



URB CAMP – CHRISTMAS EDITION

3 jours de camp de basket avec l'équipe de l'URB
150€ les 3 jours avec repas du midi et dotations comprises



Avantages Club partenaire

- 10% pour les licenciés issus des clubs partenaires pour le Black Friday.
- 30% de réduction pour les licenciés du club de Rheu



Basketball



3 jours, les 2, 3 et 4 janvier 2025



Tous niveaux



COSEC - Avenue de la Bouvardière,
35650 Le Rheu



9-18 ans (groupes de niveaux)

En quelques mots

Venez vivre une expérience en immersion au sein de l'URB. Pendant 3 jours vous bénéficierez des conseils personnalisés de la part des joueurs et des entraîneurs de l'URB mais également de jeunes futurs entraîneurs en formation. Les 6 heures de pratique quotidienne vont permettre à chaque stagiaire d'améliorer son jeu, quel que soit son niveau de pratique. Que le stagiaire soit novice ou compétiteur expérimenté, vous profiterez d'une structure 100% dédiée à votre plaisir et votre progression. Ce 1er stage se déroule au complexe sportif du Rheu où nous aurons les 2 gymnases à notre disposition pour travailler dans un espace confortable.

Les points forts

- Un camp à partager avec ses amis
- Un camp adapté à votre niveau de pratique
- Un encadrement de qualité avec la participation des joueurs de l'URB
- De nombreuses surprises attendent les stagiaires...



Les mots du capitaine de l'URB : Lucas FONTAINE

Ce premier camp est l'occasion pour tous les jeunes de la région rennaise de pouvoir venir prendre du plaisir en passant un moment convivial tous ensemble et de rencontrer et voir de près les joueurs de l'équipe de l'URB. De plus, les coachs s'adaptent vraiment au niveau de chaque participant, en fournissant des conseils personnalisés pour favoriser la progression de chacun. Si nécessaire, les participants peuvent être réaffectés à des groupes de niveau correspondant davantage à leurs besoins et à leurs objectifs spécifiques. La priorité étant que l'on passe un super moment tous ensemble et que l'on en garde les meilleurs souvenirs !

Encadrement

Vous bénéficiez de l'expertise des entraîneurs et joueurs de l'URB évoluant en Nationale 1. De plus, les entraîneurs de demain seront également présents puisque nous accueillerons des BPJEPS en formation.



Une journée type

- 9h00-9h30 : Accueil des stagiaires
- 9h30-12h00 : Basket
- 12h00-13h30 : Repas du midi
- 13h30-16h45 : Basket
- 16h45-17h00 : Collation puis fin de journée

Quelques chiffres

En 2024 :

- environ 70 participants au camp de Noël et 80 au camp d'hiver
- un total de 200 participants aux deux sessions du camp d'été

Les axes travaillés

- **La technique** : différentes techniques propres au basket abordées (dribble, tir, passe etc...).
- **Le physique** : séances de préparation physique intégrées afin de permettre à chacun d'être le plus performant durant la pratique.
- **La tactique** : exploration des différentes stratégies de jeux possibles durant un match et adaptation de l'enseignement à la façon dont joue chaque stagiaire.
- **Le mental** : sensibilisation autour des notions d'arbitrage, gestion des émotions.

Budget

Le prix comprend : 3 jours de stage, environ 6 heures de pratique par jour, le repas du midi (formule sandwich), la collation en fin de journée.

Le prix ne comprend pas : le transport jusqu'au complexe du Rheu

Les options : Un maillot de basket de l'URB personnalisable au prix de 40€, des réductions via notre partenaires pour passer son code de la route

Restauration

La boulangerie « l'Atelier Boulangerie » situé au 248 rue de Nantes à St-Jacques de la Lande, sera notre fournisseur officiel. Une formule sandwich est proposée pour chaque stagiaire ainsi que la collation en fin de journée.

Informations pratiques

Le camp "Christmas Edition" a lieu du jeudi 02 janvier au samedi 04 janvier. L'accueil des jeunes se fait à partir de 9h00 et la fin de journée est prévue à 17h00.

Le complexe sportif du Rheu est situé Avenue de la Bouvardière 35650 LE RHEU

Une petite trousse de secours avec pansements et straps sera prévu sur place en cas d'urgence.

Equipements à prévoir

Un ballon de basket (marquer son nom dessus)

Une tenue de sport

Des chaussures de basket

Une serviette

Une tenue de rechange

Des claquettes