

Pôle Espoirs Grenoble



Tests sportifs d'entrée

Du 15 au 18 Avril 2024
Ceyrat

Qu'est ce qu'un Pôle Espoirs ?



Il existe 27 Pôles Espoirs en France métropolitaine et outre-mer.

Le Pôle Espoirs est une structure permanente d'entraînement. Il prend place au sein du Parcours de performance Fédéral (PPF) qui est la filière de haut niveau de notre fédération.

C'est une structure de formation technique générale, de perfectionnement et de formation globale du judoka.

Les Pôles Espoirs permettent la détection et la préparation des sportifs qui souhaitent poursuivre une formation en compétition et atteindre le Haut niveau et les sélections en équipe de France.

La Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo se fixe comme objectif d'accompagner les judokas dans un triple projet de formation scolaire, sportive et citoyenne. Elle s'attache donc à mettre en place toutes les conditions nécessaires pour permettre à chaque judoka de progresser.

Les objectifs fixés aux judokas s'articulent autour des axes suivants :

Sur le plan scolaire :

Un investissement sans faille, des résultats satisfaisants et des avis positifs du conseil de Classe. La réussite au BAC, le passage en classe supérieure, un bon comportement au sein de l'établissement et vis-à-vis des équipes pédagogiques.

Sur le plan sportif :

Un engagement et un investissement à 100% à l'entraînement nécessaire aux progrès et à l'obtention de résultats sportifs.

Des acquis techniques : kata, arbitrage, grades

Un esprit et une cohésion de groupe.

Les années passées dans la structure sont très formatrices pour les jeunes judokas.

Apprendre à se fixer des objectifs, à s'organiser, à gagner, à perdre, à devenir autonome, à se prendre en charge, préparent nos jeunes à leur future vie d'adulte.

Liste ministérielle des sportifs



Le décret n° 2016 1286 du 29 Septembre 2016 relatif au sport de haut niveau fixe les conditions d'inscription sur les listes ministérielles.

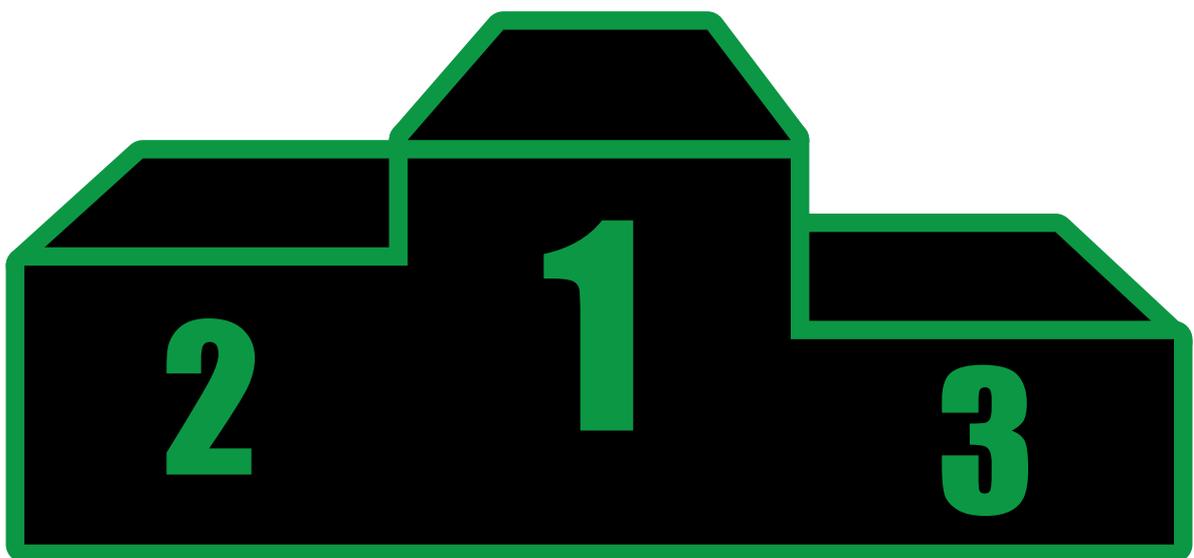
Il existe 3 types de listes :

- Les SHN (Sportifs de haut Niveau) : Elite, Seniors, Relève ou Reconversion
- Les Espoirs
- Les Sportifs des collectifs Nationaux

En fonction de leurs résultats sportifs de l'année N-1, les judokas sont classés dans une liste ou ne sont pas classés.

Il n'est pas obligatoire d'être sur liste ministérielle pour faire partie du pôle espoirs.

Pour rappel, les Pôles Espoirs sont des structures d'accès au Haut Niveau.



Entraînement



| Jour | Horaire | Thème |
|---------------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| Lundi Lycée Vaucanson | 18H00-20H00 | Technique Randori |
| Mardi Lycée Vaucanson | 10H-12H | Préparation Physique |
| Mardi Lycée Vaucanson | 18H00-20H00 | Technique Randori |
| Mercredi Gymnase Hoche | 14H30-17H00 Minimes-Cadets | Entraînement régional Randori |
| Mercredi Gymnase Hoche | 17H00—20H00 Juniors-Séniors | Entraînement régional Randori |
| Jeudi Lycée Vaucanson | 18H00-20H00 | Technique Randori |

Rattachement fédéral



Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo Antenne de
Grenoble
Maison du Tourisme
14 Rue de la République 38000 Grenoble



Arnaud PERRIER
Coordonnateur
POLE AURA



**Jean Pierre
MILLON**
Directeur
Technique
Régional

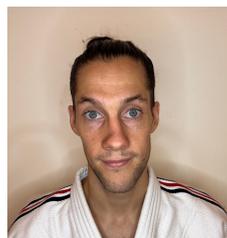
Encadrement



Jeanine VEILEX
Coordonnateur et Entraîneur
06 64 86 66 57
jeanine.veilex@ffjudo.com



Renaud MIKLER
Entraîneur Juniors



Alric FRANÇON
Entraîneur



06 64 86 66 57



jeanine.veilex@ffjudo.com



www.aurajudo.com

Les Etablissements Scolaires



Le Lycée VAUCANSON:

04 76 96 55 18

27 rue Anatole France -38001 Grenoble cedex 1

- Formations Générales, technologiques et professionnelles (voir leur site)
- Aménagement scolaire en fonction de l'emploi du temps
- Communication hebdomadaire avec le coordinateur scolaire des judokas

Le Lycée LOUISE MICHEL:

04 38 12 36 00 30

rue Louise Michel- 38000 Grenoble

- Formations générales, technologiques et professionnelles (voir leur site)
- Situé à 10 minutes à pied du lieu d'entraînement et de l'internat

Le Collège Aimé Césaire :

04 76 49 63 60

- Accès en Classe de 3ème, les judokas dans la même classe.
- Situé à 3 minutes à pied du lieu d'entraînement et de l'internat
- Communication hebdomadaire avec le Professeur d'EPS référent des Judokas.

Le Suivi Scolaire :

- Communication hebdomadaire avec le coordonnateur des Lycées et du Collège
- Soutien Scolaire dans les établissements
- Etudes surveillées, aides aux devoirs



Internat du Lycée Vaucanson

Voie Romaine, 63400, 27 rue
Anatole France 38000
Grenoble cédex 1

Les Transports



Les Déplacements aux entraînements et aux lycées se font par les transports en communs Grenoblois (TAG) ou à pied de façon autonome, sous la responsabilité des parents.

Les frais sont à la charge des familles
(tickets, cartes de bus et de train)

Pour les déplacements organisés par le Pôle Espoirs, Tournois, Entraînements spécifiques, des bus sont mis en places.

Accès Transport :

- Gare SnCF au lycée Vaucanson : prendre le tram A ou B à la gare et descendre à Alsace Lorraine.
- Puis prendre le tram E et descendre à Allié et finir à pied.
- Sinon, rejoindre le bus C5 situé à l'arrêt gare et descendre à Docteur Schweitzer.
- Du Lycée Vaucanson au gymnase Hoche : Prendre le Bus 12 à l'arrêt Schweitzer et descendre à l'arrêt de bus Championnet (gymnase Hoche à quelques minutes à pied).



Coût Annuel

| | |
|---|--------------------|
| Internat Lycée (repas du soir, nuité, petit déjeuner) | Environ 1800€ |
| Demi Pension | Voir établissement |
| Forfait Annuel Pole Espoirs | 350€* |

*tarif 2023-2024

Environnement Médical



Suivi Médical obligatoires :

Hôpital SUD—Médecine du sport
19 Avenue de Kimberley, 38130
Échirolles
04 76 76 54 94

Suivi Traumatologie

Hôpital SUD—Médecine du sport
04 76 76 54 94

Equipe Santé Pôle Espoir Judo

Jordan Sayeh

Kinésithérapeute

Philippe Maignan
06 61 35 67 87

Psychologue

Sabine Ruffio-Therry
06 31 99 88 49

Diététicienne

Clothilde MORA
06 23 57 10 53

Préparateur Physique

Celce Thibaud
06 73 90 60 98



- Présence du médecin les mardis sur le lycée
- Consultation, spécifique à l'Hôpital Sud en cas d'urgence, et pour le suivi des blessures
- Présence du Kiné les mardis au lycée
- Examens médicaux obligatoires effectués sur l'Hôpital Sud pour les listés Espoirs
- Information diététique donnée aux judokas et suivi diététique (permanence) spécialisé en cas de besoin
- Information dopage et conduites dopantes
- Suivi psychologique (permanence) en cas de besoin et intervention concernant la gestion du stress en compétition, la confiance en soi, la fixation d'objectif...
- Présence d'une infirmière scolaire sur le lieu de l'internat.

Devoirs et droits des judoka en Pôle Espoirs:

Un Judoka admis en pôle Espoir Judo s'inscrit dans un double projet :

- Atteindre le plus haut niveau possible et pour cela adopter une culture de haut niveau avec l'investissement et l'assiduité correspondant. Garder la même motivation même si les résultats restent en deçà de ceux escomptés
- Celui d'étudier avec sérieux : Être assidu en cours et avoir un comportement exemplaire au sein de l'Etablissement Scolaire.

En retour, la structure mettra à disposition de chaque élève un staff d'entraîneurs qualifiés et un aménagement de l'emploi scolaire en relation avec les établissements.

Critères retenus pour entrer en Pôle Espoirs:

- Motivation à la pratique du Judo de Haut Niveau
- Envie de s'investir, de progresser, de se dépasser, le goût de l'effort
- Envie de mener de front ses études et sa passion du Judo
- Le goût de la compétition
- Niveau sportif
- Un dossier scolaire correct

Démarches de Candidature

Les Judokas souhaitant faire acte de candidature à l'entrée en Pôle Espoirs doivent :
Remplir le dossier de candidature en cliquant sur le lien ci-dessous :

[Lien de connexion Dossier Inscription :](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeXJbBwmlEV6pFXf8mgv3WfPnp655tm0aGfPYiKD3loq_GxUw/viewform?usp=sf_link)

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeXJbBwmlEV6pFXf8mgv3WfPnp655tm0aGfPYiKD3loq_GxUw/viewform?usp=sf_link

En cas de difficultés, contactez Jeanine VEILEX par mail :

jeanine.veilex@ffjudo.com 06 64 86 66 57

Joindre une lettre de motivation, les bulletins scolaires des 1er et 2ème trimestre de l'année, ainsi que ceux de l'année n-1

Une fois le dossier complet réceptionné, vous recevrez une convocation aux tests sportifs qui se dérouleront du 15 au 18 Avril 2024.



Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo

Antenne de Grenoble

Maison du Tourisme-14 rue de la république
38000 GRENOBLE

jeanine.veilex@ffjudo.com Site web : www.aurajudo.com

