

## INFORMATION POUR LA SAISON À VENIR

automne-hiver 2025-2026



Le CS MRO tient à vous informer quant à la prochaine saison.

Nous travaillons diligemment pour finaliser les inscriptions - ouverture reportée au 15 septembre.

Même si nous attendons les confirmations des gymnases du CSSMB à Outremont, voici un aperçu pour la planification des familles.

Veuillez noter que des modifications peuvent être nécessaires en fonction de la disponibilité des plateaux.

De même, sachez que la répartition des terrains synthétiques se fait avec l'intérêt commun des membres du Club.

### LES GRANDES LIGNES

La saison intérieure se déroule officiellement du 1er novembre à la mi-mars.

Une trentaine de groupes d'entraînement seront offerts, si les installations le permettent.

<u>UNE FOIS PAR SEMAINE</u>	<u>DEUX FOIS PAR SEMAINE</u>	<u>DEUX À QUATRE ACTIVITÉS PAR SEMAINE</u>																																																																						
<p>Selon la disponibilité des membres, s'ils sont débutants ou s'ils ne souhaitent que garder le contact avec le soccer, des groupes ont une activité par semaine, le samedi ou le dimanche.</p> <table border="1"> <tr><td>U5-6</td></tr> <tr><td>U7</td></tr> <tr><td>U8</td></tr> <tr><td>U9-10 CDC1</td></tr> <tr><td>U11-12 CDC-1</td></tr> <tr><td>U13-14</td></tr> <tr><td>U15-16</td></tr> </table>	U5-6	U7	U8	U9-10 CDC1	U11-12 CDC-1	U13-14	U15-16	<p>Selon les évaluations techniques faites tout au long de l'année, ces groupes ont deux entraînements par semaine.</p> <p><i>* La possibilité de matchs (ligue ou tournoi) est à confirmer.</i></p> <table border="1"> <tr><td>U9 F</td><td>mardi</td><td>vendredi</td></tr> <tr><td>U9 M</td><td>mercredi</td><td>samedi</td></tr> <tr><td>U10 M</td><td>mardi</td><td>jeudi</td></tr> <tr><td>U10 F</td><td>mardi</td><td>vendredi</td></tr> </table>	U9 F	mardi	vendredi	U9 M	mercredi	samedi	U10 M	mardi	jeudi	U10 F	mardi	vendredi	<p>Ces groupes de performance, s'entraînent deux à trois fois par semaine, incluant la préparation physique générale avec les kinésiologues de l'UQAM (U13+). Des matchs et des séances complémentaires peuvent être ajoutés ponctuellement.</p> <table border="1"> <tr><td>U11 F</td><td>lundi</td><td>jeudi</td><td>samedi</td></tr> <tr><td>U12 F</td><td>mercredi</td><td>vendredi</td><td>samedi</td></tr> <tr><td>U11 M</td><td>mercredi</td><td>vendredi</td><td>samedi</td></tr> <tr><td>U12 M</td><td>lundi</td><td>vendredi</td><td>samedi</td></tr> <tr><td>U13F LDiR</td><td>mercredi</td><td>vendredi</td><td></td></tr> <tr><td>U13M LDiR</td><td>mercredi</td><td>jeudi</td><td></td></tr> <tr><td>U14F LDP-NAT</td><td>mardi</td><td>mercredi</td><td></td></tr> <tr><td>U14M LDP-NAT</td><td>mardi</td><td>jeudi</td><td></td></tr> <tr><td>U15M PLSJQ</td><td>jeudi</td><td>vendredi</td><td></td></tr> <tr><td>U16M PLSJQ</td><td>jeudi</td><td>vendredi</td><td></td></tr> <tr><td>U17/19M</td><td>lundi</td><td>vendredi</td><td></td></tr> <tr><td>U17F LDP</td><td>jeudi</td><td>vendredi</td><td></td></tr> </table>				U11 F	lundi	jeudi	samedi	U12 F	mercredi	vendredi	samedi	U11 M	mercredi	vendredi	samedi	U12 M	lundi	vendredi	samedi	U13F LDiR	mercredi	vendredi		U13M LDiR	mercredi	jeudi		U14F LDP-NAT	mardi	mercredi		U14M LDP-NAT	mardi	jeudi		U15M PLSJQ	jeudi	vendredi		U16M PLSJQ	jeudi	vendredi		U17/19M	lundi	vendredi		U17F LDP	jeudi	vendredi	
U5-6																																																																								
U7																																																																								
U8																																																																								
U9-10 CDC1																																																																								
U11-12 CDC-1																																																																								
U13-14																																																																								
U15-16																																																																								
U9 F	mardi	vendredi																																																																						
U9 M	mercredi	samedi																																																																						
U10 M	mardi	jeudi																																																																						
U10 F	mardi	vendredi																																																																						
U11 F	lundi	jeudi	samedi																																																																					
U12 F	mercredi	vendredi	samedi																																																																					
U11 M	mercredi	vendredi	samedi																																																																					
U12 M	lundi	vendredi	samedi																																																																					
U13F LDiR	mercredi	vendredi																																																																						
U13M LDiR	mercredi	jeudi																																																																						
U14F LDP-NAT	mardi	mercredi																																																																						
U14M LDP-NAT	mardi	jeudi																																																																						
U15M PLSJQ	jeudi	vendredi																																																																						
U16M PLSJQ	jeudi	vendredi																																																																						
U17/19M	lundi	vendredi																																																																						
U17F LDP	jeudi	vendredi																																																																						



**NOS ÉQUIPES LIGUE 1 QUÉBEC  
ACCUEILLERONT DES ESSAIS  
OUVERTS APRÈS LE 15 OCTOBRE.  
INSCRIPTIONS REQUISES. DÉTAILS À  
VENIR PROCHAINEMENT**



**ACTION DE GRÂCES CHARGÉE POUR NOS GRIFFONS EN DÉPLACEMENT!**

