



2010 CAMP LADYHOOP



CAMP LADYHOOP

1ÈRE ÉDITION // DU 8 AU 15 AOÛT
À LA BASE DU TEMPLE/LOT

Camp de pré-saison encadré par des **professionnels**
Réservé aux **joueuses de haut-niveau** (à partir de NF2)

Marrainé par Edwige Lawson, Paôliné Ekambi Kingue
et Isabelle Fjalkowski

www.ladyhoop.com
Contact: syllasyra@gmail.com



Sommaire

| | |
|---|-----------|
| L'association Ladyhoop | 3 |
| - Présentation | |
| - Sa présidente | |
| - Son objectif en quelques mots | |
| - Son projet | |
| Le camp Ladyhoop | 5 |
| Le staff : une fine équipe | 7 |
| L'équipe technique | 8 |
| - Les coaches | |
| - Le préparateur physique | |
| - Le préparateur mental | |
| Une semaine au camp Ladyhoop | 11 |
| Le « truc en plus » : la préparation mentale | 12 |
| 1 camp, 3 marraines de prestige | 13 |
| Paroles de pros | 16 |
| Contact | 17 |

Présentation de l'association

- Dénomination : Ladyhoop (Association Loi 1901)
- Siège social : 14 rue Voltaire 93400 St Ouen
- Coordonnées téléphonique : 06 17 08 62 17
- Coordonnées e-mail : syllasyra@gmail.com
- Adresse (Site) Internet : www.ladyhoop.com

Sa Présidente

- Nom : SYLLA
- Prénom : Syra
- Age : 26 ans
- Année d'expérience dans le basket : 6 ans

« Passionnée est loin d'être un adjectif assez fort pour traduire l'investissement de Syra Sylla dans le monde du basket : joueuse, journaliste au magazine Reverse (spécialisé Basket), rédactrice pour le site « Basketsession », créatrice de site (Ladyhoop, Edwige Lawson, Diabaly), bénévole au Paris Levallois Basket, présente sur tous les événements, sa vie est rythmée par les rebonds de la balle orange !

Aujourd'hui elle se lance dans un nouveau projet ... une nouvelle fois pour mettre en avant le Basket Féminin. »

Sandra Vallejo, responsable logistique

Son objectif en quelques mots...

LADYHOOP, ALTERNATIVE DU BASKET FEMININ

Le basket est l'un des sports les plus pratiqués dans le monde, mais reste l'un des moins médiatisés en France.

Pourtant, le Basket Féminin Français démontre sa valeur depuis des années. En effet, depuis la création de l'Euroleague féminine, les clubs français ont toujours participé aux « Final Four ». Notre championnat national représenté par la **Ligue Féminine de Basket (LFB)** est attractif, non pas pour les salaires, mais pour sa qualité. Ceci est confirmé par l'attrait de nos joueuses françaises sollicitées par les meilleurs clubs étrangers en Italie, Espagne, Russie ou WNBA...

Le basket féminin français est compétitif, et les passionnés qui composent l'équipe de « **Ladyhoop** » l'ont bien senti. C'est pour cette raison que notre association a vu le jour, au travers d'un site internet qui traite quotidiennement de l'actualité du basket féminin (national et international) et promeut des championnats de qualité, tels que la Ligue Féminine (et NF1) ou la WNBA/NCAA, ainsi que nos équipes de France.

Son projet...

Les joueuses françaises et leurs performances :

Les équipes de France (notamment seniors) contrairement aux catégories masculines, sont composées en majorité (ou quasi-totalité) de joueuses évoluant au sein des clubs du championnat français.

Grâce à la qualité de notre Championnat et au potentiel de nos joueuses, l'été dernier, **l'Equipe de France Féminine** remportait le titre de **Championne d'Europe 2009** en surclassant la Russie en Finale et gagnait son ticket pour le **Championnat du Monde 2010**. Les Equipes de Jeunes n'étaient pas en reste : les Espoirs sont également Championnes d'Europe, les Juniors ont décroché la médaille d'Argent à l'Euro alors que les Cadettes prenaient celle de Bronze.

La saison sportive d'une joueuse professionnelle :

Chaque saison, les joueuses évoluent dans leur club respectif et participe aux stages de l'Equipe de France organisés par la Fédération Française de Basket Ball (en session d'Eté).

Cependant, toutes les joueuses du championnat français ne sont pas sélectionnées en équipe nationale. Et après quelques semaines de vacances méritées, il est temps de penser à la reprise. Mais à l'instar de leurs homologues masculins qui disposent de nombreux programmes l'été, et au regard de ces performances et du manque certain de structure de préparation, aucune solution adaptée aux filles n'est proposée en France. Les filles sont obligées de s'exiler, aux Etats Unis par exemple, afin de trouver une structure de préparation digne de joueuses professionnelles.

Voilà pourquoi Ladyhoop est déterminée à mettre ce projet en place pour proposer un programme de reprise à la hauteur du professionnalisme de ces joueuses.

Son Camp...

UN CAMP DE BASKET DE HAUT NIVEAU EXCLUSIVEMENT FEMININ

Devenue une association à part entière, Ladyhoop passe à l'étape suivante et quitte la toile Internet pour débarquer sur le terrain. Cet été, **l'association Ladyhoop propose la première édition de son camp de basket de haut niveau exclusivement réservé aux filles. Une première en France !**

Notre But :

Afin de palier le manque flagrant de programme spécifique dédié aux joueuses des équipes françaises, le « Camp Ladyhoop » a été créé dans le but de permettre aux athlètes féminins de bénéficier de leur propre stage d'été adapté avec des entraîneurs spécialisés.

Marrainé par trois des plus grandes personnalités du basket français, Edwige Lawson, Paôliné Ekambi Kingue et Isabelle Fijalkowski, le Camp Ladyhoop ouvrira ses portes du 8 au 15 août 2010. Pendant 8 jours, 30 joueuses, de niveau semi-professionnel à professionnel, seront réunies au Temple-sur-Lot (structure d'accueil des Equipes de France), autour de coaches professionnels (François Gomez), d'anciens joueurs internationaux devenus entraîneurs (Bengaly Kaba, Martine Campi), d'un préparateur physique et d'un préparateur mental (François Ducasse).

Une page dédiée au camp Ladyhoop est en cours de création (www.camp-ladyhoop.com). Cette page sera rattachée au site www.ladyhoop.com et disposera d'un espace publicitaire pour nos sponsors et partenaires.

L'objectif du camp Ladyhoop est de devenir, sur le long terme, un évènement incontournable et qui s'inscrira dans la durée comme le rendez-vous estival des grandes joueuses de basket.

Une structure adaptée : LA BASE DU TEMPLE-SUR-LOT

Établissement d'accueil des Equipes de France en préparation, la Base du Temple-sur-Lot met toutes ses installations à la disposition du « Camp Ladyhoop » :

- 2 salles de basket avec des planches en plexiglas
- 2 vestiaires munis de douches
- 1 salle de massage
- 1 salle de stockage
- 1 bureau pour le staff logistique avec tables et chaises
- 1 salle de conférence avec équipement vidéo pour l'organisation de réunion ou colloques

La Base est située à 35 km de la Gare SNCF d'Agen, à 170 km de l'aéroport de Toulouse et 130 km de l'aéroport de Bordeaux. Une navette sera prévue pour récupérer les joueuses qui le souhaitent à la Gare d'Agen.

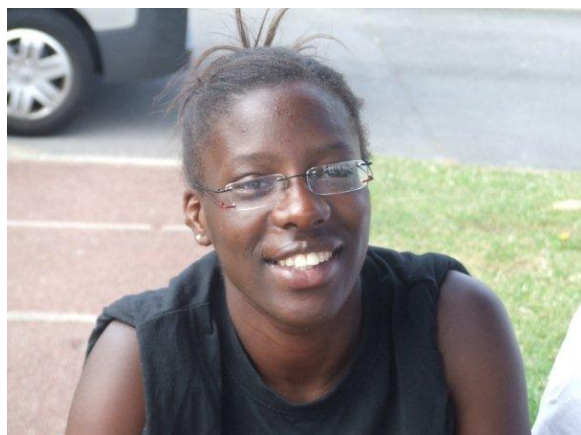
Les joueuses seront nourries, logées et blanchies. La Base fournit des repas adaptés aux sportifs de haut niveau et se charge du linge sale. Les chambres contiennent deux lits d'une personne.

La Base en images :



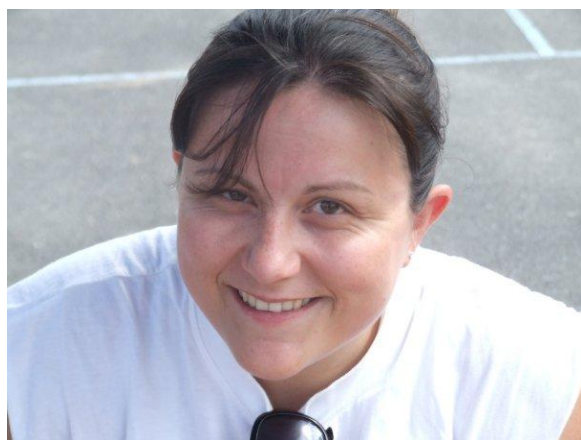
Son staff : une fine équipe

Syra SYLLA



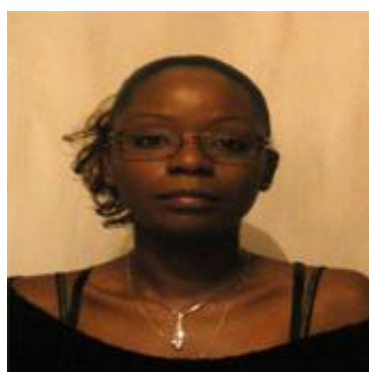
- 26 ans
- Basketteuse et passionnée depuis l'âge de 18 ans
- Passionnée par tous les baskets avec une préférence pour le basket féminin et le basket africain
- Rédactrice pour le magazine **Reverse** et le site **Basketsession**
- Fondatrice du site et de l'association **Ladyhoop** pour la promotion du basket féminin
- Fondatrice du site **Diabaly** pour la promotion du basket africain
- A l'initiative du blog « **L'almanach du street** », agenda des rendez-vous street-ball
- A participé à de nombreux événements baskets partout dans le Monde : Final Four 2007 à Athènes, Euro 2007 à Madrid, Coupes de France à Paris
- Bénévole au Paris Levallois

Sandra VALLEJO



- 29 ans
- Basketteuse depuis l'âge de 10 ans dans le grand club du BC Fontenay sous Bois !
- A préféré rester dans le club de son cœur plutôt que de suivre une carrière professionnelle...
- Chargée de Communication à la Ligue Ile de France de Basketball
- Bénévole sur tous les événements fédéraux (Coupe de France, OPEN LFB...)

Jaël FRANCILLETTE



- 31 ans
- Passionnée de la balle
- Bénévole sur tous les événements fédéraux (Coupe de France, OPEN LFB, Finales LNB...)
- Bénévole dans le club du « Paris Levallois Basket »

Une équipe technique

Bengaly KABA, coach



Parcours en tant que coach :

- 2009-2010 : Coach Player de joueurs de haut niveau
- 2008-2009 : Coach Elan-Tursan, Senior Masculin
- 2007-2008 : Responsable des équipes Elan-Tursan
- 2001-2006 : - Entraîneur sélection africaine (Global Game à Dallas, championnat du monde espoir)
 - Coach Euro Big Camp (Treviso Italie)
 - Stage USA Georgia tech (clinic basket)
 - Formation d'entraîneur aux Dallas Mavericks
 - Directeur de la SEED Academy
 - Formation d'entraîneur NBA et NCAA
 - Cliniques Basket : Washington Wizards, Philadelphie 76ers, New Jersey Nets, Delaware, Duke, North Carolina, Georgetown, Villanova.
 - Stage camp international AMW Paris
- 1997-2001 : Entraîneur à Bois Le Roi

1996-1997 : Entraîneur/joueur à Orléans

Parcours en tant que joueur :

- 1993-1996 : Cercle olympique de Beauvais (N2)
- 1991-1993 : SLUC Nancy (Pro B)
- 1989-1991 : Basket club de Reims (Pro A)
- 1980-1989 : Élan Béarnais Orthez (Pro A)
- 1979-1980 : Basket club de Vichy (Pro A)
- 1978-1979 : AFSSO de Dakar (nationale 1)

« En vrac » :

- Ancienne gloire du basket français avec Pau
- 37 sélections en équipe de France
- A participé aux Jeux Olympiques de 1984 à Los Angeles
- Sélectionné au premier All Star Game de Limoges
- Vainqueur de la Coupe de Korac en 1984
- Champion de France en 1985 et 1986
- A fait parti des 7 meilleurs scoreurs de l'Élan Béarnais Orthez
- Elu parmi les 5 basketteurs du siècle au Sénégal
- A assuré le programme de formation de : Mohamed Saër Sène (drafté par Seattle en 2006)

François GOMEZ, coach



- 1983-1995 : Educateur sportif au service des sports de Maubeuge
- 1995-1998 : CTR Auvergne
- 1998 : Assistant de l'équipe de France Juniors Féminins au Championnat d'Europe
- 1998-2000 : CTR Pays de la Loire à Angers
- 1998-1999 : Angers (NF2)
- 1999-2000 : Rezé (NF2)
- 2000-fin 2007 : Entraîneur National des moins de 18 ans filles au CFBB
- 2002-2007 : Entraîneur de l'équipe de France Juniors Féminines

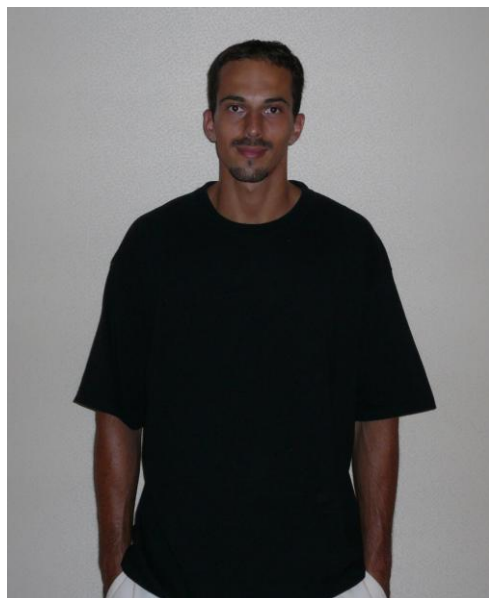
- Depuis Janvier 2008 : Tarbes Gespe Bigorre (LFB)

Palmarès :

Avec l'Equipe de France junior :

- Vainqueur des Jeux de la Francophonie en 2006.
- Médaillé d'argent au Championnat d'Europe Juniors Féminins en 2002.
- Médaillé de bronze au Championnat d'Europe Juniors Féminins en 2005.
- Champion de France des Ligues Régionales avec la sélection d'Auvergne en 1997.

Thomas GETIN, préparateur physique



- 29 ans
- Préparateur physique et coach sportif
- Ancien joueur de basket aux Etats-Unis en lycée et en Université puis en France au niveau national
- Diplôme de préparateur physique et coach sportif, formé aux Etats-Unis à la **NSCA** (National Strength Conditioning Association), formation américaine la plus réputée d'où sont issus de nombreux préparateurs physiques des NBA, NFL, NHL, etc. (**seul diplômé français**). A ce titre, il participe régulièrement à des conférences aux Etats-Unis où se côtoient les meilleurs préparateurs physiques de sportifs professionnels américains...
- A travaillé, lors de stages, avec différents basketteurs professionnels dont des extraits vidéos sont visibles sur le

lien suivant: <http://www.trainingacademy.fr/coaching-pro.php>.

- A ouvert sa propre salle de coaching sportif sur Nantes, la **Training Academy**

- Site internet : www.trainingacademy.fr

François DUCASSE, préparateur mental



- 47 ans
- Préparateur mental et coach en développement personnel

Depuis 2000 :

- Anime des ateliers de préparation mentale, auprès de sportifs et d'entraîneurs et des ateliers de développement personnel à travers l'expression verbale, pour tous publics de jeunes.
- Coache individuellement des athlètes ou des entraîneurs
- Auteur de plusieurs outils dont *la Carte du mental*, *la Carte de l'excellence*, *La boîte à outils de l'entraîneur*.

- Auteur de *Champion dans la Tête*, Editions de l'homme (2004)
- Auteur d'un roman aux Editions Edilivre (2010) et de recueils de poèmes
- Auteur d'un film documentaire (*J'ai craqué*, 2009)

De 1995 à 2000 : Création d'une académie de tennis à Los Angeles, Lansdorp-Ducasse-Junior-Tennis-Academy

1984-95 : Responsable du club de tennis VITIS (Vilas-Tiriac)

1981-84 : Assistant de Ion Tiriac sur le circuit de tennis professionnel

*Ion Tiriac : manager de Guillermo Vilas, Boris Becker...

Quelques références : accompagnement de l'équipe de France de foot A féminine et de celle des moins de 17 ans ; formation des éducateurs de l'Association Fête le mur (Y. Noah); accompagnement d'équipes de football professionnelles (travail individuel et collectif); accompagnement de groupe de jeunes issus de quartiers populaires au sein du programme Envie d'agir (Ministère Jeunesse et Sports) ou à la Fondation d'Auteuil ; consultant auprès de l'UNESCO (Section pour la jeunesse)...

- Site internet : www.championdanslatete.com

Le staff technique sera complété par 4 autres entraîneurs qui assisteront les coaches. Un ostéopathe/kiné sera également sur place.

Une semaine au Camp Ladyhoop

Préparation physique

Séances collectives spécifiques Basket centrée sur la performance physique, la rapidité et l'agilité.

Des séances individuelles sont possibles à la demande des joueuses.

Entraînements de basket

Matin : Perfectionnement individuel – Travail par poste de jeu

Après-midi : Jeu réduit (3 contre 3) – Apprentissage technico tactique

Soir : Match en 5 contre 5

Préparation mentale

1h30 de séance collective

1h15 par groupes de 7 à 8 joueuses

Des séances individuelles peuvent être planifiées à la demande des joueuses.

Activités externes

2 ou 3 activités hors-basket seront prévues dans la semaine (canoë-kayak, sortie VTT ...)

Match de gala

Pour clôturer la semaine de camp, un match de gala sera organisé opposant nos 12 meilleures joueuses du camp à la sélection nationale du Mali qui sera en préparation du Mondial Féminin qui se joue en septembre. Ce match leur permettrait d'affronter une équipe de haut niveau.

Le match de gala sera ouvert au public. Auparavant une campagne de communication aura été faite en local afin d'attirer le plus de spectateurs possibles. Des clubs et centres de loisirs seront invités.

Le « truc » en plus : la préparation mentale !

Le travail mental collectif, cela consiste en quoi ?

Des **ateliers en sous-groupes** (défense/attaque) en présence et avec la collaboration des entraîneurs, servent à :

- **Donner des repères et des outils**, pour mieux se concentrer et mieux gérer la pression
- **Créer un espace de communication entre les joueuses** où la parole peut circuler (comme le ballon) permettant aux entraîneurs présents et participants de voir et d'entendre leurs joueuses dans un cadre différent (face à deux interlocuteurs au regard extérieur) et d'en recueillir une matière intéressante pour leur management.

L'idée est de comprendre ce qui peut encore constituer des freins à l'autonomie des joueuses et à la cohésion du groupe. Et de fournir à l'entraîneur quelques éléments de compréhension pour **mieux gérer la différence, qu'elle soit culturelle, générationnelle ou individuelle** et mieux manager certaines joueuses.

Les activités réalisées en sous-groupe améliorent l'entente de toutes et la confiance des unes envers les autres. Les joueuses dans ce contexte, inhabituel et ludique, se voient sous un autre jour et apprennent à mieux se connaître, donc à se comprendre et à se respecter.

- **Sensibiliser le staff à la préparation mentale**

Le travail mental individuel, cela consiste en quoi ?

Les joueuses d'une équipe n'ont pas l'envie de s'investir dans un travail mental. En revanche, certaines joueuses peuvent profiter d'une aide à la progression individuelle ou à la performance, notamment sur les points suivants :

- **Responsabilisation de soi et auto-discipline**
 - formaliser la discipline par un plan concret
 - produire de l'information
 - identifier les prochains petits pas
- **Le talent d'exploiter son talent**
 - réfléchir sur soi et sur son identité de joueuse
 - développer son ouverture d'esprit, sa personnalité, sa relation aux autres
 - stimuler l'intelligence du parcours
- **Aide pour mieux gérer ses émotions**
 - comprendre et mieux maîtriser le détachement et la concentration
 - travailler le contrôle de soi
 - jouer libérée lors de matchs à enjeux
 - maîtriser les étapes d'une performance régulière et de la confiance en soi

1 camp, 3 marraines de prestige

Trois des plus grandes personnalités du basket féminin français apportent leur soutien et s'associent à Ladyhoop pour faire de ce camp une réussite.

Edwige LAWSON



Son parcours :

- 1994-1995 : Bourges
- 1995-1997 : Bordeaux
- 1997-2001 : Aix-en-Provence
- 2001-2004 USVO Valenciennes
- 2004-2006 : Samara
- 2006-2009 : CSKA Moscou
- 2009 (3 mois) : Spartak Moscou
- 2009 (4 mois) : Elizur Ramla, Israël

WNBA :

- 2005 : New York Liberty et Houston Comets
- 2006 : Seattle Storm
- 2008 et 2009 : San Antonio Silvers

Son palmarès :

- Médaille d'or à l'Euro 2001 avec les Bleues
- Championne Euroligue en 2002, 2004 et 2005
- Championne de France en 2002, 2003 et 2004

En « vrac » :

- Draftée en 2005 par les New-York Liberty
- 153 sélections en Equipe de France

Isabelle FIJALKOWSKI



Son parcours :

1988-1991 : AS Montferrand
1991-1992 : Challes-les-Eaux
1992-1994 : Stade Clermontois
1994-1995 : Université du Colorado (NCAA)
1995-1997 : Bourges
1997-2000 : Côme (Italie)
2000-2002 : USVO Valenciennes

WNBA :

1997 et 1998 : Cleveland Rockers (WNBA)

Son palmarès

- Médaille d'Or à l'Euro en 2001
 - Médaille d'argent à l'Euro en 1999 et 1993
 - Vainqueur de l'Euroleague en 1997 et en 2002
- Championne de France en 1992, 1996, 1997, 2001 et 2002
 - Championne d'Italie en 1998 et 1999
 - Championne de la Conférence Est en WNBA en 1998
 - Championne de Conférence Big 8 en NCAA en 1995
 - MVP Européenne en 1997
 - MVP du championnat de France en 1997
 - MVP du Championnat d'Italie en 1999

En « vrac » :

- Suit les traces de Paoline Ekambi et rejoint une université américaine
- Détient le record de points marqués en Equipe de France avec 2562 pts
- Draftée en 1997 par les Cleveland Rockers
- Première française draftée en WNBA
- Participe aux JO en 2000 (5^{ème}) et au Championnat du Monde en 1994
- 204 sélections en Equipe de France
- Médaille d'argent du Ministère Français de la Jeunesse et des Sports en 2004

Paôliné EKAMBI KINGUE



Son parcours :

- Stade Français
- Marist College (NCAA)
- Villeurbanne
- Stade Français
- Orchies
- Bordeaux
- Paris Racing
- Clermont Ferrand
- Bordeaux

Son palmarès :

- Médaille d'argent à l'Euro en 1993
- Médaille d'argent à l'Euro Junior en 1981
- Championne de France en 1980, 1983 et 1984

En « vrac » :

- Première française à intégrer une équipe NCAA
- Première athlète féminine à faire la couverture de l'Equipe Magazine en 1981
- Fait partie du Top 15 des meilleures joueuses d'Europe en 1990
- Détient le record du nombre de sélections en équipe de France avec 254 sélections
- Membre de l'Amicale des Anciens Internationaux
-

Paroles de pros...

« Le camp Ladyhoop se déroulera dans un cadre agréable aux infrastructures sportives de qualité et encadré par des coaches et intervenants de haut niveau. On ne peut qu'encourager ce type d'action pour la promo du basket féminin. »

Paôliné EKAMBI KINGUE, marraine du camp Ladyhoop

« Le concept de camp de pré reprise est très intéressant car il répond à la nécessité des joueurs de basket d'effectuer un travail individuel à l'inter saison et d'en tirer profit que ce soit en terme technique, physique ou mental. Un encadrement de qualité optimise d'autant plus ce travail et peut donner des axes d'évolution pour des joueuses à la recherche de performance. »

Isabelle FIJALKOWSKI, marraine du camp Ladyhoop

« C'est une excellente idée. Ça permet de rester en forme mais surtout de travailler sur la technique individuelle. Pendant la saison, il n'y a pas trop de temps à cause de la pression des résultats et l'équipe doit surtout être prête collectivement. Il est très important de continuer à travailler sur sa technique individuelle et à n'importe quel âge, même après 30 ans... On peut toujours progresser mais pour cela, il faut travailler en extra ! »

Edwige LAWSON-WADE, marraine du camp Ladyhoop

« Cette très bonne idée de camp de préparation, exclusivement féminin, comble enfin le manque existant, et va sûrement apporter beaucoup, à toutes les jeunes joueuses désireuses de se préparer au mieux pour la saison à venir. Bonne chance à cette première édition, qui, espérons-le, deviendra un Rendez-vous incontournable du basket féminin. »

Ivano BALLARINI, assistant de l'Equipe de France Féminine U20

Champion d'Europe 2009 en tant qu'assistant d'Alain Jardel avec l'Equipe de France U20

Champion d'Europe 2001 en tant qu'assistant d'Alain Jardel avec l'Equipe de France A

« Enfin un camp pour les filles !! Idéal avant la reprise et la pré-saison, ce type de camp permet de retravailler les fondamentaux et de se mettre à niveau physiquement. Les séquences de jeu permettent de retrouver les automatismes oubliés pendant l'été. Dans un contexte ludique et différent de l'ambiance club, on s'entraîne dur, on corrige quelques mauvais gestes et/ou habitudes et on progresse rapidement car le travail est ciblé et personnalisé en fonction des besoins ou des demandes des joueuses. »

Géraldine BERTAL, Lyon Basket Féminin (NF1)

Vainqueur de la FIBA Eurocoupe en 2003 avec Aix-en-Provence

"Je trouve l'idée très bonne car la saison se termine tôt (mi mai au plus tard) et quand on n'est pas internationale, on peut se retrouver avec 5 mois de vacances. C'est trop. En plus, le basket n'est pas un sport où il est facile de s'entraîner seule alors je pense que le projet pourrait intéresser beaucoup de joueuses. »

Caroline AUBERT, USO Mondeville

5ème du championnat d'Europe en 2005 avec les Bleues

« Le projet est très bien pensé. Il était temps que quelqu'un propose un camp 100% féminin et de haut niveau. On parle de développement du basket féminin, mais peu de choses sont faites donc c'est une belle avancée que ce camp. »

Diana Gandéga, Franconville (NF2)

Internationale Malienne

Contact

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter par mail à l'adresse suivante :

ladyhoop@gmail.com

Syra SYLLA
syllasyra@gmail.com
06 17 08 62 17

Sandra VALLEJO
sandravallejo2332@gmail.com
06 16 86 23 32

Jaël FRANCILLETTE
jaelfrancillette@hotmail.com
06 09 71 16 12

