



CENTRE D'ENTRAINEMENT



INVESTISSEMENT - SOLIDARITE - RESPECT - EXIGENCE

SOMMAIRE

PRESENTATION GENERALE	P3
OBJECTIFS	P4
ORGANIGRAMME ET STAFF	P5
PROJET SPORTIF	P6
OUTILS DE TRAVAIL ET SEMAINE TYPE	P7
PROJET ET CADRE SCOLAIRE	P9
HEBERGEMENT ET CADRE DE VIE	P11
CANDIDATURE ET DETECTION	P14



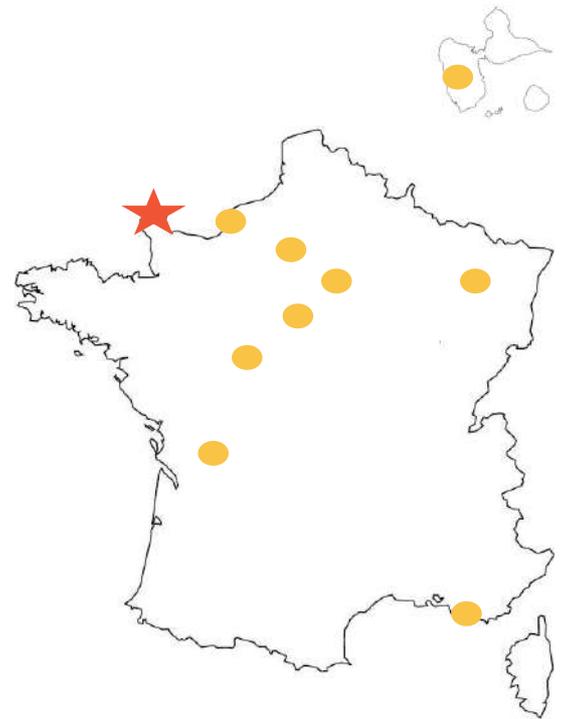
PRESENTATION GENERALE

USLG CHERBOURG

L'union sportive La Glacerie Cherbourg en Cotentin, club familial et convivial, est la seule structure féminine de haut niveau (tous sports confondus) dans le département de la Manche (50) avec 3 équipes évoluant en championnat de France.

- Ligue 2
- NF3
- U18 Elite

Le club se situe à Cherbourg-en-Cotentin, ville de près de 81 000 habitants dans la région Normandie. Le centre d'entraînement regroupe environ une vingtaine de jeunes filles âgées de 15 à 20 ans venant de toute la France. ●



**L'INVESTISSEMENT, LA SOLIDARITE, LE RESPECT ET L'EXIGENCE :
TELLES SONT LES VALEURS DU CENTRE !**



Le centre permet d'élever au plus haut niveau le potentiel sportif de chacune.

Le centre est une pépinière d'accès à l'élite du basket féminin dans le département.

Le centre permet d'atteindre l'épanouissement et la réussite collective et individuelle.

Le centre apprend l'autonomie pour la gestion de leur vie future.



OBJECTIFS

USLG CHERBOURG

Les objectifs du centre d'entraînement sont de préparer les joueuses à :

- L'obtention d'une qualification scolaire, universitaire ou professionnelle
- La pratique du basket-ball de haut niveau

Le basket-ball occupe une place importante, la scolarité reste la priorité pour nos jeunes joueuses, locales ou non. Le double projet est un des principaux critères pour rejoindre le centre.

Tout est mis en œuvre pour mener de front les études et la pratique du basket à haut niveau.

En étroite relation avec le staff de l'équipe première, un des objectifs est de former les joueuses en tenant compte des exigences du haut niveau tout en respectant l'épanouissement des jeunes filles.

La formation des joueuses repose sur trois piliers :

- Scolarité
- Basket-ball
- Développement personnel

Pour arriver à la réussite :

- Travail
- Respect

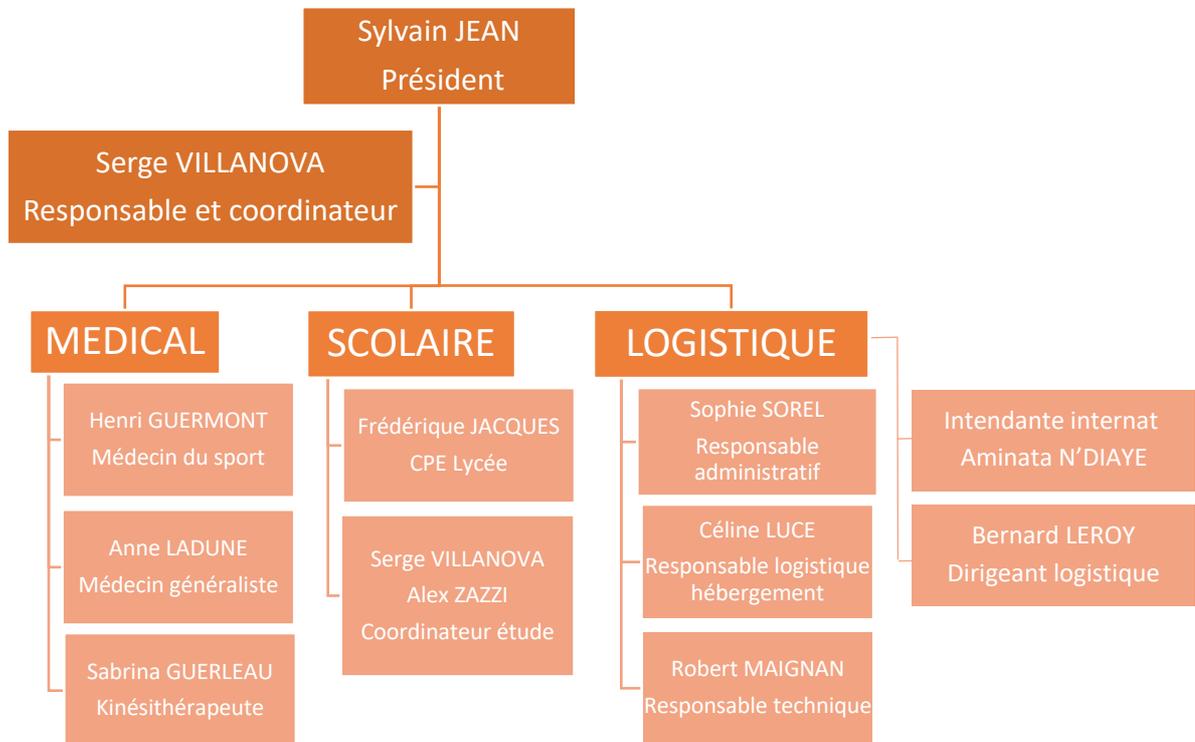
Les bases de l'USLG

- Respect des autres
- Convivialité
- Performance



ORGANIGRAMME ET STAFF

USLG CHERBOURG



PRESENTATION DU STAFF TECHNIQUE

SERGE VILLANOVA
Responsable sportif centre d'entraînement
Coach U18 Elite



DAMIEN DELSARTE
Préparateur physique
Coach NF3



ALEX ZAZZI
Assistant U18 Elite
Responsable vidéo



PROJET SPORTIF

USLG CHERBOURG

Permettre à chacune d'atteindre le plus haut niveau possible, voici un des objectifs du centre. Pour l'atteindre, une organisation sportive est mise en place poussant un maximum les joueuses à s'exprimer. Chaque joueuse pourra s'entraîner et jouer à différents niveaux, favorisant ainsi leur progression.

Deux catégories sportives composent l'architecture générale du centre : U18F Elite et NF3. Les joueuses auront également la possibilité de jouer en U18 région et Pré-nationale féminine au cours de leur parcours de formation. Au fur et à mesure de la saison, selon les besoins, les performances et leur investissement, elles pourront également s'entraîner avec l'équipe professionnelle.

Peu importe le groupe, le staff technique harmonise le travail entre les différentes équipes. Cela permet d'établir des priorités de jeu communes, d'avoir des exigences et des demandes similaires pour faciliter les passerelles entre les équipes.



Comme pour les pros, les jeunes du centre peuvent bénéficier d'un suivi médical adapté en fonction des besoins de chacune.

- Séances de kiné pour des soins et la prévention des blessures
- Rendez-vous médicaux facilités (chiropracteur, podologue, ostéopathe, autres...)
- Suivi par un médecin du sport

Le staff à une forte volonté de développer individuellement la joueuse via :

- Une préparation physique adaptée à chaque profil
- De l'entraînement individuel supplémentaire sur demande
- Des séances d'analyse vidéo un fois par semaine



OUTILS DE TRAVAIL ET SEMAINE TYPE

USLG CHERBOURG

LES EQUIPEMENTS SPORTIFS



Le club a également d'autres gymnases à disposition en fonction des besoins. Les équipements sont à proximité du lycée et du lieu d'hébergement, ce qui rend les trajets rapides.

La structure dispose de plusieurs minibus pour les déplacements en semaine. Des navettes allers/retours sont assurées entre le lycée, le lieu d'hébergement et les gymnases. Ces minibus servent également le week-end pour les matchs à l'extérieur.



L'atelier Gym est un de nos partenaires : C'est une salle de sport où les filles peuvent utiliser les appareils de musculation. Elle est mise à disposition lors des séances de renforcement musculaire.

L'Atelier
 CHERBOURG GYM

LA SEMAINE TYPE

Pendant la saison, les entrainements sont répartis après les cours. Durant la période des vacances scolaires, un stage est organisé sur une semaine pour garder une activité et une condition physique.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H12H	COURS	COURS	COURS	COURS	COURS	SHOOTING	REPOS
12H13H	REPAS	REPAS	REPAS LYCEE	REPAS	REPAS	REPAS	MATCH
13H14H	LYCEE	LYCEE	MUSCULATION	LYCEE	LYCEE	CENTRE	
14H17H	COURS	COURS	REPOS	COURS	COURS	REPOS	REPOS
18H20H	PREPA PHYSIQUE	TRAVAIL INDIVIDUEL	TRAVAIL INDIVIDUEL	TRAVAIL COLLECTIF	TRAVAIL COLLECTIF		REPOS

Le staff technique met en avant le travail physique et technique individualisé, qui prend une grande place dans la formation de la joueuse.

Tout est mis en œuvre pour développer l'adresse et les qualités athlétiques.

Des bilans techniques sont faits très régulièrement et permettent de mettre en place des axes d'amélioration. Ces bilans sont une manière de savoir où se situe la joueuse dans son parcours de formation en vue d'intégrer les entrainements de l'équipe première selon les capacités de chacune.

L'échec est le fondement de la réussite

Lao Tseu

Le seul endroit où succès vient avant travail est dans le dictionnaire

Vince Lombardi

Beaucoup de gens ont du talent, mais seul le travail permet de faire carrière

Alice Parizeau



PROJET ET CADRE SCOLAIRE

USLG CHERBOURG



Le double projet scolaire / sportif des jeunes filles est une priorité du club. Depuis plusieurs années, le lycée Alexis de Tocqueville, situé à 5 mn en voiture du gymnase et du centre d'hébergement, accompagne les joueuses dans leur scolarité. C'est un lycée qui propose des filières générales et technologiques.

L'établissement est spécialisé dans l'accueil des jeunes sportifs de haut niveau puisqu'il héberge également les joueurs du centre d'entraînement de hand de la JS Cherbourg.

Il est toutefois possible d'intégrer un lycée autre que ce dernier si les filières proposées ne vous correspondent pas.

Maîtrisant les besoins et les impératifs des jeunes sportifs, l'équipe pédagogique est attentive et à l'écoute. L'échange permanent entre le staff du club et les équipes éducatives permet d'optimiser le suivi et les résultats afin que les jeunes puissent préparer leur avenir.

Un suivi est mis en place avec l'équipe dirigeante car les résultats scolaires restent la priorité. Nous échangeons très régulièrement avec les joueuses et si besoin avec les professeurs pour que le double projet puisse se passer sans encombre.



LYCEE ALEXIS DE TOCQUEVILLE

Enseignement Général et technologique
BAC STI2D / STL / STMG
Filière services aux personnes
Filière de la mode
Filière de l'électronique
Filière maintenance et nucléaire
Filière de la chaudronnerie
Enseignement supérieur
BTS en lien avec les filières BAC

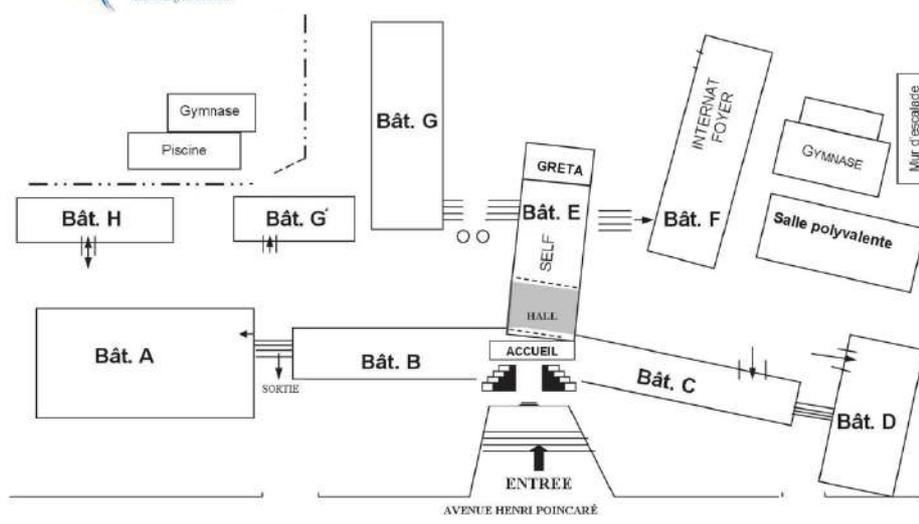
Depuis la création du centre !

100%

C'est la réussite au baccalauréat pour nos joueuses !



PLAN DU LYCEE ALEXIS DE TOCQUEVILLE



ET APRES ?

Toujours dans le cadre d'un double projet, la poursuite d'étude est possible dans la zone de Cherbourg en Cotentin.

56 formations supérieures sont recensées dans des domaines très variés tels que :

L'art / le spectacle / la mode

L'industrie

La mer et la transformation des produits de la mer

Le sanitaire et le social

Le nucléaire

Le tertiaire

Le commerce

La santé

Les sciences

Les lettres

Le club pourra donc accompagner les joueuses dans la poursuite de leurs études.



HEBERGEMENT ET CADRE DE VIE

USLG CHERBOURG



Situé à environ 500 m du gymnase et 5mn du lycée, l'USLG possède son propre centre d'hébergement où les pensionnaires bénéficient de conditions optimales. Les joueuses sont hébergées 7/7J dans un quartier calme et verdoyant.

LE CENTRE EST CONSTITUE DE :

- 2 chambres doubles avec salles de bain
- 3 chambres doubles
- 4 chambres simples
- 2 chambres pour intendance
- 1 salle de bain commune
- 1 grande cuisine équipée collective
- 1 salle à manger
- 1 salon de détente avec télévision
- 1 lingerie équipée de deux lave-linges et d'un sèche-linge
- 1 grand vestiaire



Chaque pièce du centre est équipée du mobilier nécessaire (lit, bureau, meubles de rangement...)

LA VIE DE GROUPE

Des temps forts sont organisés toute l'année pour créer une harmonie de groupe.

- Gâteaux d'anniversaire
- Repas de Noël et de fin d'année
- Stage
- Activités diverses

LA RESTAURATION

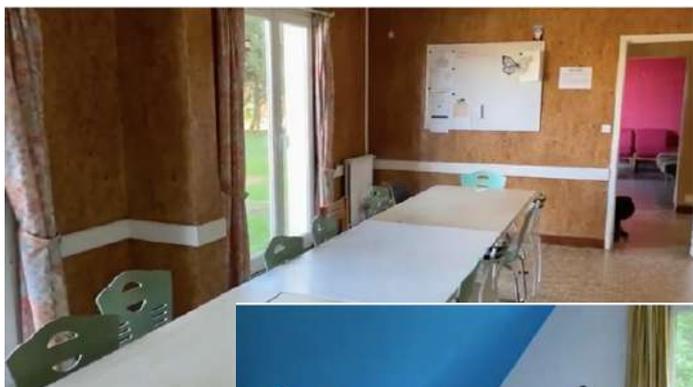
Les déjeuners sont pris en semaine au sein du lycée que fréquente la joueuse. La cantine reste à la charge des parents.

Les autres repas sont apportés au centre par un organisme de restauration.

Le club s'assure ainsi d'une alimentation adaptée en fonction des besoins des sportives.

Toute l'équipe logistique est à la disposition des joueuses pour répondre aux problèmes de la vie quotidienne. Ils sont à l'écoute si besoin de réparations, de matériels ou autres nécessités de la vie courante.





ASPECT FINANCIER

Une participation financière de 290€ mensuel sera demandée à chaque joueuse. Elle comprend l'hébergement et le repas du soir ainsi que les différents trajets en minibus. Un échéancier sera établi lors de la signature de la convention entre la joueuse et la structure. A ce montant devront s'ajouter environ 50€ mensuel de cantine scolaire.



CANDIDATURE ET DETECTION

USLG CHERBOURG

Vous êtes nées en 2006 ou 2007, vous êtes motivées, ambitieuses et vous vibrez basket. Vous souhaitez intégrer la structure du centre d'entraînement de l'USLG pour l'année 2022/2023 :

Journées de détection au COSEC de la Saillanderie 50470 La Glacerie. Possibilité d'hébergement sur certaines dates. Contacter pour plus d'informations Alex Zazzi au 06 82 36 78 05 ou le secrétariat au 02 33 20 05 43.

- Vendredi 11 et samedi 12 février : de 10h à 16h
- Samedi 19 et dimanche 20 février : de 10h à 16h
- Vendredi 15 et samedi 16 avril : de 10h à 16h
- Samedi 23 et dimanche 24 avril : de 10h à 16h

Pour participer, chaque jeune fille doit constituer un dossier de candidature comprenant :

- Lettre de motivation
- CV sportif
- Les trois derniers bulletins scolaires
- Vidéo d'un match entier si possible

Ce dossier est à envoyer :

- Par mail aux adresses suivantes :
uslg.basket@wanadoo.fr
alex.zazzi8@gmail.com
- Par voie postale :
 USLG BASKET
 COSEC DE LA SAILLANDERIE
 Rue Henri Cornat
 50470 CHERBOURG EN COTENTIN

