



LIVRET DE FONCTIONNEMENT



« Rêver, travailler, y croire... à vous de jouer !! »

SOMMAIRE

1 – Présentation du Parcours de l'Excellence Sportive BMX

2 – Objectifs du pôle France jeune BMX

3 – Fonctionnement au quotidien

4 – Les quatre piliers du projet

A – La démarche d'entraînement

B – L'accompagnement de la scolarité

C – Le suivi médical

D – La vie à l'internat

5 – La philosophie du projet

6 – Les compétitions

A – Le calendrier

B – Rôle de l'encadrement pôle sur les compétitions

C – Rôle de l'encadrement club sur les compétitions

D – Rôle des familles sur les compétitions

7 – Financement du projet

8 – Suivi médical obligatoire

9 – Le recrutement

A – Les dossiers de candidature

B – La présélection

C – Echancier

10 – « Hall of fame »

1 – Présentation du Parcours de l'Excellence Sportive BMX

Le BMX race est devenu discipline olympique aux Jeux de Pékin en 2008. Cependant, son annonce en tant qu'épreuve officielle au programme des Jeux a été faite dès 2004. La Fédération Française de Cyclisme a alors mis en place des stratégies de développement de ce sport en vue des JO : accompagnement du haut niveau, formations de cadres, aides au développement des clubs et du système de compétitions...


En terme de haut niveau, le principe était simple, il s'agissait de créer des infrastructures destinées à recruter, former et accompagner les meilleurs éléments français, en vue de les rendre performants en équipe de France.

Pour répondre à ce besoin, les pôles France ont vu le jour à la rentrée 2005 et sont devenus alors les éléments majeurs du Parcours de l'Excellence Sportive BMX. Ce dernier est établi par la Fédération Française de Cyclisme pour chaque olympiade (4 ans) et se voit composé de trois structures principales :

- Le pôle France jeune BMX situé à Bourges, qui constitue la première étape dans le cursus des athlètes de haut niveau de cette discipline. On parle alors de pôle d'accès au haut niveau, puisque sa mission première réside dans la formation des meilleurs pilotes cadets et juniors.
- Le pôle France élite BMX situé à Aix en Provence, dont l'objectif majeur est la préparation des athlètes séniors pour les Jeux Olympiques et les compétitions de références internationales élites (championnats et coupes du monde).
- Les équipes de France juniors et élites.

2 – Objectifs du pôle France jeune BMX

- Recrutement des meilleurs athlètes français des catégories minimales 2 et cadets 1 (voire exceptionnellement cadets 2).
- Formation de ces athlètes sur 1 à 4 ans, en vue de l'intégration des meilleurs éléments au pôle France élite d'Aix en Provence et aux équipes de France.
- Garantir à ses athlètes les conditions nécessaires à la réussite de leur double projet : scolaire et sportif. Pour ces raisons, le pôle est implanté au sein même du CREPS de la région Centre. Cet établissement permet aux sportifs de bénéficier d'un accompagnement individualisé très efficace que nous allons détailler dans ce qui suit.
- Préparation des athlètes en vue des épreuves de référence nationales et internationales cadettes et juniors.



« Quand je fais quelque chose, je le fais à fond ou je ne le fais pas. »

3 – Fonctionnement au quotidien

En souhaitant intégrer le pôle France jeune BMX, les adolescents doivent impérativement envisager de réaliser un double projet scolaire et sportif. L'entrée dans le Parcours d'Excellence Sportive BMX ne peut se concevoir que dans la poursuite conjointe de ces deux objectifs étroitement liés, visant le développement personnel de chaque jeune et nécessitant de leur part un fort investissement.

Cet investissement se traduit au quotidien par :


- **Un rythme de vie dense**, réglé par les entraînements, le travail scolaire et personnel, les soins, la récupération, les stages et les compétitions. En effet, ses athlètes peuvent être amenés à effectuer dans la même journée 6 heures de cours et 2 heures d'entraînement quotidien. Il convient de rajouter à cela le temps consacré aux devoirs maison et autres cours de soutien éventuels... L'adaptation à ce rythme de vie est l'une des conditions incontournables à la réussite et nécessite donc une implication totale.
- **Une hygiène de vie adaptée** aux exigences du sport de haut niveau (récupération, sommeil, alimentation, hydratation et soins).
- **Une organisation minutieuse** de tous les instants. L'utilisation du temps libre (rare mais précieux) est essentielle pour optimiser le travail personnel, la récupération et l'hygiène de vie. S'organiser c'est déjà réussir.
- **Un état d'esprit irréprochable** qui permet de s'engager au maximum, sans regret dans un choix certes difficile, en se donnant les moyens de son ambition.
- Mais surtout, le véritable fil conducteur de la vie du sportif de haut niveau est la **MOTIVATION**. Elle est l'élément déterminant de sa réussite.

Pour aider ces jeunes athlètes à mener à bien ce double projet ambitieux, le pôle et le CREPS mettent en place un certain nombre de mesures :

- Un environnement adapté.
- Un aménagement des emplois du temps spécifique aux contraintes du sportif.
- Des horaires d'entraînement favorables au sport de haut niveau.
- Un encadrement quotidien et disponible.
- Un suivi médical, paramédical et psychologique permanent.

Ces avantages entraînent en contrepartie, l'entier respect des règles concernant la vie sportive et la vie en collectivité. De même, les résultats scolaires sont déterminants pour l'entrée et le maintien sur ce genre de structure.

Enfin, le rôle de la famille dans la conduite d'un tel projet est considérable. Sa responsabilité reste entière, le soutien et l'accompagnement primordiaux. La réussite dans cette démarche, qui est avant tout celle de l'athlète, implique la combinaison de sa motivation et de son investissement, renforcés par l'engagement et le soutien familial.



« **La possibilité de l'objectif, c'est la capacité à s'y consacrer.** »

4 – Les quatre piliers du projet

La force de la structure réside dans le fait qu'il existe un staff spécifique à chaque grand axe de ce projet :

- Entraînement
- Scolarité
- Médical
- Internat

De cette manière, chaque intervenant se consacre à son domaine de compétence, ce qui garantit l'efficacité du système. Il va de soi qu'afin de rendre le suivi des sportifs le plus cohérent possible, les membres de chaque staff sont en concertation permanente et forme une équipe d'encadrement solide autour de l'athlète. Ainsi, ce dernier peut s'appuyer sur des personnes ressources dans chaque domaine et les solliciter de façon responsable, un peu à l'image d'une « boîte à outils ».

A – La démarche d'entraînement

Le CREPS met à disposition des installations optimales pour garantir de bonnes conditions d'entraînement. Les sportifs du pôle BMX ont de ce fait accès aux infrastructures suivantes :

- piste BMX de haut niveau
- champ de bosses et anneau goudronné
- salle de musculation
- salle de préparation physique
- gymnases et terrains synthétiques
- piste d'athlétisme
- salle de gym
- unité de récupération – espace balnéothérapie

A noter que le CREPS sera bientôt doté d'un vélodrome (fin 2012) auquel les athlètes du pôle BMX auront bien entendu accès.

Les entraînements sont conçus et dirigés par deux cadres référents :

- SASTRE Julien, Conseiller Technique National à la FFC et responsable du pôle. Titulaire du professorat de sport, d'un master STAPS en entraînement obtenu à l'INSEP et du BEESAC.
- CHERBONNEL Yann, Entraîneur adjoint. Titulaire d'un master STAPS en entraînement, du BEES 2nd degrés en BMX, et du BEESAC.

Comme nous l'avons vu précédemment, le pôle France jeune de Bourges représente la première étape dans le Parcours de l'Excellence Sportive en BMX. Son objectif principal réside donc dans la **formation** des jeunes athlètes, afin d'accompagner les meilleurs d'entre eux vers un passage en élite le plus serein possible. Les sportifs sont donc en **apprentissage du haut niveau**, de ce fait, les résultats immédiats en compétition ne sont pas une priorité. L'accent est mis davantage sur la capacité à mener un tel projet à **long terme**, ainsi que sur le potentiel de progression de l'athlète et son évolution au cours de son cursus sur la structure.

En conséquence, il n'est pas rare que dans un premier temps, le sportif régresse quelque peu, car souvent il est nécessaire de reprendre certaines bases déterminantes pour établir une progression durable et efficace. Ce travail de « fondation » est la priorité des deux années cadettes.

Cependant, la démarche entreprise reste une démarche vers le haut niveau et donc **élitiste** par définition. De ce fait, la majorité de l'effectif est constitué de pilotes cadets mais leur poursuite dans ce projet est remise en question chaque année et le maintien sur le pôle en catégorie junior se veut très sélectif.

Au niveau sportif, les points forts d'une telle structure sont les suivants :

- La majorité des meilleurs pilotes de chaque catégorie concernée est regroupée en un seul et même lieu. Ce qui confère au groupe un **niveau d'entraînement très élevé**, synonyme de progrès importants.
- Les contenus d'entraînement suivent une progression régulière d'année en année et sont individualisés au maximum. Ils sont également établis en **cohérence** avec ceux de la structure élite d'Aix en Provence.
- Des batteries de tests « standardisés » effectués avec l'ensemble des athlètes des deux structures « pôle » permettent d'établir une base de données de référence et ainsi de situer chaque sportif aux niveaux technique et physique : établissement de **profils** et identification des marges de progression.
- D'un point de vue organisationnel, l'**unité de lieu** garantie la faisabilité d'un tel projet. En effet, l'ensemble des infrastructures scolaires, d'entraînement et d'internant se trouvent regroupées au même endroit, dans un cadre sûr et propice à l'épanouissement de chaque jeune.

En terme de volume horaire, l'entraînement représente 10 à 12 heures hebdomadaires (variable selon les périodes). Les athlètes effectuent dans la plupart des cas une séance d'environ 2 heures par jour du lundi au vendredi. Les week-ends sont dédiés aux devoirs et à la récupération.

L'organisation des semaines d'entraînement pourrait être décrite come suit :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDERDI	SAMEDI	DIMANCHE
BMX	PREPARAT° PHYSIQUE	BMX	PREPARAT° PHYSIQUE OU BMX	BMX	REPOS	REPOS

Ou encore :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDERDI	SAMEDI	DIMANCHE
BMX	PREPARAT° PHYSIQUE	BMX	PREPARAT° PHYSIQUE OU BMX	RETOUR DOMICILE	BMX (CLUB)	REPOS

L'élaboration d'une semaine type est effectuée pour chaque sportif en fonction de son emploi du temps. Cette démarche a pour but d'aider les jeunes à s'organiser et ainsi à identifier les différents temps : cours, entraînements, étude, travail personnel, temps libre...

Les aménagements d'emploi du temps permettent non pas d'ajouter des séances d'entraînement, mais plutôt d'équilibrer les temps consacrés à celui-ci et ceux dédiés à l'étude. Par exemple, nous tentons de toujours respecter le principe suivant : quand l'entraînement est placé le soir, les trous de la journée (notamment entre 11h00 et 14h00) sont utilisés pour l'aide aux devoirs et inversement. De cette façon, les soirées restent les plus libres possibles. Il est cependant évident que plus l'élève avance dans sa scolarité, plus le temps à consacré aux devoirs augmente et demande un investissement personnel même en soirée.

Une journée type pourrait être décrite comme suit :

- 7h00 réveil et petit déjeuner quelque soit l'heure de début des cours. Cette démarche est primordiale pour l'acquisition d'un **rythme** quotidien, notion essentielle dans l'entraînement de haut niveau.
- 8h00 à 11h00 cours
- 11h15 à 13h15 étude ou entraînement
- 14h00 à 16h00 cours
- 16h15 à 17h15 étude
- 17h30 à 19h30 étude ou entraînement (suivant ce qui a été effectué le midi)
- 20h00 à 21h30 étude surveillée si nécessaire (s'il reste des devoirs non effectués)
- Coucher au plus tard à 22h00.

Enfin, un calendrier type par catégorie est proposé aux familles. Il établit la liste des compétitions auxquelles l'athlète peut choisir de prendre part ou non durant la saison. Il mentionne également le rythme des retours à la maison. Ce calendrier est construit selon les principes suivants :

- Proposition d'un rythme de retour à la maison tous les 15 jours pour les athlètes habitants à plus de 2 heures de transport. Cette alternance semble être la plus pertinente au regard de l'expérience que nous en avons (gestion de la récupération, du temps familial et également de l'aspect financier).
- Les athlètes ne sont plus tenus de participer aux manches de championnats régionaux et se voient qualifiés d'office pour les inter-régions.
- Pour les cadets, les courses de références sont les coupes de France, le championnat de France et la finale européenne. Ils peuvent également, s'ils le souhaitent, prendre part à 2 ou 3 manches européennes par saison : les plus proches du territoire français et qui ont lieu pendant les périodes de vacances scolaires ou des week-ends prolongés.
- Pour les juniors, les courses de références sont les manches européennes (les coupes de France servant de préparation), le championnat de France et le championnat du monde.
- Les pilotes définissent en début d'année les compétitions auxquelles ils souhaitent participer ou non. Ils peuvent retirer des compétitions du calendrier proposé, mais en aucun cas en ajouter. Les choix de courses effectués à la rentrée restent ré-ajustables suivant le déroulement de la saison.
- Stage de découverte effectué au pôle France élite d'Aix en Provence, en règle générale la première semaine des vacances de février.

« La motivation est un feu interne que l'entraîneur peut entretenir, en aucun cas il ne peut la créer. »

B – L'accompagnement de la scolarité

Les athlètes bénéficient d'un **aménagement de la scolarité** et d'un **accompagnement individualisé** afin de pouvoir concilier au mieux études et entraînements. Cependant, en terme de programmes et de contenus, les jeunes suivent exactement la même scolarité que n'importe quel élève de leur âge.

Pour information, depuis sa création en 2004, le CREPS présente 100% de réussite au brevet des collèges ainsi qu'au baccalauréat.

Trois établissements scolaires sont liés par convention au CREPS et permettent ainsi, l'accueil des sportifs dans de bonnes conditions : le collège Jules VERNE, le lycée Alain FOURNIER et le lycée professionnel Jean MERMOZ. Les établissements partenaires se situent dans un rayon géographique ne dépassant pas 600m.

Le dispositif en place, piloté par le département sport de haut niveau du CREPS, concerne les élèves allant de la 6^e à la 3^e pour le collège et de la seconde à la terminale pour le lycée. Dans un souci de cohérence et d'efficacité, les filières générales constituent la majorité des élèves.

Un **suivi scolaire complémentaire**, au travers d'heures d'études encadrées et d'aide à l'organisation est assuré par le département sport de haut niveau. Ce dispositif est pris en charge par deux personnels en journée et deux surveillants en soirée.

De plus, la scolarité du CREPS dispose de l'accès au système de notation informatique des établissements partenaires. Ce dispositif permet de suivre au quotidien l'évolution des notes des élèves mais également d'être informé en temps réel de toute remarque comportementale, retard ou encore absence injustifiés.

Le département sport de haut niveau pilote également une équipe de 23 enseignants de l'éducation nationale assurant plus de 300 heures de rattrapage de cours et de **soutien personnalisé** grâce à une dotation du rectorat (ces cours s'effectuant directement au CREPS).

Enfin, des parcours individualisés sont proposés aux athlètes souhaitant s'orienter vers une formation aux métiers du sport mis en place au CREPS (BP, DE, DES,...)



C – Le suivi médical

Il est **permanent**. C'est-à-dire qu'il est assuré par une équipe médicale qui réalise les soins quotidiens (présence sur le CREPS tous les soirs) et réalise également un travail de prévention et de suivi.

Le CREPS met au service de ses structures d'entraînement une équipe pluridisciplinaire composée de :

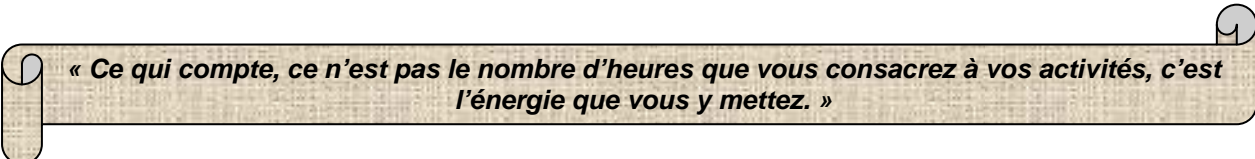
- un médecin du sport : du lundi au vendredi
- un chirurgien orthopédiste : deux fois par semaine
- deux kinésithérapeutes du sport : du lundi au vendredi
- une podologue du sport : deux fois par semaine
- une diététicienne du sport : deux fois par semaine
- une psychologue : deux fois par semaine

De plus, le pôle BMX travaille également avec un ostéopathe du sport qui assure une visite de prévention au moins une fois par mois pour chaque athlète.

Cette équipe assure la réalisation des examens médicaux. Certains actes comme la radiologie ou le bilan bucco-dentaire sont réalisés à l'extérieur du CREPS via un **réseau de partenaires** efficace et bien identifié.

Par ailleurs, la même équipe assure au quotidien le suivi de prévention des sportifs avec une efficacité aujourd'hui reconnue. Pour cela l'équipe dispose d'**outils à la pointe de la technologie**.

Chaque structure dispose également d'un créneau hebdomadaire de balnéothérapie favorisant ainsi la récupération. Les athlètes bénéficient d'un jacuzzi, de jets hydro-massant, d'un sauna, d'un hammam, d'un solarium et d'un bain froid. Le bassin est également utilisé par les kinésithérapeutes dans un but de réadaptation fonctionnelle.



« Ce qui compte, ce n'est pas le nombre d'heures que vous consacrez à vos activités, c'est l'énergie que vous y mettez. »

D – La vie à l'internat

Le département sport de haut niveau compte 7 personnes qui assurent l'encadrement des internes tant pour l'aide au travail scolaire que pour l'animation de leurs temps libres.

Les sportifs, internes des diverses structures d'entraînement, sont hébergés dans le bâtiment « pôle ». Ils sont répartis sur deux étages (filles et garçons). Le bâtiment de l'internat comprend :

- **le foyer de l'internat.** Il est composé : du bureau de l'animateur de vie quotidienne, d'un espace pour le travail scolaire (30 places), d'un espace de détente et de lecture, d'un coin jeu (billard, fléchettes, tennis de table, baby-foot, jeux vidéo, jeux de société et éventuellement instruments de musique), d'un espace informatique (avec accès internet) et d'une salle vidéo. Le foyer de l'internat est le lieu de vie commune des internes. C'est également le lieu d'échange avec l'équipe d'encadrement. Il est réservé aux internes des structures d'entraînement. C'est un lieu de détente et de travail, toujours ouvert sous la responsabilité d'un personnel de l'établissement. Les athlètes y ont accès en semaine de 7h15 à 20h00, et le week-end de 14h30 à 22h00.
- **Les étages « filles » et « garçons ».** Chaque étage comprend : 20 chambres doubles, une chambre de surveillant d'internat, une chambre réservée aux malades (en face de celle du surveillant d'internat), une salle d'étude (20 places). Cette salle est destinée à l'étude du soir, de 20h à 21h30, et placée sous la responsabilité d'un surveillant d'internat. Elle est équipée d'un ordinateur avec accès internet réservé aux recherches et travail scolaire.
- **Les chambres :** les internes des structures sont hébergés en chambre double. Chaque chambre a une surface totale de 27m². Elles se composent de la façon suivante : un couloir d'entrée avec un grand placard, des toilettes, une salle de bains avec deux vasques et une douche. La chambre est symétriquement meublée d'un lit (2m x 1,10m) avec deux grands tiroirs, un ensemble de bureau et un balcon pour les chambres situées à l'étage.

Le bâtiment « pôle » est également équipé d'une laverie gratuite pour les internes. Elle est composée de machines à laver, de sèche-linge, de tables à repasser de type « professionnel » et de fils à linge.

De plus le bâtiment possède un local à vélo fermé à clé dans lequel les vélos doivent être attachés et restent sous la responsabilité du propriétaire. De même, des rails à vélos jouxtent le bâtiment « pôle » pour le parking en journée.

Pour accéder au bâtiment « pôle » et à sa chambre, chaque interne possède un transpondeur (clé électronique permettant le contrôle des accès). Les internes prennent leur trois repas au self du CREPS, muni d'un badge.

« Les grandes réalisations ne sont pas le fruit de la force, mais celui de la persévérance. »

5 – La philosophie du projet

Notre philosophie dans l'élaboration d'un tel **projet de vie** reste avant tout de contribuer à former des adolescents **épanouis** dans leur quotidien au travers la pratique de leur **passion**.

Il est vrai que le rythme de vie est soutenu et les retours à la hauteur de l'investissement personnel. Chaque jeune doit alors se donner les moyens de son ambition et faire preuve d'un **état d'esprit volontaire**, dans un projet où les notions de **d'effort, de persévérance, de rigueur** mais aussi de **plaisir** sont les clés de la réussite.

De notre côté, notre travail est de mettre en œuvre un environnement favorable à l'épanouissement et à la progression de chaque jeune. Nous les accompagnons en ce sens. En revanche, nous ne sommes pas là pour « faire à leur place » et nous les laissons également faire leur propres expériences, tant il est vrai que l'on apprend généralement beaucoup plus de ses erreurs. Vous l'aurez compris, la part la plus importante de notre travail consiste à les aider à devenir **RESPONSABLES** dans l'ensemble des démarches qu'ils entreprennent, quelles qu'elles soient.

Du point de vue sportif, l'objectif est de doter les athlètes des **bases** nécessaires à la pratique du BMX de haut niveau (bases technique, physique, mentale...) afin qu'ils puissent s'y appuyer, quelque soit la structure dans laquelle ils poursuivront ce projet.

Du point de vue général et car tous ne feront pas du haut niveau, l'objectif est que les connaissances acquises durant ces années de formation soient **ré-investissables** dans n'importe quel projet que ce soit !

Est-ce que ce système est performant ? Sans aucun doute, oui !

Est-ce que ce système est infaillible et correspond à tous les jeunes ? Bien sûr que non ! C'est pourquoi l'**honnêteté**, la **confiance** ainsi que la **communication** sont autant d'autres facteurs déterminants dans ce type de démarche :

- Entre l'athlète et les différents encadrants d'une part.
- Entre la famille et les différents encadrants d'autre part, et plus particulièrement envers le responsable de la structure.

Dès lors, chacun doit accepter et respecter son rôle dans ce projet, en restant à la place qui est la sienne. Les paroles des différents intervenants, des membres de la famille ou encore des entraîneurs ou responsables de club doivent se réunir en un seul et même discours : il en va du besoin de **cohérence** vis-à-vis de l'athlète. Nous faisons **TOUS** partie de l'**EQUIPE** qui accompagne le jeune dans **SON** projet.

Dans tous les cas, une démarche comme celle-ci représente un beau **challenge** et une **expérience enrichissante** au cours de laquelle les jeunes apprennent beaucoup sur la pratique de haut niveau, les relations aux autres et avant tout sur eux-mêmes.

Pour terminer, vous aurez remarqué les quelques citations qui viennent parfaitement illustrer l'état d'esprit dans lequel nous nous inscrivons et qui reflètent tout à fait les messages que nous essayons de transmettre aux jeunes athlètes.

Et bien que nous l'ayons tous entendu ou lu quelque part, quelle meilleure façon de clore ce chapitre que de rappeler le crédo olympique de 1894 :

« L'important n'est pas de gagner, mais de participer,

Tout comme la chose la plus importante dans la vie n'est pas le succès, mais la tentative,

L'essentiel n'est pas d'avoir conquis, mais de s'être bien battu. »

6 – Les compétitions

Les pôles sont avant tout des **structures d'entraînement**. Pour preuve, les athlètes n'y sont pas licenciés et sont libres d'être rattachés à n'importe quel club BMX que ce soit.

En revanche, les pôles préparent les sportifs à performer en compétition. Ce qui induit deux conséquences :

- Mettre en œuvre à l'entraînement des situations visant le développement de l'**autonomie** dans la gestion d'une compétition (alimentation, hydratation, échauffement, récupération, état d'esprit...)
- Etablir un **fonctionnement commun** et validé de tous (athlète, famille, club, CREPS et pôle...) au service du projet de l'athlète et de sa cohérence.

Il est vrai que, dans cette partie, nous allons traiter principalement des problématiques relatives aux athlètes juniors évoluant au sein de clubs de divisions nationales. Mais la logique de la démarche reste bien entendue valable même pour les athlètes cadets.

A – Le calendrier

Les sportifs en pôle suivent un projet bien particulier et en ce sens ils ne peuvent pas être considérés comme des athlètes lambda.

Le calendrier de compétitions et autres stages... doit donc être établi en début d'année avec l'ensemble des acteurs et en fonction des priorités de l'athlète. Dans cette démarche, nous devons impérativement tous être au service du projet du sportif.

B – Rôle de l'encadrement pôle sur les compétitions

Le pôle n'a pas vocation d'assurer le transport des athlètes sur les lieux de compétitions. En revanche, sur la majorité des épreuves, les cadres de la structure se déplacent en minibus. Dans un souci pratique, un fonctionnement a fait ses preuves :

- Le minibus se déplace avec à son bord un nombre maximum de sportifs (7 places). De plus, celui-ci peut contenir l'ensemble des vélos (remorque à disposition).
- Sont amenés en priorité les athlètes du sud lorsqu'il s'agit d'un déplacement vers le sud, et inversement les athlètes du nord lorsqu'il s'agit d'une épreuve organisée dans le nord (ceci pour éviter aux familles de faire des allés-retours).
- Les athlètes amenés en minibus réintègrent leur famille ou leur club une fois arrivés sur le lieu de compétition.
- Les sportifs qui n'auront pas pu prendre le minibus font le trajet avec leur famille. En règle générale pour les parents de ces athlètes, le CREPS est sur le trajet.
- En dernier recours, les familles peuvent s'organiser entre elles et effectuer du covoiturage.

Sur le temps de compétition, et bien que le fonctionnement pôle soit essentiellement dédié à l'entraînement, des actions de coaching peuvent cependant être mises en place en cohérence avec l'encadrement club.

Les cadres du pôle, lorsqu'ils sont présents sur l'épreuve, peuvent également être des personnes ressources en cas de blessure du pilote.

C – Rôle de l'encadrement club sur les compétitions

Sur le temps de compétition, le sportif est amené à retrouver l'encadrement club. Ce dernier prend en charge l'aspect « logistique » de l'épreuve (inscription, transport, hébergement, repas...) Des actions de coaching peuvent être également mises en place, toujours en cohérence avec les attentes des entraîneurs du pôle :

- Pendant la course, les entraîneurs amènent le sportif à se concentrer sur deux points essentiels :
 - **L'intention** ; c'est à dire l'énergie et l'état d'esprit avec lesquels l'athlète s'engage dans l'épreuve (envie de tout donner et non peur de rater).
 - **La réalisation** ; c'est-à-dire comment l'athlète se concentre sur ce qu'il a à faire (en dehors et sur la piste) et non sur le résultat final.
- Après chaque course, les entraîneurs du pôle analysent les résultats avec le sportif. Ils identifient ensemble, lors d'un débriefing individuel (en règle générale le mardi suivant la compétition) les points positifs afin de les valider et les points négatifs afin de les faire évoluer en vue des épreuves suivantes. En terme de fonctionnement et toujours dans le même souci de cohérence vis-à-vis du projet de l'athlète, il est préférable que l'ensemble des entraîneurs (club et pôle) fassent préalablement un point ensemble, en vue d'établir un retour commun. Celui-ci pourra alors être dispensé au sportif lors du débriefing pôle (à froid) au nom de l'équipe d'encadrement.

L'encadrement club se doit également de répondre présent en cas de blessure du pilote.

D – Rôle des familles sur les compétitions

Les familles sont avant tout là pour **soutenir l'athlète et l'encourager de façon positive dans la réussite comme dans l'échec**. En aucun cas elles ne doivent se substituer à l'encadrement technique, ce n'est tout simplement pas leur rôle.

Elles assurent en revanche l'aspect « logistique » de la compétition quand l'athlète ne fait pas partie d'un club qui prend en charge ce paramètre : inscription, transport, hébergement, repas... Bien évidemment, les parents prennent le relais en cas de blessure de leur enfant.

« La dynamique qui mène à la victoire c'est en préalable la nécessité absolue d'envisager l'échec et d'en accepter le risque. Pas de victoire possible sans droit à l'erreur. Lors d'une compétition on n'est jamais sûr de gagner, mais l'importance c'est de s'autoriser à perdre en étant tout à fait certain de faire tout son possible pour gagner !! »

7 – Financement du projet

La pension complète pour une année au CREPS coûte environ 3500€ à l'année. Le CREPS facture cette somme à la Fédération Française de Cyclisme qui en règle la totalité. Pour le paiement, les familles remboursent donc directement la FFC, sans passer par le CREPS. A ce jour, la FFC prend en charge 70% de la pension et refacture les 30% restants aux familles, ce qui représente environ un total à payer de 1000€ pour l'année (facture au mois).

De plus, étant donné que la structure est un pôle France, chaque athlète se voit inscrit sur liste « sportif de haut niveau jeune » lors de son intégration au pôle. Grâce à ce statut, les familles peuvent solliciter les collectivités territoriales d'origines (commune, département, région) afin d'obtenir des subventions concernant les 1000€ restants à payer ou encore les frais de transport CREPS – domicile.

8 – Suivi médical obligatoire

Nous venons de voir que chaque athlète intégrant le pôle se voit automatiquement inscrit sur liste « sportif de haut niveau jeune ». Grâce à ce statut, l'athlète possède un certains de droits (dont celui de pouvoir prétendre aux aides financières énoncées ci-dessus) mais également des devoirs, notamment celui de se soumettre au suivi médical obligatoire. Ce dernier fait l'objet des démarches suivantes afin que le sportif obtienne son renouvellement de licence :

- Remplissage d'un carnet de suivi du coureur (effectué lors des tests de rentrée au plateau technique de l'hôpital d'Orléans).
- Echographie cardiaque pour les nouveaux entrants (effectuée lors des tests de rentrée au plateau technique de l'hôpital d'Orléans). Pour les anciens, ils devront l'avoir avec eux le jour des tests.
- Electrocardiogramme de repos (effectué lors des tests de rentrée au plateau technique de l'hôpital d'Orléans).
- Epreuve d'effort VO2 max (effectuée lors des tests de rentrée au plateau technique de l'hôpital d'Orléans).
- Présentation du carnet de vaccination à jours (photocopies)
- 3 prélèvements sanguins répartis au cours de l'année.

Une fois ce dossier constitué, le médecin référent du plateau technique d'Orléans délivre un certificat de non contre-indication à la pratique du sport de compétition.

Ces pièces (prises de sang mises à part), constituent le dossier médical de l'athlète et il est envoyé par l'hôpital à la fois aux familles, au CREPS et au service médical de la FFC.

Les familles, à la réception de ce dossier doivent alors prendre rapidement contact avec le médecin référent FFC de leur comité régional afin de le lui transmettre. C'est ce dernier qui valide alors la demande de licence FFC (tampon dans le cadre réservé aux sportifs relevant du suivi médical obligatoire).

Ce suivi est une obligation à laquelle les sportifs inscrits sur liste de haut niveau doivent se soumettre. Il est intégralement pris en charge par la FFC. Le règlement des frais médicaux se déroule comme suit :

- L'hôpital facture les différents tests aux familles respectives.
- Les familles règlent l'hôpital en demandant un justificatif de paiement.
- Ce justificatif est à envoyer par les familles au siège de la FFC, en vue d'un remboursement. Dans le courrier adressé au service médical de la FFC, les familles doivent bien préciser que l'athlète est inscrit sur liste « sportif de haut niveau jeune » et fait parti de l'effectif du pôle France jeune BMX de BOURGES :

Fédération Française de Cyclisme

Service médical – Mme CALVEZ

5 rue de Rome – Bat Jean MONNET

93561 ROSNY-SOUS-BOIS cédex

9 – Le recrutement

A – Les dossiers de candidature

La première étape du recrutement s'effectue sur dossier. L'acte de candidature est une **démarche volontaire** et chaque athlète désirant postuler devra remplir 2 dossiers :

- **un dossier CREPS** à retourner directement au CREPS de la région Centre. Vous pourrez vous le procurer en contactant le responsable de la structure : SASTRE Julien (sastre@wanadoo.fr ou 06.30.03.14.24)
- **un dossier FFC** à retourner au siège de la FFC, service DTN (Rosny sous bois). Vous pourrez le retirer auprès des Conseillers Techniques Régionaux (CTR) de la région d'origine ou directement auprès du comité régional. Le dossier sera également mis en ligne sur le site de la FFC (rubrique haut niveau – les pôles).

Ces deux dossiers seront disponibles à partir de **début février**. Ils devront être retournés par courrier **avant la date fixée début avril** au CREPS de la région Centre pour le premier ainsi qu'au service "DTN" de la FFC, après validation du CTR pour le second.

Au niveau des critères d'âge, les athlètes désirant intégrer le pôle devront évoluer durant la saison en cours dans l'une des deux catégories suivantes : **minimes 2 ou cadets 1**. La Direction Technique Nationale se réservant le droit de traiter des cas particuliers.

- Du point de vue sportif, les pilotes doivent répondre aux critères de sélection suivants (au moment du dépôt du dossier) : **être classé dans les 8 premiers du CPP ou de la coupe de France.**

Dans tous les cas, le sportif devra présenter un potentiel international, ainsi que la capacité à mener à bien son double projet sportif et scolaire. L'athlète devra également être capable de s'intégrer à la vie en collectivité. La Direction Technique Nationale se réservant le droit de traiter des cas particuliers (exemple : athlète blessé au cours de la saison).

- Du point de vue scolaire, les résultats en terme de notes seront analysés. Une attention primordiale sera également accordée à **l'aspect "comportemental"**. Pour ce faire, il est demandé aux familles de fournir les 3 derniers bulletins scolaires, en pièces jointes de chaque dossier (avec obligatoirement les bulletins du premier et second trimestre de l'année scolaire en cours).

L'équilibre entre le champ sportif et le champ scolaire est essentiel pour pouvoir envisager l'expérience au pôle sereinement. Les dossiers d'inscription renseignent donc sur ces deux domaines, ainsi que sur le bilan médical de l'athlète.

B – La présélection

Une présélection des jeunes athlètes sera alors effectuée au regard des dossiers d'inscription.

Les candidats retenus sur dossier seront alors convoqués au CREPS de Bourges pour y rencontrer les référents suivants : un représentant de la Direction Technique Nationale, le responsable du pôle ainsi que le responsable du département sport de haut niveau du CREPS.

Les athlètes devront alors passer des épreuves physique, technique et autre entretien en vue de la sélection finale. Un bilan ostéo sera également établi.

A noter, que les jeunes non retenus sur dossier ou suite aux tests de présélection, pourront s'ils le désirent postuler de nouveau sur la structure l'année suivante, s'ils remplissent toujours les critères de candidature (âge et classement).

C – Echancier

Il est établi selon les modalités fixées par la Direction Technique Nationale de la FFC, le CREPS et l'Education Nationale :

- **Avant le vendredi 6 avril 2012 : acte de candidature.** Retourner les 2 dossiers de candidature au CREPS de la région Centre pour le premier ainsi qu'au service "DTN" de la FFC, après validation du CTR pour le second.
- **Week-end du 27 au 29 avril 2012 : présélection.** Après une première sélection sur dossier, convocation des candidats retenus au CREPS de Bourges.
- **Fin mai – début juin : sélection finale** rendue par la commission d'admission.
- **Remarque :** ni l'acte de candidature, ni la participation à la présélection ne sont garant d'une intégration au pôle, aussi, il sera nécessaire pour l'athlète de s'inscrire également dans un établissement scolaire de sa région d'origine.

Les athlètes sélectionnés effectuent généralement la rentrée au CREPS durant la dernière semaine du mois d'août. Les familles et les sportifs participent à une journée d'accueil et d'information précédant la semaine de la rentrée scolaire.

Tableau référentiel des niveaux physique et technique

Pôle France Jeune BMX - Catégorie CADET

<u>Références physiques générales :</u>	Garçons
	MOYENNE
Puissance des membres inférieurs : test de détente (cm) Etre capable d'effectuer une détente avec élan et bras libre.	65
Endurance musculaire du dos et des bras : test des tractions (répétitions) Etre capable d'effectuer	15
Endurance musculaire abdominale: test des abdominaux (répétitions) Etre capable d'effectuer en 1minute un minimum de	40
Endurance musculaire des pectoraux et des bras : test des pompes (répétitions) Etre capable d'effectuer	45

Pré requis : être capable de réaliser un squat à 90° de flexion de genoux, barre à vide avec un placement correct (voir suite du document)

<u>Références techniques fondamentales BMX :</u>	Garçons
Manual sur plat (élan libre)	80m
Bunny-hop (élan libre)	0,8m
Saut (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable d'effectuer un saut d'environ	7m
Sauts d'obstacles enchaînés (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable d'enchaîner des sauts (whoops par exemple) au nombre de	5
Manual dans les bosses (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable en manual d'enchaîner des creux au nombre de	4

Tableau référentiel des niveaux physique et technique

Pôle France Jeune BMX - Catégorie CADETTE

<u>Références physiques générales :</u>	Filles
	MOYENNE
Puissance des membres inférieurs : test de détente (cm) Etre capable d'effectuer une détente avec élan et bras libres	55
Endurance musculaire du dos et des bras : test des tractions (répétitions) Etre capable d'effectuer	6
Endurance musculaire abdominale: test des abdominaux (répétitions) Etre capable d'effectuer en 1minute un minimum de	30
Endurance musculaire des pectoraux et des bras : test des pompes (répétitions) Etre capable d'effectuer	25

Pré requis : être capable de réaliser un squat à 90° de flexion de genoux, barre à vide avec un placement correct (voir suite du document)

<u>Références techniques fondamentales BMX :</u>	Filles
Manual sur plat (élan libre)	20m
Bunny-hop (élan libre)	0,5m
Saut (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable d'effectuer un saut d'environ	5m
Sauts d'obstacles enchaînés (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable d'enchaîner des sauts (whoops par exemple) au nombre de	3
Manual dans les bosses (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable en manual d'enchaîner des creux au nombre de	2

Protocoles des tests physiques généraux

Puissance des membres inférieurs : test de détente

Aptitude physique évaluée : force explosive des membres inférieurs

Description du test : saut vertical avec légère flexion préalable des cuisses et avec l'aide des bras.

Matériel :

- > Règle ou planchette de 2 m graduée en cm à partir d'une hauteur de 1,50 m du sol jusqu'à 3,50 m
- > Magnésie ou craie à appliquer sur les doigts d'une main

Instructions pour le sujet testé :

- > Mesure par l'examineur de la taille du sujet avec le bras levé : de profil contre le mur, talons au sol, lever le bras avec extension maximale de l'épaule contre le mur, les doigts sont tendus.
- > Position pour le saut vertical :
 - Se placer du côté où on se sent le plus à l'aise pour taper le mur (*de profil droit ou gauche*)
 - Se décaler légèrement du mur, de trois quart face pour visualiser l'objectif à atteindre
 - Pieds écartés de la largeur du bassin, les mains à la hauteur des hanches
- > D'une légère flexion – extension des membres inférieurs sans bouger les pieds, aller toucher le mur avec la main le plus haut possible
- > Effectuer 3 à 4 essais consécutifs

Directives pour l'examineur :

- > Fixer la règle ou planchette graduée au mur
- > Mesurer la hauteur du sujet bras en extension maximale (*s'assurer que le bras est en extension maximale et que les talons touchent le sol*), la hauteur du saut (*utiliser la marque des doigts laissée par la magnésie*) et calculer la différence entre les 2 distances.

Résultats :

La détente verticale est la distance (*d en cm*) entre les 2 marques.

3 à 4 essais consécutifs, le meilleur résultat en cm.

Endurance musculaire du dos et des bras : test des tractions

Aptitude physique évaluée : endurance musculaire du dos, des bras et des épaules

Description du test : flexion extension des membres supérieurs, suspendu à une barre : traction nuque

Matériel :

> Une barre de traction.

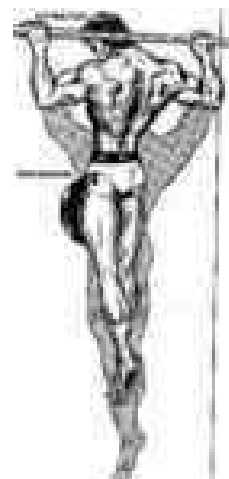
Instructions pour le sujet testé :

> Position pour les hommes et femmes:

- Se mettre en position : prise de la barre en pronation un peu plus large que les épaules, bras et jambes tendus
- Fléchir les bras, corps tendu
- Passer la tête devant la barre de traction (barre au niveau de la nuque)
- Revenir à la position de départ (bras tendus)
- Effectuer le maximum de tractions nuque complètes sans interruption.

Résultat

Est enregistré le nombre maximal de traction nuque.



Endurance musculaire abdominale : test des abdominaux

Aptitude physique évaluée : Endurance musculaire abdominale.

Description du test : redressement du buste en position assise pendant 1 minute : « Sit-up »

Matériel

>Un tapis

>Un chronomètre.

Instructions pour le sujet testé

>Mettez-vous face à un mur, genoux fléchis, dos au sol, bras tendus devant vous le long du corps, les pieds à plat sur le tapis et leur bout sans contact avec le mur, sans être calés sous quelque chose.

>A partir de cette position, redressez-vous en position assise sans décoller les pieds et touchez le mur en face de vous avec le bout des doigts.

>Les bras doivent rester le long du corps et tendus durant tout l'exercice.

>Au commandement "Prêt... partez!", répétez ce mouvement aussi rapidement que possible durant une minute.

>Continuez jusqu'au commandement "Stop"

>Le mouvement est comptabilisé quand les pieds restent en contact avec le sol et que le sujet testé touche le mur avec ses deux mains.

Résultat

Est enregistré le nombre total de redressements correctement et complètement exécutés en une minute.



Endurance musculaire des pectoraux et des bras : test des pompes

Aptitude physique évaluée : endurance musculaire des pectoraux, bras et épaules.

Description du test : flexion extension des membres supérieurs en appui ventral : pompes

Matériel :

> Une balle de tennis scotchée au sol, un tapis.

Instructions pour le sujet testé :

> Position pour les hommes et femmes

- Se mettre en position : bras tendus, en appui ventral (tête – tronc – fesses – genoux et pieds alignés), mains pointées vers l'avant, à hauteur des épaules et légèrement plus écartées que la largeur de celles ci,
- Fléchir les bras, corps tendu sans se laisser tomber,
- Toucher avec la poitrine la balle de tennis placée au sol au niveau du sternum,
- Revenir à la position de départ ,
- Effectuer le maximum de pompes complètes (balle touchée et extension complète des bras)

Résultat

Est enregistré le nombre total de pompes correctement et complètement exécutées.

10 – « Hall of fame »

Autours et sur les pistes, vous pourrez croiser des pilotes et des familles avec qui nous avons parcourus un bout de chemin. N'hésitez pas à aller leur poser des questions sur leur expérience au pôle France jeune BMX de Bourges. En dehors du staff de la structure, ils sont les seuls à pouvoir vous faire part d'une opinion éclairée et surtout **concrète** sur son fonctionnement !

*« Ce n'est pas le critique qui compte,
celui qui indique à quel point le fort a trébuché,
ou comment l'homme ou la femme d'action auraient pu mieux faire.
Non, le mérite revient à ceux qui se trouvent au cœur de cette action.
Ceux qui luttent vaillamment, qui échouent encore et encore,
qui font preuve d'un grand enthousiasme et d'un grand dévouement.
Qui, au mieux, connaîtrons finalement le triomphe d'un accomplissement exemplaire.
Et qui, au pire, s'ils échouent, auront au moins échoué en tentant l'impossible,
de telle sorte qu'ils ne seront jamais placés au même rang que les âmes timides,
qui ne connaissent ni la victoire ni la défaite. »*

Avec ce livret, vous aurez bien compris que le sens de notre engagement dépasse largement la seule notion de performance sportive. Cependant, voici à titre d'exemple, quelques traces (podiums 20 pouces) d'athlètes passés par Bourges et que vous connaissez sûrement déjà :

➤ 2005 – 2006 :

AILLOUD Eva : championne de France cadette, championne d'Europe 16 ans, Vice championne du monde 15-16 ans

PELLUARD Vincent : 3^{ème} Europe 16 ans

➤ 2006 – 2007 :

MEYRAN Camille : 3^{ème} monde 15-16 ans

PELLUARD Vincent : Vainqueur coupe de France « nationaux », Champion de France junior

DUHAMEL Florian : 2nd coupe de France « nationaux », Vice champion de France junior

LAJMI Jordan : Vice champion d'Europe 16 ans

➤ 2007 – 2008 :

MEYRAN Camille : championne de France cadette, 3^{ème} Europe 16 ans

LAJMI Jordan : Vice champion de France junior

MARTINEZ Lorin : 3^{ème} Europe 16 ans

MERLE Bastien : Vice champion d'Europe 15 ans

➤ 2008 – 2009 :

THOMAS Eva : championne de France cadette

JANSSENS Benjamin : 3^{ème} championnat de France cadet, Vice champion d'Europe 16 ans

DAVID Baptiste : Vice champion d'Europe 15 ans

SCHILLING Enzo : 3^{ème} Europe 15 ans

➤ 2009 – 2010 :

MAIRE Camille : championne de France cadette

THOMAS Anaïs : Vice championne de France cadette

BRUNEL Floriane : 3^{ème} Europe 16 ans

➤ 2010 – 2011 :

DOUDOUX Mathilde : Vainqueur coupe de France cadette et championne de France cadette, vice championne d'Europe 15 ans

THOMAS Anaïs : Vice championne de France cadette

MIR Amidou : Vainqueur coupe de France cadet et champion de France cadet, vice champion d'Europe 16 ans, champion du monde 16 ans

LEVAY Maël : Vice champion de France cadet, vice champion du monde 16 ans

MAHIEU Romain : champion d'Europe 16 ans

Athlètes féminines :

POTTIER Magalie
AILLOUD Eva
SAILLY Armonie
MEYRAN camille
CHARPENTIER Gaëlle
COMBEROURE Faustine
THOMAS Eva
THOMAS Anaïs
MAIRE Camille
BRUNEL Floriane
PERRY Laura
CORLAY Amélie
DOUDOUX Mathilde
DEVOLDER Charlotte

Athlètes masculins :

PELLUARD Vincent	MERLE Bastien
DUHAMEL Florian	JANSSENS Benjamin
XIBERRAS Julien	DUPIRE Antonin
BARGE Pierre-Alexis	SCHILLING Enzo
GARANT Arthur	DAVID Baptiste
BEGUE Ruddy	TRAMIER Léopold
ICHE Maxime	MAHIEU Romain
MANTION Rémi	LEVAY Maël
MARCHAL Simon	MIR Amidou
LAJMI Jordan	DUBOIS Corentin
MARTINEZ Lorin	MARTINS Evan
ETIENNE Patrick	HUBERT Quentin
JACQUIER Mathieu	GONZALEZ-BERNARD Xavier