du Québec

« Nous axions beaucoup le développement de nos arbitres sur les jeunes, ceux qui avaient des chances d'atteindre les hauts sommets. Mais nous avons changé de mentalité. Si un arbitre de 30 ans qui fait des matchs de niveau senior souhaite se développer, nous voulons l'aider. Avec le nombre de ligues et de calibres que nous avons au Québec, nous avons besoin de bons arbitres à tous les niveaux. »

Pour ceux qui ne feront pas partie de la première cuvée de ce tout nouveau programme de développement, la Fédération organisera plusieurs activités de dépistage. Ils auront l'occasion de se faire valoir lors de tournois et de formations afin de tenter de se tailler une place pour l'année prochaine.



L'arbitre international Mathieu Bourdeau en action.  
© Photo : Fédération de soccer du Québec





# LE PHÉNIX DES RIVIÈRES PREND SON ENVOL

Par Audrey Clément-Robert – Sportcom

**Diversité, unité et excellence, trois mots qui décrivent le Club de soccer Phénix des Rivières (CSRQ). L'organisation a reçu les grands honneurs à la fin de 2015 lors du Gala de la Mi-Temps en plus de connaître une saison remarquable et de prouver qu'elle était une chef de file en matière d'innovation dans la région de Québec.**

Lors de ses premières années d'existence, le CSRQ comptait environ 500 joueurs. En 1980, il a fusionné avec le Club de soccer Duberger-Les Saules et a vu son nombre d'inscriptions augmenter de façon considérable. « Jusqu'à cette année, nous étions le plus gros club de la région avec 2 400 joueurs l'été et 1 000 l'hiver. Toutefois, le Club de soccer Lévis-Est, fusion de Chaudière-Est et de Pointe-Lévy, deviendra le plus gros avec 2 800 joueurs », a expliqué Karlos Garcia, directeur général du CSRQ.

Le club avait grandi avec deux groupes distincts dans l'organisation : le Phénix (compétitif) et le Club de soccer des Rivières

---

## L'ORGANISATION A REÇU LES GRANDS HONNEURS À LA FIN DE 2015 LORS DU GALA DE LA MI-TEMPS.

---

de Québec (récréatif). Voyant que deux identités s'ancrent au sein de ses membres, la direction a créé, il y a quatre ans, la bannière Phénix des Rivières.

« Nous avons fait une seule identité pour encourager la créativité, l'effort, la collectivité, l'intégrité et l'unité. Dès ce moment, le sentiment d'appartenance de nos membres a augmenté et la rivalité entre les deux groupes a diminué. Maintenant, nous sommes tous représentés par les mêmes couleurs », a ajouté M. Garcia.

## INNOVATION ET DÉVELOPPEMENT

Dans l'esprit de se démarquer, la direction a mis sur pied des programmes uniques. Par exemple, Plan de Vol, destiné aux U13 à U18, encadre le développement technique, tactique, physiologique, mental et nutritionnel. Vif succès en 2015, il sera implanté cette année à toutes les équipes de niveau compétitif, dès la catégorie U9.

Dans la même veine, le Phénix se dotera du *neurotracker*, un équipement conçu pour l'entraînement utilisant la technologie 3D et la capture de mouvement. « Nous serons les premiers à Québec et dans la province à l'incorporer à nos pratiques. C'est utilisé par des équipes professionnelles comme les Canucks de Vancouver et le Manchester United », a fait savoir le coordonnateur marketing et communication du CSRQ, Alexandre Harvey.

Toujours dans l'objectif de bâtir l'excellence, le club a embauché en 2003 le premier directeur technique de la région de Québec, diplômé en haute performance de l'Institut national du sport, Jean-Michel Collin. Également, en 2015, le Phénix a engagé à temps plein le préparateur physique Pablo Feitoza.

Dans un souci d'équité, le CSRQ a aussi élaboré un programme de soccer adapté. Le groupe est passé de 15 joueurs en 2000 à 40 en 2015. « Nous sommes le seul club dans la région à offrir du soccer à ceux qui ont un handicap intellectuel, comme les Olympiques spéciaux. Nous voulons rendre le sport le plus accessible possible », a mentionné M. Garcia.



Ludovic Arseneau, responsable des U7-U8, anime le gala méritas Phénix.  
© Photo : Phénix des Rivières



L'équipe masculine U11 qui a remporté le mini-mondial, activité de fermeture de la LRSQ.  
© Photo : Phénix des Rivières



L'équipe féminin O30 qui a remporté le bronze au Championnat canadien.  
© Photo : Phénix des Rivières

## RECONNAISSANCE

Avec tous ces projets mis en place, le CSRQ a vu un bon nombre de ses joueurs se démarquer notamment par le recrutement de ses membres dans des équipes collégiales AAA et universitaires. Deux d'entre eux sont d'ailleurs devenus des ambassadeurs du club. Gabriel Beaupré-Poirier joue avec l'Académie de l'Impact de Montréal et Heikel Jarras a été le premier du CSRQ à signer un contrat professionnel avec cette équipe.

Les efforts du CSRQ ont été récompensés à l'automne 2015 avec l'obtention des prix du club de l'année au niveau régional, puis du côté provincial au gala annuel de la Fédération de soccer du Québec (FSQ). « Nous sommes vraiment fiers de notre travail. C'est la cinquième fois depuis 2005 que nous recevons de la reconnaissance au niveau régional, mais au provincial, c'était une première », s'est enthousiasmé M. Garcia.

Le Phénix n'a pas fini de surprendre la communauté du ballon rond avec plusieurs activités prévues au calendrier de 2016, entre autres, la tenue du premier Salon du soccer dans la région de Québec.





# CONSOLIDATION, EXPANSION... ET LA CONCACAF

Par Marc Tougas

**La Première ligue de soccer du Québec (PLSQ) revient en 2016 avec les sept mêmes équipes que l'an dernier, à une nuance près. Un statu quo qui est synonyme de consolidation.**

Le FC Lanaudière en est un bel exemple, ayant été pris en charge par l'association régionale pour assurer sa pérennité. Le changement de statut du club qui s'appelait auparavant le FC L'Assomption-Lanaudière s'est fait de façon sereine, selon Kambiz Ebadi.

« La région s'impliquait déjà dans le club, a noté le commissaire de la PLSQ, et les clubs de la région ont accepté de façon quasi unanime que la gestion du FC Lanaudière se fasse par l'ARS. »

De son côté, le FC Gatineau a stabilisé son secteur technique avec l'embauche au poste d'entraîneur-chef de Nabil Aouadi, un citoyen canadien qui a été joueur et entraîneur de division 1 et 2 en Tunisie.

Le CS Longueuil a perdu les services de son entraîneur Mathieu Rufié, qui sera remplacé par le directeur technique du club Anthony Rimasson, mais a affiché ses ambitions sur le terrain avec l'embauche du milieu Philippe Davies, un Longueuillois de 25 ans qui a fait partie du programme national canadien.

Au Fury d'Ottawa, l'académie continuera d'évoluer dans la PLSQ malgré le départ des frères Dos Santos. Darko Buser, qui a travaillé pendant une décennie à l'académie de Chelsea, est le nouveau directeur de l'académie du club de la NASL.

Les Griffons du CS Mont-Royal Outremont, champions de la saison 2015, et Lakeshore, champion de la Coupe PLSQ, ont retenu les services de leurs joueurs clés et devraient encore être les équipes à battre. Tout comme l'AS Blainville, qui a donné du fil à retordre à bien du monde l'an dernier.

## EXPANSION EN 2017

Signe que la PLSQ est plus crédible que jamais alors qu'elle entreprend sa cinquième saison : elle pourrait passer à dix équipes en 2017, trois clubs ayant posé leur candidature. Le Celtix du Haut-Richelieu, pour l'instant, est le seul qui a déjà annoncé publiquement son intérêt.

« Avant, des gens se demandaient s'il valait la peine d'aller en PLSQ. Je pense que cette question-là, il n'y a plus personne qui se la pose », a affirmé Ebadi.

---

**SIGNE QUE LA PLSQ EST PLUS CRÉDIBLE QUE JAMAIS ALORS QU'ELLE ENTREPREND SA CINQUIÈME SAISON : ELLE POURRAIT PASSER À DIX ÉQUIPES EN 2017, TROIS CLUBS AYANT POSÉ LEUR CANDIDATURE.**

---

La PLSQ deviendra encore plus attrayante sous peu puisque la ligue de troisième division participera bientôt au Championnat canadien Amway, une compétition qui donne accès à la Ligue des Champions de la CONCACAF.

« L'Association canadienne a répondu à la requête de la FSQ et de l'Ontario Soccer Association (OSA) afin que la PLSQ et la League 1 participent au Championnat Amway, nous disant qu'un comité avait été mis sur pied pour déterminer quel serait le format, à savoir si plusieurs de nos équipes pourraient participer, ou si ce serait plutôt, par exemple, le champion national de division 3 », a indiqué Ebadi.

« Il faut aussi avoir l'assentiment officiel de la CONCACAF et l'accord des clubs qui participent déjà au Championnat canadien avant qu'une annonce officielle puisse être faite. »







# JESSICA DE FILIPPO UN DIAMANT À L'ÉTAT BRUT!

Par Michel Dugas

**Jessica avait trois ans lorsqu'un père de joueuses de soccer élite a suggéré à ses parents de l'inscrire au soccer après l'avoir vu jouer avec un ballon au parc. Selon lui, Jessica avait un talent naturel avec un ballon de soccer au pied!**

C'est avec le club de soccer St-Lazare Hudson que Jessica a fait ses débuts au soccer l'année suivante. Comme toute jeune fille ou tout jeune garçon de quatre ans, Jessica a fait partie de groupes de développement locaux pour les tout-petits, mais déjà, à ce jeune âge, elle prenait toute la place sur le terrain.

Depuis ce temps, sa progression est phénoménale! Dès l'âge de sept ans, elle est devenue le centre d'attraction de tous les spectateurs présents aux matchs auxquels elle participait et commençait déjà à brûler les étapes, jouant surclassée.

C'est à l'âge de 11 et 12 ans que Jessica sort de l'anonymat. Son immense talent est reconnu, non seulement au Québec, mais aussi à l'échelle nationale.

En 2013, Jessica se taille une place au sein de l'équipe canadienne masculine U12 et participe à la Coupe Danone des Nations au Stade Wembley à Londres. La Coupe Danone est comparable à une Coupe du monde destinée aux enfants de 10 à 12 ans provenant 32 pays. Elle était l'une des deux seules filles qui ont participé, affrontant ainsi 382 garçons qui composaient les 32 équipes participantes. Plus encore, elle s'y est même permis un but lors du match nul (1-1) face à la Suisse, un des très rares buts marqués par une fille lors de cette compétition.

Âgée de 12 ans, Jessica a joué sa saison 2013 avec le Lakeshore U13-F AA avec qui elle a marqué 33 buts, pour terminer au premier rang des buteurs. Elle a aussi participé au Tournoi des sélections régionales avec l'équipe de l'ARS Lac St-Louis avec qui elle a décroché une médaille de bronze.

En janvier 2014, toujours âgée de 12 ans, elle devient la plus jeune joueuse à être invitée au Sport-études du Centre national de haute performance (CNHP). Ayant atteint l'âge de 13 ans en avril, Jessica



Soulier d'or et Ballon d'or U15-F lors du Tapis rouge du soccer Québécois.  
< © Photo : Claude-André Fortin - FSQ

Une des premières photos de Jessica au soccer.  
© Photo : Ingrid Blattman

joue la saison entière avec le Lakeshore U14-F AAA. Elle enfile alors 13 buts en 22 matchs, menant son équipe au championnat de la saison et terminant au troisième rang des buteurs. Jessica a aussi remporté avec le Lakeshore U14 AAA une médaille d'or de la Coupe du Québec Saputo et une médaille de bronze aux Championnats nationaux tenus à l'Île-du-Prince-Édouard, où elle a été la deuxième meilleure buteuse avec cinq buts en cinq matchs. Elle a aussi remporté la médaille d'or aux Jeux du Québec avec l'ARS Lac St-Louis et a reçu une première invitation au camp « Excel » de l'équipe nationale U13-15.

---

## C'EST À L'ÂGE DE 11 ET 12 ANS QUE JESSICA SORT DE L'ANONYMAT. SON IMMENSE TALENT EST RECONNU NON SEULEMENT AU QUÉBEC, MAIS AUSSI À L'ÉCHELLE NATIONALE.

---

Aujourd'hui, Jessica est assurément le plus bel espoir féminin du soccer québécois. En 2015, âgée de seulement 14 ans, et jouant surclassée, elle a brûlé la Ligue de soccer élite du Québec en catégorie U15 marquant 38 buts en 26 matchs. Ce total de 38 buts est le total le plus élevé toutes catégories confondues, autant du côté féminin que masculin en Ligue de soccer élite du Québec en 2015. Elle a conduit son équipe au championnat de la LSEQ. Lors du Tapis rouge du soccer québécois, elle a réussi un doublé dans sa catégorie, récoltant le « Ballon d'or » remis à la joueuse la plus utile à son équipe et le « Soulier d'or » remis à la meilleure buteuse. Jessica a aussi récolté le titre de « Joueur de la semaine DuProprio/LSEQ » au cours de la dernière saison. Elle a de plus obtenu une bourse d'Excellence académique Saputo de 2 000 \$, bourse remise par la Fondation de l'athlète d'excellence du Québec (FAEQ) le 20 octobre dernier. Malgré son jeune âge, elle a accompagné l'équipe féminine du Québec U17-F en novembre dernier pour une série de trois matchs internationaux en Belgique et en France. Étant la plus jeune



Médaillée d'or lors des Jeux du Québec 2014.  
© Photo : Michel Dugas



Montage personnel de Jessica.  
© Photo : Jessica De Fillippo

joueuse sur le terrain lors de tous les matchs, et jouant comme remplaçante, elle a su se distinguer et attirer tous les regards en marquant trois buts et en obtenant une passe sur les sept buts marqués par l'équipe du Québec (1 victoire : 3-2; 2 nulles : 4-4 et 0-0). Jessica fait partie du programme de développement des équipes nationales canadiennes et elle a déjà reçu une offre d'une université américaine qui voudrait l'accueillir pour l'année 2018!

Jessica De Filippo, un nom à retenir, un talent hors de l'ordinaire, un diamant qui ne cesse de prendre de la valeur!



Jessica reçoit une bourse Saputo.  
© Photo : Michel Dugas

Gagnante de la Coupe du Québec U14-F / Shawinigan 2014  
© Photo : Michel Dugas



**ARS-LAVAI**  
**NATIONAL**



# ARS LAVAL DES INSTALLATIONS À LA FINE POINTE ET DES STRUCTURES EFFICACES



Par Éric Gaudette-Brodeur - Sportcom

**Forte d'installations de premier plan, l'Association régionale de soccer (ARS) de Laval se retrouve au cœur du développement du ballon rond au Québec. Avec la qualité des infrastructures en place, viennent toutefois plusieurs défis pour l'organisme. Ses dirigeants se sont du coup dotés de solides structures pour répondre aux besoins de sa passionnée et nombreuse clientèle.**

L'ARS de Laval sert six clubs – Centre-Sud, Chomedey, Delta, Étoiles de l'Est, Fabrose et Monteuil –, et 14 000 membres, dont 11 500 joueurs répartis au sein de plus de 700 équipes. De ses quatre réseaux de ligues, près de 5 000 matchs sont disputés chaque année.

La septième plus grosse association régionale de la province, c'est « une île, une ville, une région » rappelle Jean-Philippe Mayrand, directeur général de l'organisme fondé en avril 1979 et structuré tel qu'on le connaît aujourd'hui en mai 1991.

La décision prise au milieu des années 1990 de demander une cotisation aux membres pour le financement du Centre sportif Bois-de-Boulogne a été une étape charnière pour le développement de l'association, mentionne M. Mayrand. Inauguré en 2005, le centre a eu un impact majeur et immédiat : « Ça a changé la donne. Nous avons une offre de services qui n'était plus limitée à l'été, mais qui s'étendait sur 10 à 11 mois par année. »

À la même époque, le déménagement de la Fédération de soccer du Québec (FSQ) à Bois-de-Boulogne et l'ajout de terrains synthétiques ont également profité à l'ARS de Laval, ajoute son directeur général.

Par la bonification de ses infrastructures, l'association est devenue un leader dans la gestion de tournois, grâce aussi à un comité d'organisation d'événements chevronné créé au milieu des années 2000. « Chaque personne y a un rôle bien défini. Il permet que les événements se déroulent rondement. Ça prend des gens dévoués et impliqués pour organiser des compétitions d'envergure. »

---

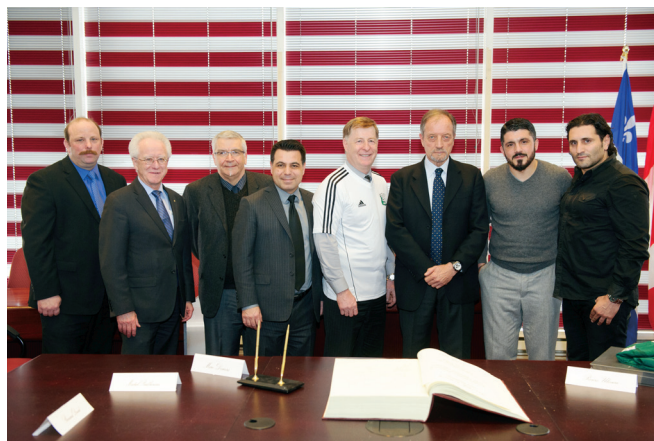
**L'ARS DE LAVAL SERT SIX CLUBS – CENTRE-SUD, CHOMEDEY, DELTA, ÉTOILES DE L'EST, FABROSE ET MONTEUIL –, ET 14 000 MEMBRES, DONT 11 500 JOUEURS RÉPARTIS AU SEIN DE PLUS DE 700 ÉQUIPES.**

---

L'organisme présente ainsi chaque année des rendez-vous d'importance, dont la Coupe Soccer Internationale de Laval (tournoi extérieur de 280 équipes U8 à senior) et l'ARS Laval



L'ARS Laval forme des équipes élités de niveau compétitif.  
© Photo : Courtoisie



Réception à l'hôtel de ville de Laval.  
© Photo : Michel Dugas



L'ARS Laval recrute environ 3500 nouveaux joueurs par année.  
© Photo : Courtoisie

National (tournoi intérieur de 250 équipes U8 à U18). Le Championnat canadien des clubs U18 (2006) et le Championnat canadien des sélections (2009 et 2013) ont par ailleurs été organisés avec succès par l'organisme.

Des efforts sur le plan des communications sont aussi déployés. « Nous réussissons à recruter environ 3 500 nouveaux joueurs par an. Notre défi, comme pour les autres associations régionales, est de les garder dans la pratique de notre sport. » En ce sens, une attention particulière est portée à la formation des équipes, à la construction des calendriers et à l'affectation des arbitres. « De petits détails qui font qu'en fin de compte, notre offre de services est de qualité. »

« Nous voulons alléger la tâche des entraîneurs bénévoles, leur faciliter la vie. Les parents veulent se présenter chaque semaine, à la même heure, au même terrain », a mentionné M. Mayrand, ajoutant que le virage technologique aide beaucoup au niveau récréatif.

Aussi, l'ARS de l'année au Gala de la Mi-Temps de la FSQ en 2009, 2011 et 2013 ne ménage pas ses efforts pour l'élite, regroupant ses meilleurs joueurs pour une formation technique plus poussée et axée sur le développement à long terme.

Un programme de développement technique, le plan TREC, a également vu le jour, fruit de la collaboration entre le directeur technique Valerio Gazzola et ceux des six clubs.

« Il identifie les objectifs que nous nous donnons pour la formation des joueurs et entraîneurs. Les clubs s'en inspirent pour leur propre programme et sont en lien avec le programme provincial. C'est un outil qui a fait l'objet de discussions animées, mais très important pour le développement de notre région. Nous recherchons une complémentarité dans nos programmes. »

Structure provinciale de clubs, forum des présidents, programme de sélection des arbitres élités, les réalisations de l'association ne manquent pas et démontrent assurément son dynamisme.



Plusieurs tournois sont organisés dans la région qui compte beaucoup de bénévoles.  
© Photo : Courtoisie



L'ARS Laval offre du soccer à l'année à ses membres grâce à ses installations.  
© Photo : Courtoisie





# Qu'est-ce que jouer



■ Par **Christian GOURCUFF**  
Entraîneur du FC Lorient.

**Expression collective.** Par opposition au marquage individuel, la défense en zone ne prend pas l'adversaire comme référent principal, mais le ballon.

On peut d'abord donner cette première définition : la défense de zone est l'expression sur le terrain d'une volonté collective, d'une entraide, d'une solidarité entre les joueurs, pour lesquels le ballon est le principal référent, et ce par opposition à "l'individuel" où c'est l'adversaire qui est le premier paramètre pris en compte. Jouer en zone résulte d'une stratégie collective prédéfinie.

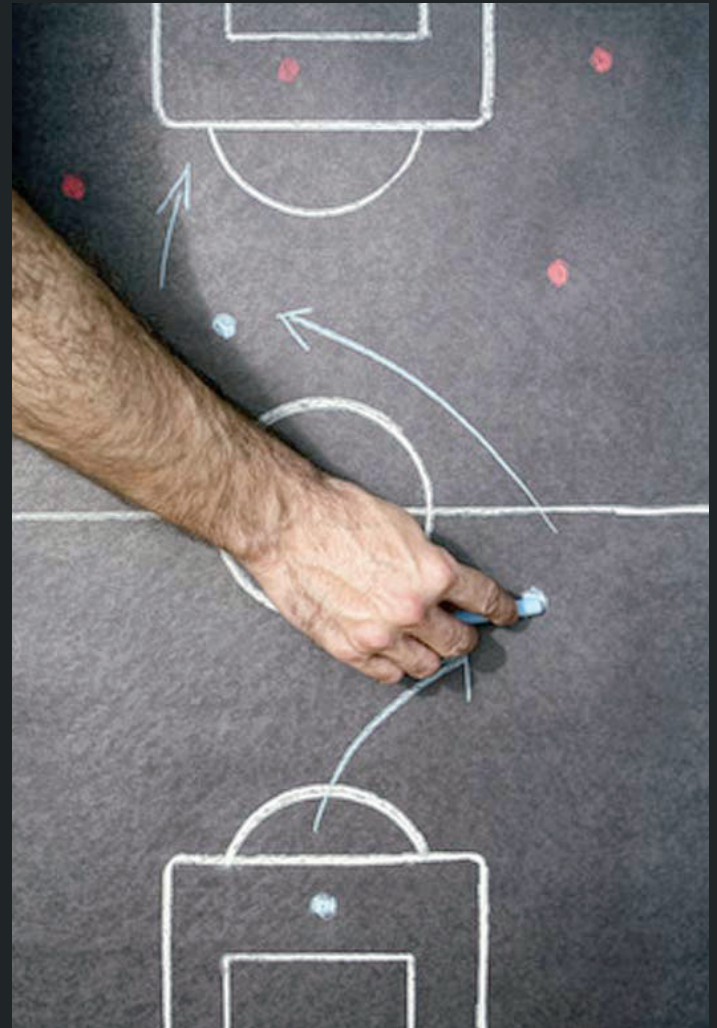
**"La zone impose d'être concerné en permanence par la récupération du ballon, directement ou indirectement"**

Son principe était encore assez flou dans les années 70. Puis on a assisté à une lente évolution, dictée par un souci d'efficacité, d'amélioration de la coordination entre les différentes actions des joueurs. Une volonté est née de défendre l'idée qu'on est plus fort à plusieurs que chacun avec ses qualités. Cette évolution du jeu a conduit dans les années 2000 à une quasi-généralisation de la zone, même si peu d'équipes l'utilisent de façon "intégrale". Le plus souvent, on est dans du marquage dans la zone. A partir d'une mise en place, on laisse une certaine initiative aux

joueurs, le cadrage et les couvertures se faisant de façon induite. Pour en revenir à la zone telle que je l'entends, à savoir "intégrale", c'est une erreur de dire que chaque joueur a la responsabilité d'une zone qui lui est attribuée. En réalité, sa responsabilité est globale. Certes, chacun gère une zone d'intervention située devant lui, mais ça ne s'arrête pas là. Pourquoi ? Parce que même à 50 mètres du ballon, il y aura toujours des courses de couverture à effectuer. L'investissement du joueur dans le jeu est constant. Il a toujours quelque chose à faire, même s'il n'intervient pas directement sur le porteur. Ainsi, la zone impose d'être concerné en permanence par la récupération du ballon, sa position, et celle de ses partenaires. Il y a

**"Plus d'intelligence, de solidarité, moins de rapport de force"**

une volonté de contrôler les espaces, pas forcément de les raccourcir. Et pour cause, le joueur doit trouver la bonne distance entre une possibilité d'intervention et la libération d'un espace qui en résulterait, souvent derrière lui... Autant dire que je balaye



catégoriquement l'affirmation selon laquelle la zone serait l'absence même de responsabilité individuelle. Pour moi, c'est l'inverse. A partir du moment où tout le monde participe directement ou indirectement à la récupération du ballon, il y a une responsabilisation plus importante de chacun ! Et un

profil de joueurs plus tourné vers l'intelligence, la solidarité, la concentration, le placement, la lecture du jeu, que la force dans les duels. Dans la notion de cadrage par exemple, le joueur intervient de façon à ce que le ballon puisse être récupéré par ses partenaires (voir "cadrer le porteur",

# en "zone" ?

VESTIAIRES N° 11, Ndlr) alors que dans un marquage individuel, on est exclusivement dans un rapport de force. Bien-sûr, celui-ci existe quoi qu'il arrive, notamment sur le coup de pied arrêté qui n'est pas une phase dynamique. Sur corner par exemple, jouer en zone ou en individuel ne change pas fondamentalement la donne :

**"La zone permet d'être moins obsédé par l'adversaire dans la phase défensive, tout en favorisant une meilleure expression offensive"**

l'objectif est de se déplacer pendant le temps de trajectoire pour être à l'impact du ballon avant son adversaire. Ces phases de jeu, les joueurs préfèrent généralement les appréhender avec du marquage

individuel. Ce qui me gêne, c'est qu'on est tributaire à ce moment-là du nombre d'adversaires qui viennent aux abords de la surface... Avec la zone, on n'est moins obsédé par son vis-à-vis dans la phase défensive, on peut se libérer. Il y a une initiative individuelle dans la phase offensive, notamment pour les défenseurs, qui est

beaucoup plus grande, mais qui impose cependant des compensations en terme d'occupation d'espace, pour garder un équilibre d'équipe sans courses anarchiques. En clair, il faut une grande pertinence et



maîtrise dans les couvertures et les cadrages pour que la zone permette une meilleure expression offensive. Cela dit, on peut aussi l'utiliser dans un but purement défensif, comme l'a fait Mourinho face à Barcelone en demi-finale de la Ligue des Champions. C'était remarquable d'efficacité,

certes, mais pas très compliqué pour ses joueurs. La difficulté de la zone, c'est de défendre haut. Car si on réduit les espaces en jouant haut, on libère les espaces dans son dos... Déformer le bloc de façon harmonieuse et cohérente, toute la difficulté est là ! ■

## Comment la travailler à l'entraînement ?

On peut sensibiliser les joueurs en l'école de foot, de façon intuitive, en n'insistant pas sur le marquage, ce qui apparaît fondamental ! Mais le travail de zone débute surtout en préformation, une fois que tout est parfaitement défini d'un point de vue théorique. Ainsi, l'entraînement sera la mise en application de ces bases théoriques acquises en salle ou sous forme de séance très didactique. Toujours est-il que l'entraîneur doit donner des repères, dès le début de saison, là où les joueurs sont le plus réceptifs. Ce travail de zone entre dans l'objectif de préparation qui est de former un collectif, des automatismes. Ensuite, tout au long de la saison, l'éducateur doit être attentif dans chaque jeu d'entraînement aux corrections à apporter sur les principes tactiques de

**"L'entraînement sera la mise en application de bases théoriques prédéfinies avec vos joueurs"**

zone. À l'intérieur d'une séance, on peut travailler la zone sur des situations arrêtées. À partir d'une relance, on réclame un pressing, un cadrage. Tout le bloc doit alors agir en conséquence (couvertures). Sitôt l'action avortée, on recommence du début en changeant la relance (sur un défenseur latéral, sur un milieu...). On peut aussi travailler sur des formes jouées, avec une zone presse plus ou moins haute. Ici, c'est à l'entraîneur d'imposer le positionnement du bloc. On peut aussi travailler par ligne, en attaque défense, en faisant du 6 contre 4 par exemple où la ligne défensive travaille la zone. Il y en a un qui sort, les autres qui couvrent... , ce qui réclame une bonne capacité athlétique pour répondre à cette exigence de mobilité.



# Première séance :

**Bonne attitude et bon discours. "Vous n'aurez jamais une deuxième chance de faire une première bonne impression", a déclaré l'auteur américain David Swanson. Au-delà de ce premier contact, l'éducateur doit tout mettre en oeuvre pour favoriser la "mise en route" de son groupe et l'emmener dans son sillage.**

La première impression ayant tendance à durer, autant préparer correctement ce premier contact avec les joueurs. Dans votre discours, vous devrez afficher - comme tout au long de la saison du reste - un équilibre entre les principes de plaisir et les principes de réalité. En fonction des catégories, anticipez certaines attentes, et préparez votre causerie en conséquence. Chez les débutants par exemple, il s'agira de situer immédiatement l'enfant dans un espace ludique (plaisir), mais délimité par un périmètre strictement défini par les règles de vie et de jeu (réalité).

Par  
**Christian Ramos**



Psychologue spécialisé  
en préparation mentale

Chez les adolescents, compétiteurs, enthousiastes, heureux de se retrouver et décidés à gagner cette saison (plaisir), il est important de rappeler qu'être motivé

**Différenciez les objectifs de résultat des objectifs de moyen**

représente à la fois la direction et l'intensité de l'effort. La direction correspond au but que l'on se fixe, le chemin à prendre.



L'intensité correspond aux efforts, à l'investissement que l'on doit mettre en place pour atteindre ce but (réalité). Se fixer un objectif est donc nécessaire mais pas suffisant. Enfin, dans le haut niveau, il est souhaitable que la première séance collective soit précédée d'un entretien individuel afin qu'elle trouve sa place dans l'accomplissement personnel de chacun. À travers ce tête-à-tête, vous devrez aider votre joueur à se donner toutes les chances de réussir son projet. Or, réussir son projet, c'est d'abord s'approprier la

différence entre les objectifs de résultats et les objectifs de moyens, entre "ce que je veux" et "ce que je dois". Les objectifs de

**Transmettre que l'endurance psychologique est aussi déterminante que l'endurance physique**

moyens sont liés à une tâche et sont définis en fonction de critères personnels. Leur réalisation dépend de l'investisse-

# marquez votre territoire



le sportif entrepreneur, il doit s'accrocher sérieusement à son projet pour y arriver. Son envie de gagner va influencer ses comportements lorsqu'il se compare aux autres. Mais pour être endurant psychologiquement, le joueur doit d'abord privilégier une motivation à l'accomplissement

## L'éducateur dominant et l'éducateur interactif

personnel en prenant plaisir à progresser. Il est donc important qu'il ressente un sentiment de réussite lorsqu'il perçoit que ses progrès dépendent des efforts qu'il produit. À vous de renforcer positivement son investissement. Mais tous les éducateurs ne sont pas égaux dans la transmission de messages et de l'équilibre plaisir-réalité. Les éducateurs "dominants" vont certainement privilégier l'autorité et le principe de réalité tandis que les "interactifs" vont plutôt placer la première séance sous le signe de l'affectif et du plaisir. Le premier a le sens du devoir et des responsabilités. Il a

besoin de tout maîtriser et exige beaucoup de lui-même et des autres. Il doit accepter de ne pas pouvoir tout contrôler. Avec les plus jeunes, il n'est pas étonnant que les enfants ne prêtent plus attention aux instructions si elles sont toujours synonymes d'ordre. Afin de mieux communiquer, le dominant doit faire l'effort d'adopter une pédagogie plus participative en faisant preuve d'un maximum de patience. Le second, pour sa part, tente de créer des alliances pour atteindre ses objectifs pédagogiques. Il essaie de convaincre les pratiquants plutôt que de les soumettre. À l'opposé de l'éducateur dominant, il doit éviter de basculer dans un mode d'éducation trop tolérant et doit être plus cohérent dans les limites fixées aux enfants. Il est important qu'il fasse comprendre aux plus jeunes qu'un "oui" signifie oui et un "non" signifie non. Afin de mieux communiquer, il doit apprendre à ralentir son rythme pour mieux organiser son travail. En fonction de votre personnalité, à vous de trouver le bon équilibre... ■



## Comment les faire adhérer aux efforts physiques ?

- Un entretien préalable permet d'impliquer le pratiquant dans la prise de décision de manière à mettre en place des objectifs de travail communs.
- Rendez l'activité agréable en variant les séances et en instaurant un climat de joie et d'enthousiasme, même si l'activité nécessite beaucoup de rigueur.
- Mettez en place des objectifs individualisés et progressifs afin que chacun puisse se sentir capable de les atteindre. La pratique collective reste néanmoins essentielle autant d'un point de vue social (plaisir de pratiquer en groupe) que motivationnel (compétition).
- Récompensez autant les "efforts" que les "performances". Ainsi, vous encouragez l'accomplissement personnel et contribuez à l'élaboration de la confiance. Le renforcement positif reste la clé principale de la motivation.
- Enfin, tenir un carnet de suivi d'objectif reste un moyen intéressant d'adhésion et d'implication au projet.

ment de chacun. L'environnement plus ou moins proche d'un compétiteur qui souhaite l'encourager à réussir, a tendance à lui rappeler bien souvent l'importance des objectifs de résultats sans se préoccuper des moyens à mettre en œuvre. Dès cette première séance, il sera également important de transmettre que l'endurance psychologique est aussi déterminante que l'endurance physique. Faire preuve d'endurance psychologique, c'est apprécier autant la compétition contre les autres que la compétition contre soi-même. Quoi que

Multi-Physiothérapie  
MON ALARY

SELMAN  
IN 2015



# LA FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC LANCE LE PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS FÉMININS

Par Michel Dugas

**Profitant de l'« Année du soccer féminin » pour mettre en place les premiers jalons, le secteur technique de la Fédération de soccer du Québec lancera le samedi 19 mars un tout nouveau programme destiné à ses entraîneurs féminins.**

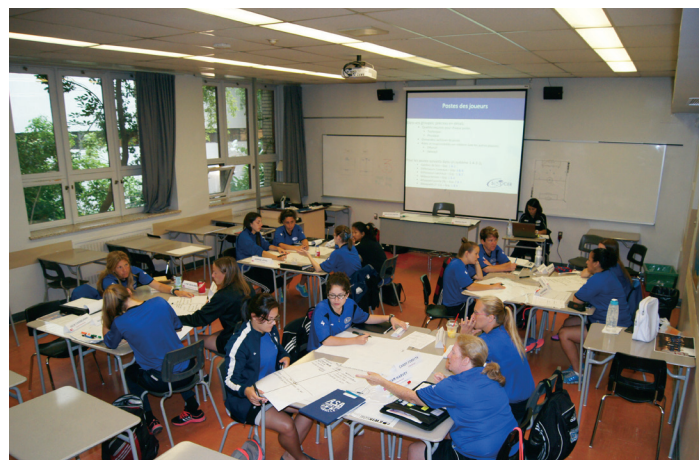
Le PDEF, programme de développement des entraîneurs féminins, est offert à toutes les entraîneurs inscrites à la formation de la Licence C, au Diplôme d'entraîneur provincial (DEP/ uniquement en 2016) et à la Licence B provinciale. Il se veut une expérience de formation complète lors duquel les entraîneurs féminins auront la chance d'être soutenues par des tuteurs qui seront tous des instructeurs de cours et des évaluateurs déjà au service de la Fédération sportive comptant le plus imposant membership au Québec.

La Fédération de soccer du Québec veut ainsi créer un réseau d'entraîneurs féminins et profiter de celui-ci afin d'attirer plus de femmes au poste d'entraîneur, particulièrement au sein de ses équipes féminines qui représentent près de 40 % de ses membres.

Les candidates s'offriront tout d'abord, le samedi 19 mars prochain, un séminaire d'orientation lors duquel elles feront la connaissance de leurs tuteurs et seront divisées en groupes de travail en plus de pouvoir préparer leurs cours et connaître les différents thèmes qui seront traités.

## LE TUTORAT

Ce programme prendra son envol avec 34 femmes dont 6 inscrites à la Licence B provinciale, 24 qui suivent le DEP et 4 qui participent à la formation de la Licence C. 5 groupes de travail seront formés en fonction du lieu de résidence des participantes. Celles-ci pourront bénéficier des conseils des tuteurs Jessica Silva et Alessandro Salvoni. Elles auront droit à un minimum de trois séances avec leur tuteur, soit une de plus qu'en temps normal lors des formations et pourront même avoir accès aux tutorats, jusqu'à six au total.



## LES SÉMINAIRES OUVERTS À TOUTES!

En plus des visites faites aux candidates, les tuteurs pourront offrir à quelques autres entraîneurs des clubs ou autres connaissances de ces dernières la chance d'assister à un des huit séminaires offerts gratuitement au public. Ces séminaires ayant pour principale clientèle cible les entraîneurs féminins des équipes de catégories U8 à U12. Ils permettront ainsi de cibler des candidates pour les prochaines formations de Licence C.

Le directeur technique de la Fédération de soccer du Québec, M. Éric Leroy, est très fier des progrès faits dans le développement du soccer féminin chez nous. Il résume sa pensée en ces quelques mots :

« La Fédération de soccer du Québec, dans le prolongement de la Coupe du Monde féminine 2015, a décidé d'investir encore plus dans le développement du soccer féminin. Afin de pouvoir mener une véritable politique de développement du soccer féminin au Québec, notre Fédération a procédé l'année dernière à l'embauche de Jessica Silva. Le secteur féminin s'articule autour de quatre axes de développement qui ont été déterminés avec l'Association canadienne de soccer, la CONCACAF et publiés par la FIFA. Le "PDEF" va cibler prioritairement deux de ces axes : le développement des entraîneurs féminins et celui des joueuses.»

Selon Jessica Silva qui a mis en place et qui a la responsabilité de ce nouveau programme, « Un des avantages de nos groupes de travail est de créer des réseaux de contacts et des relations entre les entraîneurs féminins. Ceux-ci pourront toujours être des ressources dans le futur pour celles-ci. Nous souhaitons voir de plus en plus de femmes entraîneurs sur et autour des terrains, celles-ci serviront alors de modèles pour nos jeunes joueuses. Il y a beaucoup de potentiel, il ne faut que l'exploiter! Être formé n'est pas une obligation uniquement lorsque nous travaillons à temps plein dans ce métier, c'est aussi une obligation pour toute personne sérieuse qui a la responsabilité de développer de jeunes joueurs et joueuses!»

Avec l'ajout d'un tel programme, la Fédération de soccer du Québec devient encore une fois une pionnière, un modèle national au niveau du développement technique et cette fois, nous sommes très fiers d'être avant-gardistes dans le cadre du développement du soccer féminin.



# PROGRAMME DE DÉVELOPPEMENT DES ENTRAÎNEURS FÉMININS

La Fédération de soccer du Québec est fière d'annoncer la naissance d'un programme de développement pour **TOUTES** les entraîneurs féminins inscrites à la formation de la *Licence C*, du *DEP* (uniquement en 2016) ou de la *Licence B provinciale*.

## LE PDEF C'EST... UNE EXPÉRIENCE DE FORMATION COMPLÈTE QUI COMPREND :

Un tuteur  
mandaté par  
la FSQ



Un groupe de  
travail de 4 à 6  
entraîneurs



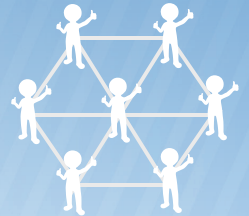
3 séances  
garanties avec  
le tuteur



La possibilité de  
suivre jusqu'à  
6 séances de  
préparation



La création  
d'un réseau  
d'entraîneurs  
féminins



# OFFRE EXCLUSIVE

POUR LES MEMBRES DE LA FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC



À partir de :

**149\$**

Monture avec verres simple  
vision en polycarbonate  
et anti-reflets



Partenaire exclusif de la Fédération de soccer du Québec

Pour connaître la succursale la plus près, visitez le

[newlook.ca](http://newlook.ca)

**NEWLOOK**  
**SPORT** 

# RAPPEL : MÉMORANDUM LOI 4 - ÉQUIPEMENT DES JOUEURS

**Selon les Lois du jeu de la FIFA : «Les nouvelles technologies ont rendu les lunettes de sport bien plus sûres, tant pour le joueur les portant que pour les autres joueurs. Les arbitres sont priés de faire preuve de tolérance. Cela vaut notamment pour les jeunes joueurs.»**

Soucieuse d'assurer la sécurité de tous les joueurs dans la pratique du soccer au Québec, la Fédération de soccer du Québec est heureuse d'accueillir un nouveau partenaire dans ses rangs. L'arrivée de la Lunetterie NEWLOOK dans notre grande famille permettra à nos membres de profiter non seulement d'un choix de lunettes de sport de qualité, mais aussi d'excellents prix lors de l'achat de celles-ci.

Lunetterie NEWLOOK, le leader de l'optique au Québec, possède un vaste réseau de 70 succursales réparties à travers le Québec. De plus, elle se spécialise dans la lunette sport. Ses opticiens sont en mesure de vous offrir un service personnalisé. Ils sont spécialement formés pour vous conseiller en matière d'ajustements et de correction visuelle afin d'assurer un confort maximal et sécuritaire lors de la pratique du soccer.

Lunetterie NEWLOOK offre à tous nos membres un forfait à prix très avantageux spécialement adapté aux joueurs. Il inclut une monture Leader et des verres de prescription en polycarbonate avec traitement antireflet pour seulement 149 \$ et avec une monture offrant un angle de vision élargi à 169 \$. Le prix inclut un rabais exclusif aux membres de 30 \$. **Ces lunettes protectrices répondent aux normes de sécurité de la FIFA.**

Comme vous le savez, en vertu des « Lois du jeu de la FIFA », seules les lunettes de sport sont acceptées et seulement si elles ne représentent aucun danger tant pour le joueur qui les porte que pour les autres joueurs. Des lunettes composées de matériaux tels que le métal ou la vitre ne sont pas acceptées. Un joueur ou une joueuse désirant porter tout de même ses lunettes correctrices peut jouer en portant une lunette de protection par-dessus les lunettes correctrices.

Bien que les deux options seront désormais acceptées, la Fédération de soccer du Québec, de concert avec l'École d'optométrie de l'Université de Montréal, vous suggère de garder en tête qu'un protecteur de recouvrement peut être inconfortable à cause du poids, de l'ajustement plus difficile et de la baisse possible de la qualité de vision.



**FORFAIT FSQ**  
**149 \$**



**FORFAIT FSQ**  
**169 \$**

**Couleurs disponibles : noir, clair, rouge, bleu, blanc, bronze et gris**

# LE WEBZINE OJEU! REMERECIE SES PARTENAIRES

**sports  
experts<sup>®</sup>**

 **duProprio**

# LA FÉDÉRATION DE SOCCER DU QUÉBEC REMERCIÉ SES PARTENAIRES

Couche-Tard 

tc • MEDIA

savi

*RDS*

VIS TA PASSION  
**TSI** **SPORTS**  
LOGICIEL DE GESTION SPORTIVE EN LIGNE

*Saputo*

Québec 



Une production conjointe de

**Bé!anger**  
Communication Marketing



Fédération de soccer du Québec  
955, avenue Bois-de-Boulogne, bureau 210  
Laval (Québec) H7N 4G1

Téléphone : 450 975-3355



[www.federation-soccer.qc.ca](http://www.federation-soccer.qc.ca)