



Alexis et Pierre-Angel vous proposent à partir de la semaine des séances en extérieur sur le terrain en herbe. Les objectifs sont à la fois sportif et social :

- Permettre une remise en forme physique dirigée
- Apporter des exercices qui vous permettront de les poursuivre tout seul
- Recréer du lien par équipe, avec les éducateurs
- Reprendre contact avec les référents, les familles
- Se projeter sur la saison de basket 2020/2021 à Gratentour

I. Planning

Catégories	MARDI	MERCREDI	JEUDI
U11 U13		15H30 / 16H15	
		16H30/17H15	
U15 U18 F	18H/19H		
U15 U17 G			
SENIOR F	19H30/21H		18H/19H
SENIOR G			19H30/21H

II. Disponibilités référents sportifs

Dispo Alexis : Mardi Jeudi

Dispo Pierre-Angel : Mardi Mercredi Jeudi

Contenu des séances : Organisées chaque semaine avec les éducateurs

III. Contenu séances par catégorie

U11 U13 : 45min

Echauffement articulaire/musculaire : 5 min

Renforcement musculaire : 15 min (*Gainage, et dynamique a poids du corps*)

Activités Ludiques : 15 min (*Parcours : échelles de rythme, mannequin type cadrage débordement*)

Étirements : 5 min

Matériel : A amener par chaque joueur

1 bouteille d'eau (pour boire) + 1 serviette + 2 bouteilles d'eau de 1L pleines (poids pour les exercices)

U15 – U17/18 et Seniors : 1h30

Echauffement articulaire/musculaire : 5 min

Renforcement musculaire : 60 min

- Course de fond (*faible allure*) 30 min
- Cross Training 30 min (*isométrique/dynamique du haut et bas du corps*)

Étirements : 15 min

Matériel : A amener par chaque joueur

1 bouteille d'eau (pour boire) + 1 serviette + 2 bouteilles d'eau de 1L pleines (poids pour les exercices) ou 2 poids de 1 ou 2 Kg.

IV. Conditions de pratique :

- **U11 U13**

→ P-A fera les séances avec eux, les éducateurs seront en soutien pour correction etc.

- **U15 U17/18 et Seniors**

→ Alexis fera les séances avec eux, les éducateurs seront en soutien pour correction etc.

Les activités physiques proposées devront être visualisées par les éducateurs en amont des entrainements dans un but d'efficacité.

Pour les activités sportives et ludiques, bien faire attention aux distanciations entre ceux qui font l'exercice et ceux qui attendent. (Crêpes à utiliser pour repères)

Les règles COVID-19 à respecter :

- Pas de ballons
- Pas de vestiaires
- Pas de toilettes
- Désinfection matériel
- Pas de salle
- Distanciation : 10m en course, 4m en marche, 1m50 en statique

U11-U13

-Pierre Angel (Meneur de séance)
-Arnaud
-Martial

-Bruno (à partir du 22/06)

U15 U17/18 et Senior :

-Alexis (Meneur de séance)

-Pierre Ange

-Toy à confirmer

-Camille