



SEMUR BASKET

Formule INTERNAT en France

du 9 au 15 juillet 2019

de 7 à 18 ans

Entraîneurs diplômés et expérimentés.



LATITUDE SPORT



Basket-ball

Deux formules sont proposées :

- « Basic » : 15 heures de basket sur la semaine.
Travail de la technique individuelle, des fondamentaux offensifs et défensifs, de la tactique et de la prise de décision.
Nombreuses situations de jeu (2 contre 2, 3 contre 3, contre-attaque,...), concours, journée de matchs amicaux,...
- « Intensiv » : 25 heures de basket durant le stage.
Cette formule permettra aux basketteurs confirmés de bénéficier de séances supplémentaires : exercices spécifiques par poste, préparation physique (travail de renforcement musculaire, vitesse, étirements,...), accompagnement individuel, notions d'alimentation du sportif,...

Encadrement par les top coaches de votre région !

Stéphane DEHASSE (B.C. Loyers)
Benoît AERTS (Basket Namur Capitale)
Lorenzo STURAM (Andenne Basket)
Karim LABIDI (B.C. Belgrade)
Sarah DENEIL (Spirou Monceau)
Nicolas STURAM (BCCA Neufchâteau)
Julien DACHELET (Andenne Basket)
Alexandre BORLON (Andenne Basket)
Alexandre AERTS (B.C. Malonne)

Loisirs et détente

- Escalade, tir à l'arc, boxe, babyfoot, parc aquatique,...
- Animations variées le soir : jeux inter-équipes, soirée casino, blind test,...

Hébergement

- Centre d'hébergement tout confort à Semur-en-Auxois (France)
- Cuisine maison à base de produits frais et de saison

Prix

- 429€
- Formule All inclusive comportant : trajet en autocar 3***, pension complète, logement, entrées aux loisirs, assurance R.C. accident.

Inscription

- 1) Inscription obligatoire sur www.latitudesport.be ou 083/67.78.00
- 2) Verser un acompte de 140 € sur le compte BE31 0682 4574 2655 avec en communication « Semur BASKET + nom et prénom de l'enfant »



15^e
EDITION