



Présentation

Centre d'entraînement D' Occitanie

SITE : AUCH

Responsable du site :
XU Jlpeng

Entraîneur adjoint ;
Bruno Carvalho

Objectifs :

Offrir aux sportifs les conditions de préparation **les plus adaptées** aux nécessités de l'entraînement de haut niveau, de renforcer les moyens de préparation de l'élite jeune régionale et de proposer aux sportifs **les meilleures conditions pour poursuivre leurs études** et préparer ainsi une insertion sociale performante.

Entraînements

**Jusqu'à 12h
d'entraînements
par semaine**

Scolarité

**Convention avec le
Collège Mathalin et
le Lycée Pardailhan**

Organisation:

Collège

Fin de cours **tous les jours à 16h.**

Une navette amène les jeunes
directement au club

Entraînements **tous les jours de 17h-
19h30 (en fonction de la formule)**

Nouveauté : séance physique tous les
mardis avec **un préparateur physique**

Lycée

Lycée Pardailhan

Proximité de la salle

Possibilité de venir
jouer en journée si le
jeune n'a pas de cours



SEMAINE TYPE Formule A = (1300€)
12h d'entraînement semaine

LUNDI

HORAIRES :
17h-19h30

(19h si debut à 16h30)

*20h au plus tard
(lycéens)

**Travail points
faibles**

- Services
- Technique
- Déplacements

MARDI

HORAIRES :
17h-19h30

(19h si debut à 16h30)

- Physique
- Paniers de balle
- Technique
- Déplacements
- Points Faibles

MERCREDI

HORAIRES :
15h30-18h30

Big- séance

- Services
- Paniers de balles
- Points forts
- Technique
- Déplacements
- Matches
- Physique

JEUDI

HORAIRES :
17h-19h30

(19h si debut à 16h30)

*20h au plus tard
(lyceens)

Travail points forts

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches
- Paniers de balles
- Points forts
- Physique

VENDREDI

HORAIRES :
16h30-18h30

**Préparation à la
compétition**

- Services/remises
- Travail tactique
- Prépa-mentale
- Matches



**SEMAINE TYPE Formule B = (800€)
8h d'entraînement semaine**

LUNDI

**HORAIRES :
17h-19h**

***18H30 si début à
16h30**

***20h au plus tard (lycéens)**

**Travail points
faibles**

- Services
- Technique
- Déplacements

MARDI

**HORAIRES :
17h-19h**

***18H30 si début à
16h30**

- Physique
- Paniers de balle
- Technique
- Déplacements
- Points Faibles

JEUDI

**HORAIRES :
17h-19h**

***18H30 si début à
16h30**

20h au plus tard (lycéens)

- Travail points forts**
- Services/remises
 - Travail tactique
 - Matches
 - Paniers de balles
- Points forts**
- Physique

VENDREDI

**HORAIRES :
16h30-18h30**

**Préparation à la
compétition**

- Services/remises
- Travail tactique
- Prépa-mentale
- Matches



SEMAINE TYPE Formule C = (400€)
(4h) d'entraînement semaine
2 séances aux choix

LUNDI

HORAIRES :
17h-19h

*18H30 si début à
16h30

*20h au plus tard (lycéens)

**Travail points
faibles**

- Services
- Technique
- Déplacements

MARDI

HORAIRES :
17h-19h

*18H30 si début à
16h30

- Physique
- Paniers de balle
- Technique
- Déplacements
- Points Faibles

JEUDI

HORAIRES :
17h-19h

*18H30 si début à
16h30

20h au plus tard (lycéens)

Travail points forts

- Services/remises
- Travail tactique
- Matches
- Paniers de balles

Points forts

- Physique

VENDREDI

HORAIRES :
16h30-18h30

**Préparation à la
compétition**

- Services/remises
- Travail tactique
- Prépa-mentale
- Matches

Etapes :

1. Définition des objectifs de la saison (aout-septembre)
2. Cibler **les compétitions importantes**
3. Etablir un planning prévisionnel avec les axes de travail par cycle de 2 mois
4. Bilan 1 fois après chaque tour du critérium pour faire un point avec les joueurs sur le plan : (technique/tactique/physique /mental)
5. Bilan parents sur demande

Fiche de pré-inscription

Nom/Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Club :

Né(e) le :

Niveau scolaire :

Etablissement fréquenté :

Nombre d'heures d'entraînement par semaine actuellement :

Entraîneur référent :

Classement FFTT:

Souhaite intégrer le Centre départemental d'entraînement :

Joindre une lettre de motivation

Signature

Athlète

Tuteur légal

Formule d'entraînement Choisit

A: 1300€ 12h d'entraînement

B: 800€ 8h d'entraînement

C: 400€ 4h d'entraînement

A

B

C

Option Famille D'accueil:

3000€ l'année

Du dimanche soir au
vendredi matin

Petit déjeuner+repas du
soir compris

Oui

Non

Option Famille D'accueil

À la carte:

15€ par nuit +petit
déjeuner

5€ par repas
supplémentaire