



# SUMMER CAMP

## CD84

SAINTE-TULLE - 16 AU 22 AOUT 2026



Saison 2026/2027

---



# PRESENTATION DU CD84 ET SES AMBITIONS

Le CD84 affirme une ambition technique forte : structurer, harmoniser et élever le niveau de jeu sur l'ensemble du territoire départemental. Notre priorité est de proposer un cadre d'exigence aligné avec les standards régionaux, en développant la maîtrise technique individuelle, l'intelligence tactique et la capacité d'adaptation en situation réelle. À travers ce camp, le CD84 souhaite accompagner les joueurs et joueuses vers un niveau de performance supérieur, favoriser l'émergence des potentiels départementaux et créer une continuité cohérente entre les sélections, les clubs et les compétitions régionales.



**Saison 2026/2027**

---

## **LES OBJECTIFS**

### **DU SUMMER CAMP**

Le camp d'été du CD84 a pour objectif principal d'optimiser la préparation des joueurs et joueuses avant la reprise officielle de la saison. Il vise à renforcer l'ensemble des facteurs de performance — techniques, tactiques, physiques et mentaux — dans un cadre structuré et exigeant. Ce rassemblement permet également d'harmoniser les standards départementaux, d'accompagner les profils à potentiel vers le niveau régional supérieur et de poser des bases solides en matière de cohésion, discipline et culture de la performance. L'ambition est claire : permettre à chaque participant d'aborder la saison avec un temps d'avance.



Saison 2026/2027

---

# LES FACTEURS DE LA PERFORMANCE

## SUMMER CAMP

### PHYSIQUE

Développer les qualités physiques essentielles à la performance (force, vitesse, endurance, explosivité) tout en assurant une reprise progressive et sécurisée afin de prévenir les blessures.



### TECHNIQUE

Renforcer les fondamentaux individuels et la précision gestuelle afin d'améliorer l'efficacité en situation réelle de jeu et la régularité de performance.



### MENTAL

Développer la concentration, la confiance en soi et la gestion des émotions afin d'améliorer la performance. Apprendre à adopter une attitude compétitive, résiliente et tournée vers la progression tout au long du camp et de la saison.



### HYGIÈNE DE VIE

Sensibiliser les joueurs et joueuses à l'importance de la nutrition, de l'hydratation et du sommeil dans l'optimisation de la performance. Instaurer de bonnes habitudes de récupération et d'organisation quotidienne pour favoriser la régularité et prévenir les blessures.



Saison 2026/2027

---

# **PUBLIC CONCERNÉ**

## **SUMMER CAMP**

Le Summer Camp CD84 s'adresse aux joueurs et joueuses **U11, U12 et U13 évoluant en sélections départementales**, ainsi qu'aux joueurs et joueuses **U13 et U15 évoluant au niveau régional**. Ce stage est conçu pour des profils engagés, investis dans un projet de progression et désireux d'élever leur niveau de performance. L'objectif est de réunir des jeunes à fort potentiel dans un environnement exigeant, favorisant le développement technique, tactique et athlétique en vue de préparer au mieux la saison à venir.



# PLANNING TYPE

## SUMMER CAMP

**7H30** : Réveil

**8H00** : Prise du petit déjeuner

**8H30 à 9H30** : Préparation physique

**10H00 à 11H45** : Ateliers techniques par thématiques

**12H15** : Repas du midi

**13H00 à 15H00** : Temps de récupération

**15H00 à 16H00** : Débat autour d'un facteur de la performance

**16H15 à 18H30** : Travail pré collectif

**19H00** : Repas du soir

**20H00** : Matches à thème

**21H30** : Douche

**22H30** : Coucher

Saison 2026/2027

---



# INFORMATIONS GÉNÉRALES

## SUR LE SUMMER CAMP

### TARIF

500€ pour la semaine avec possibilité de paiement échelonné (3/4 chèques). Un acompte de 160€ est demandé en premier et le règlement total doit être réalisé avant le début du camp.

### LIEU

Complexe Hotelier Regain - Sainte Tulle (04220) avec hébergement, gymnase, espace extérieur et réfectoire

### NOMBRE MAX

40 joueurs ou joueuses au niveau demandé



*Pour toutes informations complémentaires, veuillez adresser un mail à l'adresse suivante : [quentinlioretct84@gmail.com](mailto:quentinlioretct84@gmail.com)*

