



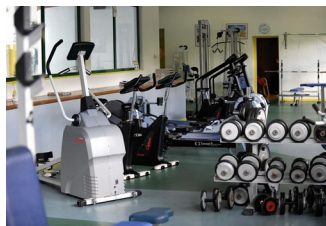
**PLANNING**  
**Camp Elite**  
**16 ans et plus**  
**Du 1<sup>er</sup> au 14 août 2021 à...**



**LA BASE**  
Le Temple-sur-Lot



Le Camp aura donc lieu à La Base Centre Omnisports – 47110 Temple-sur-Lot  
L'hébergement se fera en chambre quadruple avec salle de bain  
Les repas seront pris à la cafétéria avec vue sur le Lot  
Les entraînements auront lieu dans les deux gymnases et deux salles de musculation du complexe  
Balnéo pour la récupération avec kinésithérapeute présent sur place



**Dimanche 1<sup>er</sup> août 2021 :**

**VOYAGE**

Le voyage s'effectuera en TGV avec tout le groupe dans un même wagon.  
L'heure de départ sera communiqué ultérieurement.  
Une fois arrivés à La Base,, les jeunes s'installeront dans leur chambre et ensuite il y aura une séance de décrassage et un entraînement afin d'évaluer le niveau de chacun.

## **Du lundi 02 au vendredi 06 août 2021 :**

### **Présentation d'une journée type:**

06h00	Cardio training
07h30	Petit-déjeuner
09h00	Basketball : fondamentaux individuels
12h00	Déjeuner
14h00	Travail physique techniquement détaillé
16h00	Basketball : fondamentaux & individuels
18h00	Strength training
19h30	Dîner
20h30	Quartier libre

## **Samedi 7 août 2021:**

08h00	Petit-déjeuner
09h00	Collaboration technique physique et technique basket
12h00	Déjeuner
13h00	Quartier libre jusqu'au dimanche soir

## **Dimanche 08 août 2021:**

Possibilité de sortir pour les familles qui le souhaitent ou bien de rester à La Base pour se reposer et profiter de ce bel endroit.

## **Du lundi 09 au vendredi 13 août 2021:**

### **Présentation d'une journée type:**

07h00	Stretching – Mobilité – Réaction – Renforcement de base
08h00	Petit-déjeuner
10h00	Basketball conditioning & form shooting
12h00	Déjeuner
14h00	Basketball : travail collectif
18h30	Power and strength training
20h00	Dîner

## **Samedi 08 août 2020 :**

Après le petit-déjeuner, libération des chambres, pour un départ pour la gare qui sera communiqué ultérieurement