



PÔLE ESPOIRS LORRAINS

LIGUE RÉGIONALE GRAND EST DE
BASKETBALL

01- Préambule

02- Présentation du Pôle Espoirs

03- Les valeurs souhaitées

04- Le projet de performance fédéral

05- Organigramme

Personnes ressources

Équipe médicale

Équipe scolaire

06- Accompagnement

Les 4 piliers de l'accompagnement

Le projet scolaire

Le projet humain

Le suivi médical

Le projet sportif

07- Fonctionnement

La filière d'accès au haut niveau

Le recrutement

Les relations avec le club

Le fonctionnement scolaire

La vie quotidienne

Le domaine médical

Le domaine sportif

08- Vivre au Pôle

09- Annexes



PRÉAMBULE

Suite à la fusion des régions en 2015, La Ligue a vu le jour le 24 juin 2018. Les Ligues de Basketball d'Alsace, de Lorraine et de Champagne-Ardenne s'appellent désormais des « secteurs ».

La Ligue a recensé lors de cette saison 2022-2023 plus de 40 000 licenciés dont 32% de licences féminines.

En France, on compte plus de 660 000 licenciés. La région Grand Est représente quant à elle plus de 6%.

La volonté conjuguée du Ministère Jeunesse et Sports , de la Fédération Française de Basket et de la Ligue Régionale Grand Est de Basket a permis aux athlètes féminines de concilier leur passion et leurs études en intégrant le Pôle Espoirs de Basket.

Ce dossier a pour objet de présenter le Pôle Espoirs mais également de présenter les grandes lignes du projet.

Intégrer un Pôle est une chance car les athlètes bénéficient d'une scolarité solide, d'une formation de basketteuse de haut niveau dans des conditions favorables à l'évolution d'une athlète.

PRÉSENTATION DU PÔLE ESPOIRS

Le Pôle Espoirs de Basket-Ball fait partie de la filière d'accès au Haut Niveau de la Fédération Française de Basket-Ball, il est labellisé par le Ministère des Sports, de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et de la Vie Associative.

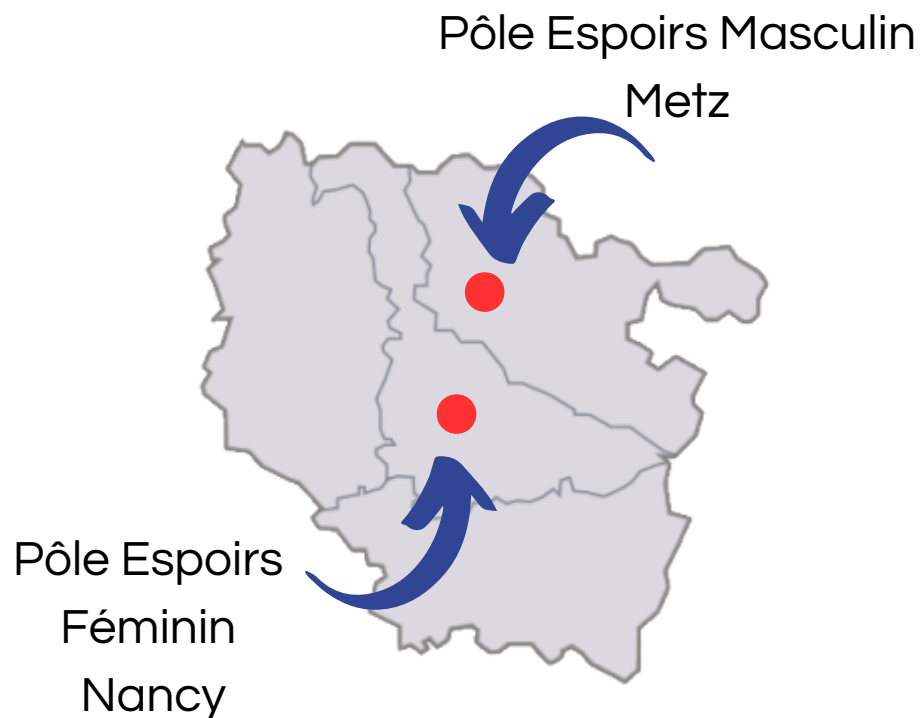
Un Pôle Espoirs est le meilleur moyen de concilier études en ayant des horaires aménagés, l'aide aux devoirs, le soutien scolaire, avec la pratique du Basket-Ball en ayant des entraînements quotidiens, une préparation physique optimale et un suivi médical.

Intégrer le Pôle Espoirs est une opportunité pour atteindre son meilleur niveau sportif et scolaire ou envisager une accession au Haut Niveau.

Les entraînements ont lieu 7 fois par semaine au gymnase du Collège Charles-De-Foucauld à Nancy.

Les élèves peuvent être hébergés à l'internat du collège.

Les joueuses doivent obligatoirement être licenciées dans un club de Basket-Ball de la région Grand Est.



LES VALEURS SOUHAITÉES

La Passion

« Le Basketball doit être vécu comme une passion avant tout ».

La passion est l'essence même du sport, elle concoure grandement à la motivation, à l'abnégation.

Jouer au Basketball est une source de plaisir et devient au fil des années un véritable besoin.

Dès le plus jeune âge, une envie constante de bouger, de pratiquer une activité sportive, de se dépenser, d'apprendre de nouvelles choses est source de plaisir, de dépassement, d'évasion. L'idéal dans la pratique du Basketball, c'est que cela devienne une véritable passion, c'est-à-dire de jouer un sport qu'on aime, auquel on s'identifie.

Le Travail

Le travail est LA valeur fondamentale qui accompagne l'entraînement sportif. Les résultats ne sont pas toujours perceptibles immédiatement. Cependant lorsqu'il est perceptible, ce n'est pas le dernier entraînement qui est la source du progrès, de la transformation, mais bien l'ensemble du processus d'accompagnement.

Le « talent » en tant que tel n'existe pas vraiment. Néanmoins, avec du travail tout le monde peut faire et réussir des choses remarquables. Le talent dépend donc plus des actions, de l'entraînement et de la motivation que des gènes du jeune sportif.

Deux éléments semblent importants à prendre en compte quand on intègre le pôle espoirs :

- Il faut apprendre à aimer la difficulté, c'est ce que l'on appelle le goût de l'effort.
- Apprendre à sortir de sa zone de confort pour stimuler la progression. Essayer, faire des erreurs est fondamental.

Les erreurs sont inévitables et nécessaires dans un parcours, elles sont indissociables de l'apprentissage. Il faut les vivre, les repérer et les exploiter.

LES VALEURS SOUHAITÉES

Le Respect

La pratique du Basketball, comme toute activité sportive et humaine, fait référence à un système de valeurs communes et comprises par toutes et tous : le Basketball est un vecteur performant d'éducation et de citoyenneté.

Le respect prend forme de différentes manières au sein du Pôle Espoirs :

- **UNE VALEUR À CULTIVER :**

Le respect s'apprend et s'entretient chaque jour

- **TRANSMETTRE AUTOUR DE SOI :**

Le respect se communique et se partage

- **INCLURE PLUTOT QU'EXCLURE :**

La politesse, l'ouverture à l'autre, la bienveillance et la tolérance sont inséparables du projet du pôle : rejeter toute forme de discrimination, encourager la solidarité et l'entraide

- **ASSUMER LES RESPONSABILITES QUI ME SONT CONFIÉES :**

Respecter ses engagements vis-à-vis de soi-même, des autres et de son environnement.

- **S'ASSURER UNE BONNE SANTÉ :**

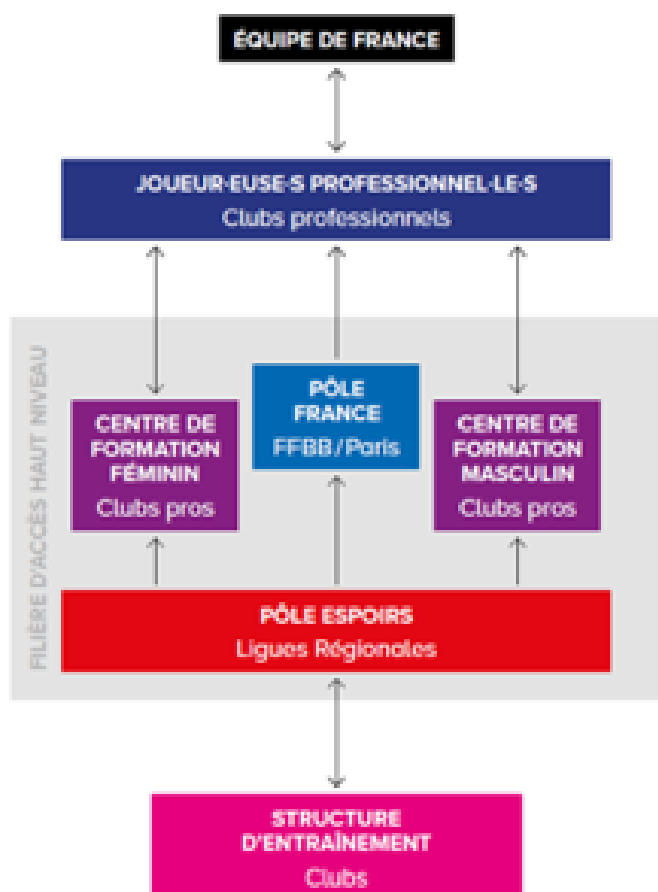
Respecter son corps et son esprit pour performer au maximum de ses capacités.

LE PROJET DE PERFORMANCE FÉDÉRAL

UN PROGRAMME EFFICACE DE DÉTECTION ET DE SÉLECTION



VERS L'ÉLITE



LE LEXIQUE DE LA DÉTECTION

LA DÉTECTION ET L'IDENTIFICATION DES POTENTIELS SE FONT À TRAVERS DEUX CANAUX :

De 12 à 15 ans, ces deux dispositifs sont menés de front afin d'avoir une vision globale de l'individu dans différents contextes et environnements.

LES CAMPS

stages au cours desquels les joueurs sont évalués sur leur capacité à s'entraîner, écouter, vivre en collectivité.

LES TOURNOIS

qui permettent de mesurer la prise de responsabilité, la combativité, la confiance en soi dans un contexte de matches.

LA FRANCE EST DÉCOUPEE EN :

87 COMITÉS DÉPARTEMENTAUX

CIC Camp Inter Comités
TIC Tournoi Inter Comités

26 SECTEURS

CIS Camp Inter Secteurs
TIS Tournoi Inter Secteurs

19 LIGUES RÉGIONALES

CL Camp Inter Ligues
TL Tournoi Inter Ligues

9 ZONES

CIZ Camp Inter Zones
TIZ Tournoi Inter Zones

Personnes ressources



RENÉ KIRSCH

Président Ligue Régionale Grand Est de Basketball



THIERRY BILICHTIN

Vice-Président en charge des Pôles



THIERRY PONS

Directeur Territorial



BERTRAND TERNARD

Conseiller Technique Fédéral

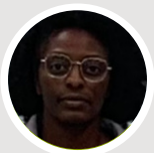


Responsable Pôle Espoirs Féminin (présence à tous les entraînements)

Gestion du suivi scolaire

Gestion du suivi médical

Relation avec les parents



MARGOT LAUTIE

Assistante du Pôle Espoirs Féminin (présence à 2 entraînements/semaine)



BRUCE ARBOGAST

Assistant du Pôle Espoirs Féminin (présence à 1 entraînement/semaine)



SAID ELBAZINI

Assistant du Pôle Espoirs Féminin (présence à 1 entraînement/semaine)



EMELINE GEOFFROY

Préparatrice physique : développement physique des joueuses
(présence à 3 entraînements/semaine)

Équipe médicale



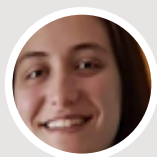
JEAN MARC GEOFFROY

Responsable médical du Pôle Espoirs
Féminin
Suivi médical des joueuses



MAGALIE PAINVIN

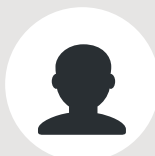
Psychologue du Pôle Espoirs Féminin
et préparatrice mentale



JULIE ISAMBERT

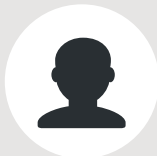
Kinésithérapeute du Pôle Espoirs Féminin
(présence à 2 entraînements/semaine)

Équipe scolaire



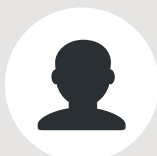
ISABELLE BELISSA

Directrice adjointe du collège Charles-De-
Foucauld



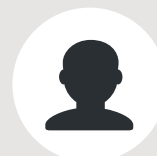
ANGELINA RINALDI

CPE du collège Charles-De-Foucauld



SONIA GARCIA

CPE du collège Charles-De-Foucauld



MÉLISSA

Responsable de l'internat

L'entrée en Pôle Espoirs constitue une transition forte aux multiples implications auxquelles le jeune sportif devra s'adapter : changement du lieu de vie, des rythmes de vie, des relations sociales, du statut social local, mais également changement d'entraîneur et des conditions de pratique. Il s'agit alors d'apprécier dans la décision, les coûts et les bénéfices de ce début de carrière sportive.

Les 4 Piliers de l'accompagnement



Pourquoi ces 4 piliers ?

Ce sont des éléments indispensables à l'équilibre du jeune afin qu'il puisse performer dans des conditions optimales.

Ce modèle d'accompagnement résulte de notre expérience, il nous est simplement apparu comme le plus pertinent dans l'accompagnement du jeune.

Chaque pilier de performance est développé selon les besoins de chacun. Ils ne seront peut-être pas développés au même moment et avec la même intensité pour toutes et tous.

LE PROJET SCOLAIRE

Le Pôle Espoirs doit permettre aux jeunes joueuses d'allier sport et études et ainsi contribuer à l'émergence et aux perfectionnement de ces derniers.

Les **3 objectifs principaux** sont les suivants :

- L'aménagement des horaires scolaires.
- Des études surveillées pour permettre un travail régulier et sérieux.
- Une aide aux devoirs et un soutien scolaire pour résoudre les difficultés momentanées ou résiduelles.

Les joueuses évoluent dans un milieu favorable autorisant la poursuite d'une scolarité normale voire améliorée. Le Pôle Espoirs est le meilleur moyen de concilier études et pratique intensives de Haut Niveau du Basket-Ball. Les athlètes sont scolarisées au Collège Charles-De-Foucauld à Nancy. Pour ceux ayant de l'avance scolairement, le Lycée est sur le même site et dispose d'un aménagement scolaire pour concilier sport et études.



Les relations avec l'établissement et les professeurs sont assurées par une coordinatrice scolaire. Elle assiste avec le responsable du Pôle Espoirs aux conseils de classe.



Les stagiaires du Pôle Espoirs sont scolarisés dans la même classe de 4ème ou de 3ème, ces classe bénéficient d'un horaire normal. et d'un emploi du temps aménagé.



Une étude obligatoire est assurée tous les soirs à l'internat par la coordinatrice scolaire. Une aide au travail est ainsi effectuée.

Lors de son intégration au pôle, il est important de noter que la réussite de chacun(e) est unique, aussi bien sportivement que scolairement.

C'est pourquoi nous proposons une aide supplémentaire, un outil disponible pour les polistes : libre à eux de se l'approprier. C'est le sens de notre accompagnement scolaire.

Le but est de trouver son propre mode d'apprentissage, d'arriver à comprendre de quoi on a besoin pour réussir au regard de ses propres capacités.

L'autonomie est le fil conducteur de tous les apprentissages.

Le travail collectif mis en place entre le staff du Pôle Espoirs et l'équipe pédagogique du collège assure un cadre optimal de réussite, en voici quelques clés :

- Suivi des élèves au conseil de classe
- Accès à École Directe

LE PROJET HUMAIN

- **CRÉER POUR PERFORMER**

Le pôle espoirs est la première marche vers le haut-niveau mais il s'agit surtout d'un projet humain dans lequel le jeune va chercher sa place pour construire son environnement de performance.

- **INDIVIDUALISER POUR PERFORMER:**

La performance prend différentes formes au pôle espoirs, elle est mentale, scolaire, physique, technique, etc. La performance est initiée dans un cadre serein et adapté aux besoins du poliste.

- **S'OUVRIR POUR PERFORMER:**

Le développement de compétences humaines, utiles sur le terrain, se retrouve également dans les domaines familiaux, scolaires ou sociaux. Il est donc important de s'épanouir en tant que personne pour performer.

- **INTERAGIR POUR GRANDIR :**

Des ateliers spécifiques autour du «vivre ensemble» (hors du terrain) viendront renforcer le « jouer ensemble » (sur le terrain). Cette approche assure une évolution interpersonnelle afin que le/la poliste construise des relations bénéfiques à son épanouissement.

- **SE DÉVELOPPER HUMAINEMENT POUR PERFORMER SPORTIVEMENT :**

En développant les valeurs humaines que nous véhiculons, l'athlète se développera davantage et performera sportivement.

3 axes de travail ont été choisis :

1. Apprendre à communiquer
2. Avoir connaissance de soi
3. Savoir gérer son stress

LE SUIVI MÉDICAL

LA SANTÉ UN PATRIMOINE A PRÉSERVER

Le suivi médical est un élément important pour toute pratique sportive. Il devient encore plus nécessaire pour :

- Les jeunes en période de croissance
- Les sportifs de haut niveau pratiquant en compétition

La préservation de la santé est un élément important de la pratique sportive.

Une surveillance médicale régulière (S.M.R) des sportifs de haut niveau (liste espoirs) est prévue par l'article L231-6 du Code du sport. Celle-ci est rendue obligatoire par la réglementation sportive.

- Elle s'organise deux fois dans la saison sportive (entre juin et août).
- Un examen électro cardiographique standardisé de repos avec compte rendu médical est pratiqué une fois par an.

LE SUIVI MÉDICAL PERMET :

1. De pratiquer un examen médical complet, d'évaluer l'aptitude physique, psychologique des sportifs à la pratique des sports d'opposition et de compétition.
2. De prévenir et protéger la santé des sportives, de sensibiliser le jeunes polistes à la lutte contre le dopage et l'hygiène de vie.

Le Pôle Espoirs doit permettre d'associer le développement physique indispensable à l'accession au haut niveau et le respect de l'intégrité physique immédiate et à long terme du joueur. À une préparation physique adaptée se greffe alors un suivi médical permanent des athlètes.

Un suivi médical est prévu sur les pôles. Il est pris en charge financièrement par la FFBB.

Il comprend 2 visites préventives par an;

Avant l'entrée au pôle une visite préventive est effectuée avec prise de sang et analyse d'urine, examen dentaire, échographie cardiaque et test d'effort. Lors des blessures, traumatismes...nous avons un accord avec le Docteur Geoffroy Médecin de médecine sportive chez qui nous conduisons les joueuses qui sont prises en priorité.

Une kinésithérapeute est également présente lors de 2 entraînements par semaine.

Si besoin, les joueuses sont équipées après une visite chez le podologue de semelles orthopédiques spéciales qui permettent d'atténuer les chocs et constituent une bonne prévention pour les blessures qui pourraient survenir à la suite d'une pratique intensive.

Une psychologue sportive vient 2 fois par mois pour avoir des entretiens individuels avec les sportives qui le souhaitent. Elle intervient pour agir sur le bien être des joueuses, la gestion de leur stress, les relations aux autres.

LE PROJET SPORTIF

QUEL STATUT POUR LE POLISTE ?

Interne ou demi-pensionnaire ?

LISTE MINISTÉRIELLE DES SPORTIFS

La liste des sportifs espoirs regroupe les sportifs présentant des compétences, dans les disciplines sportives reconnues de haut niveau.

VOLUME D'ENTRAÎNEMENT

- 10 à 12 heures d'entraînement par semaine en Pôle Espoirs.
- 2 heures de préparation athlétique par semaine.

NIVEAU DE COMPÉTITION EN CLUB

- Championnat de France U15 élite

DES ENTRAÎNEURS FORMATEURS

- Un staff technique expert
- 3 entraîneurs pour le secteur féminin
- 1 préparateur physique

LES AXES DE LA FORMATION

CONSIGNES DE LA DIRECTION TECHNIQUE NATIONALE

- Le jeu rapide
- Le duel (avec et sans ballon)
- L'aisance (dans le dribble et la passe)
- Le tir et sa composante l'adresse

PRISE D'INFORMATION ET DE DÉCISION

- Formation technico-tactique individuelle et collective
- Intelligence de jeu, justesse de jeu

LA TECHNIQUE: UN OUTIL POUR PROGRESSER

- Aborder les fondamentaux techniques
- Associer la technique et le travail physique

INDIVIDUALISATION

- Accompagnement des Très Grands Gabarits
- Travail individualisé - personnalisé
- En fonction des besoins, des capacités individuelles

ATTITUDE: S'INVESTIR, S'ENGAGER

- L'intensité du travail
- Vitesse de réalisation

ACCOMPAGNEMENT > FEED-BACK

- Entretiens réguliers
- Fixation d'objectifs
- Causeries collectives
- Analyse vidéo (individuelle ou collective)
- Bilans sportifs
- Conseil à l'orientation > aide à la décision

LES OUTILS DE SUIVI DE LA PERFORMANCE

PLATEFORME DETECT SELECT

Pour assurer le suivi du sportif au quotidien : interfaces numériques

- Présence aux entraînements
- Quantité et qualité du sommeil
- Douleurs éventuelles post-séance
- État de forme général

PRISE EN COMPTE DU « PHV »

« Peak Heigh Velocity - Pic de Croissance »

Il s'agit de la période durant laquelle un adolescent connaît son développement physiologique le plus important (dont la taille). Cette approche permet de calculer l'écart entre l'âge de l'adolescent (chronologique) par rapport à son âge physiologique.

Nous l'utilisons pour aménager la charge et les contenus d'entraînement de chaque poliste.

PRÉPARATION ATHLÉTIQUE

- Planification des semaines d'entraînement
- Évaluation et suivi de la charge d'entraînement
- Individualisation du développement physique du jeune joueur ou de la jeune joueuse
- Tests fonctionnels et évaluation de l'âge physiologique (pic de croissance)
- Tests FFBB
- Prévention - réathlétisation (blessures)
- Développement des qualités athlétiques : vitesse et aérobie
- Programmation des semaines de récupération (décharge)

FONCTIONNEMENT

Qu'est-ce que le Pôle Espoirs ?

En France, 32 Pôles Espoirs existent : 21 Pôles Espoirs mixtes, 5 Pôles Espoirs Masculins, 5 Pôles Espoirs Féminins et 1 Pôle Outre-Mer.

Le Pôle Espoirs est une structure labellisée par le Ministère des Sports de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et de la Vie Associative, ainsi que par la FFBB, signe d'un gage de qualité de formation.

Chaque Pôle Espoirs est sous la responsabilité de la Ligue Régionale dont il régit.

L'objectif principal est d'offrir à un maximum de jeunes une structure de formation de qualité à proximité de chez eux afin de prendre en compte les aspects familiaux, scolaires et sportifs.

Au sein d'un Pôle Espoirs les joueuses bénéficient d'entraînements qui vont leur permettre de progresser tant au niveau physique que tactique ou technique et mental.

Le week-end, elles jouent avec les clubs soutenant l'équipe élite du secteur.

En parallèle, la Fédération organise une Ligue de développement des Pôles Espoirs avec des matchs les mercredis entre Pôles Espoirs (environ 5 rencontres dans l'année).

Les consignes de la FFBB stipulent néanmoins que : "les stagiaires participent à une compétition de niveau Championnat de France jeunes complémentaire à la formation dans les groupements associatifs. "

LA FILIÈRE FÉDÉRALE D'ACCÈS AU HAUT NIVEAU

La filière d'accession au sport de Haut Niveau de la FFBB répond à un objectif incontournable : "pour progresser, il faut que les meilleurs joueurs s'entraînent et jouent entre eux."

Cette filière s'articule autour de 3 axes complémentaires :

- Les sélections régionales et départementales appelées à participer à des compétitions (Tournois Inter Secteurs) qui se déroulent pendant les congés scolaires et sur certains mercredis. Lors de cette détection les joueuses prennent également part à des Camps Inter-Comités.
- Les Pôles Espoirs , structures permanentes de la formation du joueur.
- Les clubs, fondements de la FFBB avec les Championnats de France jeunes, qui réalisent l'encadrement de l'ensemble des joueuses.

LE RECRUTEMENT

Le Pôle Espoirs a pour vocation de regrouper les éléments de la catégorie U15 garçons et filles de 1ère et de 2ème année qui possèdent le potentiel pour accéder au Haut Niveau.

Un joueur "potentiel" a la possibilité d'intégrer le Pôle Espoirs dès la catégorie U13 2ème année.

Une participation sur deux années consécutives apparaît être la meilleure solution tant au niveau sportif que scolaire.

Le recrutement au Pôle Espoirs se fait à une échelle régionale.

LES RELATIONS AVEC LE CLUB

Les joueuses intégrant le Pôle Espoirs continuent leur parcours au sein de leur club et participent au Championnat de France U15 (niveau de compétition conseillé et optimal pour allier préparation au Pôle Espoirs et exigences d'un championnat.)

Une collaboration est mise en place afin de libérer les joueurs pour leur entraînement en club le vendredi soir. Il y a également un suivi qui est mis en place entre le Pôle Espoirs et le club : il convient de mettre au courant le club du comportement du joueur sur son comportement sportif, scolaire, sur son état médical et sur son comportement en vie de groupe.

L'établissement scolaire

Collège et lycée Charles de Foucauld 40 bis Rue Charles III & 1 rue Jeannot 54000 NANCY Situé au coeur de Nancy il se trouve à une quinzaine de minutes à pied de la gare.

Sa réputation de sérieux n'est plus à faire sur la place de Nancy et sur la région de l'Est de la France. Ses résultats aux différents examens plaident en sa faveur.

Les différentes options et langues (allemand, anglais, espagnol, italien) y sont enseignées.



TARIFICATION ANNEE SCOLAIRE 2023-2024					
INTERNAT	SCOLARITE MENSUEL	63€ / mois	41,50€ PRIS EN CHARGES PAR LA LIGUE DE BASKET 21,50€ A LA CHARGE DES FAMILLES		
	INTERNAT	179 € / mois	TOTALITE A LA CHARGE DES FAMILLES		
	EQUIPEMENT NUMERIQUE	12€/ mois			
	total mensuel pour les familles	212,50 €			
DEMI PENSION	SCOLARITE MENSUEL	63€ / mois	41,50€ PRIS EN CHARGES PAR LA LIGUE DE BASKET 21,50€ A LA CHARGE DES FAMILLES		
	4 REPAS	65€/mois	TOTALITE A LA CHARGE DES FAMILLES		
	5 REPAS	80€/ mois	TOTALITE A LA CHARGE DES FAMILLES		
	EQUIPEMENT NUMERIQUE	12€/ mois			
	total mensuel pour les familles	4 REPAS	88,50 €	5 REPAS	103,50 €
* PLUS FRAIS D'INSCRIPTION					

Le programme scolaire est identique au programme scolaire dans un établissement public
L'établissement est privé mais il n'y a aucune obligation de pratiquer le culte.

Aménagement des horaires

Pour atteindre le haut niveau il est indispensable de s'entraîner de façon quasi quotidienne (dans les pôles l'entraînement quotidien est de rigueur).

Il paraît fastidieux et rébarbatif d'imposer à des joueuses de s'entraîner après une journée d'école en imposant de surcroît des déplacements supplémentaires aux filles. La fatigue accumulée aboutit souvent à un dégoût de l'activité ...

Dans cet esprit l'aménagement des horaires du Pôle Espoirs féminin sera le suivant :

Début des cours le lundi matin à 10h00 au lieu de 8h00 afin de faciliter l'arrivée des filles les plus éloignées et de permettre aux filles qui ont joué en championnat de France la veille de récupérer (en particulier lors des déplacements).

Fin des cours le vendredi à 15h30 afin de permettre aux filles de disposer d'un week-end plus long mais aussi de s'entraîner le vendredi soir avec leur club de bonne heure.

EMPLOI DU TEMPS DE SEPT AU VACANCES D'AVRIL

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI			
08H15	LIBRE	COURS	COURS	COURS	COURS			
08H45								
09H15								
09H45								
10H15								
10H45	COURS	TRAINING 10H15 / 11H30	COURS	COURS	CULTURE SEM B			
11H15								
11H45								
12H15	LIBRE	COURS	LIBRE	COURS	SEM A COURS			
12H45	REPAS		REPAS			REPAS	REPAS	
13H15	COURS		COURS			TEMPS CALME EN CHAMBRE	COURS	COURS
13H45								
14H15								
14H45								
15H15								
15H45	COURS	COURS	TRAINING 15H30 / 17H30	COURS	COURS			
16H15								
16H45								
17H15	TRAINING 16H45 / 18H15	TRAINING 15H45 / 18H00	ETUDE EN PERM	TRAINING 15H45 / 18H00	TRAINING CLUB 15H45 / 18H00			
17H45								
18H15								
18H45	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	RETOUR A LA MAISON			
19H15	ETUDE EN CHAMBRE	ETUDE EN CHAMBRE	ETUDE EN CHAMBRE	ETUDE EN CHAMBRE				
19H45								
20H15								
20H45								
21H30	COUCHER	COUCHER	COUCHER	COUCHER				

EMPLOI DU TEMPS D'AVRIL A FIN JUIN

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI		
08H15	SPORT UNE SEMAINE / 2	COURS	COURS	COURS	COURS		
08H45							
09H15							
09H45							
10H15							
10H45	COURS	COURS	COURS	COURS			
11H15							
11H45							
12H15	TRAINING 11H30 / 12H15	COURS	TRAINING 11H30 / 12H15	COURS			
12H45	REPAS		REPAS		REPAS	REPAS	
13H15	COURS		COURS		TEMPS CALME EN CHAMBRE	COURS	COURS
13H45							
14H15							
14H45							
15H15							
15H45	COURS	COURS	TRAINING 15H30 / 17H30	COURS	COURS		
16H15							
16H45							
17H15	TRAINING 16H45 / 18H15	TRAINING 15H45 / 18H00	ETUDE EN PERM	TRAINING 15H45 / 18H00	TRAINING CLUB 15H45 / 18H00		
17H45							
18H15							
18H45	REPAS	REPAS	REPAS	REPAS	RETOUR A LA MAISON		
19H15	ETUDE EN CHAMBRE	ETUDE EN CHAMBRE	ETUDE EN CHAMBRE	ETUDE EN CHAMBRE			
19H45							
20H15							
20H45							
21H30	COUCHER	COUCHER	COUCHER	COUCHER			

LA VIE QUOTIDIENNE

Les stagiaires du Pôle Espoirs ont un statut de demi-pensionnaire, d'interne ou d'externe.

Les internes sont logés à l'internat du collège Charles-De-Foucauld. Ils occupent des chambres réservées de 3 avec bureau, armoire et lavabo.

La surveillance est assurée par une maîtresse d'internat féminine sous la responsabilité du CPE du lycée.

Les repas sont pris à des heures définies au réfectoire du lycée.

Limiter les déplacements

Les déplacements sont générateurs de fatigue supplémentaire et de perte de temps.

Les déplacements sont limités car le gymnase se situe à 500 mètres du collège, lycée, internat et cantine. Les trajets se font sous surveillance.

Les installations

Les chambres :

Des chambres sont mises à disposition du Pôle Espoirs, celles-ci mesurent environ 15m², elles disposent d'un bureau et d'un lavabo.

Chaque élève aura à sa disposition un lit adapté à sa morphologie, un plan de travail et une armoire.



La cantine :

Il s'agit d'un self-service. Il est également entièrement rénové. Une collation est prévue pour les joueuses par entraînement.



Les infrastructures sportives :

Les joueuses disposent d'une salle de "fitness" et musculation où elles pourront exercer leur travail physique. Elles disposent également d'un gymnase avec une machine à shooter.



Le recrutement dans un Pôle Espoirs s'effectue essentiellement sur des critères sportifs pour vous permettre d'atteindre dans les meilleures conditions le plus haut niveau international.

Cet objectif demeure néanmoins très aléatoire. Très peu d'entre vous l'atteindront (1 à 2%), et très rares sont ceux qui pourront envisager une carrière sportive professionnelle.

Il est donc tout à fait indispensable de préparer votre avenir social, d'envisager dès maintenant votre vie professionnelle future, et considérer votre formation scolaire comme un objectif tout aussi prioritaire que votre objectif sportif.

Votre présence sur le Pôle Espoirs ne peut se concevoir que dans la poursuite conjointe de ces deux objectifs, étroitement liés entre eux, visant votre développement personnel, et nécessitant de votre part un fort investissement.

Les contraintes imposées par votre choix sont nombreuses et s'exercent principalement dans trois domaines :

Le rythme de vie

Votre vie de sportif réglée par les entraînements, les compétitions et déplacements, le travail scolaire et le travail personnel, les soins, la récupération, les stages... est particulièrement dense en volume (50h00/par semaine) et en rythme (7h00/22h00 en continu).

La nécessité de passer d'un type de travail à un autre (sportif à scolaire) forcément très différent, mais ayant les mêmes exigences de qualité, impose votre participation et votre implication totale au fil de la journée, des jours, des semaines, des mois.

L'adaptation à ce rythme de vie est une des conditions incontournables de votre réussite.

La vie personnelle

Votre choix d'intégrer un Pôle vous oblige à mener une vie personnelle différente de celle des jeunes de votre âge. L'activité sportive occupe quasi exclusivement la place habituellement réservée aux loisirs. Vous devez vous référer au code déontologique de votre sport et faire preuve en toutes circonstances d'un « Esprit Sportif ».

Vous devez vous interdire d'utiliser, au cours des compétitions et manifestations sportives ou en vue de participer, des substances et procédés qui sont de nature à modifier artificiellement les capacités, ou à masquer l'emploi de ces substances ou de procédés avant cette propriété.

Votre participation aux entraînements et aux compétitions est obligatoire, sauf accord préalable avec le responsable technique. Le respect des horaires est impératif.

La récupération, la rééducation et les soins, en fonction de la prescription médicale, doivent être scrupuleusement respectés.

La formation

Vos résultats et votre comportement scolaires sont déterminants pour votre maintien dans le Pôle. Les cours programmés au Collège sont obligatoires, de même que les cours de soutien, et les études dirigées à l'internat.

Vous devez vous conformer aux règlements du Collège et de l'internat du Lycée.

Je souhaitais vous faire part de ces quelques recommandations pour que l'année que vous allez passer au Pôle Espoirs Basket-Ball vous permette de progresser dans votre sport, de poursuivre votre scolarité dans les meilleures conditions, et de partager des moments forts dont vous garderez plus tard le meilleur souvenir.

COORDONÉES UTILES

FÉDÉRATION FRANÇAISE DE BASKETBALL

117 RUE DU CHÂTEAU DES RENTIERS
75 013 PARIS



www.ffbb.com



01.53.94.25.00



@ffbb



Fédération Française de
Basketball

LIGUE RÉGIONALE GRAND EST DE BASKETBALL

MAISON RÉGIONALE DES SPORTS
13 RUE JEAN MOULIN
54 510 TOMBLAINE



www.lrgeb.fr/



03.83.18.95.02



@lrgeb.official



Ligue Grand Est de
Basketball

COLLÈGE CHARLES-DE-FOUCAULD

1 RUE JEANNOT
54 000 NANCY



www.lycee-charlesdefoucauld.fr



03.83.35.27.14



contact@cdfnancy.fr

BERTRAND TERNARD

CONSEILLER TECHNIQUE FÉDÉRAL
RESPONSABLE PÔLE ESPOIRS FÉMININ



b.ternard@lrgeb.fr



03.83.18.95.04

DAMIEN JEAN JOSEPH

CONSEILLER TECHNIQUE FÉDÉRAL
RESPONSABLE PÔLE ESPOIRS MASCULIN



d.jeanjoseph@lrgeb.fr

THIERRY PONS

DIRECTEUR TERRITORIAL



t.pons@lrgeb.fr



03.83.18.95.0

ANNEXES

PÔLE ESPOIRS BASKET-BALL FEMININ LORRAIN 2022-2023													
Programme semaine 3			du 27 février			au 03 mars			2023				
JOUeuse DE SEMAINE						MAELIE							
lundi 27 fév		A-M	RPE	1	DOMINANTE SEANCE		WARM UP		SEANCE 1		SEANCE 2		
OBSERVATION		GROUPE		15H50	18H00	ROUTINE D'EAUFFEMENT		TR_ENT_2_FONDAMENTAUX		FONDAMENTAUX_PP		RECUPERATION	
cassandra travail video		GROUPE						ATTRAPER LA BALLE EN POSITION FLECHE		PREVENTION DES BLESSURES		ASSOULISSEMENT	
INTERVENANTS SUR LA SEANCE		GROUPE											
MARTIN		MARGOT		JULIE		SABO							
mardi 28 fév		Matin	RPE	2	DOMINANTE SEANCE		WARM UP		SEANCE 1		SEANCE 2		
OBSERVATION		GROUPE		10H20	11H45	ROUTINE D'EAUFFEMENT		REINFO SS CHARGE		ASSOULISSEMENT			
INTERVENANTS SUR LA SEANCE		GROUPE											
MARTIN		MARGOT		JULIE		SABO							
mardi 28 fév		A-M	RPE	3	DOMINANTE SEANCE		WARM UP		SEANCE 1		SEANCE 2		
OBSERVATION		GROUPE		15H45	18H00	ROUTINE D'EAUFFEMENT		APPRENTISSAGE ET PERFECTIONNEMENT DU JEU AVEC LE BALLON DANS LE DRENIER		APPRENTISSAGE DES ABANDS ET DEPARTS -> DOTS GARDÉ ET GARDÉE		SYSTEME OFFENSIF DU 3/2	
INTERVENANTS SUR LA SEANCE		GROUPE											
MARTIN		MARGOT		JULIE		SABO							
mercredi 01 mars		A-M	RPE	6	DOMINANTE SEANCE		WARM UP		SEANCE 1		SEANCE 2		
OBSERVATION		GROUPE		15H20	17H30	ROUTINE D'EAUFFEMENT		ATTENDRE UN % DE REUSSITE LE PLUS ELEVE POSSIBLE EN TOUTES CIRCONSTANCES		TRANSITER SUR TOUT LE TERRAIN (3x2 / 3x2+2)		COULOIR DANS LES BONS ESPACES	
INTERVENANTS SUR LA SEANCE		GROUPE											
MARTIN		MARGOT		JULIE		SABO							
jeudi 02 mars		Matin	RPE	4	DOMINANTE SEANCE		WARM UP		SEANCE 1		SEANCE 2		
OBSERVATION		GROUPE		10H20	11H45	ROUTINE D'EAUFFEMENT		RENFORT / COORDINATION		REINFO SS CHARGE		ASSOULISSEMENT	
INTERVENANTS SUR LA SEANCE		GROUPE											
MARTIN		MARGOT		JULIE		SABO							
jeudi 02 mars		A-M	RPE	3	DOMINANTE SEANCE		WARM UP		SEANCE 1		SEANCE 2		
OBSERVATION		GROUPE		15H45	17H30	ROUTINE D'EAUFFEMENT		ROUTINE ECHAUFFEMENT		PAR POSTE		TRAVAIL POINTS FORTS / POINTS A AMELIORER	
INTERVENANTS SUR LA SEANCE		GROUPE											
MARTIN		MARGOT		JULIE		SABO							
vendredi 03 mars		Matin	NOUS TENONS	DOMINANTE SEANCE									
OBSERVATION		GROUPE											
INTERVENANTS SUR LA SEANCE		GROUPE											
MARTIN		MARGOT		JULIE		SABO							
METHODES D'ENTRAIEMENT													
Groupe 10ans cadets						GND-01.1							
CLA	MARIE	ORANE	LOLA	PAULINE	PAULINE	MARIE	CLA	MARIE	ORANE	LOLA	PAULINE	MARIE	
Groupe 12ans cadets						GND-01.2							
ALEX	CAUDRY	ELISE	ELISA	JULIE	CLA								