

JOURNEE DE SELECTION 2019

Mercredi 8 mai 2019

CREPS de Bordeaux

**653, Cours de la libération - 33400 Talence
(Espace Pierre Seurin)**

PROGRAMME

- 9h30 :** Accueil participantes, familles, éducateurs.
Présentation de la structure (objectifs, fonctionnement)
- 11h00 :** Visite du CREPS, et des structures associées.
- 12h15 :** Pause repas.
- 13h30 :** Tests physiques - fonctionnels
Situations d'entrainement - situations jouées.
- 16h00 :** Entretiens - questions diverses.
- 17h00 :** Fin de la journée.

Pôle
ESPOIRS VOLLEY-BALL
BORDEAUX-AQUITAINE

Pôle Espoirs Féminin Volley-ball Nouvelle - Aquitaine

Sélection 2019

**Le Mercredi 8 mai 2019 à 9h30
CREPS de Bordeaux
(653, Cours de la libération - 33400 Talence)**

Joueuses nées à partir de 2007



QU'EST-CE QU'UN PÔLE ESPOIRS ?

C'est une structure d'entraînement permanente inscrite dans le **Projet de Performance Fédéral (PPF)** de la FFVB, reconnue et labellisée par le l'Etat. Elle est un moyen de conjuguer sport et études dans les meilleures conditions possibles (**double projet**).

C'est **s'épanouir et se développer personnellement** : vivre sa passion au quotidien, partager des émotions et des moments inoubliables.

C'est la possibilité de **se perfectionner** la semaine, puis retrouver sa famille et participer aux compétitions de clubs 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 ».* (Directeur Technique National)

« J'ENTRE DANS LE HAUT NIVEAU »

Les axes de travail :

- **ATHLETISATION** : préparation physique générale/spécifique, coordination, motricité, gainage/proprioception, musculation...
- **SAVOIR ÊTRE** : avant, pendant et après l'entraînement, recherche de l'excellence, autonomie et maturité de la joueuse (autoévaluation...)
- **SAVOIR FAIRE** : attitudes préparatoires et mises 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 : Rocade 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/Ostéopathe)
Tél : 06 50 86 43 78 Mail : chris_clem@hotmail.fr

Steven PLATTEAU (ATR, Entraîneur du Pôle)
Tél : 07 66 82 23 87 Mail : steven_platteau@hotmail.fr

Ligue Nouvelle-Aquitaine de Volley-Ball - Mail : secretariatlavb@free.fr
Tél : 09 53 17 37 60 Port : 06 61 91 10 34

Maison Régionale des Sports - 2 avenue de l'université, 33400 Talence

CREPS de Bordeaux - Mail : haut-niveau@creps-bordeaux.sports.gouv.fr
Tél : 05 56 84 48 00

653, Cours de la Libération - 33405 Talence

Directeur : Jérôme Rouillaux

Responsables :

- | | | |
|---------------------|-------------------|----------------|
| - Haut niveau : | Bernard Lataste | 06 85 13 28 43 |
| - Scolaire : | Barbara Bonnaudin | 06 61 20 41 64 |
| - Vie quotidienne : | Delphine Picq | 06 31 27 84 16 |
| - Médical: | Serge Lise | 05 56 84 48 16 |

LES SUIVIS

Scolaire : par les 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.

N.B : Des entraînements pourraient être supprimés au profit de soutiens scolaires supplémentaires en cas de difficultés de travail.

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

- Deux médecins du sport,
- Deux secrétaire médicale et deux infirmières à plein temps,
- Trois kinésithérapeutes présents quotidiennement.

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

Psychologue, diététicienne, podologue peuvent conseiller, orienter les sportifs dans leurs démarches.

Un préparateur 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 peut être mis à disposition selon les besoins.

Sportif : une athlète en Pôle peut être inscrite sur la liste ministérielle des sportifs de haut niveau (selon modalités).

Un projet individuel est construit avec la joueuse au début de l'année.

Des tests physiques, des entretiens individuels sont réalisés à chaque période. Un livret de formation complet, des liens informatiques contenant divers documents sont, dans la mesure du possible, transmis aux parents et aux entraîneurs de Club.

L'ENCADREMENT SPORTIF

CHRISTOPHE CLEMENT (DEJEPS / D.U Prépa. Physique / Ostéopathe D.O)

- Coordinateur/Préparateur Physique,
- Coordinateur du Centre Régional d'Entraînement Féminin,

STEVEN PLATTEAU (DEJEPS)

- Entraîneur du Pôle Espoirs et du Centre Régional Féminin
- Entraîneur de la 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 leurs emplois du temps et leurs stratégies de travail.

Des répétiteurs encadrent les études surveillées obligatoires.

Des enseignants volontaires assurent les soutiens et compensations.

LE COÛT

A titre indicatif : environ 4700 euros pour l'année (hors frais annexes)

Ceci en 2 facturations :

- Une **mensuelle** par la Ligue N^{elle}-Aquitaine (Frais externat/techniques),
- Une **trimestrielle** par l'établissement scolaire (Frais internat)

LES AIDES

Elles ne sont pas systématiques et sont motivées par vos démarches.

- Collectivités Territoriales / Locales (selon le lieu de résidence),
- Les Comités départementaux / Ligues régionales d'origines / clubs,
- Caisse d'Allocation Familiale

LES COMPETITIONS

- Les interpôles (1 ou 2x 3 jours),
- Matches amicaux (domicile, extérieur),
- Matches de gala (démonstrations...),
- Matches en Clubs,
- Tournois internationaux
- En sélections (Nationales et/ou Régionales).



LES ENTRAÎNEMENTS

La saison se décompose en cycles de travail où chaque athlète sera amenée 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, plyométrie, musculation).

- Lundi : 10h00-12h00
17h30-19h30
- Mardi : 10h00-12h00
17h30-19h30
- Mercredi: 10h00-12h00
14h00-18h00
20h00-22h00
- Jeudi: 10h00-12h00
16h00-18h30
- Vendredi: 10h00-12h00
Retour en club.



Promotion 2018-2019

UNE SEMAINE AU PÔLE

- Arrivée à l'internat le dimanche soir (ligne de bus directe depuis la gare SNCF de Bordeaux St Jean) ou lundi matin si compétition.
- 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 (15h00 maximum),
- 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, attitude, image de la structure).

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

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