

JOURNEE DE SELECTION 2010

Mercredi 28 avril 2010

CREPS de Talence

(653, Cours de la libération - 33400 Talence)

PROGRAMME

- 9h30 :** Accueil participantes, familles et/ou accompagnants (Salle B).
Présentation de la structure (objectifs, fonctionnement...)
Renseignements (sportifs, scolaires, médicaux...)
- 10h30 :** Tests physiques (anthropo/biométrie, mesures physiques)
Situations d'oppositions (collectives) à thèmes.
- 12h15 :** Repas (possible au CREPS, pour cela remplir feuille jointe).
- 13h30 :** Tests physiques (détente, vitesse, lancer...)
Situations d'entraînement (défense, manipulation et jeu)
- 16h00 :** Question diverses, bilan.
Rencontre avec les joueuses du Pôle,
Fin de la journée.



Pôle Espoirs Féminin Volley-Ball Bordeaux - Talence

Sélection 2010

Le mercredi 28 avril 2010 à 9h30 au CREPS
(653, Cours de la libération - 33400 Talence)

Joueuses nées entre 1995 et 1997 inclus



QU'EST-CE QU'UN PÔLE ESPOIRS ?

C'est une structure d'entraînement de la filière d'accès au sport de haut niveau de la FFVB reconnue et labellisée par le Ministère de la jeunesse et 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 Nationale)

« 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 TALENCE

653, Cours de la Libération, 33400 Talence

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

En transport en commun : depuis la gare, Tramway Ligne C direction et arrêt « Quinconces » puis Ligne B direction « Pessac », arrêt « Arts et métiers ».

CONTACTS

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

Tél : 06 50 86 43 78

Mail : chris_clem@hotmail.fr

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

Tél : 06 69 68 23 53

Mail : detection.feminine@volley.asso.fr

La Fédération Française de Volley-Ball - Mail : Laurence.dtn@volley.asso.fr

Tél : 01 58 42 22 25

Fax : 01 58 42 22 32

17, rue Georges Clémenceau - 94607 Choisy-le-roi Cedex

La Ligue d'Aquitaine de Volley-Ball - Mail : secretariat@volley-aquitaine.com

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 Talence - Mail : direction@creps-aquitaine.com

Tél : 05 56 84 48 00

Fax : 05 56 84 48 01

653, Cours de la Libération - 33400 Talence

Directeur : Mathias Lamarque

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 infirmière à plein temps et une à mi-temps,
- Cinq kinésithérapeutes présents 18 h par semaine.

Des examens complémentaires (podologue...) peuvent être effectués sur place ou bien se faire de façon privilégiée à la Clinique Mutualiste située à proximité du CREPS (Radiographie, IRM, scanner...).

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.

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, le livret complet et un support informatique de divers documents est transmis aux parents et aux entraîneurs de Club.

L'ENCADREMENT SPORTIF

PASCALE BONHOMME (Technicienne Sportive Fédérale, BEES2 EF2)

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

CHRISTOPHE CLEMENT (BEES1/EF2, Diplômé en Préparation Physique)

- Coordinateur/Préparateur Physique/co-entraîneur du Pôle Espoirs,
- Coordinateur du Centre Régional d'Entraînement Aquitain Féminin,
- Membre de l'ETR Beach volley et chargé de missions,

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 fin de trimestre (FFVB et internat).

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 (2x2 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: 16h00-19h00
20h30-22h00
Jeudi: 10h00-12h00
17h30-20h00
Vendredi: retour en club.



Promotion 2009-2010

UNE SEMAINE AU PÔLE

- Arrivée à l'internat le dimanche soir (navette ou tramway à partir de la gare SNCF de Bordeaux St Jean)
- Cours au collège ou lycée tous les jours (de 4 à 6h selon les filières),
- Etudes obligatoires et/ou soutien scolaire tous les soirs (facultatif ou obligatoire selon les besoins),
- Entraînements quotidiens voire bi-quotidiens,
- Matches amicaux le mercredi soir (à domicile ou à l'extérieur),
- Fin des cours le vendredi après midi,
- 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 sportives de haut niveau, (Le double projet, hygiène de vie, pas de prise de produit illicite).
- 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 l'exclusion définitive de la structure.



Ligue d'Aquitaine de Volley-ball

Maison des Sports Aquitains, 119 Bd du Président Wilson

33200 BORDEAUX

Tél 05.56.17.37.60 - Fax 05.56.17.37.61

e-mail secretariat@volley-aquitaine.com

Internet : www.volley-aquitaine.com



FICHE DE RENSEIGNEMENTS

Entrée au Pôle Espoirs 2010

Nom : Prénom : Date de naissance :
Adresse : CP : Ville :
Téléphone : Portable : E-mail :

Ligue d'origine : Club d'appartenance :

Nom de l'entraîneur : E-mail :

Niveau de pratique en club (catégories, compétitions) :

Palmarès de ces 2 dernières années (titres, sélections, classement,...) :

Taille (actuelle / prévue) : / Pointure : Poids : % de masse grasse :

H1B : HAE : H2B : HSE : I.D : 18 m : 3 x 6m :

Antécédents médicaux (blessures, allergies...) et chirurgicaux :

Classe actuelle : Option(s) éventuelle(s) :

Langues vivantes actuelles (LV1/LV2/LV3) :

Redoublement(s) antérieur(s) ? Si oui, quelle(s) classes ?

Difficulté(s) scolaire(s) particulière(s) :

Temps passé par jour pour le travail scolaire (hors établissement) :

Classe envisagée pour 2010/2011 : Option(s) éventuelle(s) :

Langues vivantes pour 2010/2011 (LV1/LV2/LV3) :

Avez-vous déjà connu l'internat : OUI - NON (barre la mention inutile)



Ligue d'Aquitaine de Volley-ball

Maison des Sports Aquitains, 119 Bd du Président Wilson

33200 BORDEAUX

Tél 05.56.17.37.60 - Fax 05.56.17.37.61

e-mail secretariat@volley-aquitaine.com

Internet : www.volley-aquitaine.com



OBJECTIFS DU SPORTIF

Nom : Prénom : Date de Naissance :

OBJECTIFS SCOLAIRES

A court terme (fin d'année)	A moyen terme (2-3 ans)	A long terme (métiers, branche d'activité)
Exemples : - Passage en 3 ^{ème} , - Passage en 1 ^{ère} (précisez), - BEP,	Exemples : - Lycée professionnel ou général, - Université, Bac pro, BTS (préciser), - Concours de la fonction publique,	Exemples : - Educateur sportif, - Commerce, vente, - Droit, langues,

OBJECTIFS SPORTIFS

A court terme (fin de saison)	A moyen terme (2-3 ans)	A long terme (niveau senior)
Exemples : - Maintien en Pôle, - Pôle France cadettes, - Centre de Formation de Club Pro,	Exemples : - Pôle France Cadettes, - Pôle France Juniors, - Centre de Formation de Club Pro,	Exemples : - Nationale 1 - Contrat en Pro Féminine, - Participation aux JO,

- *Quelle sont, selon vous, les difficultés les plus importantes que vous allez rencontrer ?*

.....

.....

.....

.....

.....

- *Veillez expliquer en 10 lignes, maximum, les motivations qui vous incitent à postuler pour entrer au Pôle Espoirs de Volley-Ball de Bordeaux - Talence:*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ligue d'Aquitaine de Volley-ball

Maison des Sports Aquitains, 119 Bd du Président Wilson

33200 BORDEAUX

Tél 05.56.17.37.60 - Fax 05.56.17.37.61

e-mail secretariat@volley-aquitaine.com

Internet : www.volley-aquitaine.com



Journée de sélection 2010

Pôle Espoirs Féminin de Bordeaux - Talence

CREPS de Talence - 653 cours de la libération, 33400 TALENCE

BULLETIN D'INSCRIPTION

Mademoiselle : (nom)..... (prénom) Date de naissance :

Ligue d'origine : Club d'appartenance :

Assistera

A la journée de sélection du **mercredi 28 avril 2010.**

N'assistera pas

REPAS

Vous avez la possibilité de vous restaurer au self du CREPS. Les repas sont à votre charge.

(Attention : tout repas commandé sera facturé)

Nom :

Prénom :

Nombre de repas : x 7,00 Euros par repas.

Total : Euros (Uniquement par chèque à l'ordre de la "LAVB").

La réservation et le règlement des repas sont à adresser au plus tard le :

Lundi 19 avril 2010

à la Ligue d'Aquitaine de Volley-Ball (LAVB)

119 Bd du Président Wilson - 33200 Bordeaux.