

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.

UNE FOIS PAR SEMAINE

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.

U5-6
U7
U8
U9-10 CDC1
U11-12 CDC-1
U13-14
U15-16

DEUX FOIS PAR SEMAINE

Selon les évaluations techniques faites tout au long de l'année, ces groupes ont deux entraînements par semaine.

** La possibilité de matchs (ligue ou tournoi) est à confirmer.*

U9 F	mardi	vendredi
U9 M	mercredi	dimanche
U10 M	mardi	jeudi
U10 F	mardi	vendredi

DEUX À QUATRE ACTIVITÉS PAR SEMAINE

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.

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	
U15 F LDP	jeudi	à confirmer	
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!

