



CENTRE d'ENTRAINEMENT

US LA GLACERIE
Saison 2024/2025



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 P13

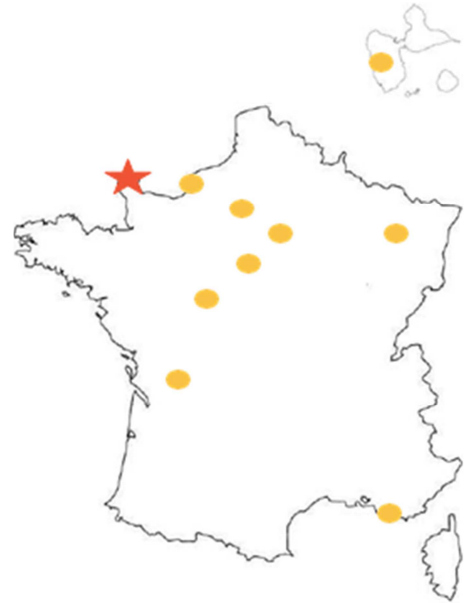


PRESENTATION GENERALE

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.

- NF1
- NF2
- 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 dizaine 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 !



OBJECTIFS

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 basketball 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 la joueuse 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 :

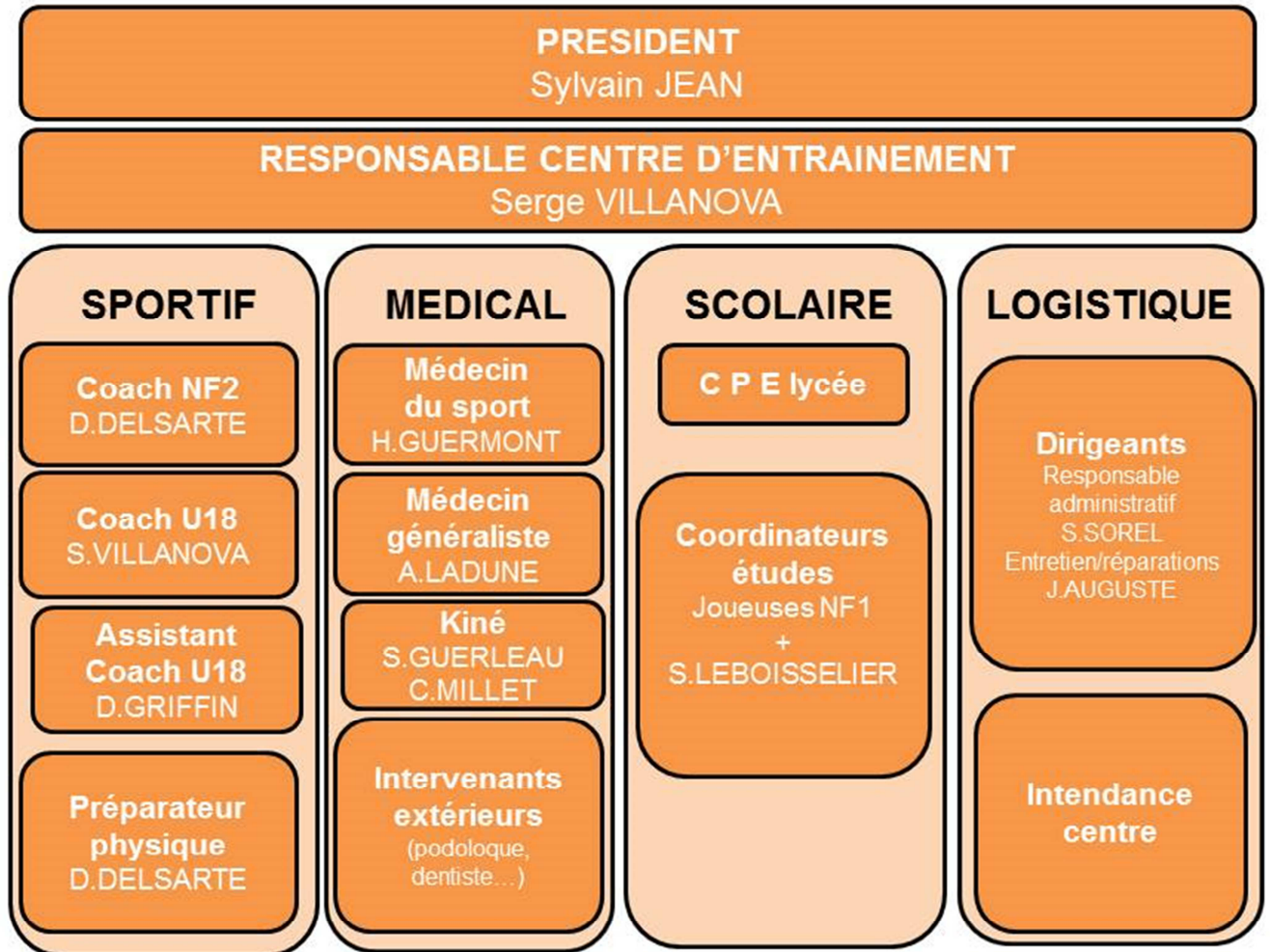
- Travail
- Respect

Les bases de l'USLG

- Respect des autres
- Convivialité
- Performance



ORGANIGRAMME ET STAFF



PROJET SPORTIF

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 : U18 Elite et NF2. 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 a 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 une fois par semaine



OUTILS DE TRAVAIL ET SEMAINE TYPE

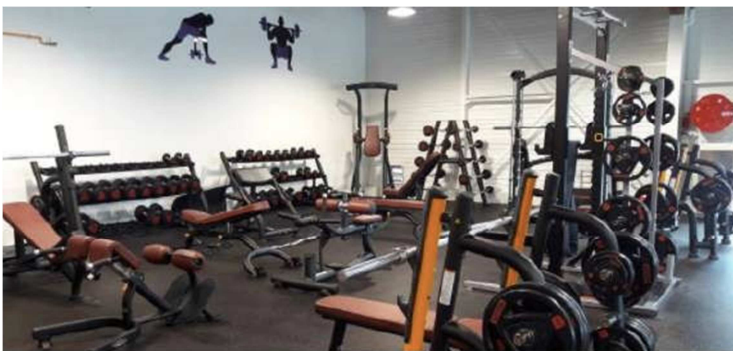
LES EQUIPEMENTS SPORTIFS



Les matches et les entrainements se déroulent au gymnase du Maupas à CHERBOURG EN COTENTIN (Gymnase du lycée de Tocqueville).

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 du WE.

La structure dispose d'un minibus pour le déplacement en semaine. Des navettes allers/retours sont assurées entre le lycée et les gymnases. Deux minibus sont également mis à disposition pour les déplacements à l'extérieur le Week-end.



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



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 (sauf vacances de Noel).

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
8h/12h	Cours	Cours	Cours	Cours	Cours	Shooting	Repos
12h/13h	Repas lycée	Repas Lycée	Repas lycée	Repas lycée	Repas lycée	Repas centre	Match
13h/14h			Musculation				
14h/17h	Cours	Cours	Cours	Cours	Cours	Repos	Repos
18h/20h	Prépa physique	Muscu + perfectionnement individuel	Perfection individuelle	Jeu collectif + adresse	Jeu collectif + adresse		

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 joueuses dans son parcours de formation en vue d'intégrer les entrainements de l'équipe première selon les capacités de chacune.



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

Alice Parizau



PROJET ET CADRE SCOLAIRE



Le double projet scolaire / sportif des jeunes filles est une priorité du club. Depuis plusieurs années, le lycée Alexis de Tocqueville 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.

Maitrisant 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.



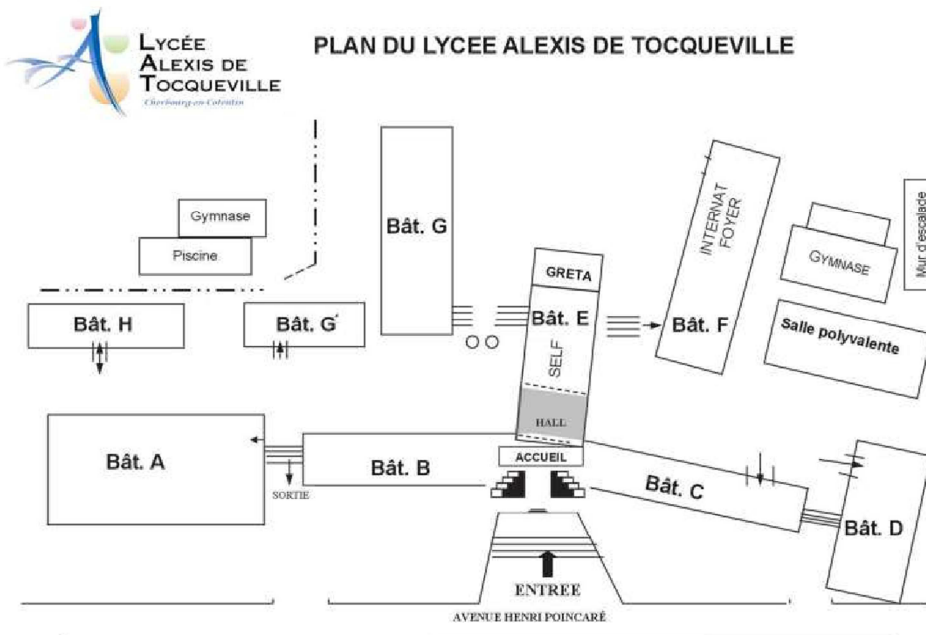
LYCEE ALEXIS DE TOCQUEVILLE

Enseignement général et technologique
 BAC STI2D / STL / STMG
 Filière services à la personne
 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 !



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

Le commerce

L'industrie

La santé

La mer et la transformation des produits de la mer

Les sciences

Le sanitaire et le social

Les lettres

Le nucléaire

Le tertiaire

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



HEBERGEMENT ET CADRE DE VIE



L'hébergement en semaine se fait à l'internat du lycée Alexis de Tocqueville.

Le WE, les jeunes sont hébergées dans une maison louée par le club, sise à CHERBOURG EN COTENTIN – 138 rue Dom Pedro.

Les jeunes basketteuses y sont accueillies dès les vendredi soirs après les cours et jusqu'au lundi matin pour la reprise des cours (transport en minibus au lycée).

Le logement est constitué :

- 3 chambres
- 1 chambre pour intendante avec SDB
- 1 salle de bains commune
- 1 grande cuisine équipée collective
- 1 salle à manger
- 1 salon de détente avec télévision
- 1 lingerie équipée d'un lave-linge et d'un sèche-linge.



La restauration

Les déjeuners et les diners du lundi au vendredi sont pris au sein du lycée que fréquente la joueuse. La cantine reste à la charge des parents.

A compter du vendredi soir jusqu'au dimanche soir inclus, les repas sont assurés par le club.

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

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



ASPECT FINANCIER

Une participation financière de 230 euros mensuelle sera demandée à chaque joueuse. Elle comprend l'hébergement et les repas du WE 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 les frais d'internat du lycée Tocqueville.



CANDITATURE ET DETECTION

Vous êtes nées en 2008 ou 2009, vous êtes motivées, ambitieuses et vous vibrez basket. Vous souhaitez intégrer la structure du centre d'entraînement de l'USLG pour l'année 2024/2025, alors envoyez-nous votre dossier.



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

1. lettre de motivation
2. CV sportif
3. les 3 derniers bulletins scolaires
4. vidéo d'un match entier si possible

Ce dossier est à envoyer :

- par mail à l'adresse suivante : uslg.basket@wanadoo.fr
- par voie postale à :
 USLG BASKET
 Mairie de La Glacerie
 Les Rouges Terres
 50470 CHERBOURG EN COTENTIN

