LIVRET DE FONCTIONNEMENT

Saison 2026-2027

Pôle France VTT

AGENCE NATIONALE DU SPORT

CREPS Provence-Alpes Côte d'Azur Sud
Site de St Raphaël - Boulouris

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE
Liberté
Égalité
Fraternité

Table des matières

1- Présentation du Pôle France Relève VTT 3
2- Objectifs du Pôle France Relève VTT 4
3- Philosophie du Pôle France Relève VTT 4
4- Les quatre piliers du projet 6
4.1 L'entraînement 6
4.2 L'accompagnement de la scolarité 9
4.3 Le suivi médical 10
4.4 La vie en collectivité 10
5- Les compétitions 11
5.1 Le calendrier 11
5.2 Rôle de l'encadrement Pôle sur les compétitions 12
5.3 Rôle de l'encadrement club/team sur les compétitions 12
5.4 Rôle des familles sur les compétitions 12
6- Financement du projet 13
7- Surveillance médicale réglementaire 14
1) Les dossiers de candidature 14
2) La présélection 15
3) Sélection 15
4) Echéancier 15

1- Présentation du Pôle France Relève VTT

Discipline olympique depuis 1996, le VTT Cross-Country (XC) a offert à la France bon nombre de médailles et podiums internationaux depuis son origine. Mais pour rester une nation à la pointe, il est important de s'interroger sur les outils de formation sportive afin de préparer la relève et les échéances olympiques futures.

Au sein des activités et dispositifs prévus dans le Projet de Performance Fédéral (PPF) 2025-2029 de la FFC, le Pôle France Relève (PFR) VTT est situé dans le **programme d'excellence** du PPF et a pour finalité d'organiser tout au long de l'année et de manière permanente les conditions permettant, la formation sportive, l'entraînement cycliste et/ou la préparation des échéances sportives internationales.

Le PFR VTT est situé au sein du Centre de Ressources et d'Expertise et de Performance Sportive (CREPS) Provence-Alpes-Côte d'Azur sur **le site de BOULOURIS à Saint Raphaël (83).**

Le PFR VTT est **indépendant** et **complémentaire** de l'activité de l'Equipe de France de VTT.

- Indépendant car le fait d'être au PFR VTT ne garantit pas d'être sélectionné en Equipe de France VTT

- Complémentaire car l'activité du PFR s'inscrit sur le temps long en privilégiant la formation avec un suivi quotidien des meilleurs potentiels U17 & U19 tout en s'assurant de la poursuite d'un double projet : études et sport de haut-niveau. De son côté l'équipe de France permet aux athlètes à potentiel de découvrir les compétitions internationales.

2- Objectifs du Pôle France Relève VTT

Les objectifs du PFR VTT sont :

- La préparation individualisée à des échéances internationales relèves de référence (Championnats du monde / Championnats d'Europe)
- L'entraînement et le développement des qualités nécessaires en vue d'accéder à la réalisation de performances internationales élites.
- La formation et l'accompagnement à savoir organiser un projet de vie compatible avec des objectifs sportifs internationaux.
- Garantir à ses athlètes les conditions nécessaires à la réussite de leur triple projet : scolaire, sportif et social.

Le recrutement au PFR VTT vise les meilleurs athlètes français des catégories U17 et U19 1ère année (voire exceptionnellement U19 2ème année) en VTT XCO avec un **effectif cible de 6 athlètes**. Le PFR VTT est **mixte.** Le PFR VTT vise à former les athlètes sur une période de **2 à 4 ans** avec comme objectif l'intégration des meilleurs éléments aux équipes de France et équipes FFC et UCI.

3- Philosophie du Pôle France Relève VTT

En souhaitant intégrer le Pôle France Relève VTT les athlètes doivent impérativement envisager de réaliser un double projet scolaire et sportif. L'entrée au PFR VTT ne peut se concevoir que dans la poursuite conjointe de ces deux objectifs ce qui nécessite un **fort investissement**.

Cet investissement se traduit au quotidien par :

- **Un rythme de vie dense**, réglé par les entraînements, le travail scolaire et personnel, la récupération, les stages et les compétitions. En effet, les athlètes peuvent être amenés à effectuer dans la même journée un nombre conséquent d'heures de cours et d'heures d'entraînement. Il convient de rajouter à cela le temps consacré aux devoirs et autres cours de

soutien éventuels. L'adaptation à ce rythme de vie est l'une des conditions incontournables à la réussite et nécessite donc une implication totale.

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

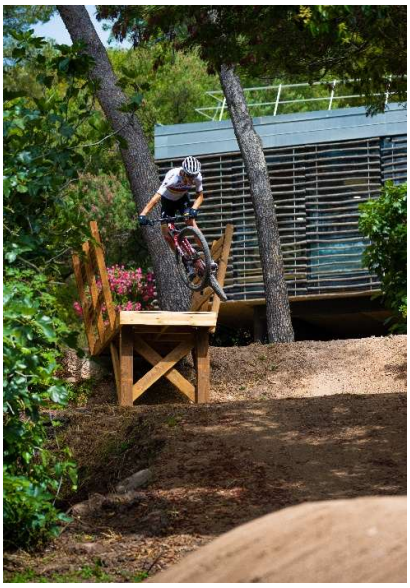
- **Une organisation minutieuse** de tous les instants. La gestion du temps libre (rare mais précieux) est essentielle pour optimiser le travail personnel, la récupération et l'hygiène de vie. S'organiser c'est déjà réussir.

- **Un état d'esprit irréprochable** qui permet de s'engager au maximum, auprès de tout le staff et des athlètes du Pôle, sans regret, dans un choix certes difficile, en se donnant les moyens de son ambition.

- Mais surtout, le véritable fil conducteur de la vie du sportif de haut niveau est la **détermination**. Elle est l'élément clef de sa propre réussite.

Pour aider ces jeunes athlètes à mener à bien ce double projet ambitieux, le PFR VTT met en place un certain nombre de mesures :

- Un environnement adapté avec des sites d'entrainement spécifique VTT XCO à proximité immédiate du CREPS (stade VTT intramuros).
- Un aménagement des emplois du temps scolaires spécifique aux contraintes du sportif (en relation avec le lycée Antoine de Saint-Exupéry à Saint-Raphaël)
- Des horaires d'entraînement favorables au sport de haut niveau.
- Un encadrement compétent, expérimenté, 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 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.

Notre philosophie dans l'élaboration d'un tel **projet de vie** reste avant tout de contribuer à former des athlètes **épanouis** dans leur quotidien au travers de la pratique de leur **passion**. Du point de vue sportif, l'objectif est de doter les athlètes des **bases** nécessaires à la pratique du VTT de haut niveau (bases technique, physique, mentale…) afin qu'ils puissent s'y appuyer, quelle que soit la structure dans laquelle ils poursuivront leur projet.

Du point de vue général 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 !

4- Les quatre piliers du projet

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

- Entraînement
- Scolarité
- Médical
- Hébergement

De cette manière, chaque intervenant se consacre à son domaine de compétence, ce qui garantit l'efficacité du système. Il va de soi qu'afin de rendre le suivi des sportifs le plus cohérent possible, les membres du 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 ».

4.1 L'entraînement

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

- Le CREPS Provence-Alpes-Côte d'Azur sur le site de BOULOURIS (83). Le CREPS dispose d'une halle sportive, d'une salle de musculation, d'un espace balnéothérapie, d'un atelier mécanique et d'un garage vélo sécurisé.
- Au sein du CREPS il y a un stade VTT XCO avec 12 km de sentiers aménagés pour la pratique du VTT XCO. Stade VTT ayant servi à la préparation des JO VTT de Londres, Rio, Tokyo et Paris.
- Au sein du CREPS également il y a un pumptrack avec 2 anneaux différents.
- Enfin aux alentours du CREPS on trouve des routes à la circulation fluide pour faire de la route et de nombreux parcours VTT dans le massif de l'Esterel.

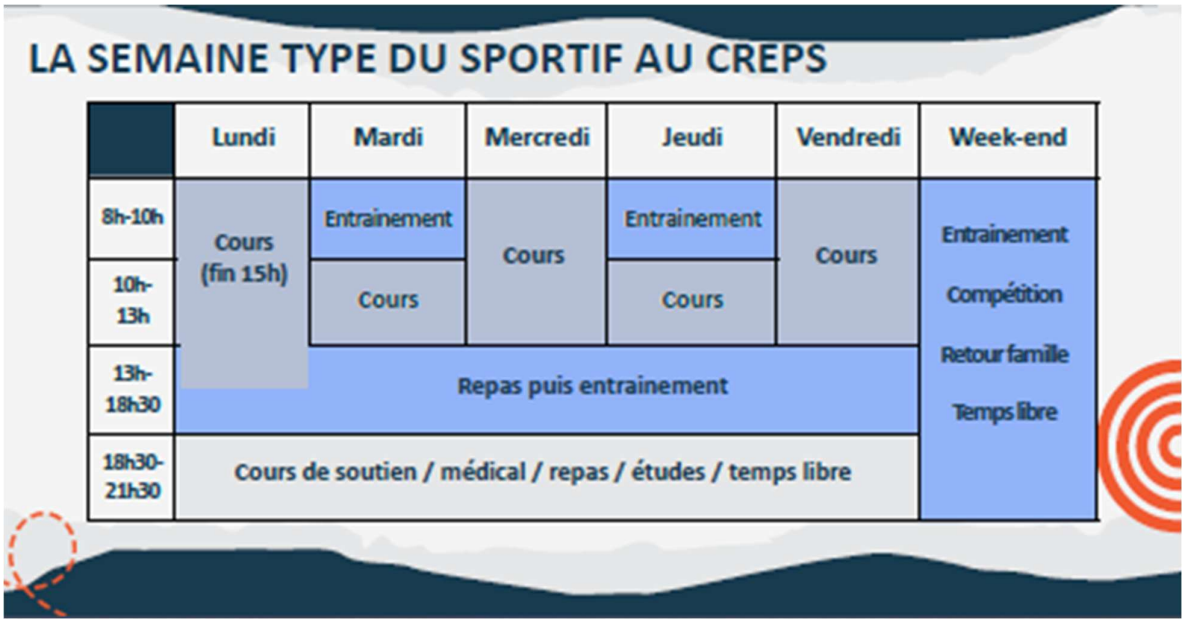
Les entraînements sont conçus et dirigés par l'entraîneur du PFR VTT en collaboration avec l'équipe d'encadrement :

- Un entraineur du PFR VTT : en cours de recrutement
- Un Préparateur Physique **: Baptiste MARIE**, ex-préparateur physique du PFR VTT à Besançon et désormais Préparateur Physique du CREPS PACA site de BOULOURIS, titulaire d'un Master STAPS EOPS Prépa physique
- Eventuellement un entraîneur stagiaire en complément (type Master STAPS ou DE VTT)

Les contenus d'entraînement suivent une progression régulière d'année en année et sont individualisés au maximum. Le suivi de l'entrainement est réalisé sur la plateforme **Nolio.** Des batteries de tests « standardisés » effectués avec l'ensemble des athlètes 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.

L'entraînement représente 8 à 14 heures hebdomadaires. Ce volume est donné à titre indicatif et est donc aménagé selon le niveau, le profil, l'expérience de l'athlète afin de respecter sa marge de progression et de répondre à ses besoins.

Exemple de semaine d'entrainement



Les programmes d'entrainement du week-end sont communiqués individuellement à chaque athlète en fin de semaine.

Une journée type au PFRVTT pourrait être décrite comme suit :

- Lundi à vendredi : 6h45 réveil et petit déjeuner
- Déjeuner à 12h le lundi (au Lycée) et 13h15 les autres jours de la semaine au CREPS
- Entraînement les après-midis.
- Fin d'après-midi : Cours de soutien / médical / études / temps libre.
- Diner à 19h.
- Etude obligatoire de 20h à 21h (du lundi au jeudi).
- Retour en Chambre au plus tard à 21h30.

Enfin, un calendrier type par catégorie est proposé aux familles. Il établit la liste des compétitions auxquelles l'athlète peut choisir de prendre part ou non durant la saison. Il mentionne également le rythme des retours à la maison. Ce calendrier est construit selon les principes suivants :

- Proposition d'un rythme de retour à la maison (vacances ou toutes les 2 ou 3 semaines) en accord avec les familles.
- Les athlètes ne sont plus tenus de participer aux courses régionales sauf si cela est jugé nécessaire à des fins de préparation.

- Pour les U19 1ère année, les courses de références sont les Coupes de France et le Championnat de France dans un premier temps. Selon les résultats, les objectifs sont réorientés sur les courses Junior Séries UCI.

Les pilotes définissent en début d'année les compétitions auxquelles ils souhaitent participer ou non. Ils peuvent retirer des compétitions du calendrier proposé ou en suggérer mais en aucun cas en imposer. Les choix de courses effectués à la rentrée restent réajustables suivant le déroulement de la saison.

4.2 L'accompagnement de la scolarité

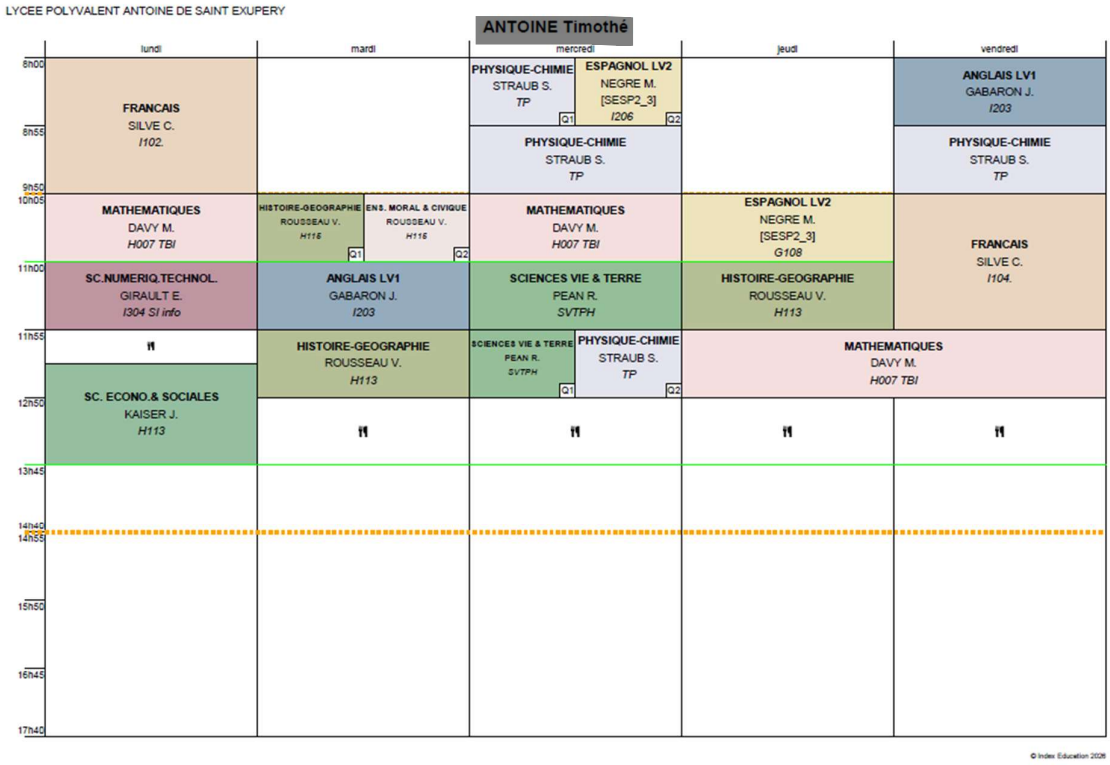
Les athlètes bénéficient d'un **aménagement de la scolarité** et d'un **accompagnement individualisé** afin de pouvoir concilier au mieux études et entraînements. Cependant, en termes de programmes et de contenus, les jeunes suivent exactement la même scolarité que n'importe quel élève de leur âge. Pour information, depuis sa création en 2007, le pôle présente 100% de réussite au baccalauréat.

Un établissement scolaire est lié par convention au CREPS et au Pôle France Relève VTT et permet ainsi, l'accueil des sportifs dans de bonnes conditions : le lycée Saint-Exupéry à Saint Raphael (https://lycee-st-exupery.fr/). Dans un souci de cohérence et d'efficacité, les filières générales constituent la majorité des élèves. Cependant, d'autres filières techniques peuvent être envisagées après une étude préalable individualisée.

Un **suivi scolaire complémentaire**, au travers d'heures d'études encadrées, d'aide à l'organisation et de cours de soutien dans des matières ciblées, est assuré par le département sport de haut- niveau du CREPS via un agent expert en la matière.

De plus, le coordinateur de la scolarité des sportifs du CREPS dispose de l'accès au système de notation informatique des établissements partenaires (Pronote). Ce dispositif, combiné à des échanges réguliers avec le personnel du Lycée, 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 absences injustifiées.

Exemple d'emploi du temps scolaire aménagé au lycée Antoine de Saint Exupéry



4.3 Le suivi médical

Il est **permanent**. C'est-à-dire qu'il est assuré par une équipe médicale du CREPS en coordination avec l'entraineur de la structure. Ce suivi permet le traitement des soins quotidiens et également un travail de prévention et de suivi.

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

- Deux médecins : Un médecin du sport et un médecin généraliste
- Plusieurs kinésithérapeutes/ostéo du sport
- Une psychologue
- Une diététicienne
- Une infirmière
- Une secrétaire médicale

4.4 La vie en collectivité

Deux formules sont possibles en fonction du lieu résidence des sportifs :

- Interne au CREPS avec hébergement **en chambre de 2**. Chaque pensionnaire dispose d'un bureau, d'une armoire, d'un lit. Chaque chambre dispose d'une salle de bain et de toilettes.
- ½ Pensionnaire pour ceux qui habitent à proximité immédiate du CREPS

Le CREPS est équipé d'une machine à laver et d'un sèche-linge à disposition des sportifs pour les internes. De plus, le bâtiment possède un local à vélo fermé à clé. Ce local sécurisé est situé dans le garage du Pôle dans lequel les entrées sont contrôlées.

5- 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 VTT que ce soit. En revanche, le PFR VTT prépare 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, Pôle…) au service du projet de l'athlète et de sa cohérence.

Dans cette partie, nous allons traiter principalement des problématiques relatives aux athlètes U19 évoluant au sein de clubs de divisions nationales. Mais la logique de la démarche reste bien entendue valable même pour les athlètes U17.

5.1 Le calendrier

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

5.2 Rôle de l'encadrement Pôle sur les compétitions

Le PFR VTT n'a pas vocation d'assurer le transport des athlètes sur les lieux de compétitions. En revanche, **sur les coupes de France XCO**, l'entraineur de la structure se déplace en minibus. Dans un souci pratique, ce fonctionnement peut être proposé aux pensionnaires du PFR VTT :

- L'entraîneur du PFR VTT se déplace depuis le CREPS vers le lieu de la Coupe de France avec les sportifs. Il est possible de prendre les VTT dans le minibus.
- Les athlètes amenés en minibus réintègrent leur famille ou leur club une fois arrivés sur le lieu de compétition.

Sur le temps de compétition, et bien que le fonctionnement Pôle soit essentiellement dédié à l'entraînement, des actions de coaching peuvent cependant être mises en place en cohérence avec l'encadrement club et Team.

5.3 Rôle de l'encadrement club/team sur les compétitions

Sur le temps de compétition, le sportif est amené à retrouver l'encadrement club et/ou Team. 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 des entraîneurs du Pôle.

Après chaque course, les entraîneurs du Pôle analysent les résultats avec le sportif. Ils identifient ensemble, lors d'un débriefing individuel (en règle générale le lundi suivant la compétition) les points positifs afin de les valider et les points négatifs afin de les faire évoluer en vue des épreuves suivantes.

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

5.4 Rôle des familles sur les compétitions

Les familles sont avant tout là pour **soutenir l'athlète et l'encourager de façon positive dans la réussite comme dans l'échec**. En aucun cas elles ne doivent se substituer à l'encadrement technique, ce n'est tout simplement pas 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.

6- Financement du projet

Sans aucune équivalence en France, le PFR VTT est un dispositif inédit qui maximise les chances d'atteindre le haut niveau pour l'athlète à fort potentiel et, dans tous les cas, lui permet de vivre une expérience unique. La mise en place de ce dispositif « Pôle France Relève » a un coût important lié aux ressources humaines (un entraîneur référent dédié à la structure) et matérielles (véhicules, etc..) qui sont assumées par la FFC. On peut également citer l'ensemble des services proposés par le CREPS.

La Fédération Française de Cyclisme est l'interlocuteur direct du CREPS et prend en charge l'ensemble des frais inhérents à l'évolution des athlètes et du fonctionnement de la structure (pension au CREPS, mobilisation de l'entraîneur du PFR VTT, camion 7 places, déplacement, éventuels stages spécifiques, etc..). A titre informatif le coût total par athlètes pour une année au PFR VTT est de l'ordre de 20k€.

Coûts pour les familles :

Les familles participent aux frais à hauteur de :

- 270€/mois pour les internes (sur 10 mois de septembre à juin). La FFC émet mensuellement une facture en direction des familles de septembre à juin en année N+1.
- 110€/mois pour les ½ pensionnaires (sur 10 mois de septembre à juin). La FFC émet mensuellement une facture en direction des familles de septembre à juin en année N+1.

À noter : ce coût ne prend pas en compte :

- Le matériel nécessaire pour s'entraîner (VTT & Vélo de route notamment)
- Les trajets A/R pour se rendre au CREPS (gare de Saint Raphael à 10 min, Aéroport de Nice à 50min).
- L'internat pendant les vacances scolaires. Il est prévu que chaque athlète du pôle rentre dans sa famille pour les vacances scolaires.
- Le CREPS est susceptible d'être fermé à hauteur d'une dizaine de jours par an durant la période de Noël et nouvel an (à confirmer chaque année).

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

du matériel spécifique via ses partenaires : tenues « Pole France » (cuissard, maillots) à porter à l'entrainement, éventuellement un support sur la nutrition via notre le partenaire fédéral.

7- Surveillance médicale réglementaire

En intégrant le Pôle France Relève VTT l'athlète intègre une structure du Parcours de Performance Fédéral qui prévoit la mise en place la Surveillance Médicale Réglementaire (SMR). Dans sa philosophie la SMR a pour but de prévenir les risques sanitaires inhérents à la pratique sportive intensive et dans sa méthode la SMR FFC répond précisément au code du sport.

La SMR prévoit pour chaque athlète tous les ans à minima :

- Un examen clinique par un médecin du sport, avec bilans nutritionnels et psychologique.
- Un Electrocardiogramme (ECG) de repos.

En complément peuvent être prescrits des examens complémentaires (épreuve d'effort, etc.).
La SMR est prise en charge par la FFC pour les athlètes listés SHN sur la base d'un forfait. Les éventuels frais au-delà du forfait sont à la charge des familles.

1) Les dossiers de candidature

La première étape du recrutement s'effectue sur dossier. L'acte de candidature est une **démarche volontaire** et chaque athlète désirant postuler devra remplir :

- Un dossier papier à envoyer par mail, avec toutes les pièces demandées, à Joaquim LOMBARD, manager OFF-ROAD et Philippe CHANTEAU Entraîneur du Pôle France VTT (j.lombard@ffc.fr et p.chanteau@ffc.fr)
- Un formulaire en ligne à renseigner également.

Le dossier papier et le questionnaire sont disponibles sur cette page : https://velo.ffc.fr/poles-de-performance/poles-france-releve/pole-france-jeunes-vtt/

Attention date limite fixée au **20 avril 2026** minuit

Au niveau des critères d'âge, les athlètes désirant intégrer le Pôle devront évoluer durant la saison en cours dans la catégorie suivante prioritairement :

- U17 1ère année et les U17 2ème année (2011 et 2010)
- Les U19 1ère année peuvent aussi postuler (2009)

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

Il est rappelé le PFR VTT est mixte. Dans tous les cas, le sportif devra présenter un potentiel international, ainsi que la capacité à mener à bien son double projet sportif et scolaire. L'athlète 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. 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.

2) La présélection

Une présélection des jeunes athlètes sera alors effectuée au regard des dossiers d'inscription.
Les candidats retenus sur dossier pourront être convoqués (présentiel sur les manches de coupe de France 1 et 2 ou visio) pour un échange approfondi avec les entraîneurs nationaux et le CREPS. A noter, que les jeunes non retenus sur dossier pourront s'ils le désirent postuler de nouveau sur la structure l'année suivante, s'ils remplissent toujours les critères de candidature.

A noter : pour les sportifs qui seront présélectionnés, un dossier complémentaire du CREPS sera à compléter et retourner en amont de la commission de sélection.

3) Sélection

La commission de sélection va se réunir **début mai** pour sélectionner les 6 meilleurs profils parmi les présélectionnés. Ne seront donc pas seulement retenus les athlètes présentant les meilleurs résultats sportifs mais surtout ceux dont la marge de progression est estimée la plus importante.

4) Echéancier

Il est établi selon les modalités fixées par la Direction Technique Nationale de la FFC et les équipes du CREPS Provence-Alpes-Côte d'Azur.

- Date butoir de réception des dossiers : 20 avril minuit
- Pré-sélection sur examen des dossiers reçus avant **fin-Avril**
- Commission de sélection : **début Mai**

Les athlètes sélectionnés effectuent généralement la rentrée au Pôle durant la dernière semaine du mois d'août, le CREPS organisant une pré-rentrée avec tous les pôles.