

# Argentonnaises Thouars Basket 79

## Objectifs : Pôle sport

Il s'agit de "Développer des programmes d'hygiène et de santé par le sport" : organisation de conférences sur l'alimentation du sportif, la traumatologie, le dopage...Mais également de permettre un meilleur accès et accompagnement au sportif quelque soit son niveau.

Pour que l'accompagnement se fasse de manière optimale, il est nécessaire de suivre les règles d'une bonne pratique sportive :

- Avoir un suivi médical
- Suivre un plan d'entraînement
- Bien s'échauffer
- Bien récupérer
- Avoir une bonne hygiène de vie
- Bien dormir
- Bien s'alimenter

## Les objectifs :

- Encrage de l'équipe féminine en nationale 2, renforcement par la venue de nouvelles joueuses
- Lutte contre le dopage, les problèmes de nutrition, et les multiples dérives du sport
- Développer un projet de compétition de bon niveau sur le département des Deux-Sèvres (convention avec le lycée pour l'accueil des sportives, création d'une section sportive régionale au lycée Jean-Moulin)
- Engagement de l'équipe jeune (cadettes) en championnat régional voir national

## Les projets aboutis :

- Sortie à des compétitions de haut-niveau (Cholet Pro A, tournoi de l'Etoile d'Or d'Angers...)
- Organisation de manifestations comme le Tournoi des Kids, les Camps d'été basket : ces manifestations permettent le perfectionnement ou l'initiation des jeunes joueurs.

