

JOURNEE DE SELECTION 2012

Mardi 1 mai 2012

CREPS de Bordeaux - Salle 8

(653, Cours de la libération - 33400 Talence)

PROGRAMME

- 9h30 :** Accueil participantes, familles et/ou accompagnants (Salle 8).
Présentation de la structure (objectifs, fonctionnement...)
Renseignements (sportifs, scolaires, médicaux...)
- 10h30 :** Tests physiques (lancers, vitesse, sauts, souplesse...)
Situations d'entraînement et situations jouées.
- 12h15 :** Pause repas.
- 13h15 :** Visite du CREPS et des structures associées.
- 13h30 :** Situations d'entraînement.
- 16h15 :** Question diverses, bilan.
Rencontre avec les joueuses du Pôle présentes,
Fin de la journée.



Fédération Française de Volley-Ball

Pôle Espoirs Féminin Volley-Ball Bordeaux - Aquitaine

Sélection 2012

Le mardi 1 mai 2012 à 9h30 au CREPS
(653, Cours de la libération - 33400 Talence)

Joueuses nées entre 1996 et 1999 inclus



QU'EST-CE QU'UN PÔLE ESPOIRS ?

C'est une structure d'entraînement du Parcours d'Excellence Sportive (PES) de la FFVB reconnue et labellisée par le Ministère des Sports. Elle est un moyen de conjuguer sport et étude dans les meilleures conditions possibles (**double projet**).

C'est vivre des émotions et sa passion au quotidien, partager des moments inoubliables. C'est la possibilité de se perfectionner la semaine et retrouver sa famille et son club le week-end.

« Le renouvellement de l'élite est assuré par un travail quotidien, de qualité, par des entraîneurs experts, en relation avec les sélections nationales et les Clubs professionnels.

Les Pôles Espoirs et les Pôles France accueillent les jeunes talents et les accompagnent vers le haut niveau : tenter d'intégrer l'élite tout en se préparant un vrai avenir professionnel. »

(Le Directeur Technique National)

« J'ENTRE DANS LE HAUT NIVEAU »

Les axes de travail :

- L'ATHLETISATION : préparation physique générale/spécifique, coordination, motricité, gainage/proprioception, musculation...
- LES SAVOIRS ÊTRE : avant, pendant et après l'entraînement, recherche de l'excellence, autonomie et maturité de la joueuse (autocritique...)
- LES SAVOIRS FAIRE : attitudes préparatoires et mise en action, prise en compte de la balle (sensations), intentions, réalisation et recherche d'efficacité maximum...

POUR ACCEDER AU CREPS DE BORDEAUX

653, Cours de la Libération, 33400 Talence

En voiture : Rcade Sortie n°16, direction Talence - centre.

En transport en commun : depuis la gare, ligne directe Liane 10 direction Gradignan. Arrêt "CREPS"

CONTACTS

Christophe CLEMENT (ATR, Coordinateur/préparateur physique/entraîneur)

Tél : 06 50 86 43 78

Mail : chris_clem@hotmail.fr

Pascale Bonhomme (TSF, responsable technique et responsable de la DNF)

Tél : 06 69 68 23 53

Mail : detection.feminine@volley.asso.fr

Ligue d'Aquitaine de Volley-Ball - Mail : secretariatlavb@free.fr

Tél : 05 56 17 37 60

Fax : 05 56 17 37 61

Maison des sports d'Aquitaine

119 Bd du Président Wilson - 33200 Bordeaux

Le CREPS de BORDEAUX - Mail : haut-niveau@creps-aquitaine.fr

Tél : 05 56 84 48 00

Fax : 05 56 84 48 01

653, Cours de la Libération - 33400 Talence

Directeur : Jérôme Rouillaux

Responsables : - Haut niveau : Bernard Lataste 06 85 13 28 43

- Scolaire : Soraya Lafuente 06 14 52 15 43

- Vie interne : Delphine Picq 06 31 27 84 16

- Médecin : Serge Lise 05 56 84 48 16

LES SUIVIS

Scolaire : grâce aux professeurs du CREPS et aux référents éducatifs qui coordonnent le suivi individualisé (présents aux conseils de classe).

Une réunion entraîneurs/professeurs/référents éducatifs est prévue à chaque fin de trimestre pour faire le point sur chaque athlète.

Des entraînements pourraient être supprimés au profit de soutiens scolaires supplémentaires si un manque de travail devait survenir.

Médical : des visites et un suivi individualisé durant toute l'année par :

- Deux médecins du sport à plein temps et deux à mi-temps,
- Une secrétaire médicale et deux infirmières à plein temps,
- Cinq kinésithérapeutes présents 18 h par semaine.

Des examens complémentaires peuvent être effectués sur place ou bien se faire de façon privilégiée sur les cliniques situées à proximité du CREPS (Imagerie, bilan biologique...).

Une psychologue et une diététicienne peuvent conseiller, orienter les sportifs dans leurs démarches.

Une préparatrice physique programme des séances de réathlétisation pour les sportifs blessés ou convalescents, afin qu'ils puissent reprendre leurs activités respectives dans les meilleures conditions.

Un espace "récupération" (kiné, spa) est à disposition des athlètes.

Sportif : chaque athlète en Pôle est inscrit sur la liste ministérielle des sportifs de haut niveau catégorie « Espoir » (sous réserve).

Un projet individuel est écrit au début de l'année avec le joueur.

Des tests physiques, des entretiens individuels sont réalisés à chaque période, un livret complet et un support informatique de divers documents est transmis aux parents et aux entraîneurs de Club.

L'ENCADREMENT SPORTIF

PASCALE BONHOMME (Technicienne Fédérale, DESJEPS/ EF2)

- Responsable technique/entraîneur du Pôle Espoirs,
- Responsable de la Détection Nationale Féminine.

CHRISTOPHE CLEMENT (DEJEPS/EF2, DU Préparation Physique)

- Coordinateur/Préparateur Physique/co-entraîneur du Pôle Espoirs,
- Coordinateur du Centre Régional d'Entraînement Féminin,

L'ENCADREMENT SCOLAIRE

Une coordinatrice chargée du suivi scolaire, responsable de la liaison scolaire avec l'entraîneur, les enseignants et les parents.

Un référent éducatif par internat aide ces jeunes sportifs à organiser leur emploi du temps et leur stratégie de travail.

Des répétiteurs encadrent les études surveillées obligatoires.

Des enseignants assurent des cours de soutien ou de rattrapage.

LE COÛT

A titre indicatif : environ 4000 euros l'année.

Soit 2 factures à chaque trimestre:

- Ligue d'Aquitaine (par prélèvement bancaire),
- Internat (directement à l'établissement scolaire)

LES AIDES

Elles ne sont pas systématiques.

- Collectivités Territoriales/Locales (fonction du lieu de résidence),
- Les Ligues régionales d'origines,
- Caisse d'Allocation Familiale

LES COMPETITIONS

- Les pré inter-pôles et interpôles (2x3 jours),
- Matches de gala (lever de rideau, démonstrations...),
- Matches amicaux (à domicile et à l'extérieur),
- Matches en Clubs (ne doivent pas perturber le retour à l'internat),
- Matches de championnat scolaire (UNSS),
- En sélections (Nationales et/ou Régionales).

LES ENTRAÎNEMENTS

La saison se décompose en cycles de travail. Durant chaque cycle, les joueuses seront amenées à travailler techniquement, tactiquement et surtout physiquement. Afin de supporter la charge d'entraînement, les athlètes seront amenées à faire de la préparation physique générale et spécifique avec, entre autre :

- du travail foncier (intermittent court-moyen, circuit training),
- du renforcement musculaire (gainage, étirement...)
- de la motricité (gammes athlétiques, coordination...),
- du travail d'explosivité (vitesse, pliométrie, musculation).

Lundi: 18h00-20h00
Mardi: 10h00-12h00
16h00-18h00
Mercredi: 14h00-19h00
20h30-22h00
Jeudi: 10h00-12h00
16h00-19h00
Vendredi: retour en club.



Promotion 2011-2012

UNE SEMAINE AU PÔLE

- Arrivée à l'internat le dimanche soir (ligne de bus directe depuis la gare SNCF de Bordeaux St Jean)
- Cours au collège ou lycée tous les jours (de 4 à 6h selon les filières),
- Etudes obligatoires (en chambre ou en salle) et/ou soutien scolaire tous les soirs (facultatif ou obligatoire selon les besoins),
- Entraînements quotidiens voire bi-quotidiens selon les jours,
- Matches amicaux le mercredi soir (à domicile ou à l'extérieur),
- Fin des cours le vendredi après midi (vers 15h00),
- Retour dans les familles pour l'entraînement en Club,
- Matches en Club le week-end.

REGLEMENT

Les joueuses de Pôle Espoirs sont soumises à différentes règles :

- Respect de la convention des sportifs de Haut Niveau, (Double projet, connaissances sur le dopage, bizutage...).
- Respect des différents règlements intérieurs, (CREPS, internat, établissements scolaires et Pôle Espoirs).
- Respect de ses entraîneurs et de ses partenaires, (Vie en groupe, ponctualité, tenue vestimentaire, image du Pôle).

Tout acte allant à l'encontre des divers règlements, pourra être sanctionné sportivement par l'entraîneur et/ou disciplinairement par le CREPS et la DTN.

Les sanctions pouvant aller jusqu'à une exclusion définitive de la structure voire une suspension de la licence.