



MAIL :
COB.BASKET@ORANGE.FR

SITE :
[HTTPS://COB-CALAIS.CLUBEO.COM](https://cob-calais.clubeo.com)

FACEBOOK OFFICIEL :
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/COBCALAIS](https://www.facebook.com/cobcalais)
/

2020 PRESENTATION COB'FORMATION CALAIS

COTE D'OPALE BASKET CALAIS

135 - 137 CHEMIN PARMENTIER

62100 CALAIS

03 21 96 74 48




CALAIS

1. Ville

Calais est une commune française située dans le département du Pas-de-Calais, en région Haut de France.

2. Réseau routier

Le tableau suivant présente les grands liens routiers autour de Calais et les distances vers les grandes villes proches.

Ville	Voie routière	Distance automobile	Temps de parcours automobile
Boulogne-sur-Mer	A16	35 km	30 minutes
Dunkerque	A16	45 km	35 minutes
Lille	A16 - A25	110 km	1 h 10
Arras	A26	110 km	1 h 10
Amiens	A16	160 km	1 h 30
Saint-Quentin	A26	175 km	1 h 40
 Bruxelles	A16 -  A18 -  A10	195 km	1 h 50
Rouen	A16 - A28	215 km	2 h
Paris	A16 ou A26 - A1	290 km	2 h 50
Reims	A26	265 km	2 h 25

3. Réseau ferroviaire

La gare de Calais-Fréthun, à 7 km de Calais, se trouve sur la LGV Nord et assure des liaisons avec Londres et Bruxelles par Eurostar mais également avec Boulogne, Lille et Paris en TGV et TERGV ;

Les gares de Calais-Ville, des Fontinettes et de Beau-Marais sont desservies par des TER Nord-Pas-de-Calais.

CLUB COTE D'OPALE BASKET CALAIS (COB CALAIS)

1. Organigramme

Président : David PEZ



Secrétaire : Christiane LELONG

Trésorier : Jean-Luc BOULOGNE

Directeur du COB'Formation Calais : Jocelyne PIDOU

Directeur Sportif du COB : Laurent DUTHE

2. Equipes

Professionnelle	Ligue Féminine 2		
COB'Formation CALAIS	Régionale 1 Seniors Féminin		
	Nationale Féminine 3 Nationale Féminine U18 Elite	Centre d'Entrainement Labellisé	
	Régional féminin U20		
Jeunes	Nationale Féminine U15 Elite		
	Régional féminin U15		
	Régional féminin U13 Départemental féminin U13		
Mini Basket	Départemental féminin U11 Départemental féminin U11 Départemental mixte U9	Label École Française de Mini Basket	
Baby-Basket	U7		
Loisir	Mixte		

EQUIPE PROFESSIONNELLE EVOLUANT EN LF2



RESULTATS

Saison	Compétitions	Final 4	Final 8	Coupe de France Joe Jaunay
2021/2020	SAISON BLANCHE			
2020/2019	SAISON BLANCHE			
2019/2018	LF2 : 9 ^{ème} / 12			1/8
2018/2017	LF2 : 9 ^{ème} / 12			
2017/2016	LF2 : 6 ^{ème} / 12		Demi-finaliste	
2016/2015	LFB : 14 ^{ème} / 14 Reléguée en LF2			
2015/2014	LFB : 13 ^{ème} / 14 Repêchée en LFB			1/8
2014/2013	LF2 : 1 ^{ère} / 14	Vice-championne de France Montée en LFB		1/16
2013/2012	LF2 : 2 ^{ème} / 14	4 ^{ème}		1/16
2012/2011	LF2 : 2 ^{ème} / 14	3 ^{ème}		

LE COB'FORMATION CALAIS

L'Histoire de la Formation au au COB Calais :

				
Centre Entraînement Labellisé	Centre Entraînement Labellisé	Centre Entraînement Labellisé	Centre Entraînement Labellisé	Centre Entraînement Labellisé
2021/2020	2019/2020	2019/2018	2018/2017	2017/2016
LF2	LF2	LF2	LF2	LF2
NF3	NF3	NF3	NF3	NF3
U18 Elite	U18 Elite Groupe A	U18 Elite Groupe A	U18 Elite Groupe B	U18 Elite Groupe B
U15 Elite			U15 Elite	U15 Elite
				
Centre de Formation Agrée	Centre de Formation Agrée	Centre Entraînement Labellisé	Centre Entraînement Labellisé	Centre Entraînement Labellisé
2016/2015	2015/2014	2014/2013	2013/2012	2012/2011
LFB	LFB	LF2	LF2	LF2
NF3	NF2	NF3	NF3	NF3
U18 Elite Groupe B	U18 Elite Groupe B	U18 Elite Groupe A	U18 Elite Groupe B	U18 Elite Groupe B
		U15 Elite	U15 Elite	U15 Elite

Direction & Intendant COB'Formation CALAIS :

Jocelyne PIDOU : 06 32 34 44 52

Un encadrement professionnel suit ton projet, dans le but d'acquérir des savoirs, des savoirs faire et des savoirs être, ceci dans le but de développer ton niveau de jeu et de finaliser ton poste de jeu tout au long de ta formation.

Un parcours de formation s'offre à toi afin de concilier à la fois le basket et le scolaire selon ton objectif.

Ce parcours Elite est axé sur le basket dans le but d'atteindre et / ou de tendre vers le Haut Niveau sans oublier le scolaire. Les conditions d'entraînement doivent permettre d'organiser un volume d'heure d'entraînement minimal de 8 heures (excepté le travail de préparation physique, mental, nutritionnel, travail individuel, ...).



Différents tests seront effectués pour protéger l'intégrité de la joueuse par rapport aux différentes charges (entraînements, scolaire, ...) et intégrer ce projet.

Un suivi individualisé par logiciel permet de suivre tous les domaines qui entourent la joueuse (physique, mental, diététique, basket, ...).

SPORTIF



Directeur Sportif du COB CALAIS :
Laurent DUTHE : 06 95 67 63 45

Entraîneurs COB'Formation Calais		
 06 27 22 34 00	<p>David TARDIEU</p> <p>Diplôme : BEES 2° Complet (DES) DU Coaching & Performance Mentale</p> <p>Certificat Diététique Sportive DU Européen Préparateur physique</p>	<p>Responsable Sportif & Technique du COB'Formation Calais</p> <p>-----</p> <p>Entraîneur Nationale Féminine 3 Entraîneur Assistant LF2</p>
 06 08 65 76 68	<p>Maxime SAUVAGE</p> <p>Diplôme : BEES 1° Complet (DE) Licence STAPS Education Motricité Licence STAPS Activités Physiques Adaptées</p>	<p>Entraîneur Nationale Féminine U18 Elite Entraîneur Assistant NF3 Entraîneur Assistant LF2</p>

Semaine type d'entraînement	
<u>La salle est ouverte du lundi au vendredi de 8h à 21h. Travail Individuel avec Coach.</u>	
Lundi :	18h30 – 21h : Parquet + Taraflex = NF3 + U18Fr + U15Fr
Mardi :	18h30 – 21h : Parquet NF3Fr + U18Fr
Mercredi :	14h30 – 21h : Parquet NF3 + U18Fr : Passerelles avec U15Fr
Jeudi :	18h30 – 21h : Parquet + Taraflex = U18Fr : Passerelles avec U15Fr
Vendredi :	18h30 – 21h : Parquet U15Fr & Taraflex : R1 + NF3 + U18Fr
Samedi :	Repos et/ou Championnat R1 & U20 & U15r
Dimanche :	Repos et/ou Championnat NF3 & U18Fr & U15Fr
Les filles participent activement à la Vie du Club : Arbitrage Jeunes – OTM – Vidéo LF2 – VIP ...	

Le gymnase CALYPSO et son parquet sont ouverts tous les jours de 8h à 21h. Le parquet est réservé uniquement aux équipes du COB en championnat de France. Aucun scolaire sur le parquet.

MEDICAL

Le staff médical du COB'Formation Calais travaille en étroite collaboration avec le staff technique afin de respecter l'intégrité physique des joueuses (Réunions d'information). Tous les sites sont proches l'un des autres.

Titre	Noms	Adresses
Docteur	Philippe MERCIER 03 21 96 36 38	4 bis, rue Delacroix 62100 Calais
Psychologue	Irving COUSIN 06 82 98 98 28	
Kinésithérapeute	Fabien GRESSIER 03 21 96 53 29	102 Avenue Antoine de St Exupery 62100 CALAIS
Podologue	Marie PRUVOT 03 21 00 75 63	227 rue Alphonse Huyghes 62100 Calais

SCOLAIRE

Responsable scolarité :

Encadrement et suivi pour les joueuses (participation aux conseils de classe, ...) sont effectués par le responsable du Suivi Scolaire.

LEFEBVRE Emmanuelle : 06 43 35 00 74

Etablissements scolaires :

Les lycées :

Coûts de scolarité :

- cantine : environ à 500euros pour l'année (prix à titre indicatif, dépend aussi des établissements scolaire)

- internat : environ à 1600 euros pour l'année (prix à titre indicatif, dépend aussi des établissements scolaire).

o Lycée Sophie Berthelot (une section sportive, un internat) : 20 minutes en bus du gymnase,

o Lycée Pierre de Coubertin (un internat) : 25 minutes en bus du gymnase,

o Lycée Léonard de Vinci : 5 minutes à pied du gymnase,

L'universités :

o Université ULCO : 5 minutes à pied du gymnase.

Réussite scolaire

Saison	BAC	BTS	FAC	AUTRES
2021/2020				
2020/2019	100% (6 sur 6) 4 mentions	100% (2 sur 2) 1 mention		
2019/2018	99% (7 sur 8) 3 mentions		100% (4 sur 4)	100% (2 sur 2) Diplôme infirmière
2018/2017	100% (2 sur 2) 1 mention			
2017/2016	100% (3 sur 3) 1 mention		100% (5 sur 5)	
2016/2015	100% (4 sur 4) 1 mention		50% (2 sur 4)	
2015/2014	100% 3 mentions		50%	
2014/2013	83% 3 mentions	100%	100%	
2013/2012	100% 4 mentions			

HEBERGEMENT & DEPLACEMENT

Déplacement :

Les transport de la ville de Calais sont gratuit.

Pour les joueuses :

Mineurs proches de Calais :

- o Internat au lycée Sophie Berthelot (<https://sites.google.com/site/lscalais/vie-scolaire>)
- o Internat au lycée Pierre de Coubertin (<http://www.lyceecoubertin.net/spip.php?rubrique45>)
- o Coût : se renseigner auprès de l'établissement scolaire concernés. Attention les internats sont fermés le week-end.

Mineurs éloignées de Calais

- o Appartement ou Maison proche du gymnase encadré par une majeure.
- o Coût : une participation mensuelle sera demandée pour la saison (se renseigner auprès de Jocelyne PIDOU) + la cantine du midi (se renseigner auprès de l'établissement scolaire concerné).
- o Adresse : 20-25 rue Robert Delaunay, 62100 CALAIS

Majeures :

- o Résidence Universitaire Georges Poitou (656 Av Toumaniantz 62100 CALAIS 03 21 34 20 22 ; <http://aleccalais.monsite-orange.fr/index.html>) (5 minutes à pieds du gymnase).
- o Coût : une participation mensuelle sera demandée pour la saison (se renseigner auprès de Jocelyne PIDOU) + la cantine du midi (se renseigner auprès de l'établissement scolaire concerné)..

Pour toutes informations propres aux logements du COB'Formation CALAIS, contacter la présidente du centre de formation :

Jocelyne PIDOU : 06 32 34 44 52

RESULTATS SPORTIFS

EQUIPE NATIONALE FEMININE 3 (ESPOIRS U20)

Saison	Nationale Féminine	Trophée Coupe de France Seniors Féminines	Trophée Gilberte Delcambre
2021/2020			
2020/2019	SAISON BLANCHE	¼ Finale Régionale	
2019/2018	NF3 : 8 ^{ème} / 12	Finale Régionale	
2018/2017	NF3 : 9 ^{ème} / 12		
2017/2016	NF3 : 6 ^{ème} / 12		
2016/2015	NF3 : 7 ^{ème} / 12		
2015/2014	NF2 : 12 ^{ème} / 12		
2014/2013	NF3 : 8 ^{ème} / 12 Montée en NF2		8 ^{ème} Tour
2013/2012	NF3 : 10 ^{ème} / 12	1/64	8 ^{ème} Tour
2012/2011	NF3 : 9 ^{ème} / 12		

EQUIPE NATIONALE FEMININE U18 ELITE

Saison	Nationale Féminine	Nationale Féminine	Final 4
2021/2020			
2020/2019	SAISON BLANCHE	U18 Elite Groupe A : 5 ^{ème} /6	
2019/2018	U18 Elite : 3 ^{ème} /6	U18 Elite Groupe A : 5 ^{ème} /6	
2018/2017	U18 Elite : 4 ^{ème} / 6	U18 Elite Groupe B : 6 ^{ème} / 6	
2017/2016	U18 Elite : 4 ^{ème} / 6	U18 Elite Groupe B : 3 ^{ème} / 6	
2016/2015	U18 Elite : 4 ^{ème} / 6	U18 Elite Groupe B : 1 ^{er} / 6	3 ^{ème} (médaille de bronze)
2015/2014	U17 Elite : 6 ^{ème} / 6	U17 Elite Groupe B : 3 ^{ème} / 6	
2014/2013	U17 Elite : 4 ^{ème} / 6	U17 Elite Groupe A : 6 ^{ème} / 6	
2013/2012	U17 Elite : 5 ^{ème} /6	U17 Elite Groupe B	3 ^{ème}
2012/2011	U17 Elite : 4 ^{ème} /6	U17 Elite Groupe B	3 ^{ème}

EQUIPE NATIONALE FEMININE U15 ELITE

Saison	Nationale Féminine	Nationale Féminine	Final 4
2021/2020			

SUIVI INDIVIDUALISÉ DES JOEUSES

Sportico Fiches

TESTS PHYSIOLOGIQUES



03/04/2020 21:12

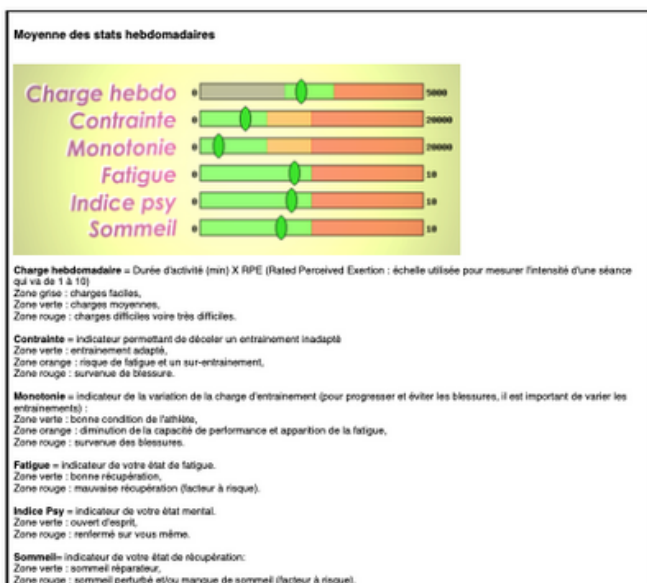
Sportico Fiches

GRAPHIQUE DE LA CHARGE HEBDOMADAIRE



Sportico Fiches

03/04/2020 21:12



Sportico Fiches

03/04/2020 21:12

TESTS PHYSIQUES

MOIS	VMA			Resistance		Vitesse		agilité
	Butcheil km/h	Luc léger km/h	1600m km/h	400m s	20x20m s	20m s	10m s	
09			13		00:01:43.000			
10					00:01:44.000	00:00:03.440		00:00:17.100
11		11.75						
12	18	11.5						
02	18	12						

MOIS	Force				Puissance		Souplesse		Proprio
	pompe	abdos	superman	squat	sargent cm	Medecine ball m	rachis /10	épaule /10	
09									
10	18	38	110	150	36	4.4	5	5	
11									
12									
02									

VOUS & NOUS UNE FORMATION PREPROFESSIONNELLE

Le COB'Formation Calais se doit d'être compétent et efficace tant sur le domaine du sportif qu'extra-sportif.

Nous mettons tout en œuvre pour permettre à votre enfant de profiter pleinement de la structure sportive tout en lui garantissant la meilleure formation scolaire au sein d'une équipe, d'un groupe et d'un club dynamique.

Nos relations avec vous sont basées sur une confiance réciproque.





Le COB'Formation est pensé et organisé pour répondre à plusieurs objectifs selon ton projet.

Ceci inclu :











- une formation scolaire adaptée aux besoins de la joueuse,
- une formation sportive la plus efficace possible pour la progression de la joueuse,
- une formation humaine.
- un travail physique et mental personnalisé pour pallier aux faiblesses de la joueuse,
- des cours dispensés de basket, diététique et mental pour compléter sa formation,
- un bilan à chaque vacances scolaires pour faire le point sur le sportif et l'extra-sportif,
- ...

Le COB Calais considère la formation préprofessionnelle de la jeune joueuse comme un des enjeux incontournables dans la pérennisation de son club. Ceci passe par le travail, le comportement et l'investissement de la joueuse.

JOUEUSES PASSÉES AU COB & AU COB'FORMATION CALAIS

Année de naissance Prénom Nom	Photo	Poste de jeu	Plus haut niveau joué & Club	
2002 <u>Shayane</u> POIROT ALLARD		1	LFB	St AMAND les EAUX
1999 Fanta SANAGO		4 / 3	LF2	COB Calais
1999 Laura FISHER		1	NF1	ALCPA
1998 Maëva SAINT-ETIENNE		2	NF1	Brive
1997 Alexandrine OBOUH FEGUE		4	LF2	COB Calais High School
1997 Catherine DIANE		5	LF2	COB Calais
1997 Méline SEROT		1 / 2	LFB	COB Calais
1997 Ornella BANKOLE		2 / 1	LFB	COB Calais Montpellier
2000 Laura DELATRE		2 / 3	NF1	COB Calais Centre Fédéral

JOUEUSES PASSÉES AU COB & AU COB'FORMATION CALAIS

Année de naissance Prénom Nom	Photo	Poste de jeu		Plus haut niveau joué & Club
1997 Fiona VASSEUR		1 / 2	LFB	COB Calais
1995 Manon LOMBARD		1 / 2	NF1	Trégueux
1993 Penda LY		4 / 5	LF2	COB Calais Chartres
1993 Viviane ADJUTOR		2 / 3	LF2	Aix en Provence Charnay Aulnoye
1992 Mélanie DEVAUX		2 / 1	LFB	Charney Les Macons 1 ^{ère} Division Suisse Limoges COB Calais
1991 Kelly CORRE		3	LFB	COB Calais Aix en Provence Tarbes Mondeville
1989 Florine COURBY		3 / 2	LFB	COB Calais
1988 Maud LESOUDARD		4 / 5	LF2	Reims
1987 Virginie BREMONT		1	LFB	COB Calais Armentières Montpellier Villeneuve d'Ascq
1986 Aïda FALL		5	LFB	COB Calais Challes les Eaux

NF3



U18FR



U20



R1



U15FR

