



# MONTIS POUR LA VIE

TROUVE **TON** PROGRAMME IDÉAL!

## 1 QUE VEUX-TU VIVRE AVEC LE SOCCER?

|                                                                                                            |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Je souhaite m'amuser!<br> | Je souhaite progresser!<br> |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 2 QUEL ÂGE AS-TU?

|                                                                                                         |                                                                                                          |                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entre 5 et 8 ans<br> | Entre 9 et 12 ans<br> | Entre 13 et 21 ans<br> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## 3 À QUELLE FRÉQUENCE VEUX-TU T'ENTRAÎNER?

|                                                                                                           |                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 fois par semaine<br> | 2 fois par semaine<br> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Académie au Collège Trinité  
(Récréatif)  
U5 à U14

Ligue Adulte  
18 ans & +  
LigueUn.com

Académie au CMR  
(Pré-Compétitif)  
U5 à U8

Programme CDC 1  
(Compétitif)  
U9 à U12

Programme CDC 2  
(Compétitif)  
U9 à U12

Programme JUV 1  
(Compétitif)  
U13 à U21

Programme JUV 2  
(Compétitif)  
U13 à U21

**PLUS QU'UN CLUB,  
UNE FAMILLE!**