



*PRÉPARE TON AVENIR
AVEC NOUS !*

POLE PERFORMANCE CYCLISME FÉMININ ISLE-SUR-LA-SORGUE

Scolarité enseignement général

Internat possible

Collège Jean Bouin (04 90 38 02 55)

Collège Jean Garçin (04 32 60 66 80)

Lycée Alphonse Benoit (04 90 20 64 20)

ANNÉES 2023/2024

INSCRIPTIONS :

CENTREDEFORMATION@POLEFEMININ.COM



Viens te former et préparer ton avenir cycliste avec le pôle espoir du sport féminin, au pied du massif du Lubéron, à Isle-sur-la-Sorgue.

Entraîne-toi avec une équipe féminine performante et des entraîneurs qualifiés. Un choix décisif dans ta quête vers le haut niveau!

Sommaire

1. Objectifs de la structure

1.1 Public visé

2. Organisation générale

2.1 Fonctionnement

2.2 Activités proposées

3. Club et entraîneur référent

3.1 Vestiaire

3.2 Garage à vélo

3.3 Salle de muscu

4. Etablissements scolaires et horaires

4.1 Responsable lycée

4.2 Transport

5. Informations et coûts de cotisations

5.1 Dates clés de candidature

5.2 Contacts



1. Objectifs de la structure

La création d'un Centre de Formation Pôle de Performance Espoir du Sport Féminin va voir le jour à la rentrée de septembre 2023 à l'Isle sur la Sorgue.

Cette nouvelle structure répond a plusieurs objectifs :

- S'étendre sur le département du Vaucluse et plus précisément en région Provence Alpes Côte-d'Azur.
- Construire la formation dès le plus jeune âge,
- Accompagner et soutenir de jeunes athlètes en leur apportant une aide logistique, matérielle, sportive,
- Leur permettre de progresser vers l'atteinte du haut-niveau.

Le Pôle est uniquement une structure d'entraînement hebdomadaire.

1.1 Public visé

Cette nouvelle structure de formation s'oriente à de jeunes athlètes féminines, entre 15 et 20 ans, de l'entrée au lycée jusqu'aux études en post-bac.

Des groupes de niveaux, à la fois scolaire et sportif, seront mis en place, afin que chaque athlète ne se sente pas lésée ou en difficulté.



2. Organisation générale

Afin d'accompagner au maximum les athlètes et les familles, nous structurons notre organisation au quotidien :

- En négociant et en optimisant les emplois du temps scolaires dans les établissements,
- En leur apportant une aide logistique et un soutien sportif et extra sportif dans les déplacements,
- En leur donnant accès à des offres négociées (équipements, matériel, soins),
- En les accompagnant au quotidien dans leur pratique sportive avec un regard sur leurs études.

2.1 Fonctionnement

Nous assurons le fonctionnement quotidien de la structure et des entraînements. Selon les horaires négociés, nous prenons en charge les athlètes dès la fin des cours afin de les emmener sur le site d'entraînement.

A chaque fin d'entraînement, lorsqu'un internat est mis en place au sein de l'établissement scolaire, nous ramenons les athlètes au lycée pour qu'elles puissent revenir à l'internat et terminer leur journée respective (douche, repas, couché).

Pour les athlètes Postbac, quand elles ont le permis, elles sont tenues d'être autonomes en termes d'organisation et de déplacements.

2.1 Activités proposées

Au sein du Pôle de l'Isle-sur-la-Sorgue, l'accent principal sera mis sur la route et le cyclo-cross. Les horaires d'entraînement seront les suivants :

- Le mardi à ??, le mercredi après-midi et le jeudi à ??,
- Pour certaines, le vendredi à ??.

Selon les créneaux disponibles dans chaque établissement, des groupes de niveaux seront organisés. Le cyclo-cross sera complémentaire en hiver tout comme de la préparation physique et de la course à pied.

3. Club et entraîneur référent

Dans chaque ville où nous souhaitons nous implanter, il nous paraît indispensable de nous appuyer sur un club local ayant un impact fort sur le territoire.

Pour la structure de l'Isle-sur-la-Sorgue, nous pouvons donc compter sur le Vélo Club Islois et son président Martial COLLAS, d'Alizée COLLAS, qui sera en charge du Pôle sur place.

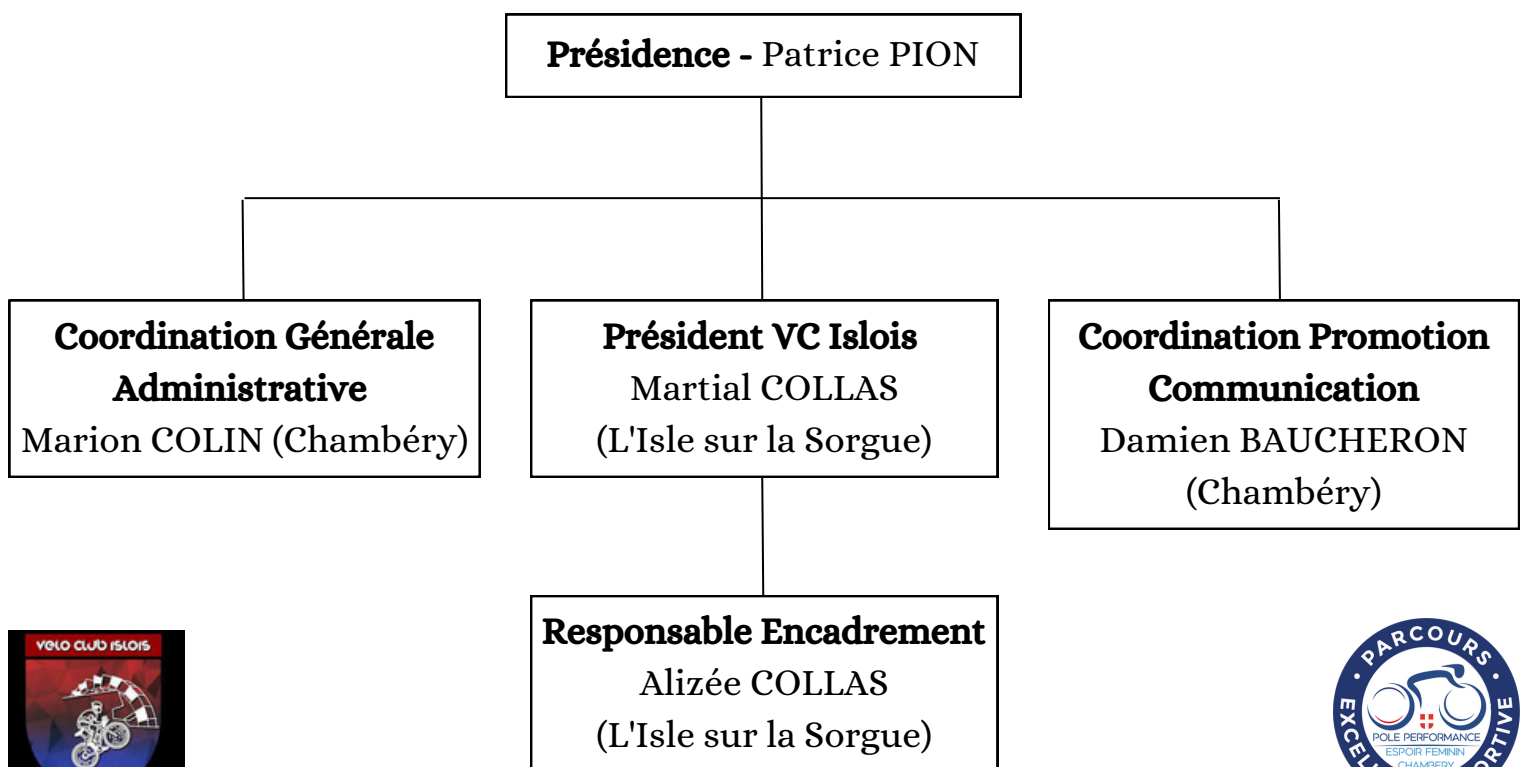
Ces deux personnes assureront la coordination sportive de la structure, en lien avec la structure mère de Chambéry.

Le Pôle va financer un poste d'entraîneur et celui-ci va accompagner les référents du club pour la coordination avec les familles et les établissements scolaires.

Le Vélo Club Islois compte également une équipe de Division Nationale 2 chez les femmes et cette nouvelle structure s'inscrit dans cette démarche, avec la possibilité pour les athlètes du Pôle (junior/espoir) de rejoindre par la suite cette équipe de DN pour continuer leur apprentissage.

Précision : chaque athlète peut rester dans son club d'appartenance, il n'y a aucune obligation à rejoindre le club local, support de la structure.

Organigramme :



3.1 Vestiaire

La ville de l'Isle sur la Sorgue étant une commune de proximité, l'ensemble des établissements scolaires se situent à moins de **X minutes à pied** du local du Vélo Club Islois. Le lieu de rendez-vous sera donc à cet endroit et les filles auront la possibilité d'avoir un vestiaire à disposition.

3.2 Garage à vélos (à confirmer)

Le Vélo Club Islois dispose également d'un garage afin de stocker les vélos et l'ensemble du matériel. Ils disposent également de véhicules permettant de suivre et d'accompagner les sorties.

En complément, un minibus a été demandé à la Région.

3.2 Salle de muscu

Afin d'être en mesure d'effectuer un travail hivernal axé sur de la préparation physique et du gainage, nous avons à disposition **un gymnase, espace dédié ou pièce au sein du club ???**

Généralement sur des créneaux sportifs d'1h30, nous effectuons un échauffement musculaire avant de continuer sur de la préparation physique et du renforcement musculaire (pompes, fentes, abdos, squats...).

De la course à pied sera également au programme sur la période hivernale.



4. Etablissements scolaires et horaires

Nous sommes en partenariat avec les établissements scolaires suivants :

- Le Lycée Alphonse Benoît, à l'Isle sur la Sorgue à partir de la classe de 2nde générale + **mettre les créneaux d'entraînement**
- Le Lycée Agricole La Ricarde, à l'Isle sur la Sorgue à partir de la classe de 2nde générale concernant la filière générale et technologique (STI2D), la filière professionnelle sur les métiers de sécurité et la filière professionnelle dans les domaines de l'agroéquipement, de la production agricole et de la nature. **+ horaires**

Contacts :

- Lycée Alphonse Benoît : 04.90.20.64.20
- Lycée Agricole La Ricarde : 04.90.38.03.35

4.1 Responsable lycée

Les personnes référentes faisant le lien entre le Pôle et les établissements scolaires seront les dirigeants du VCI, Martial et Alizée COLLAS.

C'est-à-dire que pour chaque interrogation concernant les emplois du temps, absence à justifier (en Pôle et hors Pôle) ou tout problème à signaler, les entraîneurs du Pôle seront en contact direct avec les responsables des établissements.

4.2 Transport

Comme évoqué plus haut, l'Isle sur la Sorgue étant une commune de proximité, **les filles auront directement la possibilité de rejoindre le local du club à pied (X minutes de marche).**

Pour tout autre déplacement effectué sur les créneaux d'entraînement, cela est assuré et pris en charge par le Pôle.

5. Informations et coûts de cotisations

Vous pouvez retrouver de plus amples informations et télécharger le dossier d'inscription sur notre site internet : www.poleyclismefeminin.fr

Précision : Date limite de réception des dossiers de candidature au **28 Avril 2023**.

A l'issue des dossiers de candidature, des tests de sélection seront effectués le **Mercredi 3 Mai 2023 (journée de test pour Chambéry) :**

- Test physique en vélo de route sur une montée chronométrée,
- Test Wingate (30 sec) ainsi qu'un test de puissance maximale,
- Test technique en VTT pour les vététistes.

Coûts de cotisations (*hors frais d'internat) :

Athlètes LYCEE
Licenciées PACA : 1800 €
Licenciées HORS PACA : 2200 €

Athlètes Post-Bac
Licenciées PACA: 1500 €
Licenciées HORS PACA: 1800 €

Nota Bene : Cette cotisation inclue les frais de déplacement divers.

5.2 Contacts :

- Patrice PION (*Chambéry*) : 06.15.11.26.38
- Damien BAUCHERON (*Chambéry*) : 06.82.56.11.99
- Mail : centredeformation@polefeminin.com

- Martial COLLAS (*l'Isle sur la Sorgue*) : 06.03.25.97.21
- Alizée COLLAS (*l'Isle sur la Sorgue*) : 06.29.51.47.61