



# CAMP BASKET

## ELEVE ATHLETE 10/13 ANS

SEMAINE 4

### LUNDI 17 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00  
EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MARDI 18 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MERCREDI 19 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### JEUDI 20 JUILLET VENDREDI 21 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

CONCOURS

10H15 - 11H30

MATCHS ET  
TOURNOIS

11H30 - 11H45

REMISE RÉCOMPENSE  
CONCOURS ET  
TOURNOIS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS





# CAMP BASKET

## ELEVE ATHLETE 14/17 ANS

SEMAINE 4

### LUNDI 17 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15-15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MARDI 18 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15 - 15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MERCREDI 19 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15 - 15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### JEUDI 20 JUILLET VENDREDI 21 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

CONCOURS

14H15-15H30

MATCHS ET  
TOURNOIS

15H30 - 15H45

REMISE RÉCOMPENSE  
CONCOURS ET  
TOURNOIS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS





# CAMP BASKET

## ELEVE ATHLETE 10/13 ANS

SEMAINE 5

### LUNDI 24 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00  
EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MARDI 25 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MERCREDI 26 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### JEUDI 27 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### VENREDI 28 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

CONCOURS

10H15 - 11H30

MATCHS ET  
TOURNOIS

11H30 - 11H45

REMISE RÉCOMPENSE  
CONCOURS ET  
TOURNOIS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS





# CAMP BASKET

## ELEVE ATHLETE 14/17 ANS

SEMAINE 5

### LUNDI 24 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15-15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MARDI 25 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15 - 15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MERCREDI 26 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15 - 15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### JEUDI 27 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15-15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### VENDREDI 28 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

CONCOURS

14H15-15H30

MATCHS ET  
TOURNOIS

15H30 - 15H45

REMISE RÉCOMPENSE  
CONCOURS ET  
TOURNOIS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS





# CAMP BASKET

## ELEVE ATHLETE 10/13 ANS

SEMAINE 6

### LUNDI 31 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00  
EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MARDI 1 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MERCREDI 2 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### JEUDI 3 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### VENDREDI 4 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

CONCOURS

10H15 - 11H30

MATCHS ET  
TOURNOIS

11H30 - 11H45

REMISE RÉCOMPENSE  
CONCOURS ET  
TOURNOIS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS





# CAMP BASKET

## ELEVE ATHLETE 14/17 ANS

SEMAINE 6

### LUNDI 31 JUILLET

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15-15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MARDI 1 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15 - 15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MERCREDI 2 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15 - 15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### JEUDI 3 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ....

14H15-15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### VENDREDI 4 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

CONCOURS

14H15-15H30

MATCHS ET  
TOURNOIS

15H30 - 15H45

REMISE RÉCOMPENSE  
CONCOURS ET  
TOURNOIS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS





# CAMP BASKET

## ELEVE ATHLETE 10/13 ANS

SEMAINE 7

### LUNDI 7 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MARDI 8 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MERCREDI 9 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### JEUDI 10 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### VENDREDI 11 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

CONCOURS

10H15 - 11H30

MATCHS ET  
TOURNOIS

11H30 - 11H45

REMISE RÉCOMPENSE  
CONCOURS ET  
TOURNOIS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS





# CAMP BASKET

## ELEVE ATHLETE 14/17 ANS

SEMAINE 7

### LUNDI 7 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

14H15-15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MARDI 8 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

14H15 - 15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MERCREDI 9 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

14H15 - 15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### JEUDI 10 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

14H15-15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### VENDREDI 11 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

CONCOURS

14H15-15H30

MATCHS ET  
TOURNOIS

15H30 - 15H45

REMISE RÉCOMPENSE  
CONCOURS ET  
TOURNOIS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS







# CAMP BASKET

## ELEVE ATHLETE 10/13 ANS

SEMAINE 8

### LUNDI 14 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00  
EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MARDI 15 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MERCREDI 16 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### JEUDI 17 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

10H15 - 11H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

11H00 - 11H45

MATCHS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### VENDREDI 18 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

9H00 - 9H30

ÉCHAUFFEMENT

9H30 - 10H15

CONCOURS

10H15 - 11H30

MATCHS ET  
TOURNOIS

11H30 - 11H45

REMISE RÉCOMPENSE  
CONCOURS ET  
TOURNOIS

11H45 - 12H00

ÉTIREMENTS





# CAMP BASKET

## ELEVE ATHLETE 14/17 ANS

SEMAINE 8

### LUNDI 14 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

14H15-15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MARDI 15 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

14H15 - 15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### MERCREDI 16 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

14H15 - 15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### JEUDI 17 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

EXERCICES  
TECHNIQUES  
THÈME : ...

14H15-15H00

EXERCICES MISE EN  
SITUATION  
COLLECTIVE  
THÈME :

15H00 - 15H45

MATCHS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS ET  
RETOUR AU CALME



### VENDREDI 18 AOUT

CÉGEP DU  
VIEUX MONTRÉAL  
GYMNASÉ

13H00 - 13H30

ÉCHAUFFEMENT

13H30 - 14H15

CONCOURS

14H15-15H30

MATCHS ET  
TOURNOIS

15H30 - 15H45

REMISE RÉCOMPENSE  
CONCOURS ET  
TOURNOIS

15H45 - 16H00

ÉTIREMENTS

