

## Du Football Féminin chez les Pirates...

Projet équipe féminine d'initiation au football chez les Pirates !

<b>Lieu</b>	L'équipe tiendra ses pratiques et ses réunions à Beloeil.
<b>Quand</b>	Dès la mi-février (L'information concernant les soirs et heures de pratiques seront transmitt ultérieurement)
<b>Âge requis</b>	13 ans et plus (Les mineures devront faire signer une approbation écrite par un parent ou un responsable légal.)
<b>Coût</b>	Le coût dépendra du nombre d'inscription et se situera entre 200\$ et 250\$ pour les 14 semaines
	* Inclus dans le coût (location du gymnase, du terrain, des équipements et inscription à la Fédération de Football du Québec (Obligatoire))
<b>Pratiques</b>	Les pratiques en gymnase seront à raison de 2/semaine pendant 6 semaines. (12 séances au total)  • Ces séances sont nécessaires à la préparation physique avant de sauter sur le terrain.

- Durant la période de préparation, il y aura une remise en forme, l'apprentissage des techniques de bases relatives au football contact ainsi que des positions offensive et défensive.

- Il y aura des rencontres théoriques avant les pratiques en gymnase afin de vous familiariser avec les différentes positions ainsi que les responsabilités qui y sont reliées.

- De plus vous apprendrez les systèmes de jeux offensif, défensif et des unités spéciales.

Ces périodes auront une durée totales de 2 h par séances (théorie et gym inclus)

Les pratiques sur le terrain extérieur débuteront en avril à raison de 2/semaine pendant 8 semaines. (16 séances au total)

- Sur le terrain extérieur, nous mettrons en pratiques les techniques acquises en gymnase et nous apprendrons les techniques de plaqué, de block, et les règles de bases ainsi que les règlements.

- Nous jouerons du football selon les règles américaines, soit à 11 contre 11.

- À la 5e semaine de pratique à l'extérieur, nous débuterons des mini-scrimmages (match inter-équipe contrôlé) pour vous permettre de goûter à la sensation de jouer au football contact !

- Il y aura des rencontres théorique (1/semaine) afin d'élaborer votre compréhension du livre des systèmes de jeux offensif et défensif ainsi que des unités spéciales.

Ces périodes auront une durée totales de 2 h par séances (théorie et gym inclus)

Mon projet en est un d'initiation et a pour but de permettre aux femmes de découvrir le football contact et d'en comprendre le fonctionnement.

Il s'adresse aussi aux femmes qui ont envie de jouer au football de façon récréative et il n'existe aucune équipe pour ces femmes.

Il permettra aussi aux jeunes filles qui font partie d'équipes mineures masculine de pouvoir continuer à jouer dans le futur et pour celles qui jouent au flag/touch football de tenter l'expérience du contact.

De plus, les mères qui ont des enfants qui évoluent au sein d'équipe mineures auront la chance de mieux comprendre ce que leur jeunes vivent !

Pour les femmes qui désireront poursuivre ultérieurement à un niveau compétitif, il existe une équipe féminine compétitive, le Blitz de Montréal.

Si vous connaissez des femems que ce porjet pourrait intéresser, veuillez SVP leur en faire part !

Une date de rencontre informative suivie d'une période d'inscription et d'essais des équipement de protection (casque, épaulettes etc...) vous sera communiquée sous peu.

SVP, veuillez me confirmer votre intérêt pour le projet !

Merci et à bientôt !

Jacynthe Crochetière

Entraîneure Bantam AAA et chargée de projet pour le développement du football féminin pour les Pirates du Richelieu.

514-820-0705