SEMAINE DU 9 AU 15 JUILLET 2023

dimanche 9 juillet 2023

HEURE	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3
8h			
15			
30			
45			
9h	ACCUEIL STAFF		
15	PREPARATION DU CAMP		
30			
45			
10h			
15			
30	INSTALLATION + DOTATIONS		
45			
11h	RÉUNION TECHNIQUE STAFF		
15			
30			
45			
12h	REPAS STAFF		
15			
30			
45			
13h			
15			
30	MISE EN PLACE ACCUEIL		
45			
14h	ARRIVÉE 1		
15			
30	ARRIVÉE 2		
45			
15h	ARRIVÉE 3		
15			
30	OUVERTURE		
45			
16h	SÉANCE 1 ÉVALUATION		
15			
30			
45			
17h			
15			
30			
45			
18h	INSTALLATION STAGIAIRES		
15			
30			
45			
19h			
15			
30	REPAS SOIR		
45			
20h			
15			
30			
45	ACTIVITÉ HORS BASKET		
21h			
15			
30			
45			
22h			
15			
30	SOMMEIL		
45			

lundi 10 juillet 2023

HEURE	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4
8h	RÉVEIL			
15	PETIT DÉJEUNER			
30				
45	DÉPARTS			
9h	WARM-UP COMMUN (Terrain Ext + Gym)		WARM-UP COMMUN (Internat + Anim Sportive)	
15				
30	Entraînements Ateliers FIO (5*15 minutes)		Tir Extérieur (Internat)	Animation Sportive
45				
10h				
15				
30			Animation Sportive	Tir extérieur (Internat)
45				
11h	CONCOURS			
15				
30	RETOUR INTERNAT		CONCOURS	
45				
12h	TEMPS LIBRE			
15				
30	REPAS MIDI			
45				
13h				
15				
30	TEMPS REPOS			
45				
14h	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
15	Séance FCO (Terrain Ext)	Séance FCO (Gymnase)	Séance 3x3 (Internat)	
30				
45				
15h				
15				
30				
45				
16h				
15				
30	GOUTER			
45	TOURNOI 5X5			
17h				
15				
30				
45				
18h				
15				
30				
45				
19h	RETOUR INTERNAT			
15	TEMPS LIBRE			
30				
45	REPAS SOIR			
20h				
15				
30				
45	ACTIVITÉ HORS BASKET			
21h				
15				
30				
45				
22h				
15				
30				
45	SOMMEIL			

mardi 11 juillet 2023

HEURE	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4
8h	RÉVEIL			
15	PETIT DÉJEUNER			
30				
45	DÉPARTS			
9h	WARM-UP COMMUN (Internat + Anim Sportive)		WARM-UP COMMUN (Terrain Ext + Gym)	
15				
30	Tir Extérieur (Internat)	Animation Sportive	Entraînements Ateliers FIO (5*15 minutes)	
45				
10h				
15				
30	Animation Sportive	Tir extérieur (Internat)		
45				
11h			CONCOURS	
15				
30	CONCOURS		RETOUR INTERNAT	
45				
12h	TEMPS LIBRE			
15				
30	REPAS MIDI			
45				
13h				
15				
30	TEMPS REPOS			
45				
14h	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
15	Séance 3x3 (Internat)	Séance FCO (Terrain Ext)	Séance FCO (Gymnase)	
30				
45				
15h				
15				
30				
45				
16h				
15				
30	GOUTER			
45	TOURNOI 5X5			
17h				
15				
30				
45				
18h				
15				
30				
45	RETOUR INTERNAT			
19h	TEMPS LIBRE			
15				
30	REPAS SOIR			
45				
20h				
15				
30				
45	ACTIVITÉ HORS BASKET			
21h				
15				
30				
45				
22h				
15				
30				
45	SOMMEIL			

mercredi 12 juillet 2023

HEURE	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4
8h	RÉVEIL			
15	PETIT DÉJEUNER			
30				
45	DÉPARTS			
9h	ECHAUFFEMENT COMMUN			
15				
30	CHALLENGE BENJAMIN			
45				
10h				
15				
30				
45				
11h	STRETCHING COMMIUN			
15				
30	RETOUR INTERNAT			
45				
12h	TEMPS LIBRE			
15				
30	REPAS MIDI			
45				
13h				
15				
30	TEMPS REPOS			
45				
14h	Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3	
15	Séance FCO (Gymnase)	Séance 3x3 (Internat)	Séance FCO (Terrain Ext)	
30				
45				
15h				
15				
30				
45				
16h				
15				
30	GOUTER			
45	TOURNOI 5X5			
17h				
15				
30				
45				
18h				
15				
30				
45	RETOUR INTERNAT			
19h	TEMPS LIBRE			
15				
30	REPAS SOIR			
45				
20h				
15				
30				
45	ACTIVITÉ HORS BASKET			
21h				
15				
30				
45				
22h				
15				
30				
45	SOMMEIL			

jeudi 13 juillet 2023

HEURE	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4
8h	RÉVEIL			
15	PETIT DÉJEUNER			
30				
45	DÉPARTS			
9h	WARM-UP COMMUN (Terrain Ext + Gym)		WARM-UP COMMUN (Internat + Anim Sportive)	
15				
30	Entraînements Ateliers FIO (5*15 minutes)		Tir Extérieur (Internat)	Animation Sportive
45				
10h				
15				
30			Animation Sportive	Tir extérieur (Internat)
45				
11h	CONCOURS			
15				
30	RETOUR INTERNAT		CONCOURS	
45				
12h	TEMPS LIBRE			
15				
30	REPAS MIDI			
45				
13h				
15				
30	TEMPS REPOS			
45				
14h	TOUR DE FRANCE			
15				
30				
45				
15h				
15				
30				
45				
16h				
15				
30				
45				
17h				
15				
30				
45				
18h				
15				
30				
45	RETOUR INTERNAT			
19h	TEMPS LIBRE			
15				
30	REPAS SOIR			
45				
20h				
15				
30				
45	ACTIVITÉ HORS BASKET			
21h				
15				
30				
45				
22h				
15				
30				
45	SOMMEIL			

vendredi 14 juillet 2023

HEURE	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4
8h	RÉVEIL			
15	PETIT DÉJEUNER			
30				
45	DÉPARTS			
9h	WARM-UP COMMUN (Internat + Anim Sportive)		WARM-UP COMMUN (Terrain Ext + Gym)	
15				
30	Tir Extérieur (Internat)	Animation Sportive	Entraînements Ateliers FIO (5*15 minutes)	
45				
10h				
15				
30			Animation Sportive	Tir extérieur (Internat)
45				
11h			CONCOURS	
15				
30	CONCOURS		RETOUR INTERNAT	
45				
12h	TEMPS LIBRE			
15				
30	REPAS MIDI			
45				
13h				
15				
30	TEMPS REPOS			
45				
14h	PHASES FINALE TOURNOIS 5X5 ET CONCOURS			
15				
30				
45				
15h				
15				
30				
45				
16h				
15				
30	GOUTER			
45				
17h	ALL STAR GAME			
15				
30				
45				
18h				
15	RANGEMENT SALLE ET MATÉRIEL			
30				
45	RETOUR INTERNAT			
19h	TEMPS LIBRE			
15				
30	REPAS SOIR			
45				
20h				
15				
30				
45	ACTIVITÉ HORS BASKET			
21h				
15				
30				
45				
22h				
15				
30	SOMMEIL			
45				

samedi 15 juillet 2023

HEURE	GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4
8h	RÉVEIL			
15	PETIT DÉJEUNER			
30				
45	RANGEMEN NETTOYAGE DES CHAMBRES			
9h				
15				
30				
45				
10h				
15				
30	CÉRÉMONIE CLOTURE			
45				
11h				
15				
30				
45				
12h				
15				
30				
45				
13h				
15				
30				
45				
14h				
15				
30				
45				
15h				
15				
30				
45				
16h				
15				
30				
45				
17h				
15				
30				
45				
18h				
15				
30				
45				
19h				
15				
30				
45				
20h				
15				
30				
45				
21h				
15				
30				
45				
22h				
15				
30				
45				