LIVRET DE FONCTIONNEMENT SAISON 2025 – 2026

Pôle France Olympique
BMX Freestyle

SOMMAIRE

1 Projet de performance fédéral BMX Freestyle 3
2 Objectifs du Pôle France Olympique BMX Freestyle 4
2.1 Projet sportif 4
2.2 Projet scolaire / professionnel 5
2.3 Projet Social 5
3 Le Pôle France Olympique BMX Freestyle 6
3.1 Le staff d'encadrement : 6
3.2 L'organisation de la structure 7
Organisation annuelle 7
Organisation hebdomadaire 8
Organisation logistique 9
3.3 Les sites d'entrainement 9
4 Suivi Médical Réglementaire 13
5 Règles de vie du pôle 14
6 Les compétitions 15
6.1 Rôle de l'encadrement club sur les compétitions 15
6.2 Rôle des familles sur les compétitions 15
7 Financement du projet 16
8 Le recrutement 16
Annexe 17

1 Projet de performance fédéral BMX Freestyle

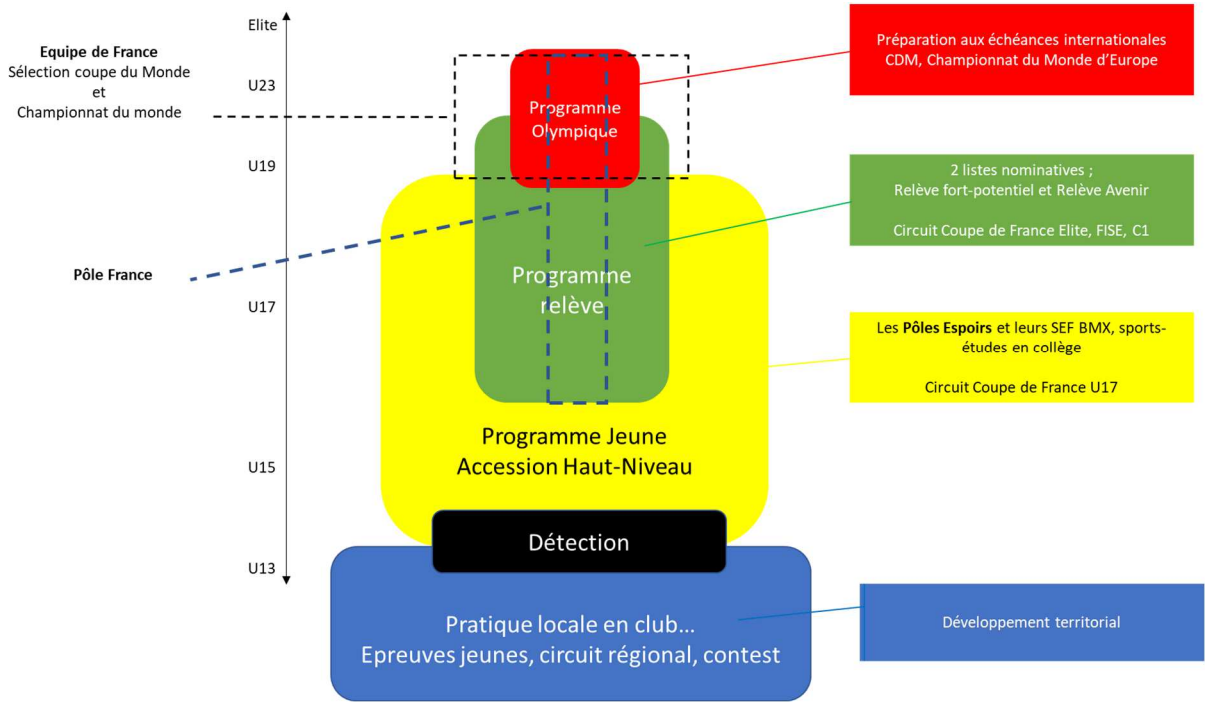
Le BMX Freestyle est devenu une discipline olympique en 2017 afin de faire ça première apparition au JO de Tokyo en 2021. Il a donc été reconnu comme discipline du cyclisme français au sein de la FFC.

La Fédération Française de Cyclisme a alors mis en place des stratégies de développement de ce sport, en particulier avec la création d'un Pôle France de BMX Freestyle à Montpellier, constitué d'un encadrement spécifique et d'une structure d'entrainement international qui voit le jour en 2020, il est en collaboration avec le CREPS de Montpellier, en vue de faire concourir les meilleurs riders français au Jeux Olympique.

En termes de haut niveau, le principe était simple, il s'agissait de créer une infrastructure destinée à former et accompagner les meilleurs éléments français, en vue de les rendre performants en Equipe De France.

Depuis, le BMX Freestyle se structure pour atteindre en 2024 une organisation en plusieurs programmes comme le synthétise le schéma ci-dessous.

<u>Structuration du BMX Freestyle en 2024 :</u>



Les explications donnant les détails de ces différents programmes sont disponibles dans un autre document intitulé « les chemins vers l'Olympisme ».

Le Pôle France, doit alors permettre un suivi personnalisé et une formation de qualité pour tous athlètes des programmes Espoirs, Relève, Senior et Elite qui intègrent cette structure d'entrainement.

2 Objectifs du Pôle France Olympique BMX Freestyle

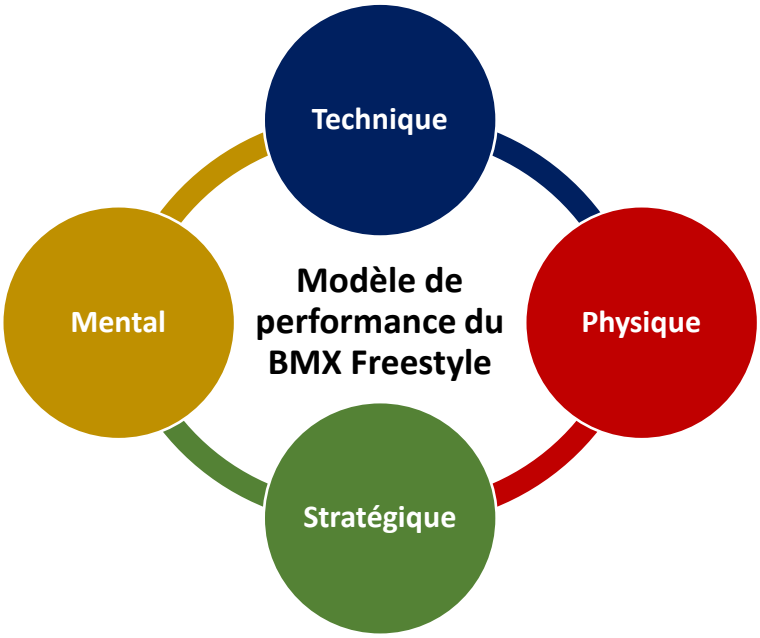
Cette structure d'entrainement permanente a pour but de recruter les athlètes français à fort potentiel avéré, dès l'âge de 15 ans. La période minimum conseillé est alors de 3 ans, afin de permettre un accompagnement personnalisé pour le rider dans son triple projet Sportif, Scolaire/Professionnel, Social.

- 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 de Montpellier. Cet établissement permet aux sportifs de bénéficier d'un accompagnement individualisé très efficace que nous allons détailler dans ce qui suit.
- Formation de ces athlètes sur 1 à 4 ans, en vue de l'intégration des meilleurs éléments en Equipe de France Elite.
- Préparer les athlètes en vue des épreuves de référence nationales et internationales.

2.1 Projet sportif

Le sportif qui rentre au pôle est acteur de son projet sportif. La structure pôle a pour objectif de mettre le sportif dans des conditions de pratique et d'entrainement lui permettant d'atteindre son plus haut niveau. Pour cela, le rider sera accompagné sur toutes les dimensions de la performance.

Le suivi d'entrainement sera personnalisé pour répondre aux objectifs du sportif et au projet fédéral. Des entretiens trimestriels avec l'équipe d'encadrement et le sportif permettront de faire des points étapes. Nous nous appuierons sur le modèle de performance du BMX Freestyle afin de travailler sur les différents paramètres de celui-ci.



Le Pôle France de BMX Freestyle intervient dans deux programmes bien distincts : Le programme relève et le programme Olympique.

Le **programme relève** : l'accompagnement des sportifs est porté sur le développement de la pratique de Haut Niveau. Les résultats immédiats en compétitions 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 du rider et son évolution au cours de son cursus dans la structure d'entrainement.

Le **programme olympique** : l'accompagnement des sportifs est porté sur le perfectionnement de la pratique du Haut Niveau afin d'atteindre un projet olympique. Les résultats en compétitions internationales sont donc déterminants pour la poursuite de celui-ci. L'accent est mis davantage sur la capacité à tenir une stratégie d'entrainement.

2.2 Projet scolaire / professionnel

L'entrée au pôle se fait à conditions d'avoir un projet scolaire ou professionnel, afin de mener à bien le triple projet. Voici les différentes possibilités de projet :

- **Lycée** : Dès la seconde une entrée au lycée Mermoz ou Françoise Combes est alors possible. Le CREPS assure le lien et le suivi de la scolarité avec les professeurs du lycée. Le sportif bénéficie d'un aménagement scolaire 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 classe.

- **Etudes Supérieur** : Chaque situation sera étudiée individuellement afin d'assurer un suivi et une organisation optimal.

- **Professionnel** : Dans le cas où le sportif aurait terminé sa scolarité, il pourra être guidé dans ses démarches professionnelles.

Nous sommes conscients de la complexité de mener un projet scolaire ou professionnel avec un projet sportif tel que celui-ci, c'est pourquoi chaque sportif sera suivi individuellement dans le projet qu'il aura choisi. Et nous nous efforcerons de l'accompagner dans les meilleures conditions pour qu'il ait le meilleur équilibre possible dans son triple projet.

2.3 Projet Social

L'athlète qui souhaite intégrer les pôle France doit avoir conscience qu'il intègre un dispositif collectif. Le respect des règles concernant la vie sportive et la vie en collectivité est un élément déterminant de la réussite du projet.

3 Le Pôle France Olympique BMX Freestyle

3.1 Le staff d'encadrement :

Le Pôle France de BMX Freestyle est constitué d'une équipe de 6 professionnels.

Coordonnateur - Responsable du Pôle France **: Florian Ferrasse**

- Coordonne la structure : assure le lien avec les partenaires du pôle : CREPS, établissement scolaire, métropole de Montpellier, la DTN, les familles
- Accompagne les sportifs dans la construction et le suivi de leurs objectifs au regard du triple projet
- Coordonne l'équipe d'encadrement et fixe le cap, les objectifs
- Co-Encadre les séances d'entraînement

Entraîneur Adjoint : **Thibaut Panaville**

- Co-construit les cycles et contenus de séances de terrain avec le responsable de la structure
- Encadre les séances d'entrainement
- Travaille en cohérence avec les objectifs fixés par le responsable du pôle et en lien avec les staffs du pôle
- Rend compte des séances et de ses observations sur les athlètes au responsable de la structure

Préparateur Physique (à venir)

- Co-construit les cycles d'entrainement en préparation physique avec le responsable de la structure
- Défini les contenus de séances de préparation physique en lien avec les objectifs fixés
- Encadre les séances de préparation physique
- Rend compte des séances et de ses observations sur les sportifs au responsable de la structure
- Travaille en cohérence avec les objectifs fixés par le responsable du pôle et en lien avec les staffs du pôle

Préparatrice mentale : **Pierre-Lina Benoit-Lizon**

- Travaille en cohérence avec les objectifs fixés par le responsable du pôle et en lien avec les staffs du pôle
- Accompagne individuellement le sportif sur ses besoins en préparation mental identifiés par le sportif lui-même et/ou le responsable de la structure au regard des exigences de la discipline
- Rend compte des séances et de ses observations sur les sportifs au responsable de la structure

Kinésithérapeute du sport : **Lydia Faure**

- Travaille en cohérence avec les objectifs fixés par le responsable du pôle et en lien avec les staffs du pôle
- *Améliore la récupération des sportifs (massages)*
- Assure la prévention de la santé et le suivi traumatologique
- Rend compte de son activité et de ses observations sur les sportifs au responsable de la structure

Médecin du sport : **Benoit Attalin**

- Travaille en cohérence avec les objectifs fixés par le responsable du pôle et en lien avec les staffs du pôle
- Assure le suivi santé des sportifs
- Accompagne la prise en charge médicale et met les sportifs en lien avec les spécialistes médicaux lorsque nécessaire
- Rend compte de son activité et de ses observations sur les sportifs, dans le respect du secret médical, au responsable de la structure pour assurer un suivi cohérent de la préservation de la santé.

3.2 L'organisation de la structure

Organisation annuelle

Le pôle France Olympique de BMX Free-Style est une structure qui fonctionne sur le calendrier scolaire :

L'entrée effective au pôle s'effectue lors de la rentrée scolaire en septembre et se termine comme l'année scolaire début juillet.

Lors des vacances scolaires, les sportifs rentrent chez eux et sont sous la responsabilité des familles. Le pôle peut prévoir des semaines de stages sur ces vacances. Les dates seront communiquées en début d'années scolaire.

Le staff d'entrainement assure le suivi d'entrainement des sportifs tout au long de l'année. Durant les vacances scolaires, il propose des séances d'entrainement que les athlètes peuvent réaliser dans leurs structures club.

Les sportifs rendent compte de leur entrainement tout au long de l'année à partir de l'outil de suivi d'entrainement Nolio. Cet outil permet à l'entraineur de communiquer les séances prévues et d'avoir un retour du sportif. C'est important pour analyser l'impact des entrainements et réguler ceux-ci pour optimiser la progression de chacun sur un plan individuel.

Concernant le suivi plus global et notamment administratif et scolaire, la plateforme PSQS sera l'outil du quotidien pour les relations entre tous les acteurs agissant dans la vie du sportif. Tout retard, absence à l'école ou à l'entraînement devra être stipulé via cette plateforme.

Sur la période estivale, les sportifs du pôle majeurs, pourront rouler sur la structure de Grammont. Pour cela, ils devront préciser en amont les créneaux d'entrainement sur lesquels ils s'entrainent (sur

Nolio et plus d'une semaine avant) et devront être à 2 personnes licenciés minimum pour des raisons de sécurité.

Organisation hebdomadaire

Les sportifs sont encadrés dans la structure pôle du lundi au vendredi.

La semaine d'entrainement type est reconfigurée à chaque début de saison en fonction de l'emploi du temps des différents sportifs du Pôle France.

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 le sportif à s'organiser et ainsi à identifier les différents temps : cours, entraînements, étude, travail personnel, temps libre…

En termes de volume d'entrainement du sportif, cela représente environ **14 heures** hebdomadaire, ce temps est variable selon les emplois du temps personnel de chaque sportif et les périodes de la saison.

Voici une semaine d'entrainement type de la saison 2025-2026 :

	Planning Hebdomadaire PFO Saison 2025-2026 *Semaine X*						
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matinée							
Déjeuner							
Après-midi	**Préparation Physique** 14h30-16h30 CREPS	**Entrainement BMX** 14h30-16h30 GRAMMONT	**Entrainement BMX** 14h30-16h30 GRAMMONT	**Entrainement BMX** 14h30-16h30 GRAMMONT	**Entrainement BMX** 14h30-16h30 GRAMMONT		
		Kiné 16h45-18h30 GRAMMONT	**Préparation Physique** 17h30-19h CREPS		**Préparation Physique** 17h30-19h CREPS		

Organisation logistique

Les sportifs mineurs sont hébergés au CREPS de Montpellier. Les étudiants peuvent avoir accès aux logements du CROUS en face du CREPS.

Le sportif sera autonome dans ses déplacements de son lieu d'hébergement jusqu'à son lieu d'étude scolaire ou professionnel.

Concernant le trajet pour les entrainements sportifs, ils seront mis en place pour les mineurs, afin de les amenées du lieu d'hébergement ou scolaire au lieu d'entrainement. Pour les majeurs ils devront être autonomes dans leurs déplacements.



Le Pôle France bénéficie d'un véhicule fédéral de 7 places permettant de déplacer les riders du lieu scolaire au lieu d'entrainement, ou de faire des déplacements ponctuels sur d'autres sites d'entrainement.

3.3 Les sites d'entrainement

En 2023, le BMX Park du Pôle France est venu s'intégrer sur le plus grand site de sports urbains d'Europe, le BMX Skatepark international Ronan Pointeau de Montpellier.

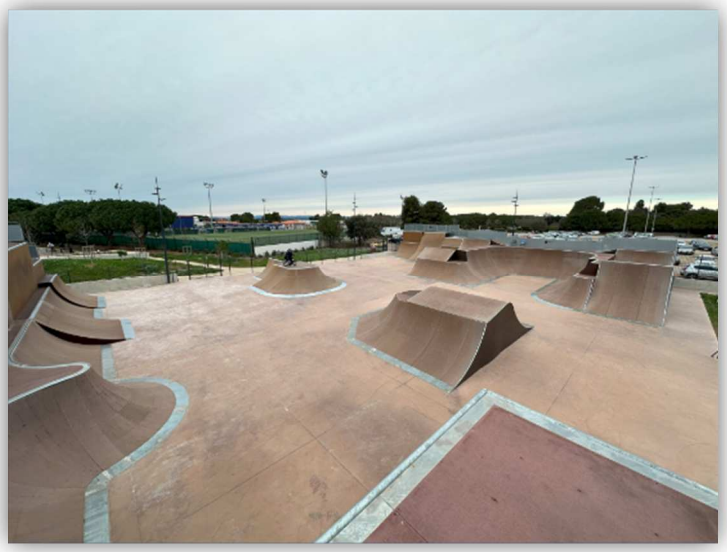


Dans ce lieu public nous pouvons retrouver une zone Skatepark modulaire ; un Bowl ; une street plaza ; une pumptrack. Et une partie privé, le BMX Park, utilisé principalement par le Pôle France BMX Freestyle et les clubs BMX Freestyle de la métropole de Montpellier.



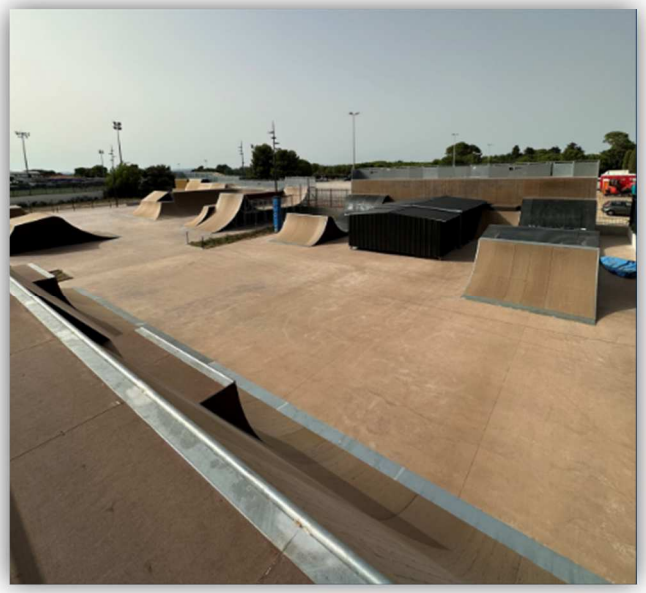
- Zone principale d'entraînement du Pôle France BMX Park.

Le BMX Park du Pôle France au sein du site se compose :

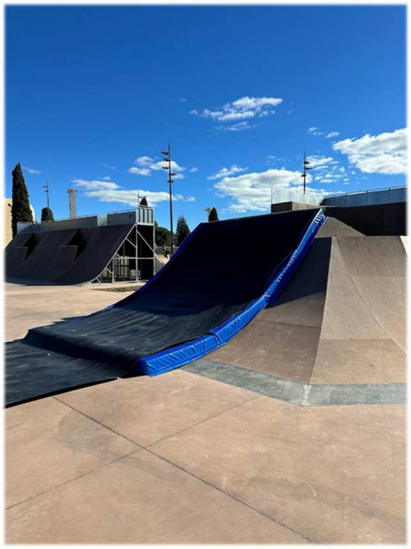


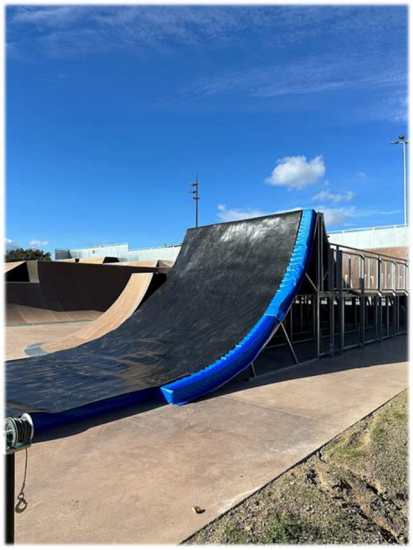
- D'un BMX Park modulaire de niveau international.

- D’une zone « Trick Learning » avec un bac à mousse et des réceptions souple (résí).



Le pôle France a également la possibilité d’installer une réception souple (résí) provisoire, pouvant être installés sur différentes parties du BMX Park modulaire.





Le complexe bénéficie également d'un local qui intègre une salle de musculation, des vestiaires Homme/Femme (toilette, douche, lavabo), une salle de soin kinésithérapeute, un bureau et une grande salle de réunion.



La préparation physique des sportifs se déroule principalement dans les locaux du CREPS de Montpellier. Nous avons donc accès à la salle de musculation, et la zone de récupération qui comprend (Vestiaire avec casier sécurisés / douche / bain froid / sauna).





4 Suivi Médical Réglementaire

En intégrant le pôle, l'athlète possède un certain nombre de droits mais également des devoirs, notamment celui de se soumettre au suivi médical obligatoire s'il est inscrit sur liste de haut niveau (Elite, Senior, Relève, Espoirs ou Collectif nationaux). 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 du rendez-vous au plateau technique du CHU Lapeyronie).

➢ Echographie cardiaque pour les nouveaux entrants à renouveler tous les 2 ans (effectuée lors du rendez-vous au plateau technique). Pour les anciens, ils devront l'avoir avec eux le jour du rendez-vous.

➢ Electrocardiogramme de repos (effectué lors du rendez-vous au plateau technique du CHU Lapeyronie).

➢ 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 CHU rempli 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 inscrits sur liste de haut niveau (SHN, Espoirs et collectifs nationaux) doivent se soumettre.

Une fois ces examens réalisés, les athlètes pourront effectuer leur demande de licence sur le site fédéral.

Par ailleurs, la même équipe assurera au quotidien le suivi de prévention des sportifs avec une efficacité aujourd'hui reconnue.

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

- Kinésithérapeutes du sport : du lundi au vendredi,
- Diététicien du sport : deux fois par mois,
- Psychologue du sport : deux fois par mois.
- Mise en relation avec un réseau de praticiens spécialistes.

Chaque structure d'entrainement du CREPS dispose également d'un accès de balnéothérapie favorisant ainsi la récupération.

5 Règles de vie du pôle

En intégrant le Pôle France BMX Freestyle, les athlètes doivent impérativement envisager de réaliser un triple projet sportif, scolaire/professionnel, social. L'entrée dans le Projet de Performance Fédéral BMX Freestyle 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/professionnel 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.

- S'inscrire dans un fonctionnement collectif ou chacun contribue au bon déroulement de la vie de groupe (ponctualité, assiduité, participation à l'entretien du matériel et des sites, communication interne et externe…)

- 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.

De même, les résultats et l'investissement sur le triple projet 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.

6 Les compétitions

Le Pôle France BMX Freestyle est avant tout une **structure d'entraînement**. Pour preuve, les athlètes n'y sont pas licenciés et sont libres d'être rattachés à n'importe quel club.

Le Pôle France n'a donc pas vocation d'accompagner les membres lors des compétitions. Le déplacement et le déroulé des compétitions reste sous la responsabilité du club ou de la famille du sportif. L'entraineur du pôle ou son adjoint peuvent parfois se rendre sur certaines étapes de coupe de France où ils peuvent conseiller les riders qui le souhaitent en accord avec leur club.

6.1 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 national du Pôle France.

6.2 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.

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.

7 Financement du projet

La pension complète pour une année dans la structure coûte 2700€ par athlète pour l'année scolaire soit 10 mois à 270€. Ce coût comprend les services du CREPS (hébergement, restauration, suivi médical, suivi du sportif) ainsi que les services du PF BMX Freestyle (suivi du projet sportif, salaire de l'entraîneur, dotation, prêt de matériel fédéral, déplacements, stages).

La pension externe pour une année dans la structure coûte 1100€ par athlète pour l'année scolaire soit 10 mois à 110€. Ce coût comprend les mêmes services que la pension complète hors l'hébergement et la restauration.

De plus, la majorité des athlètes en Pôle France sont inscrits sur liste ministérielle de haut niveau. 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 est beaucoup plus souvent utilisé, 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.

8 Le recrutement

La première étape du recrutement. L'acte de candidature est une démarche volontaire et chaque athlète désirant postuler devra remplir obligatoirement un formulaire de préinscription avant le 1er Avril de l'année précédent la rentrée sur le site de la FFC :

https://velo.ffc.fr/poles-de-performance/pole-france-olympique-bmx-freestyle-montpellier/

Pour les candidats qui seront retenus après cette première étape de préinscription, ils seront conviés pour une rencontre avec le responsable du Pôle France ainsi que son assistant.

Dans tous les cas, le sportif devra présenter un potentiel international, ainsi que la capacité à mener à bien son triple projet 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.

Annexe

Sont passé·es au Pôle France Olympique BMX Freestyle:

Athlètes féminines	**Athlètes masculins**
BLANC Lisa-Marie	ANTONUCCIO Valentin
CHAAL Kenza	BERNARD Clément
LACAUD Albane	BERTRAND Luca
LIUBIMOVA Valeriia	BRINGER Maxime
MAJAL Estelle	CAILLET Istvan
POTTIER Magalie	CELESTE Tao
TURINI Maelys	FABREGUE Kevin
	FERRASSE Florian
	JEANJEAN Anthony
	KASTNER Florent
	MIRANDA Julian
	MONFORT Alexandre
	MORIEN Quentin
	PANAVILLE Thibaut
	RINCON Rafael