

CAMP ABC 2EME EDITION

CAMP ABC
2018
2ème Edition

U 13 U 15

16 / 17 / 18
Octobre

• 150 euros •
Pension complète

Toutes les informations
-Site internet ABC-
<http://www.avironsbasketclub.re/>

Partenariat municipalité Etang Salé - Les Avirons

18/10/2018

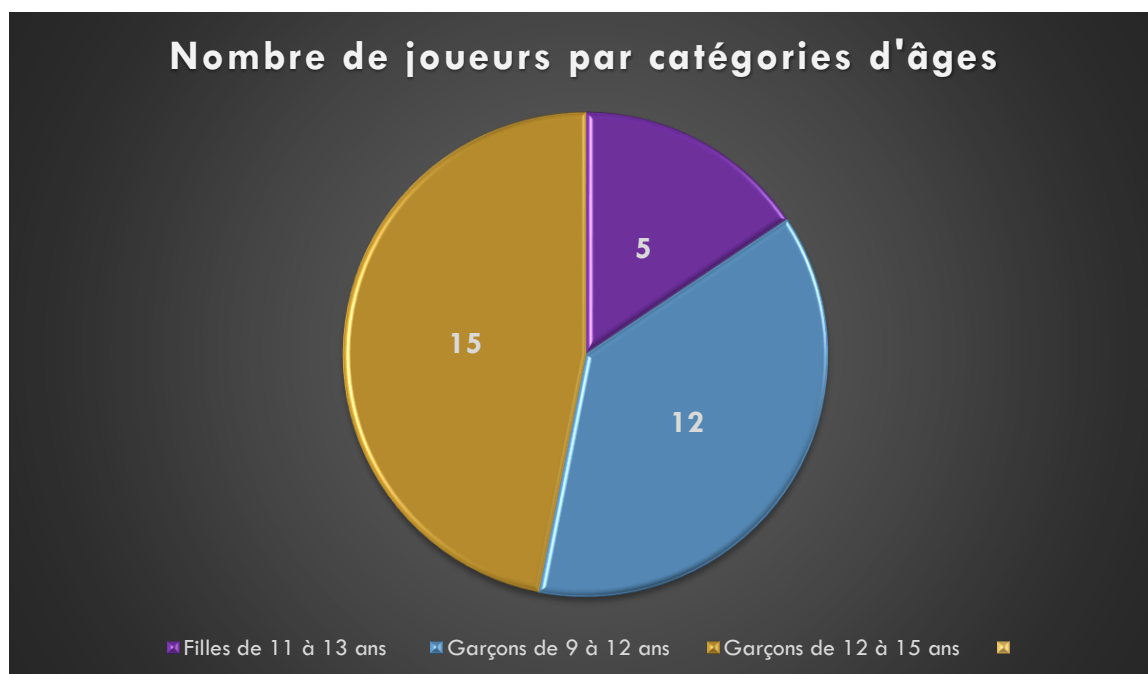
AVIRONS BASKET CLUB

Ce camp a pour but de permettre à nos licenciés de vivre 3 jours d'entraînements intenses et de vie commune. Nous avons axé ce séjour vers 3 objectifs : La cohésion et l'esprit club ; Une expérience 100% basket & un travail intensif de courte durée.



Camp abc 2ème Edition

LE PUBLIC :



Nous avons convoqué 32 licenciés de notre club afin qu'ils puissent bénéficier de ce camp. En ayant pu inclure la semaine précédente le début, deux joueurs pour compléter un effectif qui s'est vu affaibli par des blessures durant le championnat.

LE PROGRAMME :



CAMP ABC 2ème édition - 2018 -

Organisation des 3 jours : 16 / 17 / 18 octobre

Hébergement : Centre de vacances de l'Etang Salé Les Bains
Gymnase : Etang Salé Les Hauts & Complexe sportif de Delgard

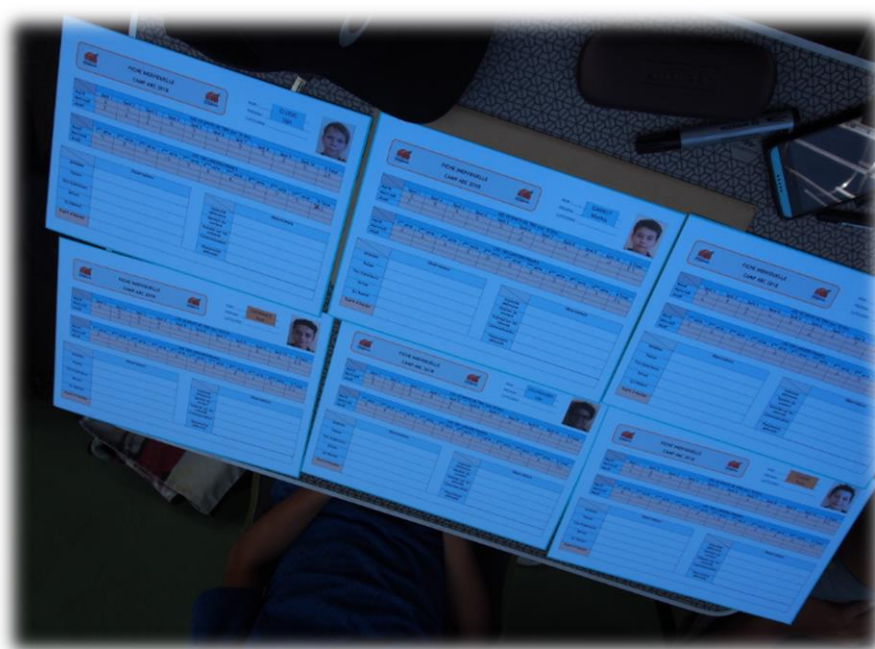


OBJECTIFS	Mardi	Mercredi	Jeudi
 <ul style="list-style-type: none">✓ Travail intensif de courte durée.✓ Expérience 100% basket.✓ Cohésion et Esprit Club (identité ABC)	<ul style="list-style-type: none">✓ Matin 7h50 : Arrivée au centre (Dépôt des bagages/explications du règlement/annonce du planning) 8h15 : Départ pour le gymnase d'Etang Salé (voiture des parents) 8h30-11h30 : Entraînement (U13 Delgard / U15 Gymnase) 11h45 : Repas sur place au gymnase✓ Après-midi & soir 13h-16h : Entraînement (U13 Gymnase / U15 Delgard) 16h30 : Retour au centre en bus 17h-18h45 : Temps libre (douche...) 19h - 19h30 : Repas 19h30 - 21h30 : Théorie Basket 21h45 : Coucher	<ul style="list-style-type: none">✓ Matin 7h : Réveil 7h15 : Petit Déjeuner 8h15 : Départ en bus pour le gymnase d'Etang Salé 8h45-11h30 : Entraînement (U15 Delgard / U13 Gymnase) 11h45 : Repas sur place au Gymnase✓ Après-midi & soir 13h - 16h : Matchs amicaux 16h30 : Retour au centre en bus 17h-18h45 : Temps libre (douche...) 19h - 19h30 : Repas 19h30-21h30 : Théorie Basket 21h45 : Coucher	<ul style="list-style-type: none">✓ Matin 7h : Réveil 7h15 : Petit Déjeuner 8h : Dépôt des bagages dans les voitures du staff 8h15 : Départ en bus pour le Gymnase d'Etang Salé 8h45 - 11h30 : Entraînement 11h45 : Repas sur place au gymnase✓ Après-midi & soir 13h-16h : Entraînement / Match / Tournoi / Concours 16h-16h30 : Remise des Récompenses 17h : Pot de clôture avec enfants et parents.

CAMP ABC 2018 / 16 / 17 / 18 Octobre - Page 1 | 1

FICHES INDIVIDUELLES :

De manière à pouvoir garder une trace de ce camp, et pour permettre aux enfants d'en ressortir avec une pleine vision de leurs compétences, nous avons élaboré une fiche individuelle. Sur celle-ci, ils peuvent consulter leurs stats sur différents tirs exécutés durant les 3 jours, ainsi que des observations sur les contenus techniques et leur état d'esprit lors de ce séjour.



BILAN SPORTIF :

CONTENUS TECHNIQUES

Sur le plan individuel, les entraînements étaient principalement axés sur la dextérité et l'adresse ainsi qu'une partie pour le renforcement musculaire lors des échauffements. Les fondamentaux ont une grande place dans notre philosophie. La propreté et la recherche du geste parfait sont essentielles à leur apprentissage.

Collectivement, nous étions concentrés sur notre identité. A savoir, orienté sur la contre-attaque et nos transitions pour nos U13. Nous avons à cela rajouter des concepts de jeux placés pour les U15 (Triangle Offense) de manière à développer leur Q.I Basket et perturber les défenses adverses étant donné que c'est une nouveauté sur l'île.

POINTS POSITIFS

Les bases de nos principes collectifs ont été instaurées. Bien qu'il reste encore beaucoup de travail, nous avons avancé sur notre programme. Notre identité sera basée sur l'adresse et le Q.I Basket (intelligence de jeu) étant donné que nous sommes physiquement en dessous. De ce fait, un maximum de tirs a été pris dans la journée de manière à perfectionner l'adresse ou à l'instaurer. Prendre l'habitude de tirer de près comme de loin, et trouver du plaisir dans la perfection du geste et la sensation d'un tir marqué.

L'exigence est toujours plus haute envers les jeunes, c'est ce qui les pousse à n'être jamais satisfait, et ne pas se contenter du strict minimum. Une exigence ciblée au niveau de la dextérité, de l'adresse, ainsi que sur la dimension lecture et compréhension du jeu. Toutes ces choses qu'ils voient aujourd'hui leur serviront bien assez tôt et fera la différence vis-à-vis de nos faiblesses physiques.

Nous avons pu leur proposer une expérience qu'aucun autre club n'offre grâce à notre internat, et surtout par l'apport de cours théoriques pour des jeunes de leur âge, c'est une grande fierté pour nous. Nous essayons au maximum de leur apporter cette culture qu'ils n'ont pas, dû à notre récente existence et l'absence de nos catégories adultes, ce qui ne fait pas encore partie de nos priorités. Ils ont pu grâce à cela s'instruire sur l'histoire de ce sport mais également découvrir et partager des connaissances sur l'univers professionnel de cette pratique.

POINTS PERFECTIBLES

Les contenus ont été assez similaires pour les différentes catégories d'âge. Or, il aurait fallu adapter, non pas l'exigence, mais la méthode d'apprentissage pour ne pas sauter des étapes avec les plus jeunes.

Nous avons planifié des matchs amicaux, un plus par rapport à l'année précédente. Bien que le match pour nos filles fût parfait pour elles, l'opposition proposée à nos garçons s'est avérée être en dessous de nos espérances. Nous souhaitons un duel physique qui les forcerait à élever leur niveau de jeu et à s'adapter à l'intensité. Malheureusement, ça n'a pas été le cas.

Les repas du midi étaient parfois inadaptés pour les préparer au mieux à une après-midi aussi intense que la matinée. Nous avons choisi la pension complète, mais les sandwiches ne suffisaient pas à satisfaire des jeunes en pleine croissance sur un stage aussi intense.

OBJECTIFS ATTEINTS

COHESION & VIE DE GROUPE :

Grâce au principe d'internat, la vie commune a été une expérience gratifiante pour nos jeunes licenciés. Au bout de la première matinée, nous avons pu remarquer que la barrière de l'âge n'en était plus une. La répartition des chambres a été faite pour favoriser également ce principe de parrainage des plus grands envers les plus petits. Un esprit de fraternité s'est alors fait ressentir.

EXPERIENCE 100% BASKET :

Isolé pendant ces 3 jours sans aucune contrainte et aucun outil parasite (téléphones, consoles, tablettes), les enfants ont pu profiter pleinement de leur passion et s'investir complètement pour celle-ci. Hormis le côté pratique (sur le terrain), grâce aux « cours » du soir, ils ont pu découvrir un autre aspect de ce sport et s'instruire sur son histoire ainsi que sur le point de vue théorique de ce sport.

TRAVAIL INTENSIF DE COURTE DUREE :

Bien que le camp n'ait duré que 3 jours, les avironnais ont pratiqué pendant 18 heures. Les contenus étant assez exigeants intellectuellement et physiquement de manière à leur apporter le maximum sur ce laps de temps. Le but premier était de rattraper notre retard sur les autres clubs beaucoup plus anciens que le notre et d'avancer sur notre planification sportive annuelle. Nous voulions que notre club trouve son identité, à savoir, l'adresse et le Q.I Basket.



POURQUOI CETTE REUSSITE ?

Nous avons tous (bénévoles, salarié, parents, comité directeur, ...) œuvré depuis la précédente édition pour faire en sorte que celle-ci soit meilleure, dans notre organisation, nos contenus, et notamment grâce à l'apport extérieur d'un regard expert en provenance de la Ligue réunionnaise de Basket-Ball. Notre exigence a permis de rendre cela possible.

Tout cela également avec le soutien d'organisme externe, via le CNDS qui en est pour beaucoup, le service des sports et le centre de vacances de l'Etang Salé pour nous avoir accueilli. Nous remercions également la commune des Avirons pour leur soutien constant, et bien évidemment, les parents qui ont œuvré avec nous pour donner le meilleur à leurs enfants.

Un grand merci, grâce à tout cet investissement, ce camp fût un succès !

Voici le lien du montage consacré à notre CAMP : <https://vimeo.com/299042898> (192 vues en 1 semaine)

ET APRES ?

Nous nous tournons déjà vers l'avenir, notre 3^{ème} édition. Et toujours dans la même optique, mettre la barre plus haute, nous entamons les démarches pour réaliser ce prochain camp au CREPS de la Plaine des Cafres. Un environnement plus qu'adapté pour un stage sportif, une commune éloignée de la nôtre, en altitude avec également des possibilités de sortie extra-basket. Nous pensons donc que c'est la prochaine étape à passer. Cela nous permettra d'améliorer à nouveau notre projet, d'offrir à ces jeunes le maximum pour qu'ils profitent pleinement de cette passion que nous partageons pour ce sport.



