



LIVRET DE FONCTIONNEMENT SAISON 2021-2022

SOMMAIRE

- 1 – Présentation du Projet de Performance Fédéral PISTE**
- 2 – Objectifs du pôle France jeunes Piste Endurance**
- 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**
- 7 – Financement du projet**
- 8 – Suivi médical obligatoire**
- 9 – Le recrutement**
 - A – Les dossiers de candidature**
 - B – La présélection**
 - C – Echéancier**

1 – Présentation du Projet de Performance Fédéral PISTE

Avec 12 titres possibles (Vitesse par équipes, Vitesse individuelle, Keirin, Poursuite par équipes, Madison et Omnium), la piste est aujourd’hui la discipline la plus importante au niveau du potentiel de médailles sur les Jeux Olympiques d’été.

Le programme d’excellence sportive vise à la préparation et l’obtention de titres internationaux sur les compétitions de référence et concerne les sportifs inscrits en listes SHN et SCN.

Le programme d’excellence piste se développe au niveau national en collaboration avec les structures d’entraînement et/ou de formation des athlètes (clubs, structures privées, centres de formations, teams ...).

Le Plan de Performance Fédéral piste est établi par la Fédération Française de Cyclisme pour chaque olympiade (4 ans) et se voit composé de 4 dispositifs principaux :

- Le pôle France jeunes Piste est situé à Bourges. Le pôle France jeunes piste a vu le jour en septembre 2014. Il accueille essentiellement les meilleures athlètes françaises des catégories cadets et juniors et quelques potentiels garçons isolés.
- Le pôle Olympique sprint situé au centre national du cyclisme à Saint Quentin en Yvelines, 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. Le pôle France jeunes constitue un accueil ponctuel des meilleurs potentiels listés SHN ou SCN en lien avec les équipes de France.
- Les pôles d’excellence territoriaux, dont l’objectif majeur réside dans le recrutement et la formation des meilleurs potentiels cadets en vue de l’intégration des meilleurs éléments au pôle France jeunes de Bourges. Ces structures représentent la première étape dans le cursus des futurs athlètes de haut niveau de la discipline. On parle alors de pôle d’accès au haut niveau.
- Les clubs ou sections sportives identifiés au sein du projet de performance fédéral.

2 – Objectifs du pôle France jeunes PISTE Endurance

Le pôle France Jeune Piste Endurance est un élément majeur du Projet Fédéral de Performance PISTE. Sa mission première réside désormais dans la formation et l’accompagnement des meilleures potentielles féminines cadettes et juniors sur piste toutes disciplines confondues. L’accueil d’athlètes masculins se fait dans un cadre isolé pour des sportifs à fort potentiel éloignés d’un lieu de pratique permettant le développement optimal des aptitudes nécessaires à la pratique de haut-niveau.

Ses missions :

- Formation de ces athlètes (1 à 4 ans) aux exigences d’une pratique de haut-niveau, en vue de l’intégration des meilleurs éléments dans le programme d’excellence des équipes de France Piste.
- Garantir à ses athlètes les conditions nécessaires à la réussite de leur triple projet : personnel, scolaire et sportif. Pour ces raisons, le pôle est implanté au sein même du CREPS Centre-Val de Loire 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 internationales juniors et élites.

Dans leur cursus de formation, les athlètes du PFJ de Bourges pratiquent à la fois la piste et la route, avec des objectifs à atteindre dans chacune des deux disciplines. La pratique de ces deux disciplines est complémentaire et permet aux coureurs de développer l’ensemble de leurs qualités physiques. La coopération est totale avec les entraîneurs nationaux des deux filières afin de permettre la meilleure formation possible aux athlètes, en fonction des qualités de chacun et de ses objectifs. A la fin de leurs années de formation au Pôle France Jeune Piste Endurance, de nombreux athlètes poursuivent leur

double projet piste-route en intégrant une structure de haut niveau sur route (amateur ou professionnelle) et es collectifs nationaux élites sur piste.

3 – Fonctionnement au quotidien

En souhaitant intégrer le pôle France jeunes PISTE, les sportifs doivent impérativement se projeter dans un triple projet personnel, scolaire et sportif. L'entrée dans le Projet de Performance Fédéral PISTE ne peut se concevoir que dans la poursuite conjointe de ces trois 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, ces athlètes peuvent être amenés à effectuer dans la même journée 6 heures de cours et 2 à 4 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 et l'autonomie** sont deux 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.
- **Une motivation extrême**, véritable fil conducteur de la vie du sportif de haut niveau. Elle est l'élément déterminant de sa réussite.

Pour aider ces jeunes athlètes à mener à bien ce triple 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 et l'investissement scolaires sont déterminants pour l'entrée et le maintien dans la 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.

4 – Les quatre piliers du projet

La force de la structure réside dans le fait qu'il existe un staff spécifique pour 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. Afin de rendre le suivi des sportifs le plus cohérent possible, les membres de chaque domaine 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.

A – La démarche d'entraînement

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

- Vélodrome couvert.
- Salles de musculation.
- Salle de préparation physique.
- Gymnases et terrains synthétiques.
- Piste d'athlétisme.
- Salle de gymnastique.
- Unité de récupération – espace balnéothérapie.



L'activité sur Route se pratique directement en périphérie du CREPS.

Les entraînements sont conçus et dirigés par des cadres référents :

- Yann LE BOUDEC, Cadre d'Etat auprès de la FFC et responsable du pôle, titulaire du Master Sport, Expertise et Performance de Haut Niveau de l'INSEP.
- Léonard COSNIER, entraîneur au sein du pôle, titulaire d'un MASTER STAPS (Ingénierie de l'Entraînement Sportif) et du BEESAC.

Comme nous l'avons vu précédemment, le pôle France jeunes de Bourges représente la seconde étape dans le projet de performance fédéral. Son objectif principal réside donc dans la **formation** des jeunes athlètes, afin d'accompagner les meilleurs d'entre eux vers un passage en élite performant. 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. Il n'est pas rare que dans un premier temps, le sportif soit en difficulté (internat, rythme d'entraînement, rythme de vie).

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

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

- La majorité des meilleurs athlètes 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 l'ensemble de la filière piste.
- Des tests « standardisés » effectués avec l'ensemble des athlètes 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'internat se trouvent regroupées au même endroit, dans un cadre sûr et propice à l'épanouissement de chaque jeune dans son triple projet.

Concernant le volume horaire, l'entraînement représente 10 à 16 heures hebdomadaires (variable selon les périodes). Les athlètes effectuent dans la plupart des cas une à deux séances d'environ 2 heures par jour du lundi au vendredi. Les week-ends sont généralement dédiés à l'activité club et/ou compétition mais peuvent être réservés à une activité pôle. L'organisation des semaines d'entraînement pourrait être décrite comme suit :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK END
RECUPERATION	BIQUOTIDIEN MUSCULATION TRAVAIL SPECIFIQUE PISTE OU HT	ROUTE	BIQUOTIDIEN MUSCULATION TRAVAIL SPECIFIQUE PISTE OU HT	REPOS OU RECUPERATION	CLUB OU COMPETITION

Ou encore :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK END
PISTE TRAVAIL TECHNIQUE	BIQUOTIDIEN MUSCULATION TRAVAIL SPECIFIQUE PISTE OU HT	ROUTE	REPOS	BIQUOTIDIEN REVEIL MUSCULAIRE A JEUN TRAVAIL SPECIFIQUE PISTE OU HT	POLE TRAVAIL SPECIFIQUE PISTE

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 les 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 consacrer aux devoirs peut augmenter selon l'orientation et demande un investissement personnel même en soirée.

Une journée type pourrait être décrite comme suit :

- 7h00 réveil et petit déjeuner quel que 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 10h30 cours.
- 11h00 à 13h00 entraînement.
- 14h00 à 17h00 cours.
- 17h30 à 19h30 entraînement.
- 20h00 à 21h30 étude surveillée si nécessaire (s'il reste des devoirs non effectués).
- Coucher au plus tard à 22h00.

Un calendrier type par catégorie est proposé aux familles en lien avec les clubs/DN s'il y a lieu. Il établit la liste des compétitions auxquelles l'athlète peut 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 deux à trois semaines 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). Dans ce contexte la participation aux échéances régionales ne peut pas constituer une priorité et s'établie selon la programmation faîte par le pôle.
- Pour les cadettes, les courses de références sont les championnats de France ainsi que les courses internationales et nationales où elles bénéficient d'un surclassement.
- Pour les juniors, les courses de références sont les championnats de France, d'Europe et du Monde (sous réserve d'une sélection) ainsi que les compétitions continentales et internationales servant de critères de sélection pour les sélections en équipe de France junior.
- Les athlètes 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 dès que le calendrier officiel de la saison est paru restent ré-ajustables suivant le déroulement de la saison.

Les critères de maintien sportif sur la structure sont disponibles en annexe au livret de fonctionnement.

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, au niveau des programmes et des contenus, les jeunes suivent exactement la même scolarité que n'importe quel élève de leur âge.

A titre d'information, le cursus scolaire première et terminale peut s'effectuer en 3 ans selon les options et les capacités de l'athlète à suivre ce dispositif.

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

Quatre 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, le lycée technologique Margueritte de NAVARRE et le lycée professionnel Jean MERMOZ. Les établissements partenaires se situent dans un rayon géographique ne dépassant pas 600m (sauf pour NAVARRE).

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, de la seconde à la terminale pour le lycée et aussi des étudiants en post-bac.

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 (PRONOTE). 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 injustifiée. Toutes ces informations sont aussi relayées sur le portail du suivi quotidien du sportif PSQS, un site Internet regroupant toutes les informations de l'athlète et celles-ci sont disponibles de tous les acteurs de son triple projet (personnel du département haut niveau, parents de l'athlète, athlète, entraîneur).

Le département 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). Néanmoins, ce soutien ne s'applique qu'à condition que l'athlète s'investisse avant tout pleinement dans son projet scolaire (participation active en cours, travail personnel et bonnes méthodes de travail).

Enfin, des parcours individualisés et étudiés au cas par cas sont proposés aux athlètes les plus âgés. Ces derniers peuvent s'orienter vers des filières « traditionnelles » post-bac présentes sur Bourges (Faculté, IUT, BTS...) ou encore vers des formations aux métiers du sport mis en place au CREPS (BP, DEJEPS, DESJEPS...) à condition que celle-ci puissent dans leur organisation être en cohérence avec un projet sportif amenant au haut-niveau.

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, deux fois par semaine en présentiel,
- 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 France jeunes travaille également avec la préparatrice mentale de la fédération, présente lors de certains stages élites, et disponible pour des entretiens en visio avec les athlètes.

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.

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

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'éducateur 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 d'hébergement « pôle » est également équipé d'une laverie gratuite pour les internes. Elle est composée de machines à laver, de sèche-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 parage 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 leurs trois repas au self du CREPS, muni d'un badge.

Les athlètes majeurs peuvent bénéficier s'ils le souhaitent d'un statut particulier : demi-pensionnaire en externat. C'est à dire qu'ils ont la possibilité de vivre dans leur propre logement à l'extérieur du CREPS et d'y venir simplement pour prendre les repas du midi et du soir. Ils ont également la possibilité d'être internes, auquel cas ils doivent s'engager à respecter le règlement de l'internat ; ou externes et donc être totalement indépendants.

5 – La philosophie du projet

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

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 persévérence, 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 », le sportif reste le principal acteur de son évolution et de sa performance. 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 de la double activité piste et route de haut-niveau (bases techniques, physiques, mentales...) afin qu'ils puissent s'y appuyer, quel que 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.

Ce dernier est l'acteur principal de sa progression, il est l'unique propriétaire de ces données qu'il peut partager à l'ensemble de l'équipe d'accompagnement. Tous les coureurs disposent d'un compte sur la plateforme de suivi d'entraînement NOLIO. Cette dernière est un lien entre les acteurs de l'accompagnement du sportif.

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.

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 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/DN, CREPS et pôle) au service du projet de l'athlète et de sa cohérence.

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 établit 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. Seules les compétitions sur piste peuvent être amenées à être encadrées par le pôle France (logistique, hébergement et coaching). L'encadrement des coupes de France notamment reste laissé en priorité aux comités régionaux ou aux structures des athlètes. Le calendrier des déplacements du pôle est fixé dès la rentrée pour les échéances hivernales et courant février pour les échéances estivales. Il reste tributaire du budget validé par la Direction Technique Nationale de la Fédération Française de Cyclisme.

Concernant l'activité route, le pôle pourra effectuer des déplacements sur des épreuves CLM ou route en fonction du budget alloué. Le déplacement sera complètement assurer par le pôle (logistique, hébergement et coaching).

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).

- Pendant la course, les entraîneurs ou directeurs sportifs amènent le sportif à se concentrer sur les aspects technico-tactiques, mentaux, nutritionnels...
- 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 lundi 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.

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 ou plus 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.

7 – Financement du projet

La pension complète pour une année au CREPS coûte environ 4200€ 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.

Pour les athlètes inscrits sur liste (haut niveau ou espoir), les familles peuvent solliciter les collectivités territoriales d'origines (commune, département, région) afin d'obtenir des subventions concernant les frais liés à la pension ou de transport CREPS – domicile. Dans certains cas, la FFC peut également verser des aides individualisées (sur dossier) aux sportifs inscrits sur listes de haut niveau.

La FFC peut mettre à disposition du matériel spécifique via ses partenaires (Route CLM, Route, Piste peloton et Piste poursuite).

8 – Suivi médical obligatoire

En intégrant le pôle, l'athlète possède un certain nombre 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 s'il est inscrit sur liste de haut niveau (relève, séniior, élite). 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 du CREPS Centre-Val de Loire).
- Echoangiographie cardiaque pour les nouveaux entrants à renouveler tous les 4 ans (effectuée lors des tests de rentrée au plateau technique). 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 du CREPS du Centre-Val de Loire).
- Epreuve d'effort VO2 max (effectuée lors des tests de rentrée au plateau technique du CREPS du Centre-Val de Loire).
- Présentation du carnet de vaccination à jours (photocopies)
- 2 à 3 prélèvements sanguins répartis au cours de l'année.

Une fois ce dossier constitué, le médecin référent du plateau technique du CREPS rempli 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 directement au médecin référent du comité régional de l'athlète pour être signé et valider 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 du pôle et ceux inscrits sur liste de haut niveau doivent se soumettre. Il est intégralement pris en charge par la FFC pour ces derniers. Le règlement des frais médicaux se déroule comme suit :

- Le CREPS facture les différents tests aux familles respectives.
- Les familles règlent le CREPS 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 fait partie de l'effectif du pôle France jeunes Piste de BOURGES et qu'il est inscrit sur liste de haut-niveau.

FFC, Service médical - 1 rue Laurent FIGNON CS 40100 - 78180 MONTIGNY LE BRETONNEUX

Si cas exceptionnel, l'athlète n'est pas inscrit sur liste de haut-niveau, le pôle France prendra en charge le coût des examens d'entrée en pôle France.

9 – Le recrutement

A – La préinscription

C'est la première étape du recrutement. L'acte de candidature est une **démarche volontaire** et chaque athlète désirant postuler devra remplir au moins un dossier et effectuer une préinscription en ligne :

- **Un dossier FFC** à retourner au Pôle France jeunes Piste au CREPS du Centre-Val de Loire. 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 Internet de la FFC (<https://www.ffc.fr/haut-niveau/les-poles/pole-france/>)
- **La préinscription** se fera en ligne avec le lien suivant
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdDfZFMmyMr3DVDbwULmM5Ibp-j5qcxUU7GLUWtvjLkEIQ9yQ/viewform?usp=sf_link
- Au niveau des critères d'âge, les athlètes désirant intégrer le pôle devront évoluer durant la saison en cours dans l'une des catégories dames suivantes : **cadette ou junior**. La Direction Technique Nationale se réservant le droit de traiter des cas particuliers (notamment pour les athlètes hommes).
- Du point de vue sportif, les athlètes doivent répondre à minima aux critères de sélection suivants (au moment du dépôt du dossier) :
 - Pouvoir prétendre être listé sur liste d'accès au haut-niveau (liste espoir) au 1^{er} novembre 2021 (critères de liste disponibles auprès de la direction technique nationale de la FFC) et présenter un potentiel international.
 - Capacité à mener à bien son triple projet citoyen, scolaire et sportif.
 - Capacité à s'intégrer à la vie en collectivité.
 - Capacité à entrer dans les niveaux de puissance 1 ou 2 de sa catégorie d'âge (voir tableaux ci-dessous).

JUNIORS FILLES						
Niveau	PMAX	PMAX/KG	WINGATT	WIN/KG	PMA	PMA/KG
1	>1100	>18,5	>650	>12	>300	>5,5
2	1000-1100	18-18,5	600-650	10,5-12	275-300	5-5,5
3	900-1000	16-17,5	525-600	9,5-10,5	240-275	4,5-5
4	800-900	14-16	450-525	8-9,5	220-240	4-4,5
5	<800	<14	<450	<8	<220	<4

CADETTE						
Niveau	PMAX	PMAX/KG	WINGATT	WIN/KG	PMA	PMA/KG
1	>1000	>18	>550	>11	>270	>5
2	900-1000	17-18	500-550	9,5-11	250-270	4,5-5
3	800-900	15,5-17	450-500	8-9,5	230-250	4,0-4,5
4	700-800	12-15,5	400-450	7-8	200-220	3,5-4,0
5	<700	<12	<400	<7	<200	<3,5

La Direction Technique Nationale se réserve également le droit de traiter des cas particuliers (exemple : athlète blessé au cours de la saison).

- Du point de vue scolaire, les résultats en termes 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.

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 obligatoire le lundi de la rentrée du CREPS.**

B – La présélection

Une présélection des jeunes athlètes sera alors effectuée au regard de l'étape de préinscription.

Les candidats qui seront retenus après cette première étape de préinscription seront conviés pour un stage de présélection les 15 et 16 Avril prochain (Dates à confirmer).

Des tests physiques et techniques ainsi qu'une présentation de la structure seront effectués. Les candidats retenus auront également l'occasion de 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. Avant leur venue, ils devront faire parvenir au CREPS un second dossier (dossier CREPS).

- **Dossier CREPS :** lors de la communication des candidats retenus, chacun recevra la procédure pour déposer sur le site Internet du PSQS (Portail du Suivi Quotidien du Sportif) une liste de documents (bulletins scolaire, dossier médical, etc.) Cette démarche devra être complète une semaine avant les deux jours de présélection.

A noter, 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 – Echéancier

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

➤ **Du 15 février au 20 mars 2021 : acte de candidature.**

- a) Retourner au pôle France jeunes Piste au CREPS du Centre-Val de Loire, le dossier de candidature FFC téléchargeable sur le site de la FFC (<https://wwwffcfr/haut-niveau/les-poles/pole-france/>), avec validation du Conseiller Technique Régional.
- b) Se préinscrire sur Internet auprès du CREPS.

Le lien Internet pour la préinscription sera en ligne sur le site de la FFC :

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdDfZFMmyMr3DVDbwULmM5lbp-j5qoxUU7GLUWtvjLkEIQ9yQ/viewform?usp=sf_link

La période de préinscription sera ouverte du 15 février au 20 mars 2021.

- **24 Mars 2021** : communication sur les candidats retenus et non retenus pour la présélection. Envoi aux candidats retenus de la procédure pour constituer le dossier CREPS pour le vendredi 10 avril dernier délai.
- **15 et 16 avril 2021** : **présélection.** Après une première sélection sur dossier FFC, convocation au CREPS du Centre-Val de Loire afin d'effectuer des tests physiques et techniques, de présenter la structure et de positionner des entretiens entre le sportif, les parents et la structure.
- **Mai 2021: 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. De même, une ou un athlète identifié après la période de recrutement, dont les performances lors des échéances compétitives estivales seraient notables, pourra intégrer le pôle France.



