



CAMP SPORT ET SANTÉ

A PROPOS DU CAMP

- ✓ **Lieu :** Gymnase Jeanne Desparmet-Ruello, 12 rue Baudin à Villeurbanne (69100)
- ✓ **Catégories :** U15 et U17 (date de naissance de 2007 à 2010)
- ✓ **Nombre de place :** 24 enfants par semaine
- ✓ **Tarif :** ALSH (selon Coefficient CAF)

INTERVENANTS



ORGANISATEUR & ENTRAÎNEUR

Nom : Barilleau

Prénom : Nicolas

Téléphone : 06.71.98.20.04

E-mail : nicolas.barilleau@bccl.fr

Antécédents professionnels :

« Ancien joueur en U18 France et senior National 3 dans le club de Castelnau-le-lez (34), j'évolue depuis 2 ans en Pré-nationale (PNM) dans le club du BCCL.

Titulaire d'un diplôme CQP P2/P3, j'entraîne depuis près de 9 ans des jeunes joueurs principalement au niveau régional.

Mon diplôme en préparation physique et mes différentes expériences professionnelles, tel que l'assistantat du centre de formation du BLMA (Nationale 1 féminine) et l'intervention dans de nombreux camp de basket m'ont permis de développer un vrai intérêt pour le développement technique et physique individuel des joueurs. »

Aider à la formation du « futur adulte de demain »

- 1 Être capable de vivre une semaine en communauté
Accepter de travailler avec des stagiaires de différents âges, sexes ou niveaux
- 2
- 3 Construire un habitus santé à travers des règles d'hygiène et une découverte de connaissances sur le corps et la nutrition d'un sportif
- 4 Développer l'autonomie dès le plus jeune âge

Aider à la progression du « futur basketteur de demain »

- 1 Développer des connaissances et des qualités physiques individuelles
- 2 Développer des compétences techniques individuelles et collectives
- 3 Développer la cohésion de groupe et d'équipe
- 4 Développer le sens à l'effort et au dépassement de soi « être capable d'aller au bout de soi »

DIMENSION SPORT

Pour la dimension sport, le thème général est **le développement technique et individuel du Basketball.**

Pour cela, le camp est constitué de :

- Séance de développement de la coordination générale des stagiaires
- Séance de perfectionnement des habilités techniques spécifiques au basket : dribble, tir, passes...
- Séance de développement des qualités physiques sur les différents plans : gainage, vivacité, souplesse...
- Activités sportives (Ninja Warrior, Laser Game, Waterjump...)
- Concours sur les fondamentaux individuels (concours de tir, concours de 1c1...)



« Ne commence jamais un entraînement en tirant des 3 points. Commence à tirer près du panier puis éloigne-toi progressivement ! » Michael Jordan

DIMENSION SANTÉ

« Le corps accomplit ce que l'esprit croit » Julien Lorcy

Pour la dimension santé, l'objectif est de **construire un habitus santé** aux stagiaires en développant leurs connaissances sur leur propre corps et l'entretien de celui-ci.

Pour cela, le camp est constitué de :

- Un test diagnostic de la mobilité et la souplesse des stagiaires (fiche donnée aux stagiaires et suivi de l'évolution sur les différents camps).
- Apprentissage des mouvements de préparation physique.
- Apprentissage des exercices et des méthodes de prévention contre les blessures.
- Développement des connaissances en nutrition et partage d'un planning nutritionnel durant le camp.
- Intervention de professionnels de la santé (kinésithérapeute, psychologue de la santé...)
- Activités en lien avec la santé sportive (spa, handibasket, ninja warrior...)



SEMAINE TYPE

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
9h30 - 10h00	Reveil Muscu - Mobilité	Séance vidéo	Séance vidéo	Reveil muscu - Proprio	Reveil Muscu - Mobilité
10h - 10h30	1 vs 0 - Aisance/Footwork	1 vs 0 - Aisance/Footwork	2 vs 0 - Aisance/Footwork	1 vs 0 - Aisance/Footwork	Concours 3x3
10h30 - 11h15	1 vs 1 - Porteur de Balle	1 vs 1 - Non porteur de balle	1 vs 1 - Ecran porteur	1 vs 1 - Ecran non porteur	
11h15 - 12h00	Développement Tir	Développement Tir	Développement Tir	Développement Tir	
12h00 - 12h30	Tournoi 5 vs 5				Remise des récompenses
12h30 - 14h00	REPAS				
14h00 - 15h	Intervention basketball	Concours 1 vs 1	Laser Game	Concours Tir à deux	ALL STAR GAME
15h - 16h45					
16h45 - 17h15	Goûter + Etirement			Intervention nutrition	Gouter + Etirement
Soir					

POUR VOUS INSCRIRE

Lien :

<https://bccl69.assoconnect.com/page/1497342-presentation>

Site web :

<https://www.bccl.fr/alsh/camp-sport-et-sante/>

