

RÉSERVÉ AUX 99 PREMIÈRES DEMANDES !

- Du 1^{er} au 6 Mai 2023 -

LIMOURS BASKET CAMP



“ Slam Dunk
Edition ”

Pour les joueuses
et joueurs
nés entre 2005 et 2013

Organisé par le



DOSSIER
DE PRÉSENTATION



LIMOURS BASKET CAMP 2023

du 01 au 06 mai 2023

Joueurs et joueuses né(e)s de 2005 à 2013

L'ensemble de l'équipe du Basket Ball Club de Limours est ravi de lancer les inscriptions de la

5^{ème} édition du LBC

Lisez attentivement tout le dossier pour avoir toutes les informations nécessaires.
Comme l'an dernier, les inscriptions se feront en ligne et les dossiers ne seront validés qu'à partir d'un premier règlement de 50€.



Du lundi 1^{er} au Samedi 06 mai 2023, David Monteagudo, entraîneur et responsable technique au BBC Limours, dirigera le camp épaulé par un staff de coachs et de bénévoles.

Ce camp comprendra environ 6h de basket-ball par jour excepté le mercredi, jour de sortie.

Voici le contenu d'une journée type (Mardi, jeudi et vendredi) :

- 09h30 - 9h55 : Mise en tenue des joueurs
- 10h00 - 10h30 : Réveil musculaire
- 10h30 - 12h00 : Travail des fondamentaux par atelier
- 12h00 - 12h30 : Concours individuels
- 12h30 - 13h30 : Repas
- 13h30 - 18h00 : Tournoi interne par équipe

Cette année les repas et goûters (hors mercredi et samedi) sont inclus dans le forfait et seront pris à la Halle des sports. L'ensemble des produits proposés par le BBCL seront, tant que possible, issus des producteurs et commerçants locaux.

Le premier jour !

Le lundi 1^{er} mai, les sportifs seront accueillis avec leur famille à partir de 9h15 afin de recevoir leur dotation. Après une matinée d'entraînement, les jeunes participent à des oppositions au cours de l'après-midi qui s'achèvera à 17h00 environ. Un accueil sera organisé jusqu'à 18h00 pour les joueurs n'étant pas autorisés à quitter le gymnase.

Le jour de la sortie !

Les horaires de la sortie du mercredi vous seront précisés le premier jour de stage mais vous pouvez déjà prévoir une amplitude horaire plus importante que les autres jours.

Samedi : c'est spectacle !

DJ, spectacles pendant les arrêts de jeu, buvette, finales de concours et beau jeu ! Tout est fait pour que le samedi 6 mai soit une grande journée de basket à partager en famille ! Alors prévenez les grands parents, les oncles, les tantes et les voisins : c'est une journée à ne pas rater !





LE TARIF

Le tarif de la semaine est de 199€ et comprend l'ensemble de la dotation, les repas sur 4 jours (exclus mercredi et samedi), la participation à la sortie du mercredi ainsi que les nombreux lots remis aux sportifs en fin de semaine. **En cas de fratrie, le tarif par enfant est de 180€.**

Il est possible de régler en plusieurs fois et vous disposez de 2 solutions de paiement :

- Carte bancaire : Cette année, il est possible de payer par carte bancaire en 1 ou 3 fois sans frais.
- Chèque : A faire à l'ordre du BBCL, merci d'indiquer les nom et prénom de l'enfant au dos, préciser aussi les dates d'encaissement si vous payez en 2 ou 3 fois (premier chèque de 50€ minimum à encaisser immédiatement). L'ensemble des chèques est à envoyer à l'adresse suivante : **Trésorier BBCL – Thomas JEROME – 10, rue des serres – 91470 Angervilliers.**

L'inscription n'est validée qu'après le 1er paiement.

Le camp doit être intégralement réglé au 15 avril 2023.



OÙ S'INSCRIRE

Depuis la dernière édition, l'inscription se fait en ligne sur [le site du club](#) !

Merci de remplir le dossier le plus précisément possible.



LE LIEU

Pour cette 5^{ème} édition du LBC, nous avons le plaisir de vous annoncer que nous bénéficierons des 3 gymnases de Limours. Le rassemblement quotidien se fera, comme chaque année, à :

**la Halle des Sports Georges Dortet, rue d'Arpajon
91670 Limours**

L'accueil des joueurs et joueuses ouvre à 9h30 chaque matin (sauf le mercredi), la fin de journée est à 18h.

Remplir l'inscription en ligne c'est aussi adhérer aux principes des Limours Basket Camp :

- D'autres joueurs n'ont pas pu bénéficier d'une place sur le camp, la participation à l'intégralité du LBC est obligatoire (sortie comprise)
- Je respecte donc l'esprit sportif en restant Fair-play et en faisant de mon mieux
- C'est avant tout un moment de partage, je limite donc l'usage du portable au strict nécessaire et je laisse ma console de jeu portable à la maison.



L'ÉQUIPEMENT

Il faut prévoir chaque jour de l'eau, une tenue d'entraînement pour le matin, une paire de chaussettes de rechange et une paire de claquettes pour permettre aux pieds de se détendre sur la pause méridienne.

La tenue fournie lors du camp sera utilisée le lundi toute la journée, chaque après-midi au cours du championnat ainsi que le samedi pour la journée des finales.

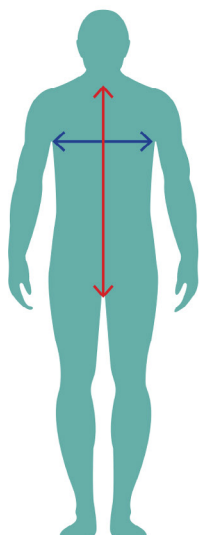


CAMP ÉCO RESPONSABLE

Depuis 2022, le BBC Limours est labélisé **FFBB MAIF Citoyen**. Et à l'instar des actions menées au cours de la saison, notre camp est également tourné vers plus de respect de l'environnement. C'est la raison pour laquelle nous vous encourageons à quelques gestes simples tout au long de la semaine :

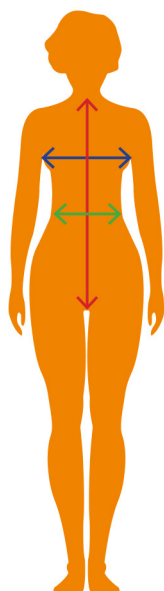
- Favoriser l'utilisation d'une gourde, marquée au nom du joueur, qu'il pourra remplir régulièrement ;
- Dans la mesure du possible organiser des déplacements mutualisés quand on vient de loin ;
- Privilégier la mobilité douce au sein de Limours et son centre ville, propice à ce type de déplacement ;
- Trier les déchets en utilisant les poubelles mises à disposition.

COMMENT CHOISIR LA TAILLE DE SA TENUE



UNISEXE

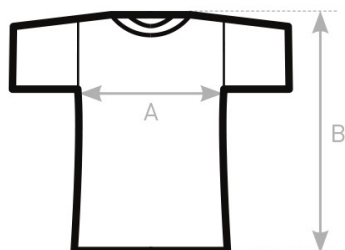
TAILLES [cm]*	6	8	10	12	14	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL	6XL
1/2 POITRINE	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	63	66	70
LONGUEUR MILIEU DOS	64	67	69	71	73	75	77	79	81	83	85	87	89	91	93



FÉMININ

TAILLES [cm]*	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
1/2 POITRINE	46	48	50	52	54	56	58	60	63
1/2 TAILLE	44	46	48	50	52	54	56	58	60
LONGUEUR MILIEU DOS	73	75	77	79	81	83	85	87	89

COMMENT CHOISIR LA TAILLE DE SON T-SHIRT



SIZES [CM]

B&C EXACT 150 /KIDS TK 300	1/2	3/4	5/6	7/8	9/11	12/14
A HALF CHEST	30	33	36	39	42	45
B BODY LENGTH FROM NECK POINT	40	43	46	51	56	63

SIZES [CM]

B&C #E150 TU 01T	XS	S	M	L	XL	2XL	3XL	4XL	5XL
A HALF CHEST	47	50	53	56	59	62	65	70	75
B BODY LENGTH FROM NECK POINT	68	70	72	74	76	78	80	82	84