

# POLE ESPOIRS FEMININ VOLLEY-BALL BORDEAUX-AQUITAINE

Sélection 2017

Mercredis 5 Avril et 10 Mai 2017



Joueuses nées entre 2002 et 2004 inclus  
— **CREPS de BORDEAUX** —  
653, cours de la Libération 33400 Talence



## Qu'est-ce qu'un Pôle Espoirs?

C'est une structure d'entraînement du Parcours Personnalisé de Formation (PPF) de la FFVB reconnue et labellisée par le Ministère des Sports. Elle est un moyen de conjuguer Sport et Etudes dans les meilleures conditions possibles (Double projet de réussite scolaire et sportive).

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 weekend.

Le renouvellement de l'Elite 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'Elite tout en se préparant un vrai avenir professionnel.

## J'entre dans le Haut-niveau

### Les axes de Travail :

- l'ATHLETISATION : préparation physique générale/spécifique, Coordination, motricité, gainage/proprioception, musculation...
- les SAVOIRS-ETRE : avant, pendant et après l'entraînement, recherche de l'excellence, autonomie et maturité de la joueuse (auto-évaluation...)
- les SAVOIRS-FAIRE : Attitudes préparatoires et mises en action, prises en compte de la balle (sensations), intentions, réalisation et recherche d'efficacité maximum.



# Une semaine au Pôle



Arrivée à l'internat le dimanche soir ou lundi matin si retour tardif de 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 biquotidiens selon les jours.

Matchs amicaux certains mercredis soirs.

Fin des cours le vendredi après-midi (vers 15h00).

Retour dans les familles pour l'entraînement en club.

Matchs en club le weekend.

En transport en commun depuis la gare de Bordeaux St Jean ligne directe, Bus liane 10 direction Gradignan, Arrêt CREPS.



## Règlements

Les joueuses de Pôle Espoirs sont soumises à différentes règles :

- respect de la convention des sportifs de haut-niveau (double projet, connaissance sur le dopage, bizutage...)
- respect des différents règlements intérieurs (CREPS, Internat, Etablissements 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.

## 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 en cas de difficulté de travail avérée.

**MEDICAL** : visites et 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 18h par semaine.
- un 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 (kiné, spa...) est à disposition des athlètes.

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...)

**SPORTIF** : Chaque athlète en Pôle pourra être inscrite sur la liste ministérielle des sportifs de haut-niveau catégorie « relève »  
Un projet individuel est écrit au début de saison par la joueuse. Des tests physiques, des entretiens individuels sont réalisés à chaque période, un livret complet et un support informatique de divers documents sont transmis aux parents et aux entraîneurs de club.



## L'Encadrement sportif

François DE TSCHUDY

DESJEPS, BEF 1

Entraîneur du Pôle Espoirs Féminin

Entraîneur du Centre Régional d'Entraînement



Christophe CLEMENT

DEJEPS, BEF 2, DU Préparation physique

Coordinateur/préparateur physique du Pôle

Coordinateur du Centre Régional d'Entraînement

Ostéopathe



## Le Coût

A titre indicatif : environ 4 100 euros pour l'année.

- une facture mensuelle pour la Ligue Nouvelle Aquitaine (Frais externat et techniques)
- une facture trimestrielle pour 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).
- Ligue régionale d'origine.
- Caisse d'allocation familiale.



## Les Compétitions

Les Interpôles en décembre et avril

Un tournoi international M20 en mai

Une compétition Beach en juin

Des matchs amicaux

Des matchs de gala (lever de rideau, démonstration...)

Des matchs en club (championnat, coupe de France...)

Des sélections (nationales et régionales)



## Les Entraînements

La saison se décompose en cycles de travail ou chaque athlète sera amenée à travailler techniquement, tactiquement et 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, étirements...)
- de la motricité (gammes athlétiques, coordination...)
- du travail d'explosivité (vitesse, pliométrie, musculation)

Lundi 17h30-19h45 Volley

Mardi 10h00-12h00 PP

16h15-18h30 Volley

Mercredi 14h00-15h00 PP Gr1

15h00-16h00 PP Gr 2

16h00-18h00 Volley

19h30-21h45 Match

Jeudi 10h00-12h00 PP

16h00-19h00 Volley

Vendredi 15h00 Retour en club



## Pour accéder au CREPS de Bordeaux

653, cours de la Libération 33400 Talence

En voiture Rocade sortie 16 direction

Talence Centre

En transport en commun depuis la gare ligne directe, bus liane 10 direction Gradignan, arrêt CREPS.



## Contacts

### Christophe Clément

ATR Responsable du Pôle

Coordinateur, préparation physique,

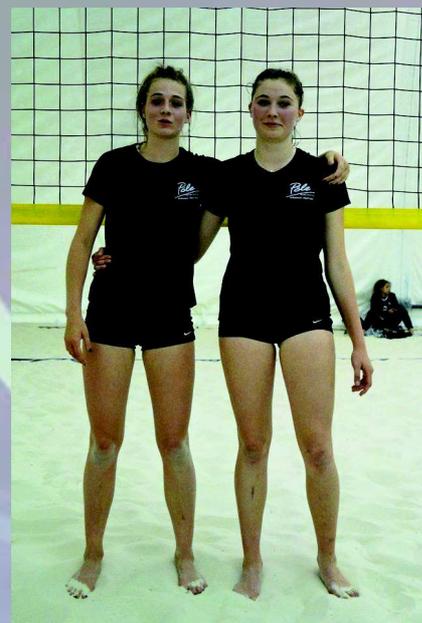
Ostéopathe

Tel : 06 50 86 43 78 Mail : [chris\\_clem@hotmail.fr](mailto:chris_clem@hotmail.fr)

### François De Tschudy

ATR Entraîneur du Pôle

Tel : 06 69 65 51 94 Mail : [fdetschudy@hotmail.fr](mailto:fdetschudy@hotmail.fr)



### Ligue Nouvelle Aquitaine

Maison régionale des sports

2, avenue de l'université

33400 Talence

Tel : 05 56 17 37 60 Mail : [secretariatlavb@free.fr](mailto:secretariatlavb@free.fr)



### CREPS de Bordeaux

653, cours de la libération 33400 Talence

Tel : 05 56 84 48 00

Mail : [haut-niveau@creps-bordeaux.sports.gouv.fr](mailto:haut-niveau@creps-bordeaux.sports.gouv.fr)

Directeur : Jérôme Rouillaux

Resp. Haut-niveau : Bernard Lataste

Resp. Scolaire : Barbara Prizzon

Resp. Vie Interne : Delphine Picq

Médecin référent : Serge Lise



# JOURNEE DE SELECTION 2017

Mercredis  
5 avril et 10  
mai 2017

CREPS Bordeaux  
Espace Pierre Seurin  
653, cours de la Libération  
33400 Talence

## PROGRAMME

- 9h30 - Accueil des participantes, familles et/ou accompagnants  
Présentation de la structure (Objectifs, fonctionnement...)  
Renseignements (sportifs, scolaires, médicaux...)
- 11h00 - Visite du CREPS et des structures associées.
- 12h15 - Pause repas
- 13h30 - Tests physiques (lancers, vitesse, sauts, souplesse...)  
Situations d'entraînements et situations jouées.
- 16h00 - Questions diverses, bilans, entretiens
- 16h30 - Fin de la journée

