

POLE ESPOIRS MIXTE LIGUE DE BASKET-BALL D'AQUITAINE



Saison 2014-2015



Ligue Régionale Aquitaine de Basket-Ball
94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX

☎ : 05.56.91.78.52 - 📠 : 05.56.94.70.71 - @: ligue.aquitaine.basket@orange.fr

SOMMAIRE

I	Présentation	Page 3
II	Les Objectifs <i>a. Sur le plan sportif</i> <i>b. Sur le plan humain</i>	Page 4
III	L'Encadrement	Page 5
IV	Liste des sportifs	Page 6
V	Fonctionnement <i>a. La filière d'accès au haut niveau</i> <i>b. Le recrutement</i> <i>c. Les relations avec le club</i> <i>d. La vie quotidienne</i> <i>e. Le domaine médical</i> <i>f. Le « volet » relationnel</i> <i>g. Le domaine sportif</i>	Page 9
VI	Programmation Entraînement et Compétitions Pôle	Page 15
VII	Rythme de la journée	Page 18
VIII	Le suivi des joueuses et des joueurs <i>a. Suivi scolaire</i> <i>b. Suivi sportif et physique</i> <i>c. Suivi médical</i> <i>d. Compilation du suivi</i>	Page 19
IX	Règlement Intérieur	Page 21
X	Vivre en Pôle	Page 24
XI	Résultats du Pôle Espoirs	Page 26
XII	Les partenaires	Page 28
XII	Contacts utiles	Page 29

I. PRESENTATION

Le Pôle Espoirs Basket-Ball d'Aquitaine fait partie de la filière d'accès au Haut Niveau de la Fédération Française de Basket-Ball, et est labellisé par le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports.

A ce jour, les Pôles Espoirs se sont révélés comme le meilleur moyen de concilier études (horaires aménagés, aide aux devoirs, soutien scolaire...) et pratique intensive du Basket-Ball (entraînement quotidien, préparation physique, suivi médical...).

L'entrée au Pôle Espoirs, si elle nécessite des efforts pour tous (joueurs, parents, clubs, ligue régionale, partenaires financiers et logistiques...), reste incontournable pour atteindre son meilleur niveau ou envisager une accession au haut niveau.

Les entraînements ont lieu, du lundi au jeudi (2h/jour) ainsi que le jeudi matin (1h00). Les sportifs s'entraînent au Centre d'Entraînement de Basket-Ball de Mont-de-Marsan.

Les élèves ont la possibilité d'être hébergés à l'internat du Lycée Charles DESPIAU ou d'être demi - pensionnaires.

Ils doivent obligatoirement être licenciés dans un Club de Basket d'Aquitaine.

Ils passent les examens médicaux obligatoires pour les licenciés inscrits dans les filières d'accès au Sport de Haut Niveau. Un suivi médical est assuré et des informations sur la diététique et le dopage sont effectuées en cours d'année.

L'admission au Pôle se fait selon des critères scolaires et de comportement général, ainsi que sur des critères sportifs définis par la F.F.B.B.

Le cursus normal de formation en Pôle Espoirs est de 2 ans. Le passage d'une année à l'autre est dû à la réussite scolaire et sportive du stagiaire, et est soumis à l'approbation de l'encadrement du Pôle.

II. LES OBJECTIFS

a. Sur le plan sportif

➤ Au niveau national (sur 2 ans) :

- Former les potentiels « haut niveau » Élite Jeunes pour le Centre Fédéral à l'I.N.S.E.P. (Pôle France) et les Centres de Formation des clubs de la L.N.B. et L.F.B.

➤ Au niveau régional (sur 2 ans)

- Perfectionner les meilleurs espoirs régionaux dans la catégorie U15 et leur permettre d'intégrer les structures régionales évoluant en Championnat de France.

- Établir des relations (travail en commun...) avec les clubs de la Ligue.

➤ Les compétitions

- Participation au Championnat de France Elite U15
- Participation au Championnat de France U.N.S.S.
- Participation possible en sélection d'Aquitaine pour les :
 - U13 : C.I.L. (Camp-Inter-Ligues) et T.I.L. (Tournoi Inter - Ligues)
 - U14 : C.I.L. (Camp-Inter-Ligues) et T.I.L. (Tournoi Inter - Ligues) et Camp Inter-Zones en octobre.
 - U15 : Camp National en Décembre, T.I.L. et Championnat de France des Ligues si qualification à l'issue du T.I.L.

b. Sur le plan humain

- Démontrer qu'il est possible en 2014/2015 de faire de bonnes études, tout en pratiquant une activité sportive à un haut niveau.
- Faire de l'individu quelqu'un de responsable et d'épanoui dans la vie de tous les jours ainsi qu'à l'école et dans le milieu sportif.

III. L'ENCADREMENT

COORDINATION GENERALE		
Vincent BOURDEAU C.T.S Basket-Ball Aquitaine B.E.E.S. 2^{ème} degré Basket-Ball		
SECTEUR SPORTIF	SECTEUR SCOLAIRE ET VIE QUOTIDIENNE	SECTEUR MEDICAL
Coach Masculin : Michaël LAVALEUR (B.E.E.S. 2 ^{ème} degré Basket-Ball)	Coordonnatrice scolaire (suivi et soutien) : Manon BOURDIN et Jennifer GODEFIN	Docteur : Didier LAPORTE
Coach Féminin : Hélène REQUENNA (B.E.E.S. 2 ^{ème} degré Basket-Ball)	Intendance, transport et surveillance : Olivier CESSOT	Kinésithérapeutes : Pascal GOHIER Cécile MONET
		Psychologue : Nadia DOMINGUEZ

Ligue Régionale Aquitaine de Basket-Ball
94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX

☎ : 05.56.91.78.52 - 📠 : 05.56.94.70.71 - @: ligue.aquitaine.basket@orange.fr

IV. LISTES DES SPORTIFS

NOM	PRENOM	NE(E) LE	CLASSE	REGIME	CLUB
AYAYI	Joël	05/03/2000	2nde	Interne	E.B.P.L.O.
AYAYI	Gérald	24/08/2001	4°	Interne	J.S.A. BORDEAUX
BENDEDETTI	Astrid	04/06/2001	4°	Interne	BASKET LANDES
BELLOT	Arthur	04/06/2001	4°	Interne	J.S.A. BORDEAUX
BOTTON	Cantin	16/05/2001	4°	Demi-pensionnaire	ADOUR DAX
CAMBON	Yohan	05/01/2000	3°	Interne	ADOUR DAX (prêt AMOU)
CARRAU	Alisée	22/03/2000	3°	Interne	BASKET LANDES
CHALLA	Laurie	01/01/2000	2nde	Interne	U.S ORTHEZ
CHARRIER	Leïla	21/01/2001	3°	Demi-pensionnaire	STADE MONTOIS
DARRIEUTORT	Alexandre	31/01/2001	4°	Interne	E.B.P.L.O.

Ligue Régionale Aquitaine de Basket-Ball
94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX

☎ : 05.56.91.78.52 - 📠 : 05.56.94.70.71 - @: ligue.aquitaine.basket@orange.fr

NOM	PRENOM	NE(E) LE	CLASSE	REGIME	CLUB
DEZIER	Gwendoline	03/10/2001	4°	Interne	LANGON
DUMONT	Kam	06/11/2000	3°	Interne	E.B.P.L.O.
EL ARF	Zackarie	21/04/2001	4°	Interne	E.B.P.L.O.
HILLOTTE	Camille	17/10/2001	4°	Interne	U.S ORTHEZ
LABADIE	Hugo	29/01/2000	3°	Interne	ADOUR DAX
LAHON	Mauranne	29/03/2000	2nde	Interne	U.S ORTHEZ
LIQUET	Camille	13/04/2000	3°	Interne	U.S ORTHEZ
LOUIS LOUISY	Jade	02/03/2000	3°	Interne	BASKET LANDES
MATIU	Temo	20/07/2001	4°	Interne	ADOUR DAX
MEHADJI	Sirine	11/08/2000	3°	Interne	BASKET LANDES
M'BAYE	Aïda	05/03/2001	4°	Interne	U.S. ORTHEZ (VAL d'ALBRET)
MOPSUS	Loeve	16/03/2001	4°	Interne	BASKET LANDES (ALPA)
RENOU	Amaya	06/07/2000	3°	Interne	BASKET LANDES

Ligue Régionale Aquitaine de Basket-Ball
94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX

☎ : 05.56.91.78.52 - 📠 : 05.56.94.70.71 - @: ligue.aquitaine.basket@orange.fr

V. FONCTIONNEMENT

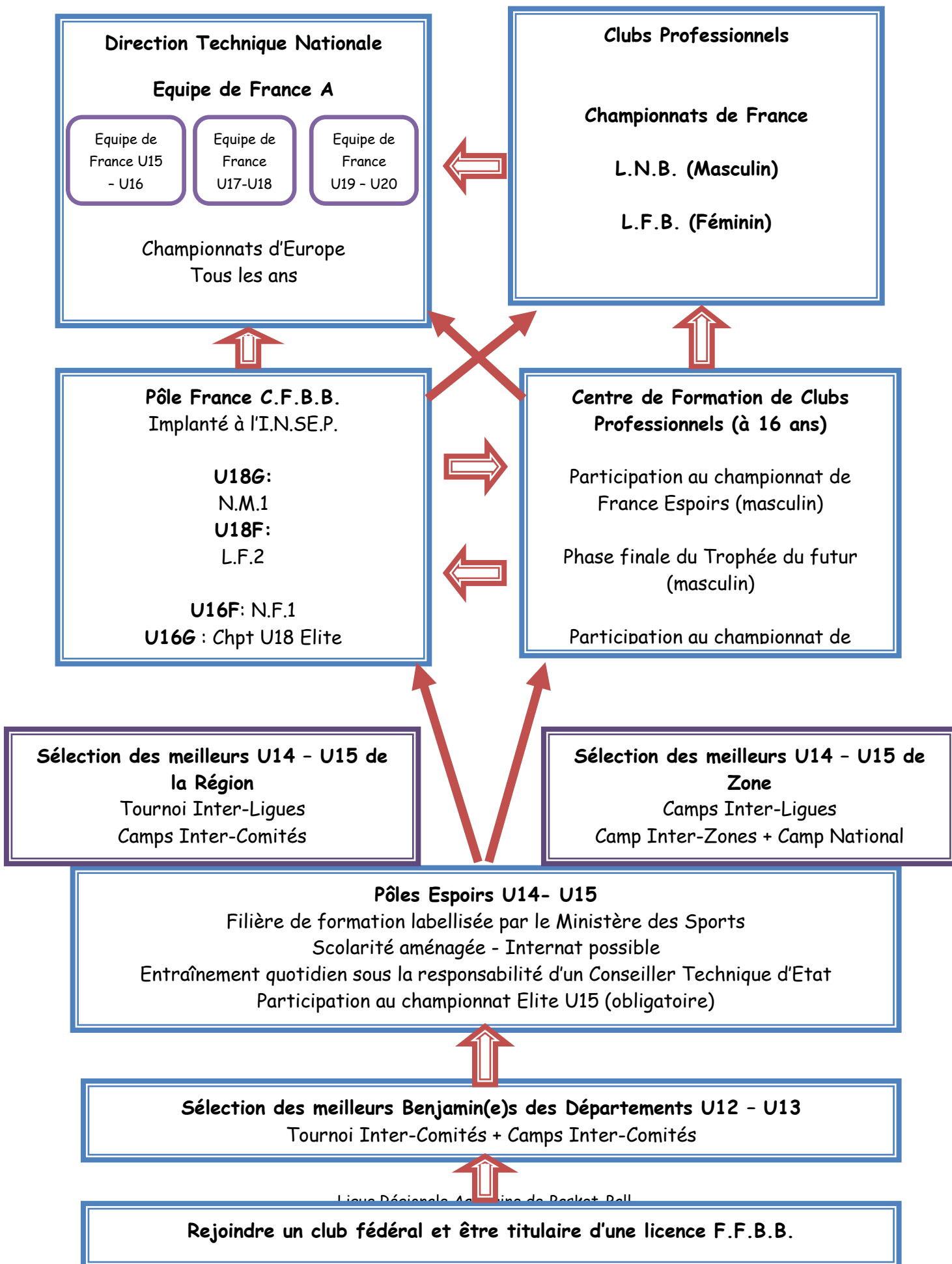
a. La filière fédérale d'accès au sport de haut niveau

La filière d'accession au sport de haut niveau de la F.F.B.B. 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 trois axes complémentaires :

- Les **sélections départementales et régionales** appelées à participer à des compétitions (Tournois Inter-Ligues) qui se déroulent pendant les congés scolaires et sur certains mercredis (matches de préparation). Des Camps d'Entraînement (Camps Inter-Comités) concourent aussi à cette détection ;
- Les **Pôles Espoirs**, structures permanentes de la formation du joueur ;
- Les **clubs**, fondements de la F.F.B.B. avec les Elite U15, qui réalisent l'encadrement de l'ensemble des joueurs.

En France, 32 Pôles Espoirs existent (21 Pôles mixtes, 5 Pôles masculins, 5 Pôles féminins, 1 Pôles outre-mer) :

- Le Pôle Espoirs est une structure labellisée par le Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports, ainsi que par la F.F.B.B., signe d'un gage de qualité.
- Chaque Pôle Espoirs est sous la responsabilité d'une Ligue Régionale.
- 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.



Les futures échéances pour la détection à l'entrée du Pôle en vue de la saison sportive 2014-2015 sont :

- **20 au 22 décembre 2014** : Tournoi Inter-Comités U13 « 2002 » (Temple/Lot)
- **14.15.16 février 2015** : Détection C.E.B.B. Garçons (Mont-de-Marsan)
- **16.17.18 février 2015** : Détection C.E.B.B. Filles (Mont-de-Marsan)
- **Mercredis 08 et 15 avril 2015** : Journées de détection
- **04.05.06 avril 2015** : T.I.C. de Zone Sud-Ouest
- **Mai 2015** : Etude des dossiers scolaires
- **23.24.25 mai 2015** : T.I.L. U13
- **Mi-juin 2015** : Admissions au Pôle Espoirs

b. Le recrutement

Le Pôle Espoirs a pour vocation de regrouper en son sein les éléments de la catégorie U14 et U15 garçons et filles (possibilité d'intégrer le Pôle dès la catégorie U13 si joueur « potentiel ») qui possèdent le potentiel pour accéder au haut niveau. Une participation sur deux années consécutives apparaît être la meilleure solution tant au niveau sportif que scolaire. Son recrutement est généralement régional.

c. Les relations avec le club

Les joueurs intégrant le Pôle Espoirs continuent leur parcours au sein des clubs et participent au **Championnat de France U15 Elite (niveau de compétition obligatoire quand on intègre le Pôle Espoirs)**. Une collaboration est mise en place afin de libérer les joueurs pour leur entraînement de club le vendredi soir et d'informer les clubs des comportements des joueurs durant la semaine (au niveau sportif, scolaire, médical et vie de groupe). Dès lors, le week-end, les jeunes athlètes participent aux championnats fédéraux avec leurs clubs.

Un travail en concertation est donc indispensable entre le Pôle et les clubs afin que toutes les structures travaillent dans le même sens : la progression individuelle du joueur.

d. Le fonctionnement scolaire

Le Pôle doit permettre aux jeunes joueurs d'allier sport et études et ainsi contribuer à l'émergence et au perfectionnement des élites jeunes de la région Aquitaine. Les 3 objectifs principaux sont les suivants :

- Aménagement des horaires scolaires ;
- Etudes surveillées pour permettre un travail scolaire régulier et sérieux ;
- Aide aux devoirs et soutien pour tenter de résoudre les difficultés momentanées ou résiduelles.

Les joueurs évoluent dans un milieu favorable (internat de qualité, horaires aménagés, aide aux devoirs...) autorisant la poursuite d'une scolarité normale voire améliorée. Le Pôle Espoirs s'avère alors être le meilleur moyen de concilier études et pratique intensive du Basket-Ball. Les filles et garçons sont scolarisés au **Collège Lubet Barbon, 30 rue de la Provence 40 280 Saint-Pierre du Mont**. Pour celles et ceux ayant de l'avance scolairement, le **Lycée Charles Despiau, 719 avenue du Houga 40 000 Mont-de-Marsan**, dispose aussi d'un aménagement scolaire pour concilier entraînement et études.

- Le suivi scolaire, les relations avec l'établissement et les professeurs sont assurés par deux coordonnatrices scolaires. Elles assistent avec le C.T.S. du Pôle aux conseils de classe.
- Les stagiaires du Pôle sont scolarisés dans la même classe de 4^{ème} ou 3^{ème} (ou en 2^{nde} si en avance scolaire), ces classes bénéficient d'un emploi du temps aménagé.
- Une étude obligatoire est assurée de 19h40 à 21h30 tous les soirs à l'internat par la coordonnatrice scolaire. Une aide au travail est ainsi effectuée.

d. La vie quotidienne

- Les stagiaires du Pôle ont un statut de demi-pensionnaire ou d'interne.
- Les internes sont logés dans un internat mixte au Lycée Charles Despiau avec étages filles et garçons séparés.
- Ils occupent des chambres réservées de 3 ou 4 avec bureau et armoire.

Ligue Régionale Aquitaine de Basket-Ball
94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX

☎ : 05.56.91.78.52 - 📠 : 05.56.94.70.71 - @: ligue.aquitaine.basket@orange.fr

- La surveillance est assurée par deux maîtres d'internat (féminin et masculin) sous la responsabilité d'un Conseiller Principal d'Education du Lycée.
- Les repas sont pris à des heures définies au réfectoire du Lycée.

e. Le domaine médical

Le Pôle 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. A une préparation physique adaptée, se greffe alors un suivi médical permanent des athlètes au C.H. de Mont-de-Marsan suivant le **Décret 2004-120 du 5 février 2004 et l'Arrêté du 11 février 2004**).

Le Docteur **Didier LAPORTE** assure le suivi médical des sportifs au quotidien (suivi traumatologique hebdomadaire) et travaille en relation avec le Docteur **Brice PEREYRE** au Centre Hospitalier de Mont-de-Marsan pour le suivi longitudinal avec les visites obligatoires deux fois dans l'année.

Les soins en kinésithérapie se font les lundis, mercredi et jeudis au C.E.B.B. par **Pascal GOHIER** (kinésithérapeute de l'Equipe de France A) pendant les heures d'entraînement.

En cas d'accident sportif, une déclaration d'accident à l'assureur de la F.F.B.B. est effectuée. Les frais médicaux sont pris en charge par la sécurité sociale et la mutuelle des parents.

Le suivi psychologique est assuré par M^{lle} **DOMINGUEZ Nadia**, lors d'interventions effectuées les mercredis après-midi.

f. Le plan relationnel

- Des entretiens ont lieu avec les jeunes au milieu des 1^{er} et 2^{ème} trimestres.
- Des entretiens avec les familles sont programmés durant l'année sportive.
- Un bilan bi-annuel est effectué sous la responsabilité du C.T.S.

g. Le domaine sportif

Une pratique intensive du Basket-Ball se réalise grâce à une programmation adaptée à des joueurs U15 en vue d'atteindre différents objectifs :

- Education athlétique, étirements et souplesse ;
- Renforcement postural et musculaire ;
- Formation des potentiels dans un contexte de rigueur, recherche de qualité ;
- Prise en compte de la récupération des sportifs ;
- Apprentissage et perfectionnement des fondamentaux individuels et pré-collectifs ;
- Entraînements individualisés.

Le cadre compétitif qui est en lien avec les entraînements effectués est le suivant :

Clubs	<ul style="list-style-type: none">• Championnat de France Elite U15• Possibilité de surclassement en cadet régional
Sélections	<ul style="list-style-type: none">• Tournois Inter Ligues (vacances solaires et mercredis suivant un planning)• Camps Inter Comités + Camp Inter-Ligues
U.N.S.S.	<ul style="list-style-type: none">• Championnat Elite avec les joueurs du Pôle et participation à la vie du collège

VI. Programmation des entraînements et des compétitions

Les entraînements sont planifiés suivant les Directives Techniques Nationales sur les contenus techniques (Livret technique des 13-15 ans). Les objectifs sont liés au perfectionnement individuel du joueur autour des fondamentaux suivants :

- L'adresse au niveau du tir (en course et extérieur)
- L'aisance avec le ballon autour du dribble et de la passe
- Les appuis
- Les 1c1 avec le perfectionnement des démarquages, des départs en dribbles, du jeu autour des contacts dribbles
- Le jeu rapide et les exploitations des surnombres offensifs
- Les jeux à deux et à trois en priorité
- Les attitudes défensives (appuis, bras, communication, déplacements)
- Les déplacements défensifs sans le ballon
- La conquête du rebond
- Les collaborations défensives
- Le jeu à 5 dans sa compréhension collective

L'organisation de ces entraînements est élaborée grâce à une planification annuelle technique et physique permettant d'allier travail personnalisé, par postes de jeu, en leçon individuelle, en pré-collectif, en collectif, en opposition modérée, en vidéo et en matchs.

Planning hebdomadaire des séquences d'entraînement		
Jours	Horaires	Lieux
Lundi	16h30-18h30	C.E.B.B. (Filles et Garçons)
Mardi	16h30-18h30 16h30-18h30	C.E.B.B. (Garçons) C.E.B.B. (Filles)
Mercredi	14h00-16h30 15h30-18h00	C.E.B.B. (Filles) C.E.B.B. (Garçons)
Jeudi	11h00-12h00 16h30-18h30	Collège (3°) C.E.B.B. (Filles et Garçons)
Vendredi	11h00 - 12h00	Collège (4°)

VII. RYTHME DE LA JOURNEE

	LUNDI	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	JEUDI	VENDREDI		
8H00								8H00	
8H55	Cours	Cours	Cours	Cours	Cours	Cours	Cours	Cours	
11H00									ADRESSE 3'
11H55								11H55	
13H00	Repas libre	Repas libre	Repas libre	Repas libre	Repas libre	Repas libre	Repas libre	13H00	
13H30	Cours	Cours	Cours	Cours	Repas libre	Cours	Cours	Cours	
14H00									Etudes surveillées filles
15H50	Entraînement Secteur féminin et masculin	Entraînement Secteur féminin et masculin	P.P. ADRESSE	Entraînement garçons	Entraînement filles	Etudes garçons	P.P. ADRESSE	Entraînement garçons	Retour famille
16H30									
17H00									
17H30									
18H30									
18H45	Départ Repas	Départ Repas	Départ Repas	Départ Repas	Départ / Repas	Départ / Repas	Départ Repas	Départ Repas	Entraînement club
19h40	Etudes surveillées Tutorat	Etudes surveillées Tutorat	Etudes surveillées Tutorat	Etudes surveillées Tutorat	Etudes surveillées Tutorat	Etudes surveillées Tutorat	Etudes surveillées Tutorat	Etudes surveillées Tutorat	
21H30									21H00
22H15	Temps libre Coucher	Temps libre Coucher	Temps libre Coucher	Temps libre Coucher	Temps libre Coucher	Temps libre Coucher	Temps libre Coucher	Temps libre Coucher	22H15

Ligue Régionale Aquitaine de Basket-Ball
94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX

☎ : 05.56.91.78.52 - 📠 : 05.56.94.70.71 - @: ligue.aquitaine.basket@orange.fr

VIII. LE SUIVI DES JOUEUSES ET JOUEURS

a. Suivi scolaire

- Relevés des notes hebdomadaires
- Bilans trimestriels, participation des responsables du Pôle aux conseils de classe
- Rapports réguliers via la coordonnatrice scolaire

b. Suivi sportif et physique

Pour établir ce suivi, l'encadrement du Pôle Espoirs établit une planification technique et physique annuelle afin de répondre aux besoins de formation dans les Pôles et aux objectifs individuels de chaque sportif.

Des outils sont élaborés pour permettre ce suivi :

- Tests techniques (adresse, 1c1...)
- Fiches d'évaluation et d'auto évaluation
- Entretiens entraîneurs-joueurs (jeu offensif, jeu défensif, aspect physique, préparation mentale, comportement...)
- Fiches d'entraînement (thèmes, acquisitions, progrès à accomplir, travail individuel effectué)
- Tests physiques trimestriels (vitesse, détente, V.M.A. ...)

c. Suivi médical

- Examens médicaux obligatoires suivant le code de la santé publique
- Semelles effectuées par un podologue si nécessaire
- Visites du médecin
- Soins au cabinet du kinésithérapeute
- Fiches de suivi des blessures (traumatismes, maladies, durées d'arrêt...) sur carnet de liaison

d. Compilation du suivi

Un document de suivi individuel du sportif est établi par les entraîneurs du Pôle Espoirs et compile plusieurs données :

- Résultats aux tests (physiques, techniques...)
- Bilan des entraînements (quantitatif)
- Evaluation des blessures
- Fiches bilan (avec auto-évaluation du joueur) sur les domaines suivants
 - Attitude hors terrain
 - Scolarité
 - Préparation physique
 - Général (entraînabilité, motivation...)
 - Fondamentaux individuels et collectifs offensifs et défensifs
- Axes de travail et objectifs prioritaires

Ce document permet de faire une évaluation bi-annuelle et donc d'être utilisé par le joueur dans le cadre de l'atteinte de ses objectifs, pour ses entraîneurs de club en lien avec le travail à mener au Pôle et en club, par ses parents pour analyser les progrès et carences de son enfant et enfin pour être utilisé lors de sa détection en Cadet(te)s.

Ces évaluations faisant l'objet d'une signature des parents, joueurs, entraîneurs du Pôle Espoirs et des clubs.

Ces bilans et évaluations sont effectués au cours de la saison sportive (au nombre de 2) et permettent ainsi une rencontre avec les différents partenaires

Décembre	<ul style="list-style-type: none">• Bilan scolaire - Bilan sportif - Fonctionnement du Pôle - Conditions de vie à l'internat• Parents, Ligue régionale
Mai	<ul style="list-style-type: none">• Bilan scolaire - Bilan sportif - Fonctionnement du Pôle - Perspectives d'orientation - Fin d'année• Parents, Ligue régionale

Un carnet d'entraînement et de liaison est établi pour les joueurs afin qu'ils puissent s'auto-évaluer dans leurs atteintes d'objectifs et suivre leurs parcours au quotidien avec leurs parents et entraîneurs. Ce carnet comprend plusieurs parties :

- Le règlement intérieur du Pôle Espoirs,
- L'évaluation de leur comportement sportif,
- Une correspondance avec les parents,
- Une fiche de suivi médical,
- Un journal des entraînements,
- Le planning des différents stages
- Une fiche de résultats et d'évaluation durant leurs compétitions.

IX. LE REGLEMENT INTERIEUR

Ce règlement a pour objet d'instituer certaines habitudes en termes de règles de vie et de comportements. Plutôt qu'une discipline, il s'agit de faire passer un état d'esprit où chacun se sent responsable de l'image du Pôle Espoirs, où chacun prend conscience de la nécessité du respect d'un certain nombre de règles communes pour un fonctionnement plus efficace du groupe. Dans ce règlement, **des items ont été clairement définis par les joueuses et joueurs du Pôle Espoirs en tout début de saison.**

➤ Entraînements

○ Avant l'entraînement

- **Etre à l'heure à tous les rendez-vous, si possible se présenter 10 minutes avant l'heure.**
- **Dire bonjour en arrivant à l'entraînement.**
- **Avoir son matériel indispensable à l'entraînement (tenue sportive, une paire de chaussure intérieure, une paire de chaussures extérieure, son chasuble, sa corde à sauter, sa gourde ou bouteille d'eau, des lacets de rechange). Si ces affaires sont oubliées, la joueuse ou le joueur ne participe pas à l'entraînement.**
- **Enlever toutes les décorations superflues et tous les bijoux. S'attacher les cheveux (pour les filles).**
- **Se faire prodiguer les soins nécessaires pour être à l'heure au début de l'entraînement (strapping, pansements...), 10 minutes avant l'entraînement.**

- Prévoir une tenue de fin d'entraînement en adéquation avec la météo (vêtement chaud ou de pluie pour rejoindre l'hébergement).
 - Tous les joueurs peuvent prendre un ballon et travailler techniquement un geste technique ou les L.F. (feuille de statistiques disponible) quand l'entraînement précédent est terminé.
 - Toute absence à l'entraînement devra être signalée et justifiée au préalable à l'entraîneur (cours à rattraper, malade, soutien scolaire, visite médicale, kinésithérapeute) par téléphone ou directement.
- **Pendant l'entraînement**
- Les joueuses et joueurs s'engagent à :
 - Etre concentrés,
 - Se donner à fond,
 - Etre rigoureux,
 - Respecter les autres joueuses et joueurs ainsi que leurs entraîneurs,
 - Accepter la critique des entraîneurs et de leurs coéquipiers (si elle est constructive),
 - Sortir de la séance en ayant appris de nouveaux éléments techniques (volonté de progresser)
 - Signaler des douleurs ou blessures avant qu'elles ne prennent des proportions trop importantes,
 - Suivre les consignes et directives techniques des entraîneurs du Pôle Espoirs,
 - Respecter les impératifs sportifs de chaque entraîneur concernant l'intensité du jeu et la qualité d'exécution,
 - Tenter et redoubler d'efforts en cas de difficultés.
 - Les joueurs blessés sont présents à tous les entraînements pour effectuer un travail individuel en fonction de leurs blessures sauf soins médicaux prévus ou devoirs scolaires en accord avec les entraîneurs.
- **Fin de l'entraînement**
- Assurer le rangement du matériel et des ballons.
 - S'étirer en fin de séance.
 - Prendre sa douche afin de se présenter propre et frais dans les lieux de vie commune.
 - Garder les lieux propres.
 - Etre à l'heure pour prendre le bus.
 - Dire au revoir aux entraîneurs.

➤ Scolaire

- Les joueuses et joueurs s'engagent à avoir un comportement adapté au collège en lien avec l'image qu'il véhicule.
- Les joueuses et joueurs s'engagent à respecter les professeurs, les autres élèves et le personnel du collège.
- Les joueuses et joueurs s'engagent à être assidus aux cours et d'effectuer le travail scolaire demandé durant leurs cours et leurs études sous surveillance.
- Les joueuses et joueurs s'engagent à éviter toutes sanctions disciplinaires (exclusions, colles, devoirs supplémentaires...).
- Les joueuses et joueurs s'engagent à obtenir les meilleurs résultats possibles en fonction de leurs capacités (de faire le maximum).
- Les joueuses et joueurs pourront travailler durant leur temps libre et ainsi d'améliorer et d'anticiper leurs devoirs scolaires.
- Les joueurs devront **fournir leurs notes scolaires ainsi que certains devoirs** sur demande de leurs entraîneurs et de présenter à tout moment leur cahier de texte ou livret de correspondance.

➤ Médical

- En relation avec les personnes responsables du sportif, du médical et de l'intendance, s'assurer des prises de rendez-vous avec les référents : médecin, kinésithérapeutes et podologue.
- Quand une dispense d'entraînement pour blessure est réalisée, présenter le carnet de liaison pour inscrire cette dernière (avec les soins et la date de reprise envisagée).
- Le retour après blessure ne peut se faire qu'après accord médical du Pôle Espoirs.
- Un sportif blessé doit être dans la salle en tenue sportive prêt à travailler tant que son état physique lui permet sauf consignes différentes données par l'entraîneur ou le médical.

➤ Compétitions

- Un sportif ne s'étant pas entraîné de la semaine (pour raison médicale ou autres) au sein du Pôle Espoirs ne peut pas participer à la compétition en club le week-end.
- Les joueuses et joueurs devront avoir un comportement et une attitude respectueuse en lien avec leur statut « Pôle Espoirs » avec leurs clubs durant leurs compétitions.

➤ Internat

- Les joueuses et joueurs s'engagent à se respecter mutuellement dans ce lieu de vie ainsi que le personnel travaillant à l'internat.

- Les joueuses et joueurs s'engagent à se coucher à l'heure (22h15 au plus tard).
- Les joueuses et joueurs s'engagent à respecter ce lieu de vie (ne pas éparpiller leurs affaires, effectuer leur lit le matin).
- Les joueuses et joueurs s'engagent à ne pas laisser un de leur coéquipier à l'écart et à ne pas voler des affaires personnelles d'un de leurs camarades.
- Les joueuses et joueurs s'engagent à ne pas abuser des outils informatiques et numériques (téléphone, internet) pour ne pas perturber le sommeil de leurs camarades, vivre mieux en communauté et ne pas dépasser l'horaire de coucher.
- Les joueuse et joueurs devront veiller à respecter **leurs temps de sommeil afin d'améliorer leur récupération** et ainsi d'être dans les meilleures conditions pour « assister » aux cours, aux entraînements et aux études scolaires.

➤ **Groupe Pôle Espoirs**

- Les joueuses et joueurs devront avoir une attitude irréprochable avant, pendant et après les entraînements afin d'éviter de porter atteinte aux intérêts du Pôle Espoirs et du groupe.

➤ **Hygiène de vie**

- Les joueuses et joueurs devront faire preuve d'intérêt concernant leur hygiène de vie sportive sur l'**hydratation** (boire de l'eau en quantité pour se réhydrater), le **sommeil** (dormir suffisamment pour bien récupérer) et l'**alimentation** (manger équilibré).
- Les joueuses et joueurs devront consulter le médecin en cas de blessures ou de douleurs inhabituelles, respecter les soins, les périodes d'arrêt et les protocoles de reprise progressive.

➤ **Communication**

- Les joueuses et joueurs devront informer les entraîneurs du Pôle Espoirs de leur évolution sportive et personnelle afin que ces derniers puissent prendre les décisions leur permettant d'évoluer dans les meilleures dispositions possibles.
- **Les joueuses et joueurs peuvent demander des entretiens à leurs entraîneurs** pour tout ce qui touche de loin ou de prêt à leur pratique.

X. VIVRE EN POLE

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 (6h00/22h00 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 (loisirs, sorties, détente...)

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 ayant 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 d'Aquitaine 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.

Vincent BOURDEAU
C.T.S. Basket-Ball Aquitaine

Ligue Régionale Aquitaine de Basket-Ball
94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX

☎ : 05.56.91.78.52 - 📠 : 05.56.94.70.71 - @: ligue.aquitaine.basket@orange.fr

XI. LES RESULTATS DU POLE ESPOIRS

1. Génération 1999

- Laura **CABE** : C.D.F. Basket Landes (**Camp National 2013 - Pré sélection U15F 2014**)
- Claire **PARISI** ; C.D.F. Basket Landes (**Camp National 2013**)
- Tima **POUYE** : **C.F.B.B.** - **Equipe de France U16F (2014 - 4^{ème} C.E.)**
- Océana **REY** : C.D.F. Limoges A.B.C.
- Hillary **TCHASSIM** : Anglet U17 F (Championnat de France)
- Eloïse **VILLETTE** : C.D.F. Basket Landes
- Sammy **BETBEDER** : C.D.F. E.B.P.L.O.
- Antoine **CAMPA** : C.D.F. Monaco
- Emile **CHASSAIGNE** : C.D.F. E.B.P.L.O.
- Victor **MOPSUS** : C.D.F. Châlon/Saône - **Equipe de France U15G (2014)**
- Thomas **PANIZZOLI** : C.D.F. Boulazac

2. Génération 1998

- Léa **CANO** : C.D.F. Basket Landes (**Camp National 2012**)
- Léa **LABASTIE** : C.D.F. Basket Landes
- Pablita **LACHELE** : C.D.F. Basket Landes
- Hortense **LIMOUZIN** : Anglet U17F (**Camp National 2012**)
- Thomas **CATARINO** : C.D.F. J.S.A. Bordeaux - Villeneuve Basket
- Romain **CATARINO** : C.D.F. J.S.A. Bordeaux - Villeneuve Basket
- Nicolas **EMMANUEL** : C.D.F. Le Mans - C.D.F. Aix-Maurienne
- Thomas **ESCALE** : C.D.F. J.S.A. Bordeaux
- Damien **LARRIBAU** : C.D.F. E.B.P.L.O.

3. Génération 1997

- Charlène **AUCAGOS** : C.D.F. Basket Landes
- Margot **BIENVENU** : **C.F.B.B.** - **Equipe de France U15F 2012 - Equipe de France U16F 2013 (5^{ème}) - Equipe de France U17F 2014 (Championnat du Monde (8^{ème}))**
- Elise **DEYRES** : C.D.F. Basket Landes
- Héloïse **HILLAIRET** : C.D.F. Talence - Saint Delphin (N.F.3)
- Alicia **HOURDEBAIGTS** : C.D.F. Basket Landes - Stade Montois (N.F.2)
- Pauline **LABROUCHE** : C.D.F. Basket Landes - **Equipe de France U15F 2012**
- Claire **TAUZIN** : C.D.F. Basket LANDES
- Thomas **DESCAT** : C.D.F. Cholet
- Adrien **LABANERE**: C.D.F. E.B.P.L.O. - **Equipe de France U17 2014 (Championnat du Monde - 8^{ème})**

Ligue Régionale Aquitaine de Basket-Ball
94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX

☎ : 05.56.91.78.52 - 📠 : 05.56.94.70.71 - @: ligue.aquitaine.basket@orange.fr

- Jérémy **LE BORGNE**: C.D.F. A.S.V.E.L. - C.D.F. Boulazac
- Rodrigue **MEYOMEYEM**: C.D.F. J.S.A. Bordeaux - C.D.F. E.B.P.L.O.
- Mathieu **MIGNOT**: C.D.F. C.S.P. Limoges
- Pierre **SENE**: C.D.F. Le Mans

4. Génération 1996

- Anne Sophie **DEPEME** : C.D.F. Basket Landes
- Chloé **HAUSSEGUY** : C.D.F. Basket Landes
- Clément **CAMPERGUE** : C.D.F. E.B.P.L.O.
- Corentin **CARNE** : C.F.B.B. - C.D.F. E.B.P.L.O.
- Lucas **DUSSOULIER** : C.F.B.B. - **Equipe de France U16G - Médaille d'argent au C.E. 2012 - Equipe de France U18G (8^{ème} C.E.) - Médaille d'argent en 3c3 au J.O.J. 2014**
- Raphaël **LISSALT** : C.D.F. J.S.A. Bordeaux (Pro-B) - Tresses (N.M.3)

5. Génération 1995

- Alexia **LACAULE** : C.D.F. Basket Landes - **Equipe de France U16F 2011**
- Sylvain **DUZAN** : Beyssac Beaupuy Marmande (N.M.2)
- Paul **NOIZET** : C.D.F. S.L.U.C. Nancy
- Charly **PONTENS** : C.F.B.B. - **Equipe de France U16G 2011 - U17G 2012 - 3c3 (Or en mixte et Bronze en U18G 2012) - Equipe de France U20G 2014 (C.E. 8^{ème}) - Boulogne/Mer (Pro -B 2013) - Hyères Toulon (Pro-B)**

6. Génération 1994

- Valérianne **AYAYI** : Basket Landes (L.F.B.) - Lattes Montpellier (L.F.B.) - **Equipe de France U16F (Bronze 2010) - U19F - U18F (Championne d'Europe 2012) - Equipe de France A (Médaille d'argent en 2013) + U19 (Médaille d'argent au Championnat du Monde 2013)**
- Anabelle **CAPRAIS** : C.D.F. Basket Landes
- Vincent **COUZIGOU**: C.D.F. E.B.P.L.O.
- Kevin **HARLEY** : Poitiers (PRO-A) - **Equipe de France U20G 2013**
- Benjamin **SENE** : C.D.F. S.L.U.C. Nancy - S.L.U.C. Nancy (Pro-A) - **Equipe de France U16G 2010 + U18G 2012 + U20G 2014 (C.E. 8^{ème})**

7. Génération 1993

- Romane **BERNIES** : Bourges (L.F.B.) - **Equipe de France U18F (Argent 2011) - U20F 2012 (C.E. 5^{ème}) + 2013 (C.E. 5^{ème})**
- Gaëlle **SOURIGUES** : U.S. Orthez Basket (N.F.3)
- Thomas **SEGUOLA** : E.B.P.L.O. (N.M.2)

8. Génération 1992

- Thomas **CECI** : C.D.F. Le Mans - Lille (Pro-B)
- Julia **BORDE** : E.B.P.L.O. (Ligue 2 Féminine) - Chartres (Ligue 2 Féminine)
- Amandine **DAGES** : Espoir CHALOSSE (N.F.2)
- Aurélie **PINTO** : C.A. Brive (N.F.1)

Boris DIAW (1982), Fred MONCADE (1980)... Et bien d'autres...

XII. LES CONTACTS UTILES

NOM	FONCTION	ADRESSE	TELEPHONE	MAIL
BOURDEAU Vincent	C.T.S. Coordonnateur Pôle Espoirs	41 A rue de Paillaou 33 720 PODENSAC	06.89.30.04.68	vincent.bourdeau@hotmail.fr
LAVALEUR Michaël	Entraîneur	55 route de Marcot 40 990 St Vincent de Paul	06.14.93.39.08	michael.lavaleur@bbox.fr
REQUENNA Hélène	Entraîneur	Place de la République 40 700 Hagetmau	05.58.79.52.95	
BOURDIN Manon	Coordonnatrice scolaire		06.22.45.15.91	
CESSOT Olivier	Intendant	14 rue des Palombes 40 000 Mont de Marsan	06.85.56.25.66	cessot.olivier@gmail.com
Collège Lubet Barbon		30 rue de la Provence 40 280 Saint Pierre du Mont	05.58.75.12.03	
Internat Lycée Charles DESPIAU		719 avenue du Houga 40 000 Mont de Marsan	05.58.05.82.82	
GOHIER Pascal	Kinésithérapeute	C.E.B.B.	06.07.45.46.89	
LAPORTE Didier	Médecin	C.E.B.B.	06.09.89.01.05	
CHEDHOMME Estelle	Psychologue		06.10.17.12.38	estellchedhomme@yahoo.fr
D.R.J.S.C.S. Aquitaine		7 boulevard Jacques Chaban-Delmas 33525 BRUGES CEDEX	05.56.69.38.00	
LECOMPTE Christian	Président de la Ligue	94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX	06.08.42.56.66	ligue.aquitaine@wanadoo.fr
BRANA Eric	Elu responsable du Pôle	1900 route de Dax 40360 Tilh	06.74.98.20.83	brana.eric@wanadoo.fr
KEOLIS	Transport	Rue Téoulère 40280 Saint Pierre du Mont	05.58.75.22.89	
Fédération Française de Basket-Ball		117 rue du Château des Rentiers B.P. 403 75626 PARIS CEDEX 13	01.53.94.25.00	www.basketfrance.com

Ligue Régionale Aquitaine de Basket-Ball
94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX

☎ : 05.56.91.78.52 - 📠 : 05.56.94.70.71 - @: ligue.aquitaine.basket@orange.fr

Ligue Régionale Aquitaine de Basket-Ball
94 rue Fieffé 33800 BORDEAUX

☎ : 05.56.91.78.52 - 📠 : 05.56.94.70.71 - @: ligue.aquitaine.basket@orange.fr