



LIVRET DE FONCTIONNEMENT

PÔLE FRANCE CYCLISME

OUTRE-MER

CREPS CVL – BOURGES

2025 – 2026

Sommaire

Présentation du Projet de Performance Fédéral	3
Cibles du Pôle France Cyclisme Outre-Mer	4
Objectifs du Pôle France Cyclisme Outre-Mer	4
Les quatre piliers du projet	6
1) La démarche d'entraînement.....	6
2) L'accompagnement de la scolarité	10
3) Le suivi médical	11
4) La vie en collectivité	12
La philosophie du projet.....	13
Les compétitions	14
1) Le calendrier	14
2) Rôle de l'encadrement du PFCOM sur les compétitions	14
3) Rôle de l'encadrement du club sur les compétitions.....	15
4) Rôle des familles sur les compétitions	15
Le recrutement.....	17
1) Le dépôt de candidature	17
2) La présélection	19
3) Sélection	20
4) Échéancier	20
NOTES.....	22

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) et se voit composé de plusieurs dispositifs dans 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 élites pour les Jeux Olympiques et les compétitions de références internationales élites (championnats et coupes du Monde).
- Les 2 **Pôles France Relève Piste** situés au CREPS CVL – Bourges :
 1. Le premier qui se destine 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. Il convient de souligner que cette structure a développé une expertise dans l'accompagnement et le développement des sprinteurs et sprinteuses.**
- 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.

Cibles du Pôle France Cyclisme Outre-Mer

- Recrutement prioritaire des **meilleurs athlètes ultramarins, femmes et hommes, présentant un fort potentiel** des catégories **U17 (2^e année) à U23 (1^e année)** souhaitant suivre un projet dans les **disciplines du sprint ou d'endurance (route et/ou piste)** ;
- Recrutement **de jeunes hexagonaux, hommes et femmes, présentant un fort potentiel pour les épreuves de sprint.**

Au regard du modèle de performance des disciplines du cyclisme, cette mixité de genres et de profils apporte une grande richesse à la formation individuelle et collective des athlètes.

En fonction des profils recherchés par la Direction Technique Nationale, des coureur-e-s de l'Hexagone peuvent s'inscrire dans ce projet afin d'être accompagnés dans leur formation et participer à la richesse du collectif.

Objectifs du Pôle France Cyclisme Outre-Mer

- Former les athlètes sur **un à quatre ans maximum** aux exigences d'une pratique de haut niveau, en vue d'une accession, **pour les meilleurs éléments**, en Équipe de France et/ou au Pôle Olympique de Saint-Quentin-en-Yvelines, ou dans une équipe de nationale 1 ou professionnelle sur la route,
- Accompagner les athlètes dans la **réussite de leur triple projet** : scolaire, sportif et social,
- Préparer les athlètes aux **épreuves de référence** U19 et Élite sur route et/ou sur piste,
- Conserver le lien avec le **club d'origine**. Pour les ultramarins, la double appartenance permet aux jeunes de s'aligner dans les sélections régionales et d'évoluer au sein de leur région d'origine.

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 athlètes pratiquent donc la piste et la route avec des objectifs à atteindre dans chacune des disciplines.

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 Cyclisme Outre-Mer (PFCOM), 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 :

Ø **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.

Ø **Une hygiène de vie adaptée** aux exigences du sport de haut niveau : récupération, sommeil, alimentation, hydratation et soins.

Ø **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. S'organiser, c'est déjà réussir !

Ø **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.

Ø 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 Cyclisme Outre-Mer met en place un certain nombre d'aménagements en collaboration avec le CREPS Centre-Val-De-Loire :

- Ø Un environnement adapté à l'évolution des athlètes avec une unité de lieu ;
- Ø Un accompagnement sur les démarches administratives ;
- Ø Un aménagement des emplois du temps scolaires spécifiques aux contraintes du sportif (peut varier suivant les filières choisies) ;
- Ø Des horaires d'entraînement favorables au sport de haut niveau ;
- Ø Un encadrement quotidien et disponible ;
- Ø Un suivi médical, paramédical et psychologique à proximité ;
- Ø Un suivi régulier avec la famille et les référents territoriaux sur l'activité des jeunes, leurs résultats, leur adaptation, etc.

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 :

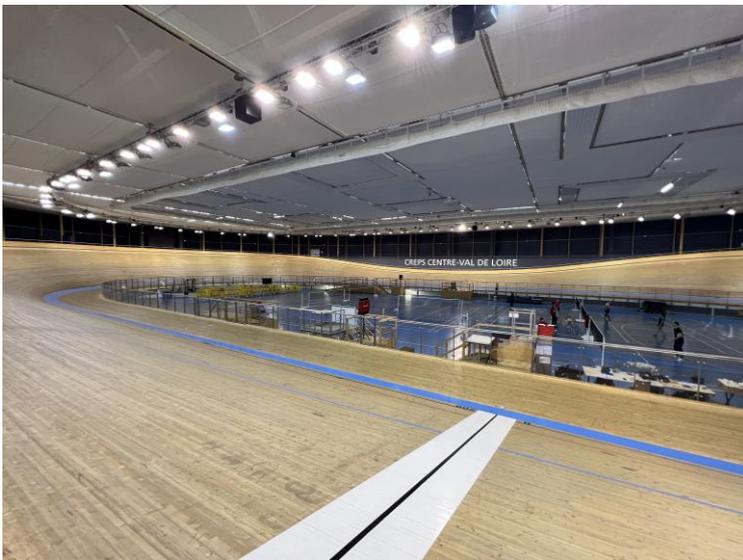
- Ø Entraînement
- Ø Scolarité
- Ø Médical
- Ø Hébergement

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,



- Salles 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 PFCOM est assurée par Honorine MARTIN, Conseillère Technique Sportif placée auprès de la FFC, titulaire du Professorat de sport. Le suivi du projet d'entraînement est assuré par Corentin DAVY, titulaire d'un DEJEPS, et Gilles SUARES, titulaire d'un Master 2 STAPS mention entraînement et optimisation de la performance sportive (EOPS) en milieu tropical.

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 (Endurance, BMX et PFCOM) 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 PFCOM 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-parents-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 ultramarins 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, de restauration 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.
- Le positionnement géographique qui limite quelque peu les contraintes de déplacement (stage, compétitions, ...)

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	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	VENDREDI	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 ROUTE ou REPOS

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 10h00 cours
- 10h30 à 12h30 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 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 d'une à trois fois par an pour les ultramarin-e-s et toutes les deux à trois semaines pour les athlètes habitants à plus de 2h 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 les entraîneurs du Pôle. Afin que la famille puisse s'organiser, un calendrier prévisionnel est présenté en début d'année. Il prend en compte les périodes scolaires (vacances et examens compris), les compétitions, les blocs d'entraînement, les périodes de fermetures du CREPS, ...
- 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.
- Les athlètes définissent en début d'année les compétitions auxquelles ils souhaitent participer ou non. Ils peuvent retirer des compétitions du calendrier proposé, mais en aucun cas en ajouter. Les choix de courses effectués dès que le calendrier officiel de la saison est paru restent ré-ajustables suivant le déroulement de la saison.

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 1^{ère} 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.

Quatre 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 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.

Ce dispositif de suivi est géré par la Maison Régionale de la Performance (MRP) du CREPS. Un **suivi scolaire complémentaire**, à travers des heures d'études encadrées et de l'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 celle-ci puissent s'organiser 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, les bilans sanguins ou 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 PFCOM, 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 membre du PFCOM. Les athlètes ultramarins 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 27m². 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 faite 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 PFCOM 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 la Sélection Ultramarine (logistique, hébergement et coaching). Ce dispositif permet aux athlètes licenciés dans des comités ultramarins et/ou en double appartenance de participer à des compétitions sous un même maillot, avec une prise en charge des comités régionaux ou clubs d'origine. Dans ce cas, l'encadrement du PFCOM peut être mobilisé pour encadrer lors de ces déplacements. 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 et de la Sélection Ultramarine est fixé dès la rentrée scolaire pour les échéances hivernales et courant février pour les échéances estivales. Il reste tributaire du budget validé par la Fédération Française de Cyclisme et de la participation des comités régionaux d'origine.

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**, d'autant plus avec la distance qui sépare les territoires d'outre-mer de l'Hexagone. 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 PFCOM 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 PFCOM, 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 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
- Épreuve d'effort
- 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 Cyclisme Outre-Mer.

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 (cf. échéancier). 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. Pour postuler pour la rentrée 2025, voici le lien : <https://forms.office.com/e/e3sRcU3Lj3>

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 (1^è année)**. 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) :

	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 >	
CADETTES	200 - 215 >	750 - 1000 >	13 - 16 >	500 - 650 >	9.5 - 11 >			4.25 - 5 >	
CADETS	235 - 250 >	1100 - 1400 >	17 - 20 >	750 - 900 >	11 - 12.5 >			5.75 - 6.25 >	

- Capacité à mener à bien son triple projet citoyen, scolaire et sportif ;
- Capacité à s'intégrer à la vie en collectivité ;
- Capacité à entrer dans les niveaux de puissance définis pour sa catégorie d'âge durant les tests de détection sur Hammer effectués par les comités régionaux. (cf. tableau ci-dessous) ;

- L'expérience en préparation physique en salle (muscultation) est un des facteurs pris en compte dans le choix des candidats.

La Direction Technique Nationale se réserve le droit de traiter des cas particuliers (exemple : athlète blessé au cours de la saison).

- 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).

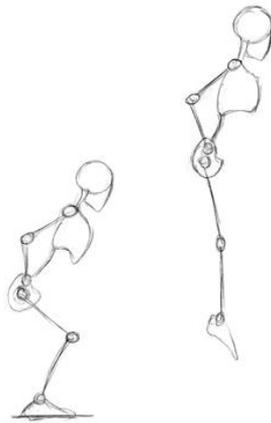
L'équilibre entre le champ sportif et le champ scolaire est essentiel pour pouvoir envisager sereinement l'expérience au Pôle. Les dossiers d'inscription renseignent donc sur ces deux domaines, ainsi que sur le plan médical.

Voici les tests qui doivent être réalisés et joints au dossier de candidature afin de nous permettre d'avoir un maximum d'informations lors des pré sélections. 2 cas de figure :

1. **L'athlète à un capteur de puissance**, il faudrait réaliser les 3 types de tests suivants sur 3 séances différentes :
 - Test de sprints (chaque sprint durera 4 à 5 secondes et se fera en danseuse) sur route à faire sur la même séance :
 - 1 sprint avec 39/28 avec un départ à 40 rpm
 - 2 sprints avec 53-54/15 et 53-54/16 avec un départ à 80 rpm
 - 1 sprint avec 53-54/11 avec un départ à 40 rpm
 - 1 sprint avec 39/23 avec un départ à 40 rpm
 - 6' de récup entre chaque sprint, si ce n'est pas exactement le même plateau ce n'est pas grave (même pour le pignon), l'idée est de pédaler à la cadence de départ et de faire lancer son sprint sur le plat ou léger faux plat.
 - Avoir le poids de l'athlète juste avant la séance
 - Important de bien calibrer le capteur de puissance avant la séance
 - Noter le modèle de capteur de puissance utilisé
 - Longueur des manivelles
 - Un sprint maximal de 30 secondes (possibilité de varier danseuse et assis) :
 - Avoir le poids de l'athlète juste avant la séance
 - Important de bien calibrer le capteur de puissance avant la séance
 - Noter le modèle de capteur de puissance utilisé
 - Longueurs des manivelles
 - Un effort maximal de 5 minutes à faire sur un parcours linéaire, bosse régulière (environ 4 à 6 % ou sur du plat) :
 - Avoir le poids de l'athlète juste avant la séance
 - Important de bien calibrer le capteur de puissance avant la séance
 - Noter le modèle de capteur de puissance utilisé
 - Accès à son Nolio pour récupérer les séances et ainsi avoir accès à son Profil de Puissance Record, ce qui nous permettra aussi d'avoir des informations complémentaires sur son entraînement.

2. **L'athlète n'a pas de capteur de puissance**, il faudrait réaliser le test suivant :

- Test de saut Squat Jump mains sur les hanches avec une position de départ genoux à 90°:
 - Avoir le poids de l'athlète juste avant la séance
 - Filmer en slow motion
 - Avoir un fond neutre (idéalement mur blanc)
 - Filmer de face en étant le plus stable possible (idéalement téléphone posé) & en ayant le téléphone le plus droit possible
 - Le départ du saut s'effectue en position de "squat". Les genoux sont fléchis et l'angle formé par les cuisses et les jambes est environ égal à 90°. Les mains sont placées sur les hanches pour éviter tout mouvement de balancier avec les bras qui permettrait de sauter plus haut. Lors de ce saut, le sujet a pour consignes de ne pas effectuer de contre-mouvement vers le bas (*i.e.*, de ne pas fléchir encore plus les genoux pour prendre de l'élan) et de sauter le plus haut possible. Le Squat Jump est illustré ci-dessous ainsi que dans la vidéo (https://www.youtube.com/shorts/qqYRJvz_Los)



- Accès à son Nolio pour avoir des informations complémentaires sur son entraînement.

2) La présélection

Les candidats retenus sur dossier seront alors convoqués à **Bourges du 14 avril au 18 avril 2025** (dates soumises à d'éventuels changements) 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). À noter que, dans la continuité du stage, une Coupe de France Avenir sur piste est organisée à Loudéac (Bretagne) les 19 et 20 avril. Il est vivement préconisé aux candidats de s'inscrire à cette épreuve afin de pratiquer en compétition. Le Pôle France pourra sur demande faciliter la logistique et l'encadrement pour ce déplacement.

Concernant le voyage des athlètes, **les comités régionaux seront sollicités pour financer les billets d'avion**. Sur place, la FFC prendra en charge les frais logistiques, d'hébergement et de restauration. S'ils le souhaitent, les parents (ou l'entraîneur) peuvent accompagner, à leurs frais, leur enfant pour assister aux différentes visites, rencontres, réunions et entraînements.

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

3) Sélection

Les résultats et données obtenus lors des tests du mois d'avril à Bourges seront pris en compte par la commission de sélection, ainsi que la marge de progression de l'athlète. Ne seront donc pas seulement retenus les athlètes présentant les meilleures valeurs, mais surtout ceux dont **le potentiel de progression vers le haut niveau est le plus affirmé**. Seront également évaluées les dispositions du jeune athlète à vivre éloigné de sa famille.

La liste des sélectionnés sera communiquée au plus tard lors de la deuxième semaine du mois de mai, aux familles, comités régionaux, CREPS et services déconcentrés de l'État.

Une fois entré au PFCOM, l'athlète est évalué une fois par trimestre pour apprécier son évolution et envisager la suite de son projet au sein ou en dehors de la structure. Les critères d'évaluation s'appuient sur des références chronométriques, d'âge, sur la capacité à définir et à s'engager dans son projet scolaire, sportif et/ou professionnel et enfin sur le comportement général.

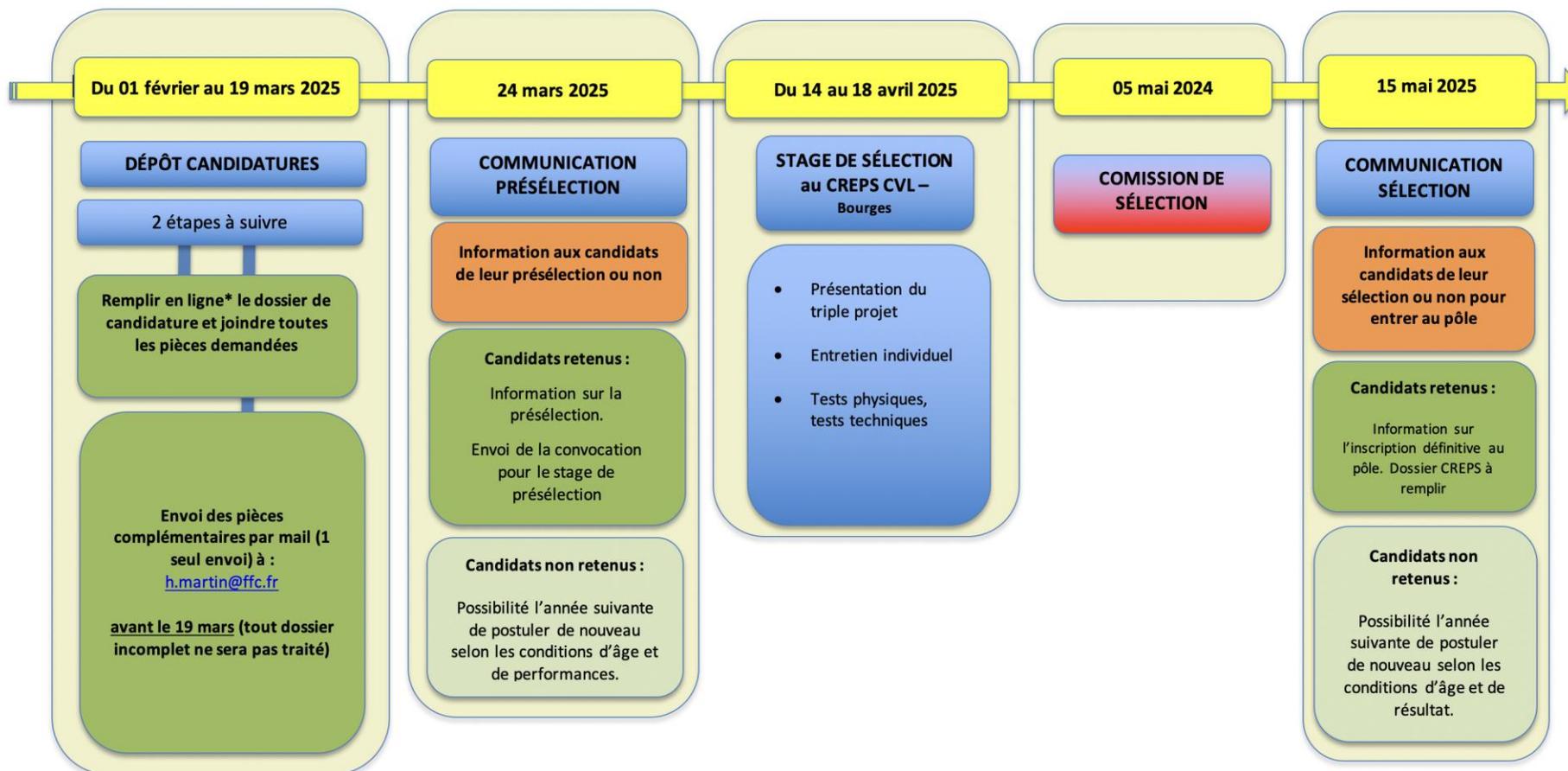
4) Échéancier

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 PFCOM.

Remarques :

Ni l'acte de candidature, ni la participation au stage de sélection ne sont garant d'une intégration au PFCOM. Aussi, il sera nécessaire pour l'athlète de s'inscrire également dans un établissement scolaire de sa région d'origine. De même, une ou un athlète identifié après la période de recrutement, dont les performances lors des échéances compétitives estivales seraient notables, pourra intégrer le Pôle France.

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 **le 25 août 2025 au CREPS de Bourges**.



* Lien du dossier en ligne <https://forms.office.com/e/e3sRcU3Lj3>
<https://forms.office.com/e/e3sRcU3Lj3>

