



**RETRAITE FERMÉE JUVENILE 2023**  
**TROIS-RIVIÈRES, QC.**

**VENDREDI 18 AOÛT:**

12h00 : Arrivée des joueurs à l'école  
12h30 : Départ en autobus vers Trois-Rivières  
14h00 : Arrivée séminaire St-Joseph / visite / assignation des chambres  
15h30 : Rencontre équipe  
16h30 : Temps libre/préparation  
17h00 : Départ Stade Aigles Trois-Rivières\*\*\*  
17h30 : Terasse stade : souper sur place  
19h00 : Match Aigles Trois-Rivières  
22h30 : Arrivée aux chambres / préparation  
23h30 : Coucher

**SAMEDI 19 AOÛT :**

7h30 : Séance stretching terrain  
8h00 : Déjeuner  
10h00 : Entraînement commun Vert et Or SSJ  
12h30 : Fin de l'entraînement  
13h30 : Dîner traiteur SSJ  
14h45 : Départ vers Stade des Diablos  
15h15 : Entraînement light  
16h00 : Fin entraînement  
16h15 : Départ vers SSJ  
16h45 : Meeting équipe  
17h15 : Soupers en groupes « libres » rue des Forges  
21h30 : Retour au SSJ / Réunion d'équipe  
21h30 à 22h30 : Chambres / Douches/ coucher

**DIMANCHE 20 AOÛT :**

7h30 : Séance stretching terrain  
8h00 : Déjeuner  
10h00 : Match hors-concours vs Vert et Or du SSJ  
12h30 : Dîner traiteur SSJ  
13h30 : Départ en autobus vers Terrebonne  
15h30 : Arrivée à ESAC

## **LISTE MATÉRIEL À APPORTER :**

- 1) Équipement football complet : casque, épaulette, gaine, crampons, protecteur buccal, chandail entraînement, shorts équipe, 2xt-shirts.
- 2) Bouteille/gourde
- 3) Ensemble ed.physique incluant des espadrilles
- 4) Vêtements pour la fds (prévoir en fonction de la température)
- 5) Sac couchage ou couvertures + oreiller
- 6) Matelas de sol ou matelas gonflable
- 7) Nécessaire de toilettes : serviettes, savon, brosse à dents, pâte à dents, anti-sudorifique, autres
- 8) Carte assurance maladie

Ce qui est inclus : Transport aller-retour / Transport sur place / Hébergement / déjeuners.

Prévoir un montant d'environ 100\$ pour les autres repas  
(2 diners et 2 soupers du samedi)



**DANS LE SACRIFICE SONT FORGÉS LES CHAMPION**