

Présentation du COS Basket Camp

Les Lieux

Notre camp de basket se déroulera comme l'année dernière sur deux lieux différents :

- Gymnase Cheymol pour les 2 premiers jours afin de se mettre dans l'ambiance et surtout se préparer physiquement.
- CREPS de Poitiers (331 kms de Paris) pour les 6 jours suivants.

Le CREPS de Poitiers

Le CREPS (Centre Régional d'Education Physique et Sportive) de la région Poitou-Charentes est conçu pour les sportifs. Son activité est centrée autour de cinq missions principales :



- Accueillir et fournir les meilleures conditions d'entraînement aux sportifs de haut niveau
- Former des professionnels de l'animation sportive et socio-éducative
- Accueillir des particuliers et des groupes venant des associations sportives et socio-éducatives, des services de l'État, des institutions, des comités d'entreprise, des écoles
- Participer au développement du sport de haut niveau par la recherche sur la performance sportive à partir d'analyses d'images

Ce centre conviendra à merveille à nos besoins : un grand gymnase de Basket, une halle des sports, une salle de basket, des terrains de tennis couverts et extérieurs, une piscine, ainsi que divers autres installations. Le parcours sportif dans le domaine boisé de 17 ha. nous permet d'effectuer notre footing matinal à l'intérieur du centre.



A l'extérieur : terrains de basket et piscine



Les deux salles mises à notre disposition

L'hébergement

L'hébergement se fera dans le centre lui-même. Les chambres sont composées de 2 lits + 1 lavabo. Les douches et WC se trouvent sur le palier.

Tous les repas seront pris au self. Buffet à volonté pour les entrées et menu sportif au programme. Cafétéria accessible à certaines heures.



Adresse :

Centre d'éducation populaire et de sport Poitou-Charentes
Château de Boivre - 86580 VOUNEUIL SOUS BIARD
Accueil : Tél. 05 49 36 06 00 / 02

Des informations sur le stage seront disponibles en direct comme l'an passé sur : cosbasket91.free.fr

Voyage

Le voyage se fera en autocar (aller et retour) depuis le Gymnase Cheymol.

Il est aussi possible de déposer le stagiaire à Poitiers à condition **de le stipuler sur le dossier d'inscription et d'arriver en même temps que le car.**

Programme

Sur Savigny à Cheymol :

Le stagiaire recevra un courrier indiquant le programme et l'heure des ses rendez-vous. A priori, un footing et 1 à 2 séances de basket seront programmés. Les horaires dépendent de la constitution des groupes. Sauf cas exceptionnel, il n'y aura pas de garderie au gymnase en dehors de vos séances. La restauration ne sera pas assurée. **Les deux jours de préparation sur Savigny sont obligatoires.**

Sur Poitiers en internat :

7h15	Footing obligatoire
8h15	Petit déjeuner
9h30	Entraînement d'1h30 par groupe. En parallèle Relâche ou analyse vidéo pour les autres
12h30	Déjeuner puis repos
14h00	Entraînement d'1h30 par groupe. En parallèle Piscine pour les autres
19h15	Dîner suivi d'une soirée à thème.

Comme l'an passé nous essayerons de programmer des rencontres avec les l'équipes locales

Dans la Valise

- Equipements d'entraînement de basket (au moins 3),
- Prévoir le change après les douches (nombreuses). Tous les entraînements (2 par jour) plus le footing devront obligatoirement se faire avec des chaussettes (sèches) dans les baskets, (prévoir 20 paires au minimum).
- Equipement de sport (tennis pour courir, jogging, k-way, tee-shirt)
- chapeau, lunettes, maillot de bain, (short de bain interdit dans la piscine)
- nu-pieds, pull, tenue de soirée (jean ...),
- Sac à dos, (ou sac de sport) est impératif pour les navettes hébergement/Gymnase, Sac à linge (odeurs!!)
- Nécessaire de toilette : gel douche, protection solaire, pansements, fausses peaux (ampoules), 2 serviettes de bain (douche, piscine).



Lecteur MP3, téléphone portable ou autres objets de valeurs doivent rester à la maison. Le COS dégage toute responsabilité en cas de perte, vol, casse ou usage incontrôlé des téléphones.

Pour s'inscrire

Pour vous inscrire au stage, nous vous demandons de retourner votre dossier au plus tard le :

Vendredi 8 avril 2011 auprès de votre entraîneur.

Le dossier d'inscription doit être constitué :

- des fiches d'inscription et sanitaire à demander à votre entraîneur. **Disponible aussi sur le site.**
- du règlement de **310 Euros** à l'ordre du COS Basket. Paiement possible en plusieurs chèques (maximum cinq chèques allant du mois de Juin au mois d'Octobre 2011)
- d'une enveloppe timbrée avec votre nom et adresse pour confirmer l'acceptation de votre dossier) et indiquer l'heure exacte du rendez-vous. *Ce courrier vous sera envoyé au plus tard dans la première quinzaine du mois de juillet.*

Conditions d'admission

Toutes les candidatures seront examinées. Le candidat ne sera pas admis d'office à ce stage et devra répondre aux exigences suivantes :

- Etre licencié au COS Basket pour la saison 2011-2012 (inscription à faire courant Juin 2011),
- Avoir montré sa motivation pour l'entraînement pendant la saison écoulée,
- Savoir faire preuve de discipline et de savoir vivre en collectivité,
- Accepter le règlement du stage,
- Etre à jour de ses vaccins : photocopies du carnet de santé de l'enfant à joindre à la fiche sanitaire,
- Avoir retourné le dossier complet dans les temps demandés

En fonction des places disponibles, une priorité sera donnée aux joueurs investis dans le club (présents les années passées ou participant activement aux activités du club), aux équipes au complet.

Désistement

En cas de désistement pendant les mois de Juin ou Juillet, 50% du montant soit 155 euros resteront acquis, pour couvrir les frais déjà engagés. La totalité du règlement restera acquise au COS, pour tout désistement de dernière minute (mois d'Août).

Les Dates

Le Lundi 22 août 2011

Et Mardi 23 août 2011

Deux jours Savigny sur Orge (*)

Du Mercredi 24 Août 2011 matin

(Départ de Cheymol : heure à préciser)

Au Lundi 29 Août 2011 au soir

(Retour vers 23 h 00 à Cheymol)

Six jours à Poitiers

(*) les deux jours à Savigny font parti intégrante du stage, ils sont obligatoires

Règlement du stage

- Le participant doit faire preuve d'autonomie (gestion de ses affaires, respect des horaires, hygiène quotidienne).
- Tous les entraînements et footings sont obligatoires
- Respect : des horaires de rendez-vous, de coucher et lever, des lieux (chambres et lits rangés), de l'encadrement, du personnel et de ses coéquipiers.
- Interdiction de sortir du centre, les déplacements se feront obligatoirement par groupe de 3 minimum dans l'enceinte du CREPS
- Alcool et cigarettes interdits.
- Lecteur MP3 autorisé uniquement pour s'endormir. Tout stagiaire se promenant avec le MP3 aux oreilles se le verra confisqué pour la durée du stage
- L'encadrement se réserve le droit de confisquer les téléphones portables à partir de 22h30 et les rendre le lendemain matin.
- Les organisateurs se réservent la possibilité de faire rapatrier tout participant « perturbateur » **à la charge des parents et sans remboursement des frais de stage.**
- Droit de diffusion d'informations (images, photos, vidéos, nom, activités) par voie de presse ou sur le site internet. Du fait de l'impossibilité de contrôler l'utilisation qui pourrait être faite par des tiers de ces informations, nous vous informons que vous pouvez vous opposer à une telle diffusion en indiquant lisiblement votre refus sur le dossier d'inscription.



La Section Basket du Club Olympique de Savigny organise :

CAMP 2011



***Dossier à rendre pour le
Vendredi 8 Avril 2011***

Contacts :

Patricia (06.25.03.27.94)

Pierre J (06.22.56.88.59)