

# JOURNÉE DE SÉLECTION 2018

**Mercredi 2 mai 2018**

**CREPS de Bordeaux**

*653, Cours de la libération - 33400 Talence  
(Espace Pierre Seurin, salle 7)*

## PROGRAMME

- 9h30 :** Café/Accueil participantes, accompagnants.  
Présentation de la structure (objectifs, fonctionnement)
- 11h00 :** Visite du CREPS, et des structures associées.
- 12h15 :** Pause repas.
- 13h30 :** Tests physiques (lancers, vitesse, sauts, souplesse...)  
Situations d'entraînement et situations jouées.
- 16h00 :** Entretiens, question diverses, bilan.
- 16h30 :** Fin de la journée.

**Pôle**  
ESPOIRS VOLLEY-BALL  
BORDEAUX-AQUITAINE

# Pôle Espoirs Féminin Volley-ball Nouvelle - Aquitaine

## Sélection 2018

**Le Mercredi 2 mai 2018 à 9h30**  
**CREPS de Bordeaux**  
*(653, Cours de la libération - 33400 Talence)*  
*Espace Pierre Seurin, salle 7*

**Joueuses nées à partir de 2006**



## 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 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. »*

## « 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](mailto:chris_clem@hotmail.fr)

**Steven PLATTEAU** (ATR, Entraîneur du Pôle)

**Ligue Nouvelle-Aquitaine de Volley-Ball** - Mail : [secretariatlavb@free.fr](mailto: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](mailto: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 à plein temps et deux à mi-temps,
- Une secrétaire médicale et deux infirmières à plein temps,
- Trois 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, biologique...).

Une psychologue et une diététicienne 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" sera prochainement mis à disposition.

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

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

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 Espoir et du Centre Régional Féminin
- Entraîneur de la DEF Féminine de Bordeaux-Mérignac Volley.

## 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 des cours de soutien.

## LE COÛT

A titre indicatif : environ 4200 euros pour l'année (hors frais annexes)

Ceci en 2 facturations :

- Une **mensuelle** par la Ligue N<sup>elle</sup>-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 :** 17h30-19h30  
**Mardi :** 10h00-12h00  
16h30-18h30  
**Mercredi:** 14h00-18h00  
20h00-22h00  
**Jeudi:** 10h00-12h00  
16h00-18h30  
**Vendredi:** retour en club.



Promotion 2017-2018

## 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 (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 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.