



# LIVRET DE FONCTIONNEMENT

PÔLE FRANCE RELÈVE  
ENDURANCE  
CREPS Centre-Val de Loire

2026 – 2027

## Sommaire

Présentation du Projet de Performance Fédéral .....	3
Objectifs du Pôle France Relève Endurance .....	3
Les quatre piliers du projet.....	6
1) La démarche d'entraînement .....	6
2) L'accompagnement de la scolarité .....	10
3) Le suivi médical.....	10
4) La vie en collectivité.....	11
La philosophie du projet .....	12
Les compétitions.....	13
1) Le calendrier .....	13
2) Rôle de l'encadrement du Pôle France sur les compétitions .....	14
3) Rôle de l'encadrement du club sur les compétitions .....	14
4) Rôle des familles sur les compétitions.....	14
Le recrutement .....	16
1) Le dépôt de candidature.....	16
2) La présélection.....	17
3) Échéancier.....	17
<b>NOTES .....</b>	<b>21</b>

## Présentation du Projet de Performance Fédéral

Avec 12 titres possibles (Vitesse par équipes, Vitesse individuelle, Keirin, Poursuite par équipe, Madison et Omnium), la piste est aujourd'hui la discipline de la FFC présentant le plus fort potentiel en termes d'attribution de médailles aux Jeux Olympiques d'été.

Le Projet de Performance Fédéral (PPF) vise à la préparation et l'obtention de titres internationaux sur les compétitions de référence et concerne particulièrement les sportifs inscrits sur listes de sportifs de haut niveau du ministère des Sports, des Jeux Olympiques et Paralympiques.

Le PPF 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 ...).

Il est établi par la Fédération Française de Cyclisme pour chaque olympiade (4 ans). Il est composé de plusieurs dispositifs au sein de la filière Piste :

- Le Pôle Olympique sprint situé au Centre National du Cyclisme à Saint-Quentin-en-Yvelines, dont l'objectif majeur est la préparation des athlètes élités pour les Jeux Olympiques et les compétitions de références internationales élités (championnats et coupes du Monde).
- Les 2 Pôles France Relève Piste situés au CREPS CVL – Bourges :
  1. Le premier destiné aux disciplines d'endurance sur route et piste ;
  2. Le deuxième, prioritairement réservé aux coureurs d'outre-mer hommes et femmes pour les disciplines d'endurance (piste et/ou route) et du sprint.
- L'Équipe de France Relève (U19-U23) et Élite.
- Les Pôles Espoirs régionaux et leurs Structures d'Entraînement et de Formation, dont l'objectif majeur réside dans le recrutement et la formation des meilleurs potentiels U15-U17 en vue de l'intégration des meilleurs éléments au Pôle France Relève. Ces structures représentent la première étape dans le cursus des futurs athlètes de haut niveau de la discipline. On parle alors de pôles d'accès au haut niveau.
- Les clubs, sections sportives scolaires ou dispositifs sport-études identifiés au sein du PPF.

Le pôle France Relève Endurance est un élément majeur du Projet Fédéral de Performance. Sa mission première réside dans la formation et l'accompagnement des meilleurs potentiels U19 (voire U17) sur piste endurance et route, femmes et hommes.

Les objectifs sont :

- Former ces athlètes (1 à 4 ans) aux exigences d'une pratique de haut niveau, en vue de l'intégration, pour les meilleurs éléments, dans le programme olympique.
- Garantir à ces athlètes les conditions nécessaires à la réussite de leur triple projet : personnel, scolaire et sportif. Pour ces raisons, le Pôle France est implanté au sein même du CREPS Centre-Val de

Loire. Cet établissement permet aux sportifs de bénéficier d'un accompagnement individualisé très efficace.

➤ Préparer les athlètes en vue des épreuves de référence internationales U19 et élites. Dans leur cursus de formation, les athlètes du Pôle France 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. Une coopération étroite est mise en place avec les entraîneurs nationaux des différentes disciplines afin d'assurer la meilleure formation possible des athlètes, en fonction de leurs qualités et de leurs objectifs. A la fin de leurs années de formation au Pôle France Relève Endurance, de nombreux athlètes poursuivent leur double projet piste-route en intégrant une structure de haut niveau sur route (amateur ou professionnelle) et les collectifs nationaux élites sur piste.

L'analyse des statistiques et du modèle de performance des disciplines du cyclisme confirme que la pratique de la piste contribue à la formation et la préparation des athlètes en vue de la haute performance. Aussi, pour les membres des Pôles France Relève de la FFC, la piste fait pleinement partie du processus d'entraînement.

Les Pôles France Relève de la FFC sont tournés vers la performance et le développement des compétences (sportives et humaines). Le projet scolaire fait partie intégrante du projet. Aussi, afin de répondre aux objectifs de l'athlète et de la FFC, le projet de chaque athlète est réévalué chaque année, conditionnant le maintien ou non dans la structure.

## Fonctionnement au quotidien

En souhaitant intégrer le Pôle France Relève Endurance les athlètes doivent impérativement envisager un projet scolaire. L'entrée dans le Projet de Performance Fédéral doit se concevoir avec la poursuite conjointe de ces deux objectifs, nécessitant 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, les athlètes peuvent être amenés à effectuer dans la même journée un nombre conséquent d'heures de cours et d'heures d'entraînement. Il convient d'ajouter à cela le temps consacré aux devoirs et autres cours de soutien éventuels. L'adaptation à ce rythme de vie est l'une des 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. La gestion du temps libre (rare mais précieux) est essentielle pour optimiser le travail personnel, la récupération et l'hygiène de vie. Une organisation rigoureuse constitue un facteur clé de réussite.
- Un état d'esprit irréprochable qui permet de s'engager au maximum, auprès de tout le staff et des athlètes du Pôle, sans regret, dans un choix certes difficile mais offrant une expérience de vie unique en se donnant les moyens de son ambition.
- Mais surtout, la détermination qui est le véritable fil conducteur de la vie du sportif de haut niveau. C'est l'élément clé de sa propre réussite.

Pour aider ces jeunes athlètes à mener à bien ce triple projet ambitieux, le Pôle France Relève Endurance met en place un certain nombre d'aménagements en collaboration avec le CREPS Centre-Val-De-Loire :

- Un environnement adapté à l'évolution des athlètes avec une unité de lieu ;
- Un aménagement des emplois du temps scolaires spécifique aux contraintes du sportif (peut varier suivant les filières choisies) ;
- Des horaires d'entraînement favorables au sport de haut niveau ;
- Un encadrement quotidien et disponible ;
- Un suivi médical, paramédical et psychologique à proximité
- Un suivi régulier avec la famille et les référents sportifs.

Ces avantages entraînent en contrepartie, le respect plein et entier des règles concernant la vie sportive et la vie en collectivité. De même, les résultats 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 en toute objectivité.

## Les quatre piliers du projet

La force de la structure réside dans le fait qu'il existe un staff spécifique à chaque grand axe de ce projet : -

- Entraînement
- Scolarité
- Médical
- Hébergement

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 du staff travaillent en concertation permanente et forment une équipe d'encadrement solide autour de l'athlète. Ainsi, ce dernier peut s'appuyer sur des personnes ressources dans chaque domaine.

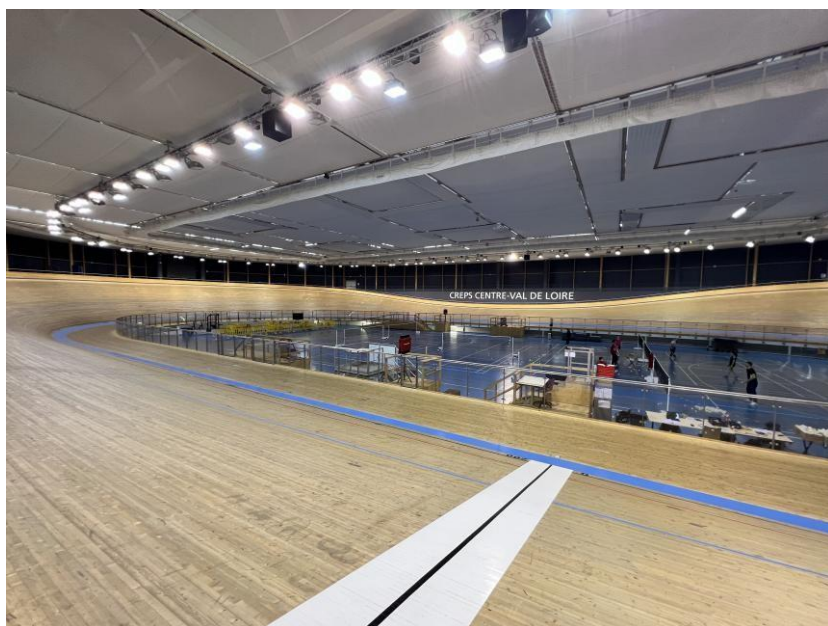
### 1) La démarche d'entraînement

Les athlètes bénéficient de conditions et structures d'entraînement propices à la progression :

- Vélodrome du CREPS CVL, 200 mètres, couvert,
- Salle de musculation,
- Thermoroom
- Routes propices aux sorties sur route en périphérie du CREPS,
- Logiciel de suivi d'entraînement,
- Salle d'évaluation,
- Engin motorisé,
- Unité de récupération et balnéothérapie,
- Garage à vélo et atelier,
- Bureaux,
- Matériel fédéral.

L'effet de groupe favorise l'émulation. La préparation est individualisée mais de nombreux entraînements sont réalisés collectivement.

La coordination du Pôle France Relève Endurance est assurée par Honorine MARTIN, Conseillère Technique Sportif placée auprès de la FFC, titulaire du Professorat de sport. Le suivi de l'entraînement est assuré par Anthony SUDLOW, Docteur en physiologie et titulaire d'un DEJEPS.



Les entraînements sont conçus et encadrés par des entraîneurs et cadres référents de la FFC, en lien avec les entraîneurs nationaux. La présence de 3 Pôles au sein du CREPS (Outre-Mer, BMX et Endurance) permet une synergie entre les athlètes et les staffs.

D'autres intervenant·e·s experts sont amenés à travailler autour du projet de l'athlète (analyste de la performance, préparateur physique, préparateur mental).

Comme nous l'avons vu précédemment, le Pôle France 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 performant vers la catégorie Élite. 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 davantage mis 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. Il n'est pas rare que dans un premier temps, le sportif éprouve quelques difficultés liées à la vie en internat, au rythme d'entraînement. La communication « athlète-staff FFC/CREPS » est fondamentale pour échanger sur ces éventuelles difficultés et trouver, le cas échéant, les personnes ressources.

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 constituée de coureurs U19 mais leur poursuite dans ce projet est remise en question chaque année et le maintien au pôle se veut très sélectif.

Au niveau sportif, les points forts d'une telle structure (unique en son genre) sont les suivants :

- La majorité des meilleurs athlètes à fort potentiel 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 des secteurs disciplinaires et de l'Équipe de France piste et route.
- Des tests « standardisés » effectués avec l'ensemble des athlètes permettent d'établir une base de données de référence et ainsi de situer chaque sportif techniquement et physiquement. Il est ainsi possible d'établir des profils et d'identifier les marges de progression.
- D'un point de vue organisationnel, l'unité de lieu au CREPS garantit la faisabilité et l'efficacité 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 propre au pôle ou au repos complet. Pour les sorties sur la route prévues par les entraîneurs sur le temps des week-ends ou des vacances scolaires, les athlètes mineurs restant à l'internat ont la possibilité de sortir lorsqu'ils sont accompagnés au minimum d'un autre athlète. Autrement dit, lorsque le Pôle France ne propose pas de sortie encadrée par un adulte,

les sorties seules en autonomie ne sont pas autorisées. L'organisation des semaines d'entraînement pourrait être décrite comme suit (2 exemples) :

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	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 au temps libre 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 :

- 6h45 réveil et petit déjeuner quelle 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
- 13h00 repas
- 14h00 à 17h00 cours 17h30 à 19h30 entraînement
- 19h30 à 20h30 repas
- 20h00 à 21h30 étude
- 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. En concertation avec les acteurs du projet de l'athlète, 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 qui résident 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'établit selon la programmation faite par le pôle.
- Pour les U17 qui feraient partie du projet, les courses de références sont les championnats de France ainsi que les courses internationales et nationales où ils bénéficient d'un surclassement (sur validation du DTN).
- Pour les U19, 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 U19.

## 2) 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. Par exemple, les élèves du CREPS sont exemptés de cours d'EPS durant toute l'année scolaire (mise à part l'évaluation qui reste obligatoire – 3 jours regroupés en août ou février). Cependant, au niveau des programmes et des contenus, les jeunes suivent exactement la même scolarité que n'importe quel élève de leur âge. Le cursus scolaire de 1ère 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.

Cinq 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, Lycée Professionnel Vauvert et le lycée professionnel Jean MERMOZ. Les établissements partenaires se situent dans un rayon géographique très proche (de 600 m à 4 km). Des offres pour les post-bac existent notamment la filière STAPS spécialité cyclisme, mention entraînement sportif.

Ce dispositif de suivi est géré par la Maison Régionale de la Performance (MRP) du CREPS. Un suivi scolaire complémentaire, au travers d'heures d'études encadrées et d'aide à l'organisation est assuré si besoin. Ce dispositif est pris en charge par deux personnels en journée et deux surveillants en soirée. Ce soutien scolaire personnalisé ne s'applique qu'à la condition que l'athlète s'investisse pleinement dans son projet scolaire : participation active en cours, travail personnel, assiduité.

De plus, le service scolarité de la MRP au 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 d'ordre comportemental, retard ou encore absence injustifiée. Toutes ces informations sont relayées sur le portail du suivi quotidien du sportif (PSQS), plateforme du Ministère regroupant toutes les informations de l'athlète. Ces informations sont à disposition de tous les acteurs du triple projet (personnel de la MRP, parents, athlète, entraîneur).

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 ou à proximité (BPJEPS, DEJEPS, DESJEPS, Licence STAPS...) à condition que celles-ci puissent être en cohérence avec un projet sportif de haut niveau.

## 3) Le suivi médical

Le suivi médical est permanent et obligatoire. Il est assuré par une équipe médicale qui réalise les soins quotidiens et également un travail de prévention et de suivi. Le médecin du CREPS sera si nécessaire en relation avec le médecin référent (ou médecin traitant) du jeune.

Le CREPS met au service des athlètes une équipe pluridisciplinaire composée de :

- Médecin du sport
- Kinésithérapeutes
- Diététicienne
- Podologue
- Psychologue du sport

Cette équipe médicale 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.



Le Pôle France Relève, au même titre que toutes les autres structures, dispose 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.

#### 4) La vie en collectivité

La vie en collectivité accompagne le quotidien du sportif. Les athlètes sont hébergés à l'internat du CREPS la semaine et les week-ends, jours fériés et vacances scolaires. Les athlètes métropolitains peuvent rentrer dans leurs familles plus régulièrement (certains week-ends et durant les vacances scolaires).

Au sein du CREPS, 7 personnes 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 27m<sup>2</sup>. 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.

Lorsque c'est possible, les athlètes majeurs peuvent se voir attribuer une chambre individuelle (attribution effectuée par le CREPS en fonction des disponibilités).

Le bâtiment d'hébergement « Pôle » est également équipé d'une laverie gratuite pour les internes. Elle est composée de machines à laver et de sèche-linges.

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 ou 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.

## 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 de la pratique de leur passion.

Il est vrai que le rythme de vie est soutenu. 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 persévérance, de rigueur mais aussi de plaisir sont les clés de la réussite.

Par ailleurs, au vu de la concurrence entre les athlètes et du niveau élevé du cyclisme sur piste et sur route français, le jeune coureur et sa famille doivent être totalement conscients que peu nombreux seront les élus à atteindre le très haut niveau.

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 » et nous les laissons également faire leurs propres expériences, tant il

est vrai que l'on apprend généralement beaucoup plus de ses erreurs. 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 du sport de haut niveau (bases technique, physique, mentale...) afin qu'ils puissent s'y appuyer, quelle que soit la structure dans laquelle ils poursuivront leur projet.

Du point de vue général (car tous ne feront pas du haut niveau), l'objectif est que les connaissances acquises durant ces années de formation soient « réinvestissables » dans n'importe quel projet qui sera mené dans le futur.

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 et l'entraîneur 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. 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.

## 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 au club de leur choix. 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...)
- Établir un fonctionnement commun et validé de tous (athlète, famille, club, Pôle...) au service du projet de l'athlète et de sa cohérence.

### 1) Le calendrier

Les sportifs en Pôle suivent un projet bien particulier et en ce sens ils doivent être considérés comme des athlètes à fort potentiel.

Aussi, le calendrier de compétitions doit donc être établi en début d'année avec l'ensemble des acteurs et en fonction des priorités de l'athlète et de sa formation visant, à moyen terme, l'expression de tout son potentiel sportif. Dans cette démarche, nous devons impérativement tous être au service du projet du sportif.

## 2) Rôle de l'encadrement du Pôle France sur les compétitions

Le Pôle n'a pas vocation à assurer le transport des athlètes sur les lieux de compétitions. Seules certaines compétitions peuvent être amenées à être encadrées par le Pôle France (logistique, hébergement et coaching), avec, le cas échéant, participation financière du club ou du comité régional. L'encadrement sur les Coupes de France, Championnats de France reste en priorité à la charge des comités régionaux ou des structures. Le calendrier des déplacements du Pôle est fixé dès la rentrée scolaires pour les échéances hivernales et courant février pour les échéances estivales. Il reste tributaire du budget validé par la Fédération Française de Cyclisme.

## 3) Rôle de l'encadrement du 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 termes 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 au nom de l'équipe d'encadrement.

## 4) 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, les familles ne doivent se substituer à l'encadrement technique ; ce n'est tout simplement pas leur rôle.

En lien avec le club d'accueil, elles assurent en revanche l'aspect « logistique » de la compétition : inscription, transport, hébergement, repas...

## Financement du projet

Sans aucune équivalence en France, ce dispositif inédit maximise les chances d'atteindre le haut niveau pour l'athlète à fort potentiel et, dans tous les cas, lui permet de vivre une expérience unique. La mise en place de ce dispositif « Pôle France Relève » a un coût lié aux ressources humaines et matérielles, aux services proposés par le CREPS et à toute l'expertise déployée par les services de la Fédération Française de Cyclisme.

La Fédération Française de Cyclisme prend en charge la majeure partie de la pension au CREPS, des frais inhérents à l'évolution des athlètes et du fonctionnement de la structure. A titre d'exemple, la pension complète pour une année au CREPS CVL coûte à la FFC entre 6 795 € (pour 10 mois) et 7 475 € (pour 11 mois).

Les familles participent aux frais à hauteur de 2 700 € (pour 10 mois). La FFC émet mensuellement une facture en direction des familles. Pour les demi-pensionnaires, la participation s'élève à 1 900 € (10 mois).

À noter : le CREPS est fermé 1 semaine entre Noël et le jour de l'An et 1 mois pendant les vacances d'été (généralement à cheval sur juillet/août). Ces périodes hors CREPS et les voyages pour rentrer dans la famille ne sont pas pris en charge par la Fédération Française de Cyclisme.

Pour les athlètes inscrits sur liste ministérielle (haut niveau ou Espoir), les familles peuvent solliciter les collectivités territoriales d'origine (commune, département, Région) afin d'obtenir des subventions concernant les frais liés à la pension ou aux transports (retour dans la famille). Dans certains cas, la FFC peut également verser des aides individualisées (sur critères d'éligibilité) aux sportifs inscrits sur listes de haut niveau. Les responsables du Pôle France informeront les familles des dispositifs existants et des contacts à créer.

La FFC mettra à disposition du matériel spécifique via ses partenaires : vélo de piste, roues, textile, accessoires, nutrition. Le matériel de route n'est pas fourni. Les roues de course ne sont pas prêtées pour les compétitions (hors sélection en Équipe de France et déplacements prévus dans le calendrier du Pôle France).

## Suivi médical obligatoire

En intégrant le Pôle France Relève, 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 réglementaire obligatoire. 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
- Échographie 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
- Électrocardiogramme de repos

- 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 remplit 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. Ce dossier est envoyé directement au médecin référent du comité régional de l'athlète pour signature afin de valider la demande de licence FFC.

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,
- 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 Relève Endurance.

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

## Le recrutement

### 1) Le dépôt de candidature

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 FFC à retourner à la Direction Technique Nationale. Il sera mis à jour chaque année. Vous pourrez le retirer auprès des Managers Techniques Territoriaux (MTT) 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 et les réseaux sociaux du Pôle France.

Au niveau des critères d'âge, les athlètes désirant intégrer le Pôle devront prioritairement évoluer durant la saison en cours dans l'une des catégories (femmes/hommes) suivantes : U17 ou U19.

La Direction Technique Nationale se réserve le droit de traiter des cas particuliers.

Du point de vue sportif, les athlètes doivent répondre à minima aux critères de sélection suivants (au moment du dépôt du dossier) :

- 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 ;
- Motivation à pratiquer la piste pour la conduite de son projet de performance ;
- Pour les U17, capacité à entrer dans les niveaux de puissance suivants :
  - U17 hommes :
    - PMA : 400w (grand gabarit) ou 6W/kg (petit gabarit)



- Wingate 30'' : 800w ou 11,5w/kg
- U17 Femmes :
  - PMA : 300w ou 5w/kg
  - Wingate 30'' : 600w ou 9,5w/kg
- Pour les U19, capacité à entrer dans les niveaux de puissance suivants :

	VELOCITE	PUISSANCE MAX		WINGATE			PMA		
	VMAX	PMAX	PMAX/KG	WINGATE	WIN/KG	WIN/M2	PMA	PMA/KG	PMA/M2
JUNIORS FEMME	205 - 200 >	800 - 1050 >	13.5 - 16.5 >	550 - 700 >	10 - 11.5 >			4.75 - 5.5 >	
JUNIORS HOMME	235 - 250 >	1200 - 1500 >	18 - 21 >	800 - 950 >	11.5 - 13 >			6 - 6.75 >	

Du point de vue scolaire, les résultats (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 semestre de l'année scolaire en cours).

L'équilibre entre le champ sportif et le champ scolaire est essentiel pour pouvoir envisager sereinement l'expérience au Pôle. Les dossiers d'inscription renseignent donc sur ces deux domaines, ainsi que sur le plan médical.

## Protocole test terrain

Ce protocole a pour objectif d'évaluer les capacités physiologiques et le potentiel de performance des candidats au Pôle France Endurance à travers une série d'efforts maximaux réalisés sur route. Les tests visent à déterminer la puissance soutenable sur différentes durées pour ensuite estimer des variables de performance comme la puissance critique (seuil 2 / MLSS) et VO2max.

## Présentation générale des tests

Chaque candidat devra réaliser trois efforts maximaux sur route, répartis sur trois journées distinctes afin de garantir une récupération complète :

- Test 1 : effort maximal de 3 minutes
- Test 2 : effort maximal de 6 minutes
- Test 3 : effort maximal de 12 minutes

L'ordre des tests peut être librement choisi par le candidat, sous réserve du respect des conditions de récupération.

## Conditions générales de réalisation

### 1. Matériel

- Chaque cycliste doit utiliser un vélo équipé d'un capteur de puissance\* (pédales, manivelles).
- Le capteur de puissance doit être correctement installé, fonctionnel et calibré avant chaque test, conformément aux recommandations du fabricant.
- L'enregistrement des données doit inclure à minima :
  - Puissance (W)
  - Cadence
  - Vitesse
  - Données GPS
  - Fréquence cardiaque (si disponible)

\* Si le candidat ne dispose pas d'un capteur de puissance, il est recommandé de se renseigner auprès de son entourage ou de son manager technique territorial afin de vérifier la possibilité de bénéficier d'un prêt de matériel (pédales ASSIOMA par exemple).

### 2. Choix du parcours

Pour chaque test, le candidat doit sélectionner un tronçon de route adapté, respectant impérativement les critères suivants :

- Absence totale d'intersections, de ronds-points, ou de priorités, afin d'éviter toute interruption de l'effort.
- Profil du terrain : route plate ou présentant une légère pente régulière (faux-plat montant). Pas de montées raides ou de descentes.
- Chaussée en bon état, sécurisée, avec un trafic limité.
- Les tests doivent être réalisés sans aspiration, en autonomie totale.

Le candidat est responsable de la pertinence et de la conformité du parcours choisi.

### 3. Conditions environnementales

- Les tests doivent être réalisés dans des conditions météorologiques stables et raisonnables (pas de vent excessif, pluie intense ou conditions extrêmes).
- Il est recommandé d'effectuer les tests à des heures similaires d'une journée à l'autre.

## Déroulement des tests

### 1. Échauffement

Avant chaque test, un échauffement de 20 à 30 minutes est recommandé avec une montée en intensité proche de l'intensité cible et 5 à 10 minutes de récupération (passive ou active) avant le début du test. Parlez-en avec votre entraîneur auparavant.

### 2. Consignes d'effort

- Chaque test doit être réalisé en effort maximal, avec pour objectif de produire la puissance moyenne la plus élevée possible sur la durée imposée. Plus la durée est courte plus il faudra partir fort dès le début.
- Le départ peut être lancé ou arrêté, mais doit rester identique pour tous les tests.
- Le cycliste doit gérer son effort de manière autonome, sans assistance extérieure.

### 3. Récupération entre les tests

- Un délai minimum de 24 heures est requis entre deux tests.
- Un délai de 48 heures est fortement recommandé entre les tests de 6 et 12 minutes.
- Il peut y avoir un délai de 7 jours entre le premier et le dernier test.

## Transmission des données

À l'issue de chaque test, le candidat devra synchroniser son activité avec la plateforme Nolio (cf. lien pour rejoindre l'équipe) et ajouter en commentaire une brève description de son ressenti de l'effort, du parcours, et des conditions météo.

Lien pour équipe Nolio :

<https://www.nolio.io/team/join/athletes/group/b3fc682f-680a-4d4c-8e0f-3029bef8a1a1>

## 2) La présélection

Les candidats présélectionnés sur dossier seront alors convoqués à Bourges pour des tests, pour y rencontrer les référents suivants : un représentant de la Direction Technique Nationale, le Responsable du pôle, l'entraîneur et la responsable du suivi socioprofessionnel de la FFC. Les athlètes passeront des épreuves physiques, techniques et autres entretiens en vue de la sélection finale. Les athlètes devront venir avec leur vélo de route et de piste (s'ils n'en possèdent pas, un prêt est possible). Le déplacement et l'hébergement seront aux frais de la famille.

A noter, que les jeunes non retenus sur dossier ou suite aux tests de sélection, pourront s'ils le désirent, postuler de nouveau sur la structure l'année suivante, s'ils remplissent toujours les critères de candidature (âge et performances).

## 3) Échéancier

Il est établi selon les modalités fixées par la Direction Technique Nationale de la FFC et le CREPS qui est en lien avec l'Éducation Nationale. Vous trouverez ci-dessous les différentes étapes relatives au recrutement du Pôle France Relève Endurance.

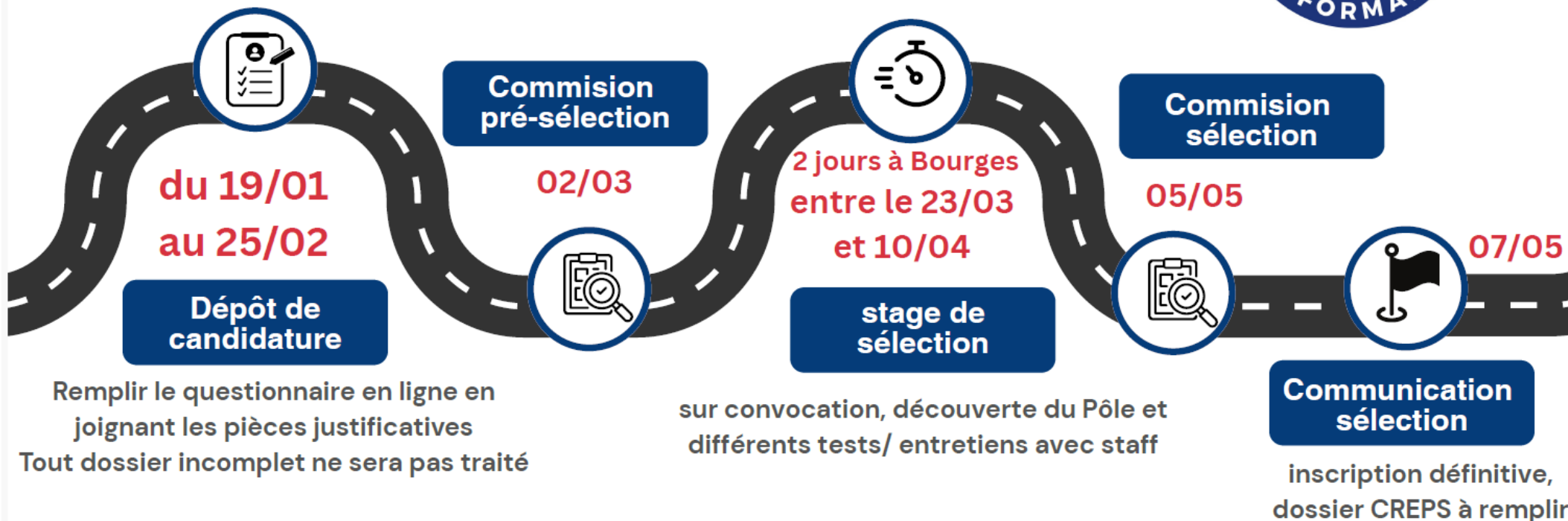
Remarques :

Ni l'acte de candidature, ni la participation aux tests de sélection ne sont garant d'une intégration au Pôle France. Aussi, il sera nécessaire pour l'athlète de s'inscrire également dans un établissement scolaire de sa région d'origine.

Les athlètes sélectionnés arrivent généralement au CREPS durant la dernière semaine du mois d'août pour s'acclimater. Les familles et les sportifs participeront à une journée d'accueil et d'information fin août au CREPS de Bourges.

# Parcours de recrutement

## Pôle France Relève Endurance 2026-2027



## NOTES

[illegible]