

INFORMATIONS CAMP NPNG 2018

L'Association **HARDWORK** est ravie de vous compter parmi les stagiaires du Camp No Pain No Gain pour sa 10 ans !

Il y aura une centaine de stagiaires répartis dans 50 maisons-appartements du magnifique site « Les Jardins de l'Anjou » à la Pommeraye (49).

Coordonnées du site :

• Les jardins de l'Anjou
9, Chemin du Vaujou
La Pommeraye
49620 Mauges sur Loire

Lien google :

<https://www.google.com/maps/place/Chemin+de+Vaujou,+49620+La+Pommeraye,+France/@47.36013,-0.856257,14z/data=!4m5!3m4!1s0x480625d253967773:0xff7fcf28b2e924eb!8m2!3d47.3601979!4d-0.856194?hl=fr>

Plusieurs possibilités pour venir :

- Covoiturage entre stagiaires
- Train (à la demande une navette récupèrera les stagiaires à la gare de la Pommeraye, Nantes ou Angers et les redéposera à la fin du stage).

L'été dernier a eu lieu le 9 ème Camp Elite NPNG dans les Landes, la réussite de ce dernier nous a donné envie de continuer et voir plus grand.

Cette année nous fêtons la 10 ème édition pleine de surprises.

Les séances seront animées par 1 entraîneur pour 5 joueurs afin de garder la qualité de nos séances.

Pour se faire, plusieurs coachs interviendront, tous exerçant le basket professionnellement.

Ce sera la première édition sur ce site qui a déjà accueilli plusieurs tournois de sélections de basket-ball !

- les stagiaires mangeront au restaurant de l'hôtel
- l'équipe encadrante dormira sur place et veillera au bon déroulement
- possibilité d'aller à la piscine extérieure mais aussi intérieure lors des moments de récupération.

BONUS : un jacuzzi sera mis à disposition

- appartements équipés d'un frigo et d'un micro-onde
- les petits déjeuners seront pris ensemble au restaurant
- les 2 salles d'entraînements (dont un gymnase avec parquet) et 4 terrains extérieurs se trouvent à quelques mètres des logements.

Le coût du stage est de 490 euros, à régler à l'inscription.

L'inscription comprend la mise à disposition d'un ensemble de services :

- **Couchage (prévoir sac de couchage) dans des appartements pour 2,3 personnes contenant lit individuel ainsi que sanitaire et salle de bain.**
- **Repas au restaurant des jardins de l'Anjou**
- **Nombre de nuits : 6 nuits du dimanche 22 Juillet 17h00 au samedi 28 Juillet 2018 10h00.**
- **Possibilité de faire sa toilette matin et soir dans leur appartement ou/et à la salle à la fin de chaque entraînement.**
- **10 séances intenses minimum de travail individuel INCLUS une séance collective bonus de renforcement musculaire et d'autres séances ou interventions uniques.**
- **Une soirée sera organisé le vendredi soir qui rassemblera tous les basketteurs passés sur le camp depuis 2008 !**

Engagement du stagiaire : Le membre s'engage à apporter sa collaboration à l'hébergement (entretien de son espace de vie, rangement).

Le stagiaire est responsable au titre de la détérioration ou destruction de ses affaires. Avertissement En cas de force majeure, l'Association HARDWORK se donne le droit de mettre un terme au stage.

**CONTACT : Pour toutes autres questions, veuillez me contacter aux 06.29.61.24.37.
DELARCHE Mathieu (Président Hardwork Association)**

Choses Utiles dans vos valises

- **Tongs pour les moments de détente et s'aérer les pieds - 2 serviettes - une paire de running - une paire de chaussures de basket pour la semaine de stage - maillot de bain pour la piscine**
- **ATTENTION : pour la piscine SLIP DE BAIN OBLIGATOIRE (BOXER) !**
- **BONNET DE BAIN (pour la piscine intérieur) - crème solaire si besoin - sac de couchage - chaussettes, shorts et maillots pour faire 10 entraînements (possibilité de laver son linge sur place aux frais des stagiaires, tarif sur place)**
- **le coach spécialiste du dribble vous demande d'amener une paire de gants quelconque (jardinage, moto, golf etc ...) ainsi que 4 sacs en plastiques (poche pour les Landais) de type Carrefour, Leclerc, Intermarché etc ...**
- **Gourde (pour gagner du temps lors des pauses boissons)**
- **argent de poche si envie sur place**

Arrivez en forme physique ! Afin de vous aider à arriver en forme, un programme de préparation physique vous est joint pour éviter les blessures et profiter au maximum du stage.

Rendez-vous le dimanche 22 Juillet 2018 à partir de 16h00 à l'accueil des Jardins de l'Anjou :

**Les jardins de l'Anjou
9,Chemin du Vaujou
La Pommeraye
49620 Mauges sur Loire**

**. La première séance démarrera à 17h00 ! Le stage se terminera le samedi 28 Juillet 2018 à 10h00.
« No Pain No Gain, Seul le travail paye. »**

A bientôt !

Mathieu DELARCHE (Président Hardwork Association)