



## Camp du lundi 12 au vendredi 16 août 2023

### Lieu des entraînements

Le camp a lieu principalement à Bernex

- Salle Omnisports de Vailly
- Ecole Robert-Hainard
- Ecole de Luchepelet
- Ecole de Cartigny
- Ecole de Lully
- Extérieurs - piscine du Grand-Lancy ou centre sportif des Evaux à Onex (informations et précisions transmises durant le camp)

Il n'y a pas de logement, chaque participant rentre le soir à domicile.

### Contacts

- |                   |                        |                    |
|-------------------|------------------------|--------------------|
| • Raphaël Waeber  | Direction du camp      | Tél. 079 561 64 53 |
| • Eric Trezza     | Direction du camp      | Tél. 079 306 53 90 |
| • Jeremy Jaunin   | Parrain du camp        | Tél. 079 250 57 01 |
| • François Jaunin | Responsable logistique | Tél. 079 204 02 76 |

### Objectifs et contenu

- Apprentissage et perfectionnement des fondamentaux
- Ateliers de préparation physique générale chaque matin
- Préparation optimale de la saison 2024-2025

### Encadrement

- Jeremy Jaunin, joueur LNA Lions de Genève (formé à Bernex)
- Plusieurs coaches (formation JS 1, 2, 3 ou BE 1<sup>er</sup> ou 2<sup>e</sup> degré) avec une expérience des championnats nationaux en Suisse ou en France et du coaching à haut niveau.
- Des assistants qui auront un soin particulier à transmettre leur passion du jeu.

### Programme de la journée

**entre 8h et 9h:** Accueil des participants - Salle Omnisports de Vailly à Bernex

**9h:** Début des entraînements (salle Omnisports)

- Préparation physique générale
- Travail d'appuis et motricité
- Entraînement des fondamentaux

**12h:** Repas dans l'abri PC de Vailly, repos et activités diverses

**14h30:** Reprise des entraînements avec fondamentaux et pré-collectif

**16h:** Goûter

**16h30-18h:** Concours et matches (présence des parents autorisées selon mesures sanitaires en vigueur)

**18h-18h30:** Fin de la journée (salle Omnisports)

### Matériel à prendre

- Tenue de sport, deux paires de basket (une exclusivement pour l'intérieur et une pour le terrain extérieur) et gourde
- Une paire de tong
- Crème solaire et casquette
- **Ballon de basket non fourni par le club** (sauf pour ceux qui ne font pas partie du Bernex Basket et n'ont pas de ballon déjà fourni par le club)

### Activités

Lors des temps de pause de nombreuses activités seront proposées.

### Repas

Des repas équilibrés seront servis chaque midi au réfectoire l'abri de la protection civile de Vailly à Bernex.