

Plaquette de présentation
3 STAGES

OCCITANIE
BASKETBALL
Summer Camps



ENTRE LE 19 JUILLET ET LE 7 AOUT
Ordino, ANDORRE





La Ligue Régionale d'Occitanie de Basketball vous accueille à Ordino en Andorre, en plein cœur des montagnes Andorranes dans un environnement privilégié. Vous serez hébergé dans un hôtel*** avec piscine extérieure.

Toutes les installations sportives sont à moins de 5 minutes, dont une piscine couverte avec Unité de récupération (bain froid, jacuzzi, hammam, sauna...) et une salle de musculation !

Le niveau de pratique requis est différent sur les 3 semaines... il y en a pour tout le monde !

3 SEMAINES

ENTRE LE 19/07 ET LE 07/08

ORDINO

DIFFERENTS PUBLICS

U11 - U18

SEMAINE 1

DATES - Dimanche 19 juillet au vendredi 24 juillet

49 PLACES

U11 - U16

NE(E)S EN 2009 A 2004

- ◇ PERFECTIONNEMENT INDIVIDUEL DANS LES FONDAMENTAUX OFFENSIFS ET DEFENSIFS, FONDAMENTAUX PRE-COLLECTIFS.
- ◇ BILAN INDIVIDUALISE AUTOUR DU TIR EXTERIEUR. (ANALYSES ET AXES DE PROGRESSION).
- ◇ CHAQUE STAGIAIRE REPARTIRA AVEC UNE FICHE INDIVIDUALISEE.
- ◇ PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE (TRAVAIL AUTOUR DE LA MOTRICITE ET LA REACTIVITE).
- ◇ PROTOCOLE DE PREVENTION ET DE RECUPERATION PHYSIQUE.
- ◇ MATCHS, TOURNOIS, CONCOURS, BAIGNADE EN PISCINE.



SEMAINE 2 – 100% Féminin

DATES - Dimanche 26 juillet au vendredi 31 juillet

CONTENU DU STAGE

« DANS LA PEAU D'UNE JOUEUSE DE HAUT-NIVEAU »

- ◇ 4H30 DE BASKET PAR JOUR
- ◇ TOURNOI 3X3
- ◇ 1H00 D'INITIATION A LA PREPARATION PHYSIQUE
- ◇ RENFORCEMENT MUSCULAIRE
- ◇ COURS DE FITNESS
- ◇ UNITE DE RECUPERATION - HAMMAM, SAUNA, JACUZZI
- ◇ SOIREE A THEMES - BARBECUE, JEUX...

100% FEMININ

50 PLACES

U11 - U18

NE(E)S EN 2009 A 2002



SEMAINE 3

DATES - Dimanche 2 août au vendredi 7 août

45 PLACES

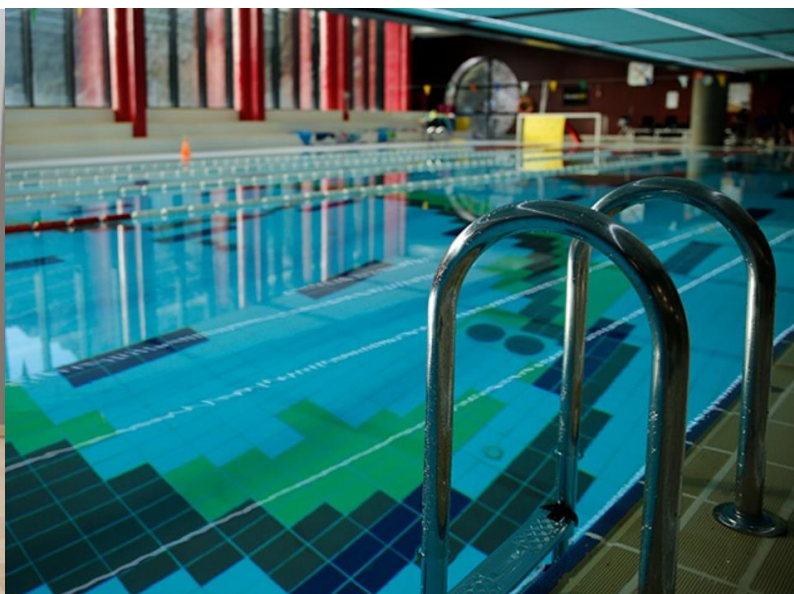
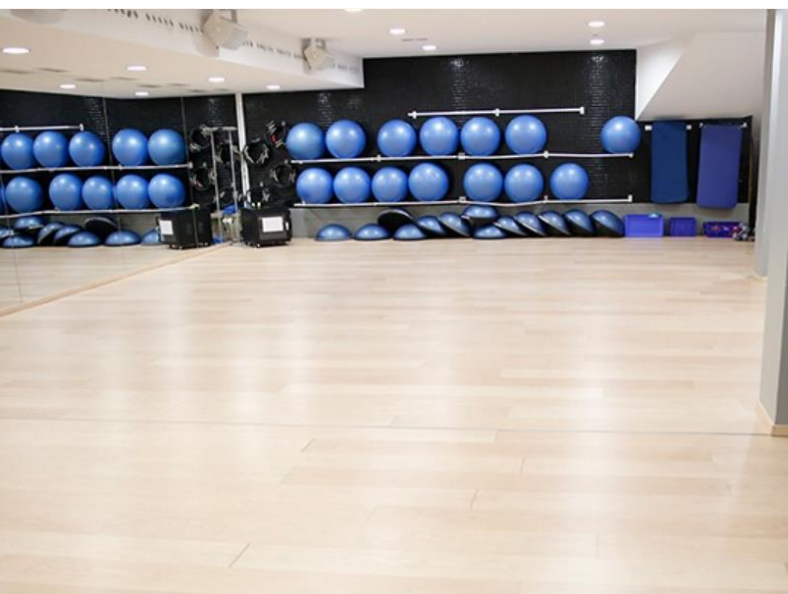
U11 - U17

NE(E)S EN 2009 A 2003

- ◇ PERFECTIONNEMENT INDIVIDUEL DANS LES FONDAMENTAUX OFFENSIFS ET DEFENSIFS, FONDAMENTAUX PRE-COLLECTIFS.
- ◇ BILAN INDIVIDUALISE AUTOUR DU TIR EXTERIEUR. (ANALYSES ET AXES DE PROGRESSION).
- ◇ CHAQUE STAGIAIRE REPARTIRA AVEC UNE FICHE INDIVIDUALISEE.
- ◇ PREPARATION PHYSIQUE SPECIFIQUE (TRAVAIL AUTOUR DE LA MOTRICITE ET LA REACTIVITE).
- ◇ PROTOCOLE DE PREVENTION ET DE RECUPERATION PHYSIQUE.
- ◇ MATCHS, TOURNOIS, CONCOURS, BAIGNADE EN PISCINE.

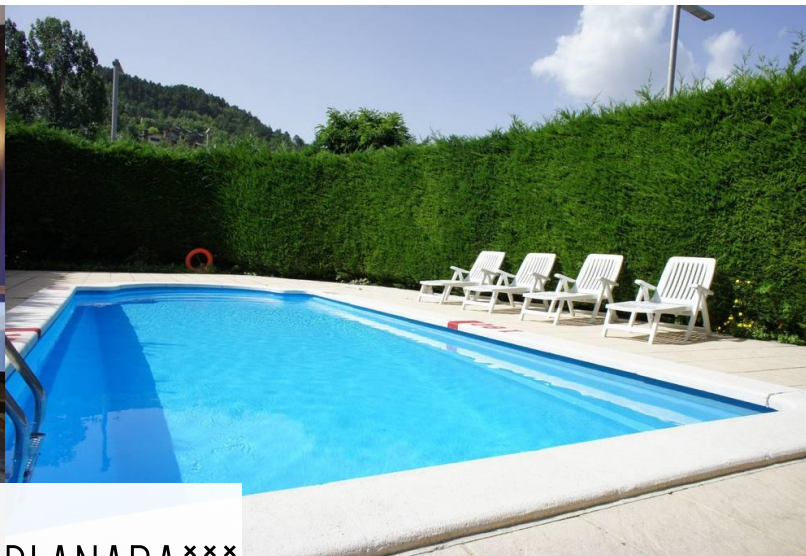
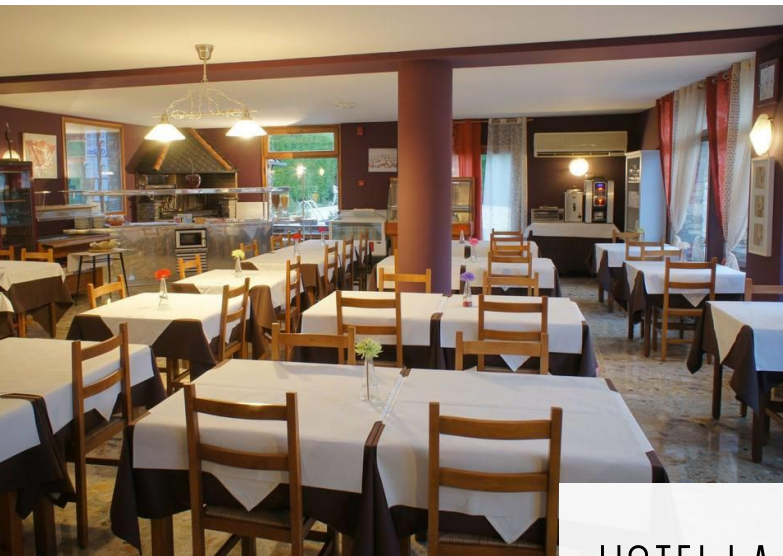


INSTALLATIONS SPORTIVES & HEBERGEMENT

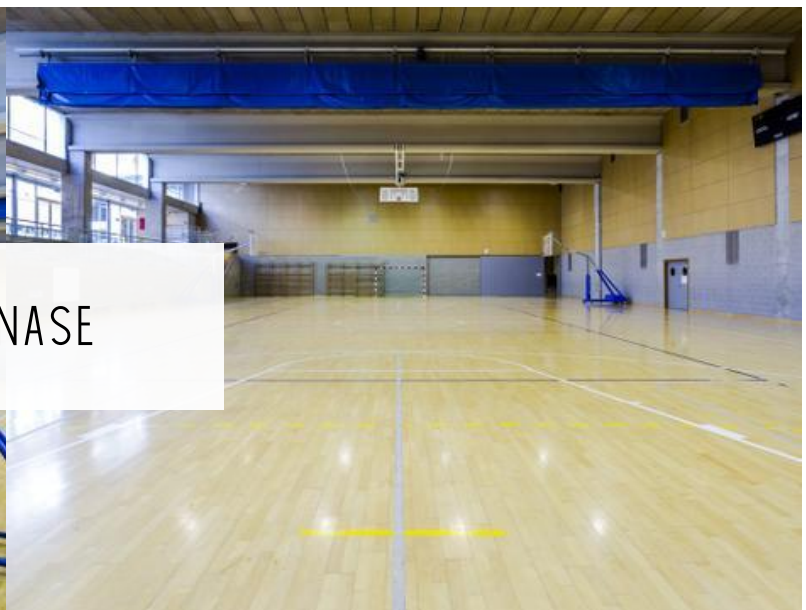


CENTRE ESPORTIU





HOTEL LA PLANADA***



GYMNASE



OPTION - TRANSPORTS

Afin de parvenir au lieu du Camp à Ordino en Andorre, la Ligue donne la possibilité moyennant participation financière de prendre en charge les enfants en bus pour les semaines 1 & 3.

3 arrêts possibles :

- ◇ Montpellier
- ◇ Narbonne
- ◇ Nailloux

Pour les stagiaires inscrits, si vous le souhaitez possibilité de prise en charge par un responsable du stage depuis Montpellier (devant le Supermarché Géant de Près d'Arènes, sortie d'autoroute N°30, Montpellier Sud) et accompagné jusqu'au lieu du stage en bus (moyennant participation de 50€ l'aller-retour).

Le bus fera toujours un arrêt à l'échangeur Narbonne Sud (Sortie 38 de l'Autoroute A9), et ensuite un arrêt à l'échangeur Nailloux (Sortie 1 de l'Autoroute A66 en direction d'Andorre).

Pour la semaine 2, une mise en relation des participantes sera effectuée pour faciliter le covoiturage.

ENCADREMENT

Entraîneurs Français et Andorrans diplômés d'état et fédéraux !

RESPONSABLES DES STAGES

Semaine 1

Flavien BATIOT

Diplôme d'Etat Basket-Ball – Conseiller Technique Fédéral Occitanie.

Semaine 2 - 100% Féminin

Sylvie GRUSZCZYNSKI

Diplôme d'Etat Basketball – Conseillère Technique Fédérale Occitanie.

Semaine 3

Julien CORRIN

Diplôme d'Etat Basket-Ball – Conseiller Technique Fédéral Occitanie.

La structure de la Ligue Occitanie est reconnue pour son expertise sur la Formation du Joueur.

- Représentée lors des sélections régionales, des camps de Zone avec les joueurs et joueuses du Pôle Espoirs, intégration de joueurs et joueuses des Pôles Espoirs de Montpellier et Toulouse au sein des équipes de France.

INFORMATIONS DIVERSES

- ◇ TARIF - 415 euros

Le prix comprend :

- ◇ Le contenu technique du stage,
- ◇ La pension complète sur site,
- ◇ Le goûter,
- ◇ Remise d'une dotation logotée à l'effigie du camp,
- ◇ L'accès accompagné à la piscine, au jacuzzi,
- ◇ Les loisirs hors temps basket,
- ◇ L'accès accompagné et encadré aux autres installations sportives.

Chèques vacances autorisés.

***Si 2 enfants inscrits : -10% sur le 2^{ème} enfant ; Si inscription sur 2 semaines de stage : -10% sur la 2^{ème}*

CONTACTS

- ◇ Pour tous renseignements administratifs et inscriptions : 04 67 47 50 40 – camp@occitaniebasketball.org
- ◇ Pour tous renseignements techniques et organisationnels :
Julien CORRIN
j.corrin@occitaniebasketball.org
Sylvie GRUSZCZYNSKI (Camp Féminin)
s.gruszczynski@occitaniebasketball.org

RENSEIGNEMENTS GENERAUX

Les enfants seront hébergés à l'Hôtel La Planada, plus d'informations :

<http://www.hotellaplanadaordino.com/>

Lien pour voir les installations du Centre Esportiu :

<https://www.ceo.ad/ca/>

Pour le séjour, il est nécessaire de vous munir d'affaires de toilette, 1 serviette de bain, un maillot de bain, un bonnet de bain (obligatoire pour la piscine), une gourde, une paire de claquettes ou tongs, des habits chauds pour le soir. Prévoir suffisamment de rechange pour les entraînements (3/4 par jour).

ATTENTION : pour les téléphones portables des enfants, prévoir un forfait pour l'étranger.

- **A nous retourner**

- ✓ Copie de l'attestation de sécurité sociale sur laquelle figure le nom de l'enfant (carte européenne)
- ✓ Certificat médical de non-contre-indication à la pratique du Basket-ball ou licence fédérale 2020/2021 validée
- ✓ Attestation de la responsabilité civile des parents sur laquelle figure le nom de l'enfant.
- ✓ Fiche sanitaire
- ✓ Autorisation de sortie du territoire
- ✓ Règlement intérieur du camp