

Tu souhaites intégrer un club de basket de ligue féminine ?



Rejoins-nous !



CENTRE DE FORMATION



CHARNAY BASKET

Bourgogne Sud



Club évoluant au plus haut niveau du territoire Mâconnais, tout sport confondu !

Club de Basket Féminin évoluant au plus haut niveau dans toute la région Bourgogne Franche-Comté

Accessible :

- En voiture

A6 – Sortie 29

A406 – Sortie 2

RCEA – Sortie 3

- En train :

Mâcon Ville

Mâcon Loché TGV

c'est 19 équipes dont ...

UN CENTRE DE FORMATION

AGREE FFBB

ENGAGE EN NF2

ENGAGE EN ESPOIRS

ENGAGE EN U18 ELITE A

ENGAGE EN U15 ELITE A

ENGAGE UNSS 3X3



UN CENTRE DE FORMATION

avec des **OBJECTIFS**



U18 :

- Qualification en poule haute
- 1/4 de finale Coupe de France

Espoirs :

- Maintien sportif en NF2

SPORTIVES

INDIVIDUELS

- Réussir à **mener son double projet de performance : scolaire & sportif**
- Construire et suivre un **projet de performance individuel** basé sur **l'autonomie** et la **responsabilité**

UN CENTRE DE FORMATION

géré par un STAFF



SPORTIF

Olivier CHRISTOPHE – Responsable du Centre – Coach des Espoirs

Julien TULOUP – Assistant Coach Espoirs

Laure BELLEVILLE – Coach des U18 Elite

David RAMOS - Assistant Coach U18

Antoine METZ – Préparateur Physique

ADMINISTRATIF

Denis BAYON – Directeur du Centre

Stéphane SARRAUTE – Responsable Logistique/Relation Parents



PARTIE

1

SPORTIF



13h30 d'entraînement par semaine minimum

LUNDI

1 séance

- Renforcement Muscu
- Rise Up Academy

mardi

2 séances

- Travail individuel
- Renforcement Muscu
- Travail offensif 1c1
- Jeu rapide
- Pré-collectif

mercredi

2 séances

- Travail individuel
- Renforcement Muscu
- Pré-collectif et collectif

jeudi

2 séances

- Spécifique poste de jeu
- Tir en situation
- Travail individuel déf.
- Travail collectif déf.

vendredi

2 séances

- Tir en situation
- Collectif et Opposition

WEEK-END

SAMEDI
Match ESPOIRS

DIMANCHE
Match U18 Elite

SPORTIF

les INFRASTRUCTURES



COSEC DE CHARNAY
Lieu de Compétition
Salle Homologuée H3



GYMNASES DU LYCEE
Salle principale avec 14 paniers
2^e Salle d'entrainement
Salle de musculation
Salle dédiée aux soins médicaux



Joueuse CDF



Joueuse Professionnelle



ATTEINDRE LE HAUT NIVEAU ET EXPLOITER SON POTENTIEL

C'est la joueuse qui définit son projet
C'est la joueuse qui est maîtresse de son projet
C'est la joueuse qui est actrice de son projet
C'est la joueuse qui se construit elle-même

Nous ne sommes que des accompagnants dans la formation de la joueuse.
Nous ne sommes là que pour l'aider à se réaliser.

Aujourd'hui

▶ Demain

ETAPE 1

Qui suis-je ?
Quelle joueuse suis-je ?
Quels sont mes points forts et mes faiblesses ?

ETAPE 2

Quelle joueuse je veux être ?
Quels points forts je veux renforcer ?
Quelles faiblesses je veux développer ?

ETAPE 3

Définition de mes objectifs ?
Quelle planification ?
Quels sont les moyens pour y arriver ?

PARTIE

2

RISE UP ACADEMY



DEVIENS UN ATHLÈTE COMPLET

Un des objectifs du programme est d'encourager à découvrir et à pratiquer des sports complémentaires du basket. Un vécu multisport permet d'amener un bien être mental et physique tout en diminuant le risque de blessure.



BASKET



**YOGA
RELAXATION**



MULTISPORTS



REUSSITE SCOLAIRE

- Aide aux devoirs
- Suivi personnalisé
- Aide à l'organisation de la semaine et à l'orientation professionnelle

AIDE À L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL

- Prise de parole en public
- Aide à l'apprentissage des langues
- Être aidé et s'exprimer dans des projets personnels hors basket



DÉCOUVERTE DES MÉTIERS DU SPORT

Conférences régulières avec des leaders inspirants (journalistes, entraîneurs, kiné du sport...)

SENSIBILISATION À LA GESTION D'UNE CARRIÈRE

Explication des métiers entourant la carrière professionnelle et apport de connaissances concernant la gestion des médias, des agents, la gestion de carrière, la gestion financière...

RISE UP ACADEMY

être LEADER...



LEADER dans la VIE,
LEADER sur le TERRAIN

DEVENIR UN ACTEUR ENGAGÉ

Prendre part et construire des projets à plusieurs !
Apprendre à travailler en groupe, imaginer et organiser des événements de la création jusqu'à la réalisation, faire face à des difficultés, rechercher des solutions collectivement...



PARTIE

3

MÉDICAL

MÉDICAL

un STAFF PRO et COMPLET



- Dr Frank MOHNEN – Médecin du Sport
- Benjamin RYON – Podologue
- Margot LETY – Ostéopathe
- Rémi LANEYRIE – Kinésithérapeute
- Richard DUBOST – Kinésithérapeute
- Laure ROYET – Réflexologue
- Cyrielle MAIRESSE – Préparatrice mentale





UNE JOURNÉE DE TESTS EST RÉALISÉE EN DÉBUT DE SAISON EN PRÉSENCE DE TOUT LE STAFF MÉDICAL

les KINÉS :

Présents 2 fois par semaine lors des entraînements, Rémy et Richard peuvent effectuer les soins kinés directement sur place au lycée.

les Consultations chez le Dr MOHNEN :

Consulté en cas de blessure ou maladie, les rendez-vous ont lieu dans le cabinet. La joueuse est véhiculée par un bénévole à chaque rendez-vous.

LA PRÉPARATRICE MENTALE :

Après une première rencontre dite de découverte, un suivi peut être mis en place à la demande de la joueuse. Le suivi peut également être proposé par le staff.

les autres PRATICIENS :

Les spécialistes, Ostéopathe, Podologue, Réflexologue sont consultés au besoin, dans leur cabinet respectif.

LE STAFF MÉDICAL AU COMPLET SE REUNIT 3 FOIS DANS LA SAISON

PARTIE

4

SCOLARITÉ

SCOLARITÉ

le LYCEE LAMARTINE



DAVID GUTKNECHT

Réfèrent Scolaire

DE LA SECONDE AU POST-BAC

Avec plus de 1500 élèves et étudiants répartis dans les différents niveaux, les basketteuses sont accueillies dans un lycée proposant des **emplois du temps aménagés** afin de pouvoir **mener à bien leur double projet : sportif et scolaire**

PHILIPPE VIOLON

Proviseur



SCOLARITÉ

les ÉTUDES POST-BAC



MÂCON
LYON
DIJON
LE CREUSOT
BOURG EN BRESSE...

PLUSIEURS PROCESSUS PEUVENT ÊTRE MIS EN PLACE DANS DIFFÉRENTES SPÉCIALISATIONS



DISTANCIEL



ALTERNANCE



MÉTIERS DU
SPORT

PARTIE

5

HÉBERGEMENT

HÉBERGEMENT

en SEMAINE



INTERNAT DU LYCÉE



CHAMBRE DUO ou TRIO

SALLE ETUDE – FOYER –
SALLE INFORMATIQUE



HÉBERGEMENT

le WEEK-END



Maison des
Saints Anges



INTERNAT DES SAINTS ANGES



FAMILLES ACCUEIL

Logées du vendredi au dimanche chez des particuliers, sélectionnés par le club, les joueuses profitent d'un cadre familial semblable à celui de la maison.

HÉBERGEMENT

BUDGET



Le budget global pour l'hébergement se situe entre

3500 € et 4000 € par année

Celui-ci inclus les repas.





CONTACT



centredeformation.charnaybasket@gmail.com

07 72 77 07 84

Cosec – Allée des Ecoliers – 71850 CHARNAY LÈS MÂCON