



LIVRET DE FONCTIONNEMENT SAISON **2024-2025**



« Rêver, travailler, y croire... à vous de jouer !! »

SOMMAIRE

1 – Présentation du Projet de Performance Fédéral BMX	3
2 – Objectifs du pôle France jeunes BMX.....	3
3 – Fonctionnement au quotidien	4
4 – Les quatre piliers du projet.....	5
A – La démarche d’entraînement	5
B – L’accompagnement de la scolarité	8
C – Le suivi médical	11
D – La vie à l’internat	11
5 – La philosophie du projet.....	12
6 – Les compétitions	14
A – Le calendrier	14
B – Rôle de l’encadrement pôle sur les compétitions	14
C – Rôle de l’encadrement club sur les compétitions.....	15
D – Rôle des familles sur les compétitions.....	15
7 – Financement du projet	16
8 – Suivi médical obligatoire	16
9 – Le recrutement	17
A – La préinscription	17
B – La présélection	18
C – Echancier.....	19
10 – « Hall of fame ».....	26
ANNEXE.....	33

1 – Présentation du Projet de Performance Fédéral BMX

Le BMX race est devenu discipline olympique aux Jeux de Pékin en 2008. Cependant, son annonce en tant qu'épreuve officielle au programme des Jeux a été faite dès 2004. La Fédération Française de Cyclisme a alors mis en place des stratégies de développement de ce sport en vue des JO : accompagnement du haut niveau, formations de cadres, aides au développement des clubs et du système de compétitions...

En termes de haut niveau, le principe était simple, il s'agissait de créer des infrastructures destinées à recruter, former et accompagner les meilleurs éléments français, en vue de les rendre performants en équipe de France.

Pour répondre à ce besoin, les pôles France ont vu le jour à la rentrée 2005 et sont devenus alors les éléments majeurs du Projet de Performance Fédérale BMX. Ce dernier est établi par la Fédération Française de Cyclisme pour chaque olympiade (4 ans) et se voit composé de 5 échelons principaux :

- Les équipes de France juniors et élites.
- Le pôle Olympique situé au centre national du cyclisme à Saint Quentin en Yvelines, dont l'objectif majeur est la préparation des athlètes séniors pour les Jeux Olympiques et les compétitions de références internationales élites (championnats et coupes du monde).
- Le pôle France jeunes BMX situé à Bourges. Sa mission première réside dans la formation et l'accompagnement des meilleurs pilotes cadets, juniors.
- Les pôles Espoirs (région), dont l'objectif majeur réside dans le recrutement et la formation des meilleurs pilotes cadets en vue de l'intégration des meilleurs éléments au pôle France jeunes de Bourges. Ces structures représentent la première étape dans le cursus des futurs athlètes de haut niveau de la discipline. On parle alors de pôle d'accès au haut niveau.
- Les clubs ou sections sportives identifiés au sein du projet de performance fédéral.

2 – Objectifs du pôle France jeunes BMX

- Recrutement des meilleurs athlètes français des catégories minimales, cadets et juniors.
- Formation de ces athlètes sur 1 à 4 ans, en vue de l'intégration des meilleurs éléments au pôle Olympique de Saint Quentin et aux équipes de France.
- Garantir à ses athlètes les conditions nécessaires à la réussite de leur triple projet : personnel, scolaire et sportif. Pour ces raisons, le pôle est implanté au sein même du CREPS Centre-Val de Loire. Cet établissement permet aux sportifs de bénéficier d'un accompagnement individualisé très efficace que nous allons détailler dans ce qui suit.
- Préparation des athlètes en vue des épreuves de référence internationales cadets, juniors.

« Quand je fais quelque chose, je le fais à fond ou je ne le fais pas. »

3 – Fonctionnement au quotidien

En souhaitant intégrer le pôle France jeunes BMX, les adolescents doivent impérativement envisager de réaliser un triple projet personnel, scolaire et sportif. L'entrée dans le Projet de Performance Fédéral BMX ne peut se concevoir que dans la poursuite conjointe de ces trois objectifs étroitement liés, visant le développement personnel de chaque jeune et nécessitant de leur part 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, ces athlètes peuvent être amenés à effectuer dans la même journée 6 heures de cours et 2 à 4 heures d'entraînement quotidien. Il convient de rajouter à cela le temps consacré aux devoirs maison 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. L'utilisation 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.
- **Un état d'esprit irréprochable** qui permet de s'engager au maximum, sans regret dans un choix certes difficile, en se donnant les moyens de son ambition.
- Mais surtout, le véritable fil conducteur de la vie du sportif de haut niveau est la **MOTIVATION**. Elle est l'élément déterminant de sa réussite.

Pour aider ces jeunes athlètes à mener à bien ce triple projet ambitieux, le pôle et le CREPS mettent en place un certain nombre de mesures :

- Un environnement adapté.
- Un aménagement des emplois du temps spécifique aux contraintes du sportif.
- Des horaires d'entraînement favorables au sport de haut niveau.
- Un encadrement quotidien et disponible.
- Un suivi médical, paramédical et psychologique permanent.

Ces avantages entraînent en contrepartie, l'entier respect des règles concernant la vie sportive et la vie en collectivité. De même, les résultats et l'investissement scolaires sont déterminants pour l'entrée et le maintien sur ce genre de 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.

« La possibilité de l'objectif, c'est la capacité à s'y consacrer. »

4 – 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
- Internat

De cette manière, chaque intervenant se consacre à son domaine de compétence, ce qui garantit l'efficacité du système. Il va de soi qu'afin de rendre le suivi des sportifs le plus cohérent possible, les membres de chaque staff sont en concertation permanente et forme une équipe d'encadrement solide autour de l'athlète. Ainsi, ce dernier peut s'appuyer sur des personnes ressources dans chaque domaine et les solliciter de façon responsable, un peu à l'image d'une boîte à outils.

A – La démarche d'entraînement

Le CREPS du Centre met à disposition des installations optimales pour garantir de bonnes conditions d'entraînement. Les sportifs du pôle BMX ont de ce fait accès aux infrastructures suivantes :

- Piste BMX de haut niveau (format challenge).
- Piste BMX de haut niveau (format SX).
- Champ de bosses.
- Vélodrome couvert.
- Salles de musculation.
- Salle de préparation physique.
- Gymnases et terrains synthétiques.
- Piste d'athlétisme.
- Salle de gymnastique.
- Unité de récupération – espace balnéothérapie.



Les entraînements sont conçus et dirigés par Mathieu Jacquier salarié à la FFC, entraîneur et titulaire du DEJEPS BMX, Diplôme d'Etat de la Jeunesse de l'Education Populaire et du Sport et d'un Master STAPS PPMR (Préparation Physique, Mentale et Réathlétisation).

Yann Cherbonnel, Conseiller Technique National à la FFC et responsable du pôle, titulaire du professorat de sport, d'un master STAPS en entraînement sportif, du BEES 2nd degrés en BMX et du BEESAC est en soutien lors de ces entraînements en cas de besoin.

Comme nous l'avons vu précédemment, le pôle France jeunes de Bourges représente la seconde étape dans le projet de performance fédéral en BMX. Son objectif principal réside donc dans la **formation** des jeunes athlètes, afin d'accompagner les meilleurs d'entre eux vers un passage en élite le plus serein possible. 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 mis davantage 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 sur la structure.

En conséquence, il n'est pas rare que dans un premier temps, le sportif régresse quelque peu, car souvent il est nécessaire de reprendre certaines bases déterminantes pour établir une progression durable et efficace. Ce travail de « fondation » est la priorité de la première année passée au sein de la structure puis des deux années juniors.

Cependant, la démarche entreprise reste une démarche vers le haut niveau et donc **élitiste** par définition. De ce fait, la majorité de l'effectif est constitué de pilotes cadets et juniors mais leur poursuite dans ce projet est remise en question chaque année et le maintien sur le pôle en catégorie élite se veut exceptionnel et très sélectif.

Au niveau sportif, les points forts d'une telle structure sont les suivants :

- La majorité des meilleurs pilotes 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 ceux de la structure olympique de Saint Quentin en Yvelines.
- Des tests « standardisés » effectués avec l'ensemble des athlètes des deux structures « pôle » permettent d'établir une base de données de référence et ainsi de situer chaque sportif aux niveaux technique et physique : établissement de **profils** et identification des marges de progression.
- D'un point de vue organisationnel, l'**unité de lieu** garantit la faisabilité d'un tel projet. En effet, l'ensemble des infrastructures scolaires, d'entraînement et d'internant se trouvent regroupées au même endroit, dans un cadre sûr et propice à l'épanouissement de chaque jeune dans son triple projet.

En termes de volume horaire, l'entraînement représente 10 à 16 heures hebdomadaires (variable selon la catégorie et les périodes). Les athlètes effectuent dans la plupart des cas une séance d'environ 2 heures par jour du lundi au vendredi. Les week-ends sont généralement dédiés aux devoirs et à la récupération et quelques fois aussi à des actions organisées par le pôle (entraînement sur d'autres sites).

L'organisation des semaines d'entraînement pourrait être décrite comme suit :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BMX	Prépa. physique	BMX	Prépa. Physique	BMX	Repos	

Ou encore :

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
BMX	Prépa. physique	BMX	Prépa. Physique	Retour domicile	BMX (Club)	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 à celui-ci et ceux dédiés au travail scolaire. Par exemple, nous tentons de toujours respecter le principe suivant : quand l'entraînement est placé le soir, les créneaux libres de la journée (notamment entre 11h00 et 14h00) sont utilisés pour les devoirs et inversement. 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 :

- 7h00 réveil et petit déjeuner quel 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 11h00 cours.
- 11h15 à 13h15 étude ou entraînement.
- 14h00 à 16h00 cours.
- 16h15 à 17h15 étude.
- 17h30 à 19h30 étude ou entraînement (suivant ce qui a été effectué le midi).
- 20h00 à 21h30 étude surveillée si nécessaire (s'il reste des devoirs non effectués).
- Coucher au plus tard à 22h00.

Enfin, un calendrier type par catégorie est proposé aux familles en lien avec les clubs/DN s'il y a lieu. 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 :

- Le rythme de retour à la maison est libre. Il convient à l'athlète (avec sa famille) de choisir ses retours chez lui comme il le souhaite en respectant le rythme d'entraînement qui impose une séance le vendredi matin ou après-midi et la participation aux "week-ends pôles" lors desquels sont organisés des mini stages BMX au pôle France olympique à St Quentin En Yvelines ou sur des pistes extérieures. Par exemple il se peut qu'un nouvel athlète intégrant le pôle en septembre, rentre tous les week-ends chez lui en début d'année scolaire et diminue progressivement ce retour à la maison au regard de son rythme de vie et besoins personnels au sein du Pôle/CREPS, de la fatigue générée par les cycles d'entraînement, du budget voyage et de la saison BMX.
- Les athlètes ne sont plus tenus de participer aux manches de coupes régionales. Il peut en être de même avec le championnat régional en accord avec le club/ comité.
- Pour les U17, les courses de références sont les championnats de France, d'Europe et du Monde. Les manches de coupes de France et d'Europe servent de préparation.
- Pour les U19, les courses de références sont les championnats d'Europe et du Monde ainsi que les compétitions continentales et internationales servant de critères pour les sélections en équipe de France U19. Les coupes de France et éventuellement les coupes du Monde servent de préparation.
- Les pilotes définissent avec l'entraîneur du pôle France en début d'année les compétitions auxquelles ils souhaitent participer ou non. Ils peuvent retirer des compétitions du calendrier proposé, mais rarement en ajouter. Les choix de courses effectués dès que le calendrier officiel de la saison est paru restent réajustables suivant le déroulement de la saison. Il convient que ce fonctionnement d'ajustement de calendrier est optimal si toutes les demandes sont partagées et anticipées entre l'entraîneur et l'athlète/famille.

« La motivation est un feu interne que l'entraîneur peut entretenir, en aucun cas il ne peut la créer. »

B – 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. Cependant, en termes de programmes et de contenus, les jeunes suivent exactement la même scolarité que n'importe quel élève de leur âge.

Pour information, depuis sa création en 2004, le CREPS présente un taux de réussite proche de 100% au brevet des collèges ainsi qu'au baccalauréat et bac professionnels.

Plusieurs 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 Marguerite de Navarre et les lycées professionnels Jean Mermoz et Saint Jean Baptiste de La Salle. Les établissements partenaires se situent dans un rayon géographique ne dépassant pas le kilomètre (sauf pour Navarre).

Le dispositif en place, piloté par le département sport de haut niveau du CREPS, concerne les élèves allant de la 6e à la 3e pour le collège, de la seconde à la terminale pour le lycée général ou professionnel et aussi des étudiants en post-bac.

Un **suivi scolaire complémentaire**, au travers d'heures d'études encadrées et d'aide à l'organisation est assuré par le département sport de haut niveau. Ce dispositif est pris en charge par deux personnels en journée et deux surveillants en soirée.

De plus, la scolarité du 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 comportementale, retard ou encore absence injustifiée. Toutes ces informations sont aussi relayées sur le portail du suivi quotidien du sportif PSQS, un site Internet regroupant toutes les informations de l'athlète et celles-ci sont disponibles de tous les acteurs de son triple projet (personnel du département haut niveau, parents de l'athlète, athlète, entraîneur).

Le département haut niveau est en mesure de faire appel à des enseignants de l'éducation nationale pouvant assurer du rattrapage de cours et du **soutien personnalisé**. Néanmoins, ce soutien ne s'applique qu'à condition première que l'athlète s'investisse avant tout pleinement dans son projet scolaire (participation active en cours, travail personnel et bonnes méthodes de travail).

Une temporalité scolaire différente

Sur le maximum des quatre années de formation au sein du pôle, il faut aussi que la famille et leur enfant se préparent à imaginer un projet scolaire d'une autre temporalité. Au fil des quatre années d'étude la proportion du projet sportif prend plus de place au regard des enjeux sportifs importants notamment sur les deux années juniors. Cette catégorie junior et la performance à atteindre est une période charnière pour la pratique à haut niveau et entrer en catégorie élite/U23. Le volume et l'intensité d'entraînement augmentent d'année en année, il en est de même pour les études et les examens qui viennent terminer les années du lycée (bac de français en 1^e puis baccalauréat en terminale).

Les années U19 une catégorie charnière

Il est donc fortement conseillé d'envisager sur les années juniors d'alléger l'emploi du temps scolaire pour donner autant de temps d'entraînement, de temps de récupération que de temps de travail scolaire (lycée et personnel). S'il faut donc donner autant de temps dans ces trois domaines, il convient de comprendre que le seul levier possible est celui d'aménager le temps scolaire en le réduisant sur le principe de dédoubler une année de scolarité dans l'une des deux années juniors.









L'idéal est donc d'envisager de faire cela sur l'année de la première. Cela semble précoce mais prend son sens sur le fait que si l'année de première est dédoublée; la 2e année de première se terminera avec la fin de formation en pôle France jeune. L'athlète entamera ensuite sa terminale soit sur le pôle Olympique à St Quentin en Yvelines soit chez lui s'il n'intègre pas la structure olympique.

L'avantage de cette organisation par rapport à un dédoublement de la terminale est que la 1e moitié de la terminale se terminera avec l'année junior 2 de l'athlète et la fin de formation au pôle France à Bourges. La 2e moitié sera donc à organiser dans un autre établissement soit sur St Quentin En Yvelines s'il intègre le pôle olympique soit chez lui dans le cas contraire. Mais ce scénario est plus délicat car le passage de relais de la 1e année de terminale à la 2e d'un lycée à un autre est incertain. Il y a peu d'harmonisation d'un rectorat à un autre.

Le CNED (Centre National d'Enseignement à Distance)

C'est aussi une possibilité d'aménagement scolaire pour la catégorie U19 (année de Première et/ou Terminale) afin d'extraire de l'emploi du temps une ou deux matières qui seront travaillées "à distance" et à un rythme personnel. Si l'encadrement du pôle France, le département du haut niveau en consultation avec la famille s'assurent que les conditions sont réunies, c'est à dire un jeune dont le profil de bon niveau scolaire, autonome, organisé et rigoureux pourrait se voir proposer ce type d'aménagement. Néanmoins cette formation à distance à un coût. Son financement est soit à la charge de la famille ou peut éventuellement être prise en charge par la Maison Régionale de la Performance (MRP) de la Région Centre Val-de-Loire si l'athlète est inscrit sur liste haut niveau Relève ou plus.

Le tableau ci-dessous présente graphiquement les scénarii standards possibles d'aménagements scolaires sur le pôle France jeune BMX. Si un athlète et sa famille choisissent d'intégrer une telle structure sur cette période d'essai de 4 ans ou moins selon l'année d'intégration afin de devenir un athlète de haut niveau c'est pour donner avant tout une priorité au projet sportif. Il faut se donner les moyens.

	Cadet 1	Cadet 2	Junior 1	Junior 2	Elite U23
Lieux de formation	PFJBMX Bourges	PFJBMX Bourges	PFJBMX Bourges	PFJBMX Bourges	PFJBMX SQY Ou Domicile
Volume estimé d'entraînement	5 entraînements hebdomadaires	6 entraînements hebdomadaires dont 1 biquotidien	7 entraînements hebdomadaires dont 2 biquotidiens	7 à 8 entraînements hebdomadaires dont 2 à 3 biquotidiens	7 à 8 entraînements hebdomadaires dont 2 à 3 biquotidiens
Scénario d'une scolarité de :	3e	2nde	Première (50% du programme)	Première (50% du programme)	Terminale (100% ou aménagée)
					
Première en 2 ans	Aménagement par le retrait de l'EPS	Aménagement par le retrait des cours d'EPS et agencement des classes par ½ groupes	1 ^e partie du programme et suivi individualisé des autres matières	2 ^e partie du programme et suivi individualisé d'autres matières si besoin	Projet sur SQY ou domicile
Scénario scolarité de :	3e	2nde	Première (100% du programme)	Terminale (50% du programme)	Terminale (50% du programme)
					
Terminale en 2 ans	Aménagement par le retrait de l'EPS	Aménagement par le retrait des cours d'EPS et agencement des classes par ½ groupes	Aménagement par le retrait des cours d'EPS et agencement des classes par ½ groupes	1 ^e partie du programme et suivi individualisé des autres matières	2 ^e partie du programme et suivi individualisé d'autres matières si besoin

Aménager, individualiser au regard du potentiel et de l'orientation scolaire

Au-delà de cette présentation, il convient de comprendre que l'accompagnement du jeune dans son projet de vie sera individualisé. Les scénarii présentés propose la manière idéale de mener de façon optimal le projet de vie mais comme le passage en pôle France jeune BMX révèle aussi à l'athlète sa capacité ou non à devenir un athlète de haut niveau ; il faut envisager qu'après chaque année et fort des 17 ans d'expériences, l'encadrement du pôle France et le département haut niveau réfléchissent au mieux à l'orientation optimale au regard du potentiel sportif et de l'orientation scolaire adéquate. Un jeune à fort potentiel avéré se verra donc proposer un aménagement scolaire conséquent alors qu'un autre suivra peut-être une scolarité plus standard pour faciliter la fin de formation au pôle et la transition de son projet de vie de retour chez lui.

« On joue avec son corps, on lutte avec ses tripes, on gagne avec sa tête. »

C – Le suivi médical

Il est assuré par une équipe médicale qui réalise régulièrement les soins dont l'athlète a besoin et effectue également un travail de prévention et de suivi.

Le CREPS met au service de ses structures d'entraînement une équipe pluridisciplinaire composée de :

- Un médecin du sport : du lundi au vendredi, deux fois par semaine en présentiel,
- Un chirurgien orthopédiste : une fois par semaine,
- Trois kinésithérapeutes du sport : du lundi au vendredi,
- Une podologue du sport : deux fois par semaine,
- Une diététicienne du sport : une fois par semaine,
- Une psychologue : deux fois par semaine.

Cette équipe assure la réalisation des examens médicaux dont le SMR (Suivi Médical Réglementaire) qui est obligatoire pour chaque athlète présent au pôle France afin de se voir délivrer sa licence. Certains actes comme la radiologie ou le bilan bucco-dentaire sont réalisés à l'extérieur du CREPS via un **réseau de partenaires** identifié. Par ailleurs, la même équipe assure au quotidien le suivi de prévention des sportifs avec une efficacité aujourd'hui reconnue.

Chaque structure dispose également d'un créneau hebdomadaire de balnéothérapie favorisant ainsi la récupération. Les athlètes bénéficient d'un bain froid, d'une piscine, d'un sauna, d'un hammam. Le bassin est également utilisé par les kinésithérapeutes dans le cadre de réathlétisation.

« Ce qui compte, ce n'est pas le nombre d'heures que vous consacrez à vos activités, c'est l'énergie que vous y mettez. »

D – La vie à l'internat

Le département sport de haut niveau compte 7 personnes qui assurent l'encadrement des internes tant pour l'aide au travail scolaire que pour l'animation de leurs temps libres du lundi au vendredi. Le week-end la présence des surveillants d'Internat est faite de 19h00 à 8h00 du matin.

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'animateur 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 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.

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

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 une carte électronique permettant le contrôle des accès. Les internes prennent leurs trois repas au self du CREPS, muni de cette même carte.

Les athlètes majeurs peuvent bénéficier s'ils le souhaitent d'un statut particulier : demi-pensionnaire en 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.

« Les grandes réalisations ne sont pas le fruit de la force, mais celui de la persévérance. »

5 – La philosophie du projet

Notre philosophie dans l'élaboration d'un tel **projet de vie** reste avant tout de contribuer à former des adolescents **épanouis** dans leur quotidien au travers la pratique de leur **passion**.

Il est vrai que le rythme de vie est soutenu et les retours à la hauteur de l'investissement personnel. 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.

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 BMX de haut niveau (bases technique, physique et mentale) afin qu'ils puissent s'y appuyer, quel que soit la structure dans laquelle ils poursuivront ce projet.

Du point de vue général et car tous ne feront pas du haut niveau, l'objectif est que les connaissances acquises durant ces années de formation soient **ré-investissables** dans n'importe quel projet que ce soit !

Est-ce que ce système est performant ? Sans aucun doute, oui !

Est-ce que ce système est infaillible et correspond à tous les jeunes ? Bien sûr que non ! 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 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.

Pour terminer, vous aurez remarqué les quelques citations qui viennent parfaitement illustrer l'état d'esprit dans lequel nous nous inscrivons et qui reflètent tout à fait les messages que nous essayons de transmettre aux jeunes athlètes.

Et bien que nous l'ayons tous entendu ou lu quelque part, quelle meilleure façon de clore ce chapitre que de rappeler le crédo olympique de 1894 :

***« L'important n'est pas de gagner, mais de participer,
Tout comme la chose la plus importante dans la vie n'est pas le succès, mais la tentative,
L'essentiel n'est pas d'avoir conquis, mais de s'être bien battu. »***

6 – 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 à n'importe quel club BMX que ce soit.

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).
- Etablir un **fonctionnement commun** et validé de tous (athlète, famille, club/DN, CREPS et pôle) au service du projet de l'athlète et de sa cohérence.

Il est vrai que, dans cette partie, nous allons traiter principalement des problématiques relatives aux athlètes évoluant au sein de clubs de divisions nationales. Mais la logique de la démarche reste bien entendue valable pour tout autre athlète.

A – Le calendrier

Les sportifs en pôle suivent un projet bien particulier et en ce sens ils ne peuvent pas être considérés comme des athlètes lambda.

Le calendrier de compétitions et autres stages doit donc être établi en début d'année avec l'ensemble des acteurs et en fonction des priorités de l'athlète. Dans cette démarche, nous devons impérativement tous être au service du projet du sportif.

B – Rôle de l'encadrement pôle sur les compétitions

Le pôle n'a pas vocation d'assurer le transport des athlètes sur les lieux de compétitions. En revanche, sur des épreuves nationales et continentales, le cadre de la structure se déplace en minibus. Dans un souci pratique, un fonctionnement a fait ses preuves :

- Le minibus se déplace avec à son bord un nombre maximum de sportifs (7 places voir 8 si déplacement avec un seul entraîneur). De plus, celui-ci peut contenir l'ensemble des vélos (remorque à disposition).
- Sont amenés en priorité les athlètes mineurs : du sud lorsqu'il s'agit d'un déplacement vers le sud, et inversement les athlètes du nord lorsqu'il s'agit d'une épreuve organisée dans le nord (ceci pour éviter aux familles de faire des allers-retours).
- Les athlètes amenés en minibus réintègrent leur famille ou leur club une fois arrivés sur le lieu de compétition.
- Les sportifs qui n'auront pas pu prendre le minibus font le trajet de façon personnelle (famille, club, voiture perso ou encore train).
- En dernier recours, les familles ou les athlètes eux-mêmes peuvent s'organiser entre eux et effectuer du covoiturage.

Sur le temps de compétition, et bien que le fonctionnement pôle soit essentiellement dédié à l'entraînement, le coaching est réalisé par le entraîneur du pôle dans le but de faire un lien entre le travail au quotidien et son application en compétition. Ceci est fait en cohérence avec l'encadrement club.

L'entraîneur du pôle, lorsqu'il est présent sur l'épreuve, peut également être en dernier recours une personne ressource en cas de blessure du pilote.

C – Rôle de l'encadrement 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). Des actions de coaching peuvent être également mises en place, toujours en cohérence avec les attentes de l'entraîneur du pôle :

- Pendant la course, les entraîneurs amènent le sportif à se concentrer sur deux points essentiels :
 - L'**intention** ; c'est à dire l'énergie et l'état d'esprit avec lesquels l'athlète s'engage dans l'épreuve (envie de tout donner et non la peur de rater).
 - La **réalisation** ; c'est-à-dire comment l'athlète s'applique et se concentre sur ce qu'il a à faire (en dehors et sur la piste) et non sur le résultat final.
- Après chaque course, l'entraîneur du pôle analyse les résultats avec le sportif. Ils identifient ensemble, lors d'un débriefing individuel (en règle générale le mardi 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 (à froid) au nom de l'équipe d'encadrement.

L'encadrement club se doit également de répondre présent en cas de blessure du pilote.

D – 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 elles ne doivent se substituer à l'encadrement technique, ce n'est tout simplement pas ou plus leur rôle.

Elles assurent en revanche l'aspect « logistique » de la compétition quand l'athlète ne fait pas partie d'un club qui prend en charge ce paramètre : inscription, transport, hébergement, repas... Bien évidemment, les parents prennent le relais en cas de blessure de leur enfant.

« La dynamique qui mène à la victoire c'est en préalable la nécessité absolue d'envisager l'échec et d'en accepter le risque. Pas de victoire possible sans droit à l'erreur. Lors d'une compétition on n'est jamais sûr de gagner, mais l'importance c'est de s'autoriser à perdre en étant tout à fait certain de faire tout son possible pour gagner !! »

7 – Financement du projet

La pension complète pour l'année 2024-2025 dans la structure coûtera 2500€ par athlète pour l'année scolaire soit 10 mois à 250€. Ce coût comprend les services du CREPS CVL (hébergement, restauration, suivi médical, suivi du sportif) ainsi que les services du PFJBMX (suivi du projet sportif, salaire de l'entraîneur, dotation, prêt de matériel fédéral, déplacements, stages).

De plus, la majorité des athlètes en pôle France jeune sont inscrits sur liste de haut niveau (espoir ou relève). Avec ce statut, les familles peuvent solliciter les collectivités territoriales d'origines (commune, département, région) afin d'obtenir des subventions pouvant participer au paiement de l'année en pôle ou encore des aides pour les frais de transport CREPS – domicile. Dans certains cas exceptionnels, la FFC peut également verser des aides individualisées (sur dossier) aux sportifs inscrits sur listes de haut niveau.

A ajouter à ce budget, celui du matériel et de l'équipement sportif. Celui-ci est très variable et difficilement chiffrable selon les sponsors et expérience des athlètes. A savoir qu'avec l'augmentation du volume d'entraînement et de pratique, le BMX du pilote est beaucoup plus souvent utilisé, de nombreux changements de braquet peuvent être effectués, l'usure du matériel est un peu plus rapide. Il est donc obligatoire d'avoir du matériel BMX au pôle afin de modifier, changer, réparer le BMX dès la demande de l'entraîneur ou la panne sans quoi, il n'y a pas d'entraînement BMX possible.

Sur la liste de matériel à fournir lors d'une rentrée scolaire, il est demandé que le pilote possède un second BMX dédié à l'entraînement des sprints à partir de la période de la Toussaint. Vous trouverez en annexe un exemple de la liste de matériel de la rentrée en pôle.

Avec les années en catégorie U19 et l'enjeu sportif qui prend de l'importance ainsi que le coût des déplacements en Europe, il semble même nécessaire d'avoir sur chaque compétition un « mulet ». C'est un BMX de secours en tous points identiques au BMX principal afin de remédier sans aucune perte de temps à une panne très souvent imprévue qui peut avoir lieu en compétition.

8 – Suivi Médical Réglementaire

En intégrant le pôle, 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 s'il est inscrit sur liste de haut niveau (relève, sénior, élite). 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 (effectué lors des tests de rentrée au plateau technique du CREPS Centre-Val de Loire).
- Echographie cardiaque pour les nouveaux entrants à renouveler tous les 2 ans (effectuée lors des tests de rentrée au plateau technique). Pour les anciens, ils devront l'avoir avec eux le jour des tests.
- Electrocardiogramme de repos (effectué lors des tests de rentrée au plateau technique du CREPS du Centre-Val de Loire).
- Epreuve d'effort (effectuée lors des tests de rentrée au plateau technique du CREPS du Centre-Val de Loire).
- Présentation du carnet de vaccination à jours (photocopies)
- 3 prélèvements sanguins répartis au cours de l'année.

Une fois ce dossier constitué, le médecin référent du plateau technique du CREPS 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 et il est envoyé directement au médecin référent du comité régional de l'athlète pour être signé et valider la demande de licence FFC (tampon dans le cadre réservé aux sportifs relevant du suivi médical obligatoire).

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.

Si cas exceptionnel, l'athlète n'est pas inscrit sur liste de haut, le pôle France prendra en charge le coût des examens d'entrée en pôle France.

9 – Le recrutement

A – La préinscription

C'est la première étape du recrutement. L'acte de candidature est une **démarche volontaire** et chaque athlète désirant postuler devra remplir obligatoirement et envoyer un dossier et effectuer une préinscription en ligne :

- **La préinscription sera faite par un dossier FFC** à remplir en ligne sur Internet. Ce formulaire sera disponible au mois février sur le site fédéral (<https://velo.fcc.fr/poles-de-performance/poles-france-releve/pole-france-jeunes-bmx/>). Il est important de ne négliger aucune réponse et documents à fournir. Tout dossier incomplet ne sera pas traité.

Pour les candidats qui seront retenus après cette première étape de préinscription, ils seront conviés pour les tests de présélection qui auront lieu sur deux jours au pôle France jeunes BMX au CREPS du Centre-Val de Loire.

Au niveau des critères d'âge, les athlètes désirant intégrer le pôle devront évoluer durant la saison en cours dans l'une des catégories hommes et dames suivantes : 2^e année U15 (anciennement minime 2), U17 ou 1^e année U19 (anciennement junior 1). La Direction Technique Nationale se réservant le droit de traiter des cas particuliers.

- Du point de vue sportif, les pilotes doivent répondre à l'un des critères de sélection suivants (au moment du dépôt du dossier) :
 - **Pour les filles U15 de la saison 2023, avoir atteint les demi-finales au TFBMX à Chalette-Sur-Loing,
OU**
 - **pour les garçons U15 de la saison 2023, avoir atteint les demi-finales au TFBMX à Chalette-Sur-Loing,
OU**
 - **avoir été invité ou avoir participé à un stage national BMX U17 filles ou garçons,**

Dans tous les cas, le sportif devra présenter un potentiel international, ainsi que la capacité à mener à bien son projet de vie personnel, scolaire et sportif. Il devra également être capable de s'intégrer à la vie en collectivité.

Du point de vue scolaire, les résultats en termes de notes seront analysés ainsi que la cohérence du projet scolaire à moyen terme. 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 et second trimestre de l'année scolaire en cours).

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

B – La présélection

Une présélection des jeunes athlètes sera alors effectuée au regard de l'étape de préinscription. Les candidats retenus sur le dossier FFC (formulaire en ligne) seront alors convoqués au CREPS du Centre-Val de Loire à Bourges pour y rencontrer les référents suivants : un représentant de la Direction Technique Nationale, le responsable du pôle ainsi que le responsable du département sport de haut niveau du CREPS. Avant leur venue, ils devront faire parvenir au CREPS un second dossier (dossier CREPS).

- **Dossier CREPS :** lors de la communication des candidats retenus, chacun recevra la procédure pour déposer sur le site Internet du PSQS (Portail du Suivi Quotidien du Sportif) une liste de documents (bulletins scolaire, dossier médical, etc.) Cette démarche devra être obligatoirement complète avant les deux ou trois jours de présélection.

Les athlètes devront alors passer des épreuves physique et technique ainsi que des entretiens en vue de la sélection finale. Parmi ces évaluations, des minimas techniques et des compétences mécaniques seront requis pour intégrer la structure. Un échec à l'un de ces tests sera réhibitoire à l'entrée en pôle. Au regard de l'importance du projet, des informations recueillies et demandées lors des réunions et entretiens la présence exclusive d'au moins un parent est obligatoire lors de ce moment de présélection.

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

- **Minima techniques requis :** lors des tests techniques, des prérequis d'un certain niveau seront exigés sur les fondamentaux techniques BMX que sont le bunny-hop et le manual sur le plat. Ces deux tests sont éliminatoires à l'entrée en structure. Le troisième test est destiné uniquement aux candidat·es des catégories cadet 2 et junior 1 sur l'évaluation de l'aisance technique sur le format supercross.

Test du bunny-hop : le ou la pilote candidat·e doit pouvoir passer au moins une fois la hauteur en centimètre désignée dans sa catégorie d'âge au moment du test. Il y aura quatre essais pour atteindre ce minimum. La distance d'élan est libre.

		Minime 2	Cadet 1	Cadet 2	Junior 1
Bunny-hop	Garçons	60 cm	70 cm	80 cm	90 cm
	Filles	40 cm	50 cm	60 cm	70 cm

Test du manual sur le plat : le ou la pilote candidat·e doit pouvoir réussir au moins la quantité et la distance en mètre désignées dans sa catégorie d'âge au moment du test. Il ou elle disposera de quatre essais pour atteindre les minimas. La distance d'élan est de dix mètres.

		Minime 2	Cadet 1	Cadet 2	Junior 1
Manual	Garçons	1 x 30 m	1 x 40 m	2 x 40 m	3 x 40 m
	Filles	1 x 10 m	2 x 10 m	1 x 20 m	2 x 20 m

Test sur le format piste supercross: le ou la pilote candidat-e uniquement des catégories d'âge cadet 2 et junior 1 doit pouvoir démontrer son habileté à évoluer sur tout ou partie de la piste au format supercross. Les détails sont dans le tableau suivant.

		Cadet 2	Junior 1
Piste SX	Garçons	Sauter les deux premiers obstacles de la 1 ^{er} ligne droite de la piste SX.	Engagement dans les sauts sur la totalité de la piste SX.
	Filles	Aisance à s'engager à sauter le premier obstacle de la 1 ^{er} ligne droite de la piste SX.	Aisance à s'engager à sauter les deux premiers obstacles de la piste SX.

➤ **Minima compétences mécaniques requises :** dans un temps imparti de quinze minutes, le ou la candidat-e devra être capable de desserrer et retirer la roue arrière de son BMX, de déjancer complètement un coté du pneu, faire valider cette étape puis remonter le pneu et enfin la roue arrière sur le BMX tout en respectant, l'alignement de la roue avec le cadre, le serrage de l'axe, la tension de chaîne et le réglage des patins de freins ou du disque dans son étrier ainsi que la pression du pneu. Ce test est éliminatoire à l'entrée dans la structure.

C – Echancier

Il est établi selon les modalités fixées par la Direction Technique Nationale de la FFC, le CREPS et l'Education Nationale :

- **Du mercredi 14 février au dimanche 10 mars 2024 : acte de candidature**, répondre au formulaire en ligne et envoyer les pièces jointes obligatoires au responsable au pôle France jeunes BMX au CREPS du Centre-Val de Loire à l'adresse Internet suivante y.cherbonnel@ffc.fr. Le lien du formulaire en ligne est présent sur le site fédéral (<https://velo.ffc.fr/poles-de-performance/poles-france-releve/pole-france-jeunes-bmx/>). Tout dossier incomplet ne sera pas traité.
- **Vendredi 15 mars 2024:** communication sur les candidats retenus et non retenus pour la présélection. Envoi aux candidats retenus de la procédure pour constituer le dossier CREPS pour le 7 avril 2024 dernier délai.
- **Vendredi 12 et samedi 13 avril 2024: présélection.** Après une première sélection sur dossier FFC, convocation au CREPS du Centre-Val de Loire pour trois jours d'informations, de tests et d'entretiens.
- **Semaine n°21: sélection finale** rendue par la commission d'admission. La communication publique interviendra dans les jours qui suivent.

Remarque : ni l'acte de candidature, ni la participation à la présélection ne sont garant d'une intégration au pôle, aussi, il sera nécessaire pour l'athlète de s'inscrire également dans un établissement scolaire de sa région d'origine.

Les athlètes sélectionnés effectuent généralement la rentrée au CREPS durant la dernière semaine du mois d'août. Les familles et les sportifs participent à une journée d'accueil et d'information précédant la semaine de la rentrée scolaire lors de laquelle la présence d'au moins un parent est obligatoire.

Echéancier de la campagne de recrutement saison 2024-2025

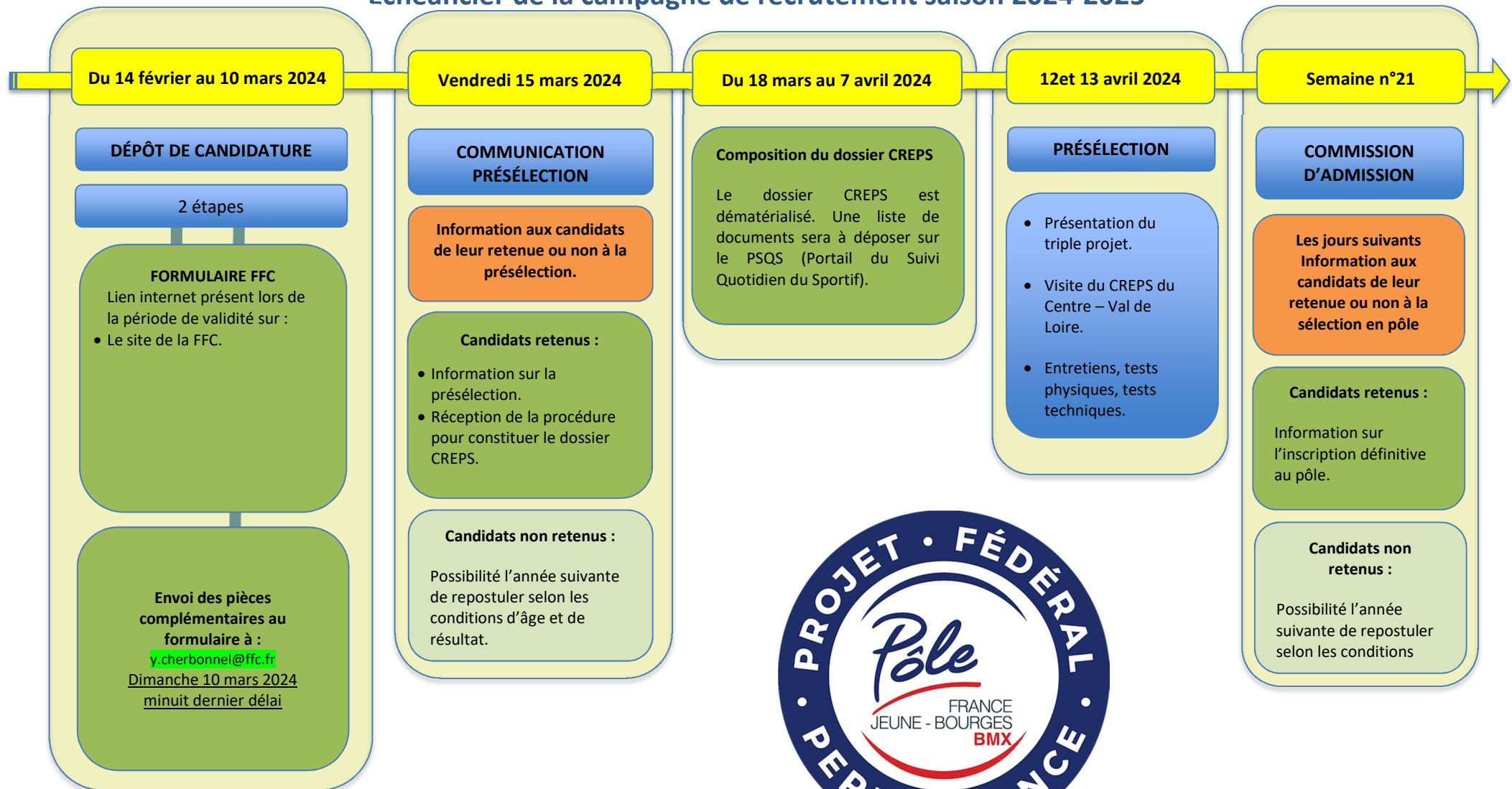


Tableau référentiel des niveaux physique et technique

Pôle France Jeune BMX - Catégorie U17

<u>Références physiques générales :</u>	Garçons
	MOYENNE
Puissance des membres inférieurs : test de détente (cm) Etre capable d'effectuer une détente avec élan et bras libre.	65
Endurance musculaire du dos et des bras : test des tractions (répétitions) Etre capable d'effectuer	25
Endurance musculaire abdominale: test des abdominaux (répétitions) Etre capable d'effectuer en 1minute un minimum de	40
Endurance musculaire des pectoraux et des bras : test des pompes (répétitions) Etre capable d'effectuer	45

Pré requis : être capable de réaliser un squat à 90° de flexion de genoux, barre à vide avec un placement correct (voir suite du document)

<u>Références techniques fondamentales BMX :</u>	Garçons
Manual sur plat (élan libre)	80 m
Bunny-hop (élan libre)	0,8 m
Saut (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable d'effectuer un saut d'environ	7 m
Sauts d'obstacles enchaînés (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable d'enchaîner des sauts (whoops par exemple) au nombre de	5
Manual dans les bosses (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable en manual d'enchaîner des creux au nombre de	4

Tableau référentiel des niveaux physique et technique

Pôle France Jeune BMX - Catégorie U17

<u>Références physiques générales :</u>	Filles
	MOYENNE
Puissance des membres inférieurs : test de détente (cm) Etre capable d'effectuer une détente avec élan et bras libres	55
Endurance musculaire du dos et des bras : test des tractions (répétitions) Etre capable d'effectuer	12
Endurance musculaire abdominale: test des abdominaux (répétitions) Etre capable d'effectuer en 1minute un minimum de	30
Endurance musculaire des pectoraux et des bras : test des pompes (répétitions) Etre capable d'effectuer	25

Pré requis : être capable de réaliser un squat à 90° de flexion de genoux, barre à vide avec un placement correct (voir suite du document)

<u>Références techniques fondamentales BMX :</u>	Filles
Manual sur plat (élan libre)	20 m
Bunny-hop (élan libre)	0,5 m
Saut (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable d'effectuer un saut d'environ	5 m
Sauts d'obstacles enchaînés (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable d'enchaîner des sauts (whoops par exemple) au nombre de	3
Manual dans les bosses (tous types d'obstacles et élan libre) Etre capable en manual d'enchaîner des creux au nombre de	2

Protocoles des tests physiques généraux

Puissance des membres inférieurs : test de détente

Aptitude physique évaluée : force explosive des membres inférieurs

Description du test : saut vertical avec légère flexion préalable des cuisses et avec l'aide des bras.

Matériel :

- > Règle ou planchette de 2 m graduée en cm à partir d'une hauteur de 1,50 m du sol jusqu'à 3,50 m
- > Magnésie ou craie à appliquer sur les doigts d'une main

Instructions pour le sujet testé :

- > Mesure par l'examineur de la taille du sujet avec le bras levé : de profil contre le mur, talons au sol, lever le bras avec extension maximale de l'épaule contre le mur, les doigts sont tendus.
- > Position pour le saut vertical :
 - Se placer du côté où on se sent le plus à l'aise pour taper le mur (*de profil droit ou gauche*)
 - Se décaler légèrement du mur, de trois quart face pour visualiser l'objectif à atteindre
 - Pieds écartés de la largeur du bassin, les mains à la hauteur des hanches
- > D'une légère flexion – extension des membres inférieurs sans bouger les pieds, aller toucher le mur avec la main le plus haut possible
- > Effectuer 3 à 4 essais consécutifs

Directives pour l'examineur :

- > Fixer la règle ou planchette graduée au mur
- > Mesurer la hauteur du sujet bras en extension maximale (*s'assurer que le bras est en extension maximale et que les talons touchent le sol*), la hauteur du saut (*utiliser la marque des doigts laissée par la magnésie*) et calculer la différence entre les 2 distances.

Résultats :

La détente verticale est la distance (*d en cm*) entre les 2 marques.

3 à 4 essais consécutifs, le meilleur résultat en cm.



Endurance musculaire du dos et des bras : test des tractions horizontales

Aptitude physique évaluée : endurance musculaire du dos, des bras et des épaules

Description du test : flexion extension des membres supérieurs, suspendu à une barre avec les pieds joints en appui sur un banc

Matériel :

> Une barre de traction à environ 1 m du sol avec une balle de tennis scotchée en son milieu et un banc de musculation pour poser les pieds.

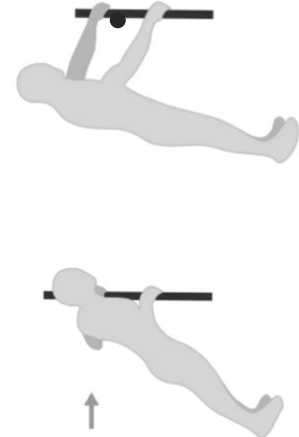
Instructions pour le sujet testé :

> Position pour les hommes et femmes:

- Se mettre en position : prise de la barre en pronation un peu plus large que les épaules, bras et jambes tendus, le corps est gainé et rectiligne.
- Fléchir les bras, corps tendu
- Toucher avec la poitrine la balle de tennis
- Revenir à la position de départ (bras tendus)
- Effectuer le maximum de tractions horizontales complètes sans interruption.

Résultat

Est enregistré le nombre maximal de traction horizontale.



Endurance musculaire abdominale : test des abdominaux

Aptitude physique évaluée : Endurance musculaire abdominale.

Description du test : redressement du buste en position assise pendant 1 minute : « Sit-up »

Matériel

>Un tapis

>Un chronomètre.

Instructions pour le sujet testé

>Mettez-vous face à un mur, genoux fléchis, dos au sol, bras tendus devant vous le long du corps, les pieds à plat sur le tapis et leur bout sans contact avec le mur, sans être calés sous quelque chose.

>A partir de cette position, redressez-vous en position assise sans décoller les pieds et touchez le mur en face de vous avec le bout des doigts.

>Les bras doivent rester le long du corps et tendus durant tout l'exercice.

>Au commandement "Prêt... partez!", répétez ce mouvement aussi rapidement que possible durant une minute.

>Continuez jusqu'au commandement "Stop"

>Le mouvement est comptabilisé quand les pieds restent en contact avec le sol et que le sujet testé touche le mur avec ses deux mains.

Résultat

Est enregistré le nombre total de redressements correctement et complètement exécutés en une minute.



Endurance musculaire des pectoraux et des bras : test des pompes

Aptitude physique évaluée : endurance musculaire des pectoraux, bras et épaules.

Description du test : flexion extension des membres supérieurs en appui ventral : pompes

Matériel :

> Une balle de tennis scotchée au sol.

Instructions pour le sujet testé :

> Position pour les hommes et femmes

- Se mettre en position : bras tendus, en appui ventral (tête – tronc – fesses – genoux et pieds alignés), mains pointées vers l'avant, à hauteur des épaules et légèrement plus écartées que la largeur de celles ci,
- Fléchir les bras, corps tendu sans se laisser tomber,
- Toucher avec la poitrine la balle de tennis placée au sol au niveau du sternum,
- Revenir à la position de départ,
- Effectuer le maximum de pompes complètes (balle touchée et extension complète des bras).

Résultat

Est enregistré le nombre total de pompes correctement et complètement exécutées.



10 – « Hall of fame »

Autours et sur les pistes, vous pourrez croiser des pilotes et des familles avec qui nous avons parcourus un bout de chemin. N'hésitez pas à aller leur poser des questions sur leur expérience au pôle France jeunes BMX de Bourges. En dehors du staff de la structure, ils sont les seuls à pouvoir vous faire part d'une opinion éclairée et surtout **concrète** sur son fonctionnement !

*« Ce n'est pas le critique qui compte,
celui qui indique à quel point le fort a trébuché,
ou comment l'homme ou la femme d'action auraient pu mieux faire.
Non, le mérite revient à ceux qui se trouvent au cœur de cette action.
Ceux qui luttent vaillamment, qui échouent encore et encore,
qui font preuve d'un grand enthousiasme et d'un grand dévouement.
Qui, au mieux, connaissons finalement le triomphe d'un accomplissement
exemplaire.
Et qui, au pire, s'ils échouent, auront au moins échoué en tentant l'impossible,
de telle sorte qu'ils ne seront jamais placés au même rang que les âmes timides,
qui ne connaissent ni la victoire ni la défaite. »*

Avec ce livret, vous aurez bien compris que le sens de notre engagement dépasse largement la seule notion de performance sportive. Cependant, voici à titre d'exemple, quelques traces (podiums 20 pouces et premières sélections en équipe de France) d'athlètes passé(e)s par Bourges et que vous connaissez sûrement déjà :

➤ 2005 – 2006 :

AILLOUD Eva : championne de France cadette, championne d'Europe 16 ans, vice-championne du monde 16 ans.

PELLUARD Vincent : 3^{ème} Europe 16 ans.

POTTIER Magalie : 1^{ère} sélection en équipe de France.

➤ 2006 – 2007 :

MEYRAN Camille : 3^{ème} monde 15 ans.

PELLUARD Vincent : Vainqueur coupe de France « nationaux », Champion de France junior et 1^{ère} sélection en équipe de France.

DUHAMEL Florian : 2nd coupe de France « nationaux », vice-champion de France junior et 1^{ère} sélection en équipe de France.

LAJMI Jordan : vice-champion d'Europe 16 ans.

AILLOUD Eva : 1^{ère} sélection en équipe de France.

➤ **2007 – 2008 :**

MEYRAN Camille : championne de France cadette, 3^{ème} Europe 16 ans.

LAJMI Jordan : vice-champion de France junior.

MARTINEZ Lorin : 3^{ème} Europe 16 ans.

MERLE Bastien : vice-champion d'Europe 15 ans.

➤ **2008 – 2009 :**

THOMAS Eva : championne de France cadette.

JANSSENS Benjamin : 3^{ème} championnat de France cadet, vice-champion d'Europe 16 ans.

DAVID Baptiste : vice-champion d'Europe 15 ans.

SCHILLING Enzo : 3^{ème} Europe 15 ans.

MEYRAN Camille : 1^{ère} sélection en équipe de France.

➤ **2009 – 2010 :**

MAIRE Camille : championne de France cadette.

THOMAS Anaïs : vice-championne de France cadette.

BRUNEL Floriane : 3^{ème} Europe 16 ans.

➤ **2010 – 2011 :**

DOUDOUX Mathilde : Vainqueur coupe de France cadette et championne de France cadette, vice-championne d'Europe 15 ans.

THOMAS Anaïs : vice-championne de France cadette.

MIR Amidou : Vainqueur coupe de France cadet et champion de France cadet, vice-champion d'Europe 16 ans, champion du monde 16 ans.

LEVAY Maël : vice-champion de France cadet, vice-champion du monde 16 ans.

MAHIEU Romain : champion d'Europe 16 ans.

➤ **2011 – 2012 :**

DEVOLDER Charlotte : vice-championne de France cadette et championne du monde 15 ans.

DOUDOUX Mathilde : 3^{ème} coupe de France cadette et championne de France cadette.

HUBERT Quentin : vice-champion du monde 15 ans.

GONZALEZ – BERNARD Xavier : vice-champion d'Europe junior novice (16 ans).

ETIENNE Patrick : vainqueur coupe de France junior.

MIR Amidou : Champion d'Europe junior, 1^{ère} sélection en équipe de France et participation à la préparation olympique des JO de Londres.

MAHIEU Romain : 2nd coupe de France élite 2, champion de France junior, vice-champion d'Europe junior et champion du monde time trial junior, 1^{ère} sélection en équipe de France et participation à la préparation olympique des JO de Londres.

➤ **2012 – 2013 :**

ETIENNE Axelle : vainqueur coupe de France cadette, championne de France cadette, championne d'Europe et du monde 15 ans.

DEVOLDER Charlotte : 2^{nde} coupe de France cadette et vice-championne de France cadette.

JOUBE Thomas : 3^{ème} coupe de France cadet et vice-champion d'Europe 15 ans.

HUBERT Quentin : vainqueur coupe de France cadet et 3^{ème} championnat d'Europe 16 ans.

DOUDOUX Mathilde : vice-championne d'Europe junior.

ETIENNE Patrick : 3^{ème} championnat de France junior.

MIR Amidou : champion d'Europe junior.

MAHIEU Romain : champion de France et du monde time trial junior.

➤ **2013 – 2014 :**

ETIENNE Axelle : vainqueur coupe de France cadette, championne de France cadette, 3^e au championnat d'Europe Grils 15 et championne du monde girls 15 ans.

JOUBE Thomas : 3^{ème} coupe de France cadet, double champion de France cadet 20^{''}/24^{''}.

GONZALEZ – BERNARD Xavier : champion de France junior, vice-champion d'Europe junior novice (16 ans).

DOUDOUX Mathilde : vice-championne de France et d'Europe junior.

MIR Amidou : 6^e au championnat du Monde élite pour sa première année.

➤ **2015 :**

ETIENNE Axelle : 2^e de la coupe de France élite dames, double championne de France junior (race / time trial), 2^e à la coupe d'Europe junior, championne d'Europe junior, double championne du monde junior (race / time trial), cinq sélections en équipe de France (CDM de Manchester, Papendal, Santiago Del Estero, Rockhill et championnat du Monde à Zolder).

JOUVE Thomas : 3^e du championnat de France junior.

THIBAUT Sandie : deux sélections en équipe de France (CDM à Papendal, Jeux Européens à Baku).

➤ **2016 :**

ETIENNE Axelle : six sélections en équipe de France (Stages et coupes du Monde), sélectionnée sur la préparation olympique des jeux de Rio de Janeiro, remplaçante aux jeux olympiques de Rio de Janeiro.

JOUVE Thomas : 2^e du championnat de France junior, 3^e du championnat de France junior TT, vainqueur de la coupe de France junior, une sélection en équipe de France, 9^e du championnat du Monde junior à Medellin.

AVRIL Léo : 2^e du championnat de France junior TT.

➤ **2017 :**

BLANCHOD Titouan : 5 sélections en équipe de France junior. Champion de France junior time trial, champion de France junior race. 3^e championnat d'Europe junior.

VIEILLARD Baptiste : 5 sélections en équipe de France junior. Vice-champion de France junior time trial. 2^e de la coupe de France junior.

AUCHECORNE Lucas : 2^e du challenge mondiale boys 16 ans.

MARTINEZ Tessa : vainqueur de la coupe de France cadette. Championne de France cadette. Vice-championne d'Europe girls 16. 2^e du challenge mondial cruiser girls 16.

GRANGER Emma : 2^e de la coupe de France cadette, Vice-championne de France cadette.

➤ **2018 :**

GAROYAN Léo : double champion de France junior, champion d'Europe junior, champion du Monde junior, vainqueur de la coupe d'Europe junior. Deux sélections en équipe de France junior.

VIEILLARD Baptiste : vice-champion de France junior time trial. Deux sélections en équipe de France junior.

MARTINEZ Tessa : vice - championne de France junior time-trial.

JOUTEAU Emma : 3^e du championnat de France junior, deux sélections en équipe de France.

BROCAIL Fanny : 3^e de la coupe de France cadette, 2^e du challenge européen girls 16.

➤ **2019 :**

PIECZANOWSKY Alexis : vainqueur du challenge mondiale en boys 16, 3^e au challenge européen en boys 16, champion de France cadet et vainqueur de la coupe de France cadet.

BRINDJONC Léa : vainqueur du challenge mondiale en girls cruiser U16, vainqueur du challenge européen en girls cruiser U16, championne de France cadette et 3^e de la coupe de France cadette.

ROUSSEAU Louison : vice-champion de France cadet.

BREHIN Chloé : vice-champion de France cadette et 2^e de la coupe de France cadette.

➤ **2020 :**

BREHIN Chloé : vice-champion de France junior.

PIECZANOWSKY Alexis : vice-champion de France junior.

➤ **2021 :**

PIECZANOWSKY Alexis (junior) : vainqueur de la coupe de France.

BRINDJONC Léa (junior) : championne d'Europe time trial par équipe, vice-championne de France 20" et vice-championne de France time trial, vainqueur de la coupe de France.

ROUSSEAU Louison (junior) : vice-champion du Monde, vice-champion de France.

GEISSE Pierre (junior) : champion de France time trial, champion de France 24", 3e de la coupe de France, 3e d'une coupe du Monde U23.

HABERT Maxime (cadet) : champion de France 20", 3e du championnat de France 24", 3e de la coupe de France

MOUSTIER Coralie (cadette) : vice-championne de France

LE BOUGEANT Léo (cadet) : champion de France 24".

AGOSTI Victor (cadet) : 3e du championnat de France, vice-champion de France time trial.

FAVRE Capucine (junior) : 3e du championnat de France, 3e de la coupe de France.

➤ **2022 :**

GARNIER Anaïs (C1) : 2^e au classement général de la coupe de France, double championne de France 20'' et time-trial, 2^e du challenge mondial girls 15.

MOUSTIER Coralie (J1) : 3^e du championnat de France time-trial.

ROCHERIEUX Clément (C1) : 2^e au classement général de la coupe de France, champion d'Europe boys 15, 2^e au challenge mondial boys 15.

LE BOUGEANT Léo (C2) : 3^e au classement général de la coupe de France, champion de France cruiser, 2^e du challenge mondial cruiser boys 15/16.

NEEL Zacharie (C2) : 1^e au classement général de la coupe de France, champion de France time-trial, champion d'Europe boys 16.

HABERT Maxime (J1) : 1^e au classement général de la coupe de France, 2^e du championnat de France time-trial

➤ **2023 :**

GARNIER Anaïs (U17) : double championne de France BMX racing et tour chronométré, 3^e place au championnat d'Europe U16 girls. Finaliste challenge mondial (5^e)

De Oliveira Lola (U17) : Double vice-championne de France BMX racing et tour chronométré.

Rocherieux Clément (U17) : Finaliste Championnat de France BMX (6e), 4e du tour chronométré, 3e place au challenge mondial (boys 16) Finaliste au championnat d'Europe (4e)

Néel Zacharie (U19) : Vice-champion de France junior et 4^e du tour chronométré

Habert Maxime (U19) : 2 x 3e place au Championnat de France junior BMX racing et tour chronométré, Finaliste championnat du Monde (5e). Finaliste championnat d'Europe junior (8e). 2e du général de la coupe d'Europe junior

Sont passés au pôle France jeune BMX :

<u>Athlètes féminines :</u>	<u>Athlètes masculins</u>	
AILLOUD Eva	AGOSTI Victor	JACQUIER Mathieu
BERNARD Mathilde	AUCHECORNE Lucas	JANSSENS Benjamin
BREHIN Chloé	AVRIL Léo	JOUBE Thomas
BRINDJONC Léa	BARGE Pierre-Alexis	LAESNEL Enzo
BRUNEL Floriane	BEGUE Ruddy	LABAUNE Nicolas
BROCAIL Fanny	BEGUIN Joris	LAJMI Jordan
CHARPENTIER Gaëlle	BLANCHOD Titouan	LEVAY Maël
COMBEROURE Faustine	BOREL Charles	LE BOUGEANT Léo
CORLAY Amélie	CHAVANON Arthur	MAHIEU Romain
DE OLIVEIRA Lola	DAVID Baptiste	MANTION Rémi
DEVOLDER Charlotte	DERACHE Tom	MARCHAL Simon
DOUDOUX Mathilde	DUBOIS Corentin	MARTINEZ Lorin
ETIENNE Axelle	DUHAMEL Florian	MARTINS Evan
GARNIER Célia	DUMAIN Antoine	MERLE Bastien
GARNIER Anaïs	DUPIRE Antonin	MIR Amidou
GRANGER Emma	ETIENNE Patrick	NÉEL Zacharie
IMBERT Camille	GARANT Arthur	PELLUARD Vincent
JOUTEAU Emma	GAROYAN Léo	PIECZANOWSKY Alexis
MAIRE Camille	GEISSE Pierre	RENCUREL Jérémy
MARTINEZ Tessa	GILLOT Alexandre	ROUSSEAU Louison
MEYRAN camille	GONZALEZ-BERNARD Xavier	ROCHERIEUX Clément
MOUSTIER Coralie	HABERT Maxime	SCHILLING Enzo
PERRY Laura	HUBERT Quentin	TRAMIER Léopold
POTTIER Magalie	ICHE Maxime	VIEILLARD Baptiste
PUGNET Blanche		XIBERRAS Julien
SAILLY Armonie		
THIBAUT Sandie		
THOMAS Anaïs		
THOMAS Eva		

ANNEXE

1- POUR LE BMX

- Un BMX 20 pouces : vélo de compétition.
Pour le vélo de compétition :
 - 4 couronnes + 3 chaînes** : 3 au-dessus et 1 en dessous de celle de compétition (par exemple 44, 45, 46, 47 et 42 si la couronne de compétition est de 43 dents).
 - 3 pignons (cassette)** : 1 au-dessus et 2 en dessous de celle de compétition (par exemple 14, 15 et 17, 18 si le pignon de compétition est de 16 dents).
 - Deux paires de pédales et chaussures automatiques BMX.
 - Une paire de pédales plates et chaussures BMX.
 - Équipement BMX classique : casque intégral, gants longs, maillots et pantalons BMX.
 - Vêtements de pluie : pantalon et veste imperméables.
 - Protections minimums obligatoires** : genouillères et coudières.
 - Pour novembre : un second BMX 20 pouces** : vélo de sprint, si possible identique à celui de compétition (dans tous les cas avec les mêmes réglages : taille, manivelles, pneus ...)
Matériel et pièces de rechange :
- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Chambres à air. <input type="checkbox"/> Paires de patins de freins. <input type="checkbox"/> Câbles et gaine de frein. <input type="checkbox"/> Tige de selle de récupération. <input type="checkbox"/> Une paire de cales pour chaussures automatiques. <input type="checkbox"/> Vis de plateau (acier de préférence). | <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Poignées. <input type="checkbox"/> Dérive chaîne. <input type="checkbox"/> Paire de tendeurs de chaîne. <input type="checkbox"/> Une paire de pneus. <input type="checkbox"/> Un paquet de collier rilsan. <input type="checkbox"/> Jeu de direction. <input type="checkbox"/> Guidon. |
|--|---|

2- POUR LA ROUTE/VTT

- Un casque rigide VTT/route.
- Un cuissard route : un court (en + de la commande équipement PFJBMX).
- Un maillot route : avec manches courtes avec poches (en + de la commande PFJBMX).

3- POUR LES ACTIVITES SPORTIVES ANNEXES

- Survêtements / shorts...
- Une montre (non tactile) avec fonction chronomètre (les smartphones seront désormais interdits à l'entraînement).
- Un maillot de bain.
- Une paire de basket running (course à pied, exercices de bondissements ...).

4- DIVERS

- Une poche de glace.
- Un filet de lavage pour les lessives de vos vêtements.
- Un sac en toile « fourre-tout » d'entraînement (pour y mettre chaussures d'haltéromanie, bidon, serviette etc.)

Pourquoi autant de matériel et pièce de rechange ? En prévision d'une casse de matériel qui permette de reprendre l'activité sans attendre plusieurs jours la livraison d'une nouvelle pièce.

Il est obligatoire de marquer/graver/repérer votre matériel.

