



DOSSIER DE CANDIDATURE

Pôle Espoirs Volley de Mulhouse

JOURNEES D'INFORMATIONS ET DE TESTS

MERCREDI 31 MARS 2021
OU
MERCREDI 7 AVRIL 2021

Responsable du pôle :

Madame Laurence PLASMAN
06.73.22.22.50

Responsable du CRE et adjoint au pôle :

Monsieur Lionel GREGOIRE
06.10.46.62.79





Liste des pièces constitutives du dossier de candidature à envoyer pour **le 24 mars 2021**
à l'adresse suivante :

Laurence PLASMAN
36 rue Daguerre
68200 MULHOUSE

- FICHE INFORMATIONS ADMINISTRATIVES**
- FICHE INFORMATIONS SPORTIVES**
- FICHE INFORMATIONS « COVID »**
- FICHE INFORMATIONS SCOLAIRES**
- FICHE LIBERATION DU DROIT D'IMAGE**
- FICHE PRESENCE ET RESTAURATION**
- LETTRE DE MOTIVATION**
- BULLETINS SCOLAIRES**
- RESULTAT DU TEST « PCR »**

CANDIDATURE AUX TESTS D'ENTREE
PÔLE ESPOIRS VOLLEY DE MULHOUSE
CENTRE SPORTIF – 5 rue des frères Lumière - 68200 Mulhouse

Mademoiselle,

Vous êtes nées entre **2009 et 2006**, votre passion est le volley. Vous aimeriez avoir la possibilité de vous entraîner tous les jours tout en poursuivant votre scolarité ? Ce projet vous intéresse ? Alors venez tenter votre chance pour intégrer le pôle espoirs volley de Mulhouse la saison prochaine.

Pour cela, nous vous invitons à participer à l'une deux journées les:

MERCREDI 31 mars et 7 avril 2021 au Centre sportif de Mulhouse

- **8h15 – 8h30 : Accueil des candidates et de leurs parents**
- **8h30 – 10h30 : Informations sur la structure et visite de l'établissement**
- **10h30 – 12h : Echauffement guidé et Tests physiques**
- **12h30 – 13h15 : Déjeuner (panier repas ou déjeuner au CSRA)**
- **13h30 – 16h : Echauffement et évaluation volley (ateliers divers)**
- **16h30 – 18h30 : prise de rdv pour une visio et/ou entretien au CSRA**

Un test PCR négatif de moins de 72h (effectué en laboratoire) devra être présenté dès l'arrivée de votre fille au centre sportif afin de pouvoir participer aux tests

Le port du masque sera obligatoire dans l'enceinte du centre sportif avec le strict respect des mesures de distanciation et des gestes barrières

Afin d'étudier votre candidature, je vous demande de rédiger une lettre de motivation qui présentera votre projet et vos objectifs sportifs et scolaires. (Minimum 10 lignes).

Ce document sera un élément important de votre dossier d'admission. Je vous invite donc à y consacrer beaucoup d'attention.

Vous joindrez ce document à l'ensemble du dossier à renseigner ci-dessous.

Ces documents sont à envoyer au plus tard pour **le mercredi 24 mars 2021** à l'adresse suivante :

Laurence PLASMAN – 36 rue Daguerra, 68200 MULHOUSE

J'attire votre attention sur le fait que l'envoi de ce dossier n'entraîne pas automatiquement l'acceptation de votre candidature. Toutefois, il constitue un élément essentiel qui va permettre à la commission d'admission de statuer sur votre demande. Je ne manquerai pas de vous informer par mail (fin avril) de la décision définitive suite aux deux journées de sélection des **31 mars et 7 avril 2021**.

Je reste à votre disposition pour toute information complémentaire souhaitée. Je vous prie de croire, Mademoiselle à l'expression de mes salutations distinguées.

Laurence PLASMAN

Si vous sollicitez une admission au pôle espoir de Mulhouse:

Veillez rédiger ci-dessous votre lettre de motivation en exposant votre projet et vos objectifs sportifs, scolaires et professionnel s'il est défini.

INFORMATIONS ADMINISTRATIVES

Nom : Prénom (joueuse) : Née le : / /

Lieu de naissance : Nationalité :

Adresse :

Code postal : Ville :



Parent 1 (père / mère) :

:

Parent 2 (père / mère) :



Parent 1 (père / mère) :

Parent 2 (père / mère) :

Joueuse :

Parent (père / mère) :

@



Parent 2 (père / mère) :

@

Joueuse :

@

Parents séparés : oui / non

Responsable légal : Nom : Prénom :

Adresse (second parent si différente) :

Code postal : Ville :

Nombre de frères : Nombre de sœurs :

Profession des parents :

- Parent 1 (père / mère) :
- Parent 2 (père / mère) :

Taille des parents :

- Parent 1 (père / mère) :
- Parent 2 (père / mère) :

Je souhaite intégrer le pôle espoir de Mulhouse : oui / non / pas encore décidée

Si non pour quelles raisons :

Si je ne suis pas encore décidée, quels sont mes freins ?

INFORMATIONS SPORTIVES

Nom : Prénom (joueuse) : Née le : / /

Taille : Poids : Pointure : Taille (tee-shirt coupe femme) : XS / S / M / L / XL

Es-tu réglée ? oui / non Depuis le :

Problèmes de santé : oui / non Lesquels :

Blessures : oui / non Lesquelles :

Années de pratique : Nom du club :

En section Sportive : oui / non Au CRE (sélection régionale) oui / non

Nombre de séances par semaine : Poste occupé :

Niveau de jeu en club (catégorie) : Minimes / Cadettes / Séniors : (Dépt. / Rég. / Nat.)

Points forts ou qualités (Sportifs et/ou humains): 1. 2. 3.

Points faibles ou défauts (Sportifs et/ou humains): 1. 2. 3.

Nom et prénom de ton entraîneur en club :



N° :



:

@

Nom et prénom de ton président de club :



N° :



:

@

Pratiques-tu un autre sport : oui / non lequel:

As-tu d'autres passions :

Rêve sportif et/ou extra sportif :

INFORMATIONS « COVID »

Afin de préparer au mieux nos deux journées de sélection en cette période particulière, nous souhaiterions en savoir un peu plus sur ton état de forme.

L'idée est d'adapter au mieux nos tests en prenant en compte ton état de forme.

Sache que ce questionnaire restera confidentiel.

1. As-tu été testée positive à la Covid ?

- Oui
- Non

Si oui :

✓ comment te sens-tu physiquement aujourd'hui ? (entoure la case)

En super forme	En forme	Affaibli	Très affaibli
----------------	----------	----------	---------------

✓ As-tu encore des symptômes ? (oui - non)

Si oui, lesquels ? : _____

2. Quand t'es-tu entraînée pour la dernière fois avec ton club ?

Le : _____ à raison de _____ entraînements par semaine.

3. Est-ce que ton club a organisé des « visios » avec toi et ton équipe ?

- Oui
- Non

Si oui c'était pour :

- Faire du renforcement musculaire ? (oui - non)
- Faire des exercices ou des challenges avec ballon ? (oui - non)
- Maintenir le lien avec le groupe ? (oui - non)

Si oui, combien de fois par semaine ? : ____/ par mois ? ____/ en tout ? ____

4. Est-ce que tu t'es maintenue en forme individuellement ?

- Oui
- Non

Si oui, peux-tu nous expliquer rapidement ce que tu as fait ?

Si non, peux-tu nous dire ce qui t'a empêché de le faire ?

INFORMATIONS SCOLAIRES

Nom : Prénom (joueuse) : Née le : / /

Etablissement actuel :

Adresse complète :

Classe actuelle : Redoubles-tu cette classe : oui / non

Moyenne générale :

Es-tu organisée dans ton travail : oui / non

Comment te situes-tu sur cette échelle : 1 2 3 4 5 (1= le moins bien, 5 le mieux)

Travailles-tu beaucoup : oui / non Combien de temps par jour:

As-tu des facilités en classe : oui / non

Tes points forts en classe :

Tes points faibles :



- 1.
- 2.
- 3.



- 1.
- 2.
- 3.

Langue LV1 :

Langue LV2 :

Options actuelles:

Etudes envisagées pour 2021-2022 :

Classe :

LV1 :

LV2 :

Options ou enseignements de détermination :

Internat souhaité au CSRA (collège et Lycée possible) : oui / non

As-tu déjà un projet professionnel en tête :

Pensez à joindre à votre dossier les copies de vos bulletins en cours

Fiche libération du droit à l'image

Je soussigné(e) Monsieur / Madame :

Parent / représentant légal de :

Né(e)le:

à :

Participant à la journée de sélection d'entrée au pôle espoir de Mulhouse **les mercredis 31 mars ou 7 avril 2021 au Centre sportif régional de Mulhouse**

Donne, par la présente déclaration, mon plein et entier consentement à l'utilisation, l'exploitation et / ou la reproduction, à des fins commerciales ou événementielles, de l'image de l'enfant ci-dessus nommé, dans le cadre de la diffusion qui en est usuellement effectuée par la Ligue.

Je renonce ainsi à faire valoir abusivement auprès de la ligue, un droit de perception relatif aux images et / ou photographies qui seront utilisées à cette fin avant, pendant et après les deux journées de sélection aux tests d'entrée au pôle espoir volley de Mulhouse.

Fait à :

le :

Pour servir et valoir ce que de droit.

Signature :



INFORMATIONS PRESENCE et RESTAURATION

Nom et Prénom :

Participera aux tests d'entrée du pôle espoirs le :

- Mercredi 31 mars
- Mercredi 7 avril

Et viendra accompagnée de mes parents (fortement conseillé)

- Oui (Père / Mère)
- Non

Souhaite s'inscrire pour le déjeuner au CSRA (10,10€)

- Oui Nombre de personnes:.....
- Non

Ne pourra pas participer aux tests d'entrée du pôle espoirs.

Raisons personnelles:.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Souhaite être évaluée à un autre moment en participant à une séance du pôle espoirs un autre jour.

Oui

✓ Disponible le :

- Mercredi 17 mars de 13h à 18h oui / non
- Mercredi 24 mars de 13h à 18h oui / non

✓ Sollicite un autre créneau le : (en référence au planning joint)

-
-

Structure d'accueil : Centre Sportif Régional

- Images sur You tube : (Centre Sportif Régional)
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=QTlywRvdQw8>
 - ✓ <https://www.youtube.com/watch?v=HsW-DphQAPg>

- Site internet du CSRA :
 - ✓ <https://www.mulhouse-alsace.fr/sports-loisirs/centre-sportif-regional-alsace/>

CSRA	Hébergement	Chambre de 2 ou de 3 personnes (par affinités, par discipline et/ou de niveau de classe. La pension est à 3 700€ l'année. Une aide du conseil département est prévue pour les internes. A titre indicatif, les familles ont été aidées à hauteur de 700€ cette saison.
	Surveillance	Assurée par une équipe de surveillant (maître d'étude et d'internat). Présence continue de ce personnel en journée et en nuitée (une personne dort à l'internat + un gardien de nuit à l'accueil du centre)
	Etudes surveillée	Les jeunes peuvent bénéficier d'une étude surveillée avec aide aux devoirs. Du soutien scolaire est mis en place le mercredi après-midi
	Restauration	Elle est proposée en pension complète (1 200€) ou en ½ pension (compris dans la pension). Les repas sont préparés par une équipe de cuisiniers. Un goûter est proposé aux filles après les cours et avant la séance d'entraînement
	Buanderie	Accès aux machines à laver et aux sèche-linges sur remise d'un jeton
	Salle de détente	Espace dédié aux jeunes (baby-foot / jeux de fléchettes / jeux de sociétés / TV / etc...)
	Centre médical	Infirmière et médecin sur place de 7h30 à 19h Accès aux bains froids (planification pôle) et tarifs préférentiels pour la Cryothérapie

Le pôle espoirs Volley de Mulhouse

Encadrement Technique	Responsable de la structure Laurence PLASMAN	Encadrement de l'ensemble des créneaux d'entraînement. Professeur de sport (CTN) BEES 1° et 2° degré Volley Ex sportive de haut-niveau (150 sélections) et joueuse professionnelle de volley (15 ans) Ex-manager (2 ans) et entraîneur adjoint de l'équipe de France A féminine (4 ans) Ex responsable de la détection nationale féminine (6 ans) Formateur d'entraîneur expert (module 2 – structure de performance)
	Entraîneur adjoint principal Lionel GREGOIRE	Encadrement de l'ensemble des créneaux d'entraînement. Salarié de la Ligue Grand Est de Volley Responsable du CRE Féminin Formateur d'entraîneurs au niveau régional DEUST - DEJEPS Ex-entraîneur de N2 et d'équipes jeunes
	Les intervenants ponctuels	Sophie Casadeï (ex joueuse pro) – formation en diététique Charles Gauthier : DESJEPS – ex-joueur Pro B – Entraîneur Adjoint ASPTT Pro Georges Ilie : DESJEPS – ex-joueur pro et international Roumain – Entraîneur de N2
	Préparateur Physique Gino KOKUVI	Programmation et encadrement des séances de préparation physique (lundi – mardi – mercredi – jeudi en période scolaire + suivi à distance en période de vacances) Préparateur physique des joueuses professionnelles de l'ASPTT Mulhouse Ex-joueur du CNVB et international juniors Entraîneur de N2 masculin Diplômé en préparation physique – BPJEPS AGFF

FORMATION SPORTIVE	Entraînements autour du volley	10h à 12h par semaine dont : <ul style="list-style-type: none"> 🤝 Des séances individuelles 🤝 Travail en ½ groupe (niveau / spécifique par poste) 🤝 Travail semi collectif ou collectif 🤝 Participation possible aux séances du CFC selon le niveau de jeu de la joueuse 3 terrains (sol parquet) – 200 ballons – 6 caddies Matériel pédagogique spécifique pour préparer au haut niveau (machine à ballons / mur de contre / cibles de passes / table de frappes / etc...)
	Matches et Tournoi*	Rencontres amicales face au CFC de Mulhouse + participation à un tournoi (*hors Covid)
	Préparation physique	5 à 6h par semaine Salle de Musculation sous le gymnase Tests physiques toutes les 7 semaines environ
	Interpôles 1 et 2	Tests physiques nationaux et évaluations techniques (octobre) + regroupement à l'IFVB pour les joueuses répondants aux critères physiques nationaux (avril)
	Vidéo	Projection de phases de jeu durant la séance / analyse technique en directe (ipad) / séquences spécifiques
	Autour de la performance	Culture du haut-niveau (diététique / sommeil / arbitrage / système de jeu / etc..) Information sur : le dopage, les différentes formes de harcèlement, bizutage, violence, l'utilisation des réseaux sociaux, l'organisation du temps, le média training Préparation mentale : questionnaire et entretien individuel + 10h en groupe sur des thèmes spécifiques (fixation d'objectifs, estime de soi, vivre l'instant présent, etc...) Connaissance de son corps : selon les saisons (yoga / free body feeling-Ismakogie / danse / etc...)
	Entretiens / état des lieux	Suivi de l'état de forme au quotidien via My coach Suivi week-end et vacances : livret qui permet d'échanger avec les familles et les clubs Entretien avec les joueuses (3/an) Etat des lieux envoyé aux familles et aux clubs à chaque vacances scolaires Notations (auto évaluation et évaluation du staff) tous les 2 mois
	Coût de la formation sportive	Internes : 1 000€ et 2 000€ pour les externes - Prélèvement tous les mois étalé sur 10 mois Un équipement sportif est fourni en début de saison (valeur marchande 500€) Toutes les précisions vous seront apportées lors de la journée de tests

Exemple type d'une semaine au pôle (le planning peut être allégé en fonction de la période, de l'état de forme et de l'âge de la joueuse)

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEANCE MATIN	7h45 à 9h45	COURS de 8h-12h	COURS de 8h à 12h	7h45 à 9h45	COURS de 8h à 12h
	Centre Sportif			Centre Sportif	
	3 coach / 1PP			3 coach / 1PP	
	Volley			Volley	
COURS	10h10 - 12h			10h10 - 12h	
DEJEUNER	12h15 - 13h15 (Restauration dans l'établissement ou au CSRA)				
COURS	13h30 - 16h	13h30 - 16h	13h-16h	13h30 - 16h	COURS de 13h30 à 17h
SEANCE APRES-MIDI	16h à 19h	16h30 à 20h		16h à 19h	
	Centre sportif	Centre Sportif	Centre Sportif	Centre sportif	
	2 coach - 1PP	3 coach / 1 PP	2 coach / 1 PP	3 coach / 1 PP	
	1/2 physique 1/2 volley	1/2 physique 1/2 volley	1/2 physique 1/2 volley	1/2 physique 1/2 volley	
	16h30-19h	19h à 20h	16h à 18h	18h à 19h	Retour en famille
	Centre sportif	Centre sportif	Cours de soutien	3 coach	départ entre 17h et 18h
	2 coach - 1 soigneur	3 coach + Soigneur	Soins perso	VOLLEY	Séance en club
	Yoga / Ismakogie / Volley 1/2 groupe de travail d'1h	Volley	19h-20h SOINS		

LES AIDES FINANCIERES	La région Grand Est	Un dispositif d'aide est prévu pour les sportifs de haut niveau du grand est : https://www.grandest.fr/vos-aides-regionales/soutien-aux-sportifs-de-haut-niveau/ Les lycéennes : Prise en charge des billets de train (domicile/CSRA)
	Le Conseil Départemental	Une subvention permet d'aider les familles des internes au CSRA Les collégiennes : Prise en charge des billets de train (domicile/CSRA)
	Les collectivités	Les mairies via leur service des sports (OMS) peuvent aider financièrement les sportifs de haut-niveau
	Votre club	Une participation aux frais peut être accordée par votre club
	La F.F.Volley	Aide sociale possible selon vos revenus et/ou selon le potentiel et le profil haut niveau de votre fille
	Bourse Pôle	Selon le montant des subventions que nous recevons, une ligne budgétaire est prévue pour aider les familles

SCOLARITE*	Le Lycée Albert Schweitzer	<p>Site internet : http://las.websco.fr/</p> <p>Présentation de l'établissement : https://lyceeschweitzer.live/#replay</p> <p>Trajet : 10mn (3 stations de tram du centre sportif)</p> <p>Aménagements scolaires : Lundi et jeudi, cours à partir de 10h10. Fin des cours à 16h. Pas de cours le mercredi après-midi et le samedi</p> <p>Soutien proposé par l'établissement et renforcement pendant les vacances scolaires (stage)</p> <p>Soutien scolaire proposé aux filles en cas de difficulté (prise en charge « CSRA et Pôle »)</p> <p>Liens réguliers entre le professeur principal, la responsable du pôle et le CSRA</p> <p>Présence aux conseils de classe – suivi des notes via l'application de l'établissement + livret de suivi du pôle</p>
	Le collège BEL AIR	<p>Site internet : http://www.col-bel-air-mulhouse.ac-strasbourg.fr/accueil/</p> <p>Présentation de l'établissement : https://view.genial.ly/5e99d2bbb65e370dac64f5ca/presentation-presentation-du-college-bel-air</p> <p>Trajet : 8 mn à pieds ou à 1 station de tram</p> <p>Aménagements scolaires : l'emploi du temps scolaire est organisé afin que les filles puissent s'entraîner selon le planning d'entraînement (cf document).</p> <p>Soutien scolaire proposé aux filles en cas de difficulté (prise en charge « CSRA et Pôle »)</p> <p>Liens réguliers entre le professeur principal, la responsable du pôle et le CSRA</p> <p>Présence aux conseils de classe – suivi des notes via l'application de l'établissement + livret de suivi du pôle</p>
	Le Lycée professionnel du Reeberg	<p>Site internet : http://www.lyceedurebberg.fr/?page_id=2&lang=fr</p> <p>Présentation de l'établissement : https://lyc-du-rebberg.monbureaunumerique.fr/</p> <p>Pas d'aménagement scolaire spécifique à ce jour mais des arrangements sont possibles selon les périodes</p>

*** il est fortement conseillé d'intégrer l'un des établissements proposés ci-dessus afin de pouvoir bénéficier des aménagements scolaires et ainsi être libérée sur les créneaux d'entraînements du pôle**

LE SUIVI MEDICAL	Le SMR	Dans le cadre du suivi médical obligatoire, votre fille passera deux batteries d'examens (en juillet 2021 et en mars 2022) chez un médecin du sport. Le premier rdv validera ou pas sa mise en liste de haut-niveau
	Les médecins	La structure fait appel au médecin du pôle dans le cadre du suivi « SMR » ainsi qu'aux médecins du sport du centre sportif pour les problématiques physiques.
	kinésithérapeutes et soigneurs	Une équipe de kinés sont présents au centre sportif de 8h à 19h Un soigneur est présent au gymnase les mardis de 17h à 19h pour gérer les problèmes physiques des filles
	Infirmières	Deux infirmières accueillent les joueuses au quotidien de 7h30 à 19h tous les jours (prise de sang / premiers soins / prise de rdv (médecins / IRM / Radiographie / etc...))
	La préparation mentale	Nous proposons aux joueuses de découvrir des techniques favorisant l'optimisation de la performance et le développement personnel.
	Centre Médical du centre sportif (espace récupération)	Le centre médical « IMSSA » en images : https://www.mulhouse-alsace.fr/sports-loisirs/centre-sportif-regional-alsace/institut-medico-sportif-sud-alsace-imssa/ Espace de récupération : bains froids, sauna, cryothérapie, isocinétique, etc...

Nous vous attendons avec joie pour vivre deux journées autour de la discipline que nous aimons tant !

Nous nous ferons un plaisir de vous exposer le fonctionnement d'un pôle et de ses attendus.

Osez tenter votre chance, enfiler vos baskets et vos genouillères pour enfin retrouver le terrain de jeu !

A très vite !

Le staff du pôle