



LIVRET DE FONCTIONNEMENT

PÔLE FRANCE JEUNE ULTRAMARIN – HYÈRES



2021-2022

Sommaire

| | |
|--|----|
| Présentation du Projet de Performance Fédéral | 3 |
| Objectifs du Pôle France Jeune UltraMarin | 4 |
| Les quatre piliers du projet | 5 |
| 1) La démarche d'entraînement..... | 5 |
| 2) L'accompagnement de la scolarité | 8 |
| 3) Le suivi médical | 9 |
| 4) La vie en collectivité | 10 |
| La philosophie du projet..... | 10 |
| Les compétitions | 11 |
| 1) Le calendrier | 11 |
| 2) Rôle de l'encadrement du PFJUM sur les compétitions | 12 |
| 3) Rôle de l'encadrement du club sur les compétitions..... | 12 |
| 4) Rôle des familles sur les compétitions | 12 |
| Le recrutement..... | 14 |
| 1) Le dépôt de candidature | 14 |
| 2) La présélection | 15 |
| 3) Sélection | 15 |
| 4) Échéancier | 15 |
| Mémento du PFJUM..... | 18 |

Présentation du Projet de Performance Fédéral

Avec 12 titres possibles (Vitesse par équipes, Vitesse individuelle, Keirin, Poursuite par équipe, Madison et Omnium), la piste est aujourd'hui la discipline la plus importante au niveau du potentiel de médailles sur les Jeux Olympiques d'été.

Le Projet de Performance Fédéral¹ (PPF) vise à la **préparation et l'obtention de titres internationaux sur les compétitions de référence et concerne particulièrement les sportifs inscrits sur listes de sportifs de haut niveau du Ministère des Sports.**

Le PPF piste se développe au niveau national en collaboration avec les structures d'entraînement et/ou de formation des athlètes (clubs, structures privées, centres de formations, teams ...).

Il est établi par la Fédération Française de Cyclisme pour chaque olympiade (4 ans) et se voit composé de plusieurs dispositifs :

- Le **Pôle Olympique** sprint situé au Centre National du Cyclisme à Saint-Quentin-en-Yvelines, dont l'objectif majeur est la préparation des athlètes seniors pour les Jeux Olympiques et les compétitions de références internationales élites (championnats et coupes du Monde).
- Les 2 **Pôles France Jeune Piste** :
 1. l'un, situé à Bourges, réservé aux disciplines d'endurance sur route et piste pour les féminines ;
 2. l'autre, à Hyères, prioritairement réservé aux coureurs d'outre-mer garçons et filles pour les disciplines d'endurance (piste et/ou route) et du sprint. Cette structure, nouvellement créée, permet de préparer l'accession des meilleurs athlètes au Pôle Olympique de Saint-Quentin-en-Yvelines et/ou en Équipe de France (sprint, endurance, route).
- L'**Équipe de France** juniors et élites. Les Pôles France Jeune constituent un accueil ponctuel des meilleurs potentiels listés sportifs de haut niveau ou sportifs collectif national en lien avec l'Équipe de France.
- Les **Pôles Espoirs régionaux**, dont l'objectif majeur réside dans le recrutement et la formation des meilleurs potentiels cadets en vue de l'intégration des meilleurs éléments au Pôle France Jeune. Ces structures représentent la première étape dans le cursus des futurs athlètes de haut niveau de la discipline. On parle alors de pôles d'accès au haut niveau.
- Les **clubs ou sections sportives** identifiés au sein du PPF.

¹ Lien vers le PPF de la FFC <https://www.fcc.fr/projet-performance-federale/>

Objectifs du Pôle France Jeune UltraMarin

- Recruter prioritairement les meilleurs athlètes ultramarins des catégories **cadet(te)s 2 à espoirs 1** (correspondant aux années de lycée),
- Former ces athlètes sur **un à quatre ans maximum**, en vue d'une accession, **pour les meilleurs éléments**, en Équipe de France et/ou au Pôle Olympique de Saint-Quentin-en-Yvelines, ou dans une équipe de nationale 1 ou professionnelle sur la route,
- Accompagner ces athlètes pour la **réussite de leur triple projet** en Métropole : scolaire, sportif et social,
- Préparer les athlètes aux **épreuves de référence** juniors et élites sur route et/ou sur piste,
- Conserver le lien avec le **club d'origine**. La double appartenance permet aux jeunes de s'aligner dans les sélections régionales et d'évoluer au sein de sa région d'origine.

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

Fonctionnement au quotidien

En souhaitant intégrer le Pôle France Jeune Ultramarin, les athlètes doivent impérativement envisager une dimension scolaire dans leur projet de devenir un sportif de haut niveau. L'entrée dans le Projet de Performance Fédéral ne peut se concevoir que dans la poursuite conjointe de ces deux objectifs étroitement liés, visant le développement personnel de chacun d'entre eux 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, 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, la **détermination** qui est le véritable fil conducteur de la vie du sportif de haut niveau. C'est l'élément clé de sa propre réussite.

Pour aider ces jeunes athlètes à mener à bien ce triple projet ambitieux, le Pôle France Jeune Ultramarin met en place un certain nombre de mesures :

- Un environnement adapté
- Un accompagnement sur les démarches administratives
- Un aménagement des emplois du temps scolaires spécifique aux contraintes du sportif (en relation avec le Lycée Costebelle à Hyères)
- Des horaires d'entraînement favorables au sport de haut niveau
- Un encadrement quotidien et disponible
- Un suivi médical, paramédical et psychologique permanent
- Un suivi régulier avec la famille et les référents territoriaux sur l'activité des jeunes, leurs résultats, leur adaptation, etc.

Ces avantages entraînent en contrepartie, le **respect plein et entier des règles** concernant la vie sportive et la vie en collectivité. De même, les **résultats scolaires sont déterminants** pour l'entrée et le maintien dans la structure.

Enfin, le **rôle de la famille** dans la conduite d'un tel projet est considérable. Sa responsabilité reste entière, le soutien et l'accompagnement primordiaux. La réussite dans cette démarche, qui est avant tout celle de l'athlète, implique la combinaison de sa motivation et de son investissement, renforcés par l'engagement et le soutien familial **en toute objectivité**.

Les quatre piliers du projet

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

- Entraînement
- Scolarité
- Médical
- Hébergement

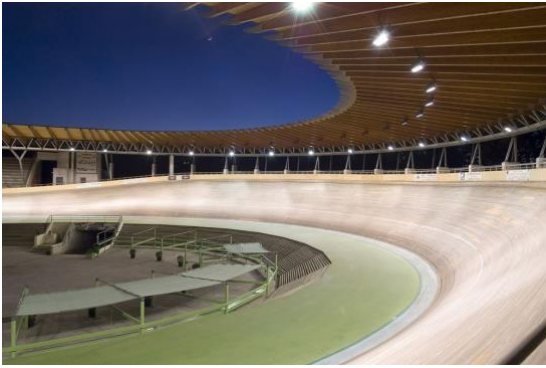
De cette manière, chaque intervenant se consacre à son domaine de compétence, ce qui garantit l'efficacité du système. Afin de rendre le suivi des sportifs le plus cohérent possible, les membres du staff sont en concertation permanente et forment une équipe d'encadrement solide autour de l'athlète. Ainsi,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

1) La démarche d'entraînement

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

- Vélodrome Toulon-Provence-Méditerranée, 250 mètres, semi-couvert,

- Salle de musculation,
- Routes propices aux sorties sur route en périphérie du vélodrome,
- Engin motorisé,
- Salle de soins,
- Garage à vélo et atelier,
- Matériel fédéral.



En outre, la douceur de la météo méditerranéenne facilite l'acclimatation des jeunes ultramarins. La région Provence-Alpes-Côte d'Azur est la plus ensoleillée de France.

La coordination et les entraînements sont gérés et conçus par des cadres référents :

- **François LAMIRAUD**, responsable du PFJUM, Conseiller Technique Sportif placé auprès de la FFC, titulaire du Professorat de sport, du BEES2 cyclisme traditionnel et du BEESAC,
- **Kévin SIREAU**, entraîneur du PFJUM, titulaire du DEJEPS cyclisme traditionnel.

D'autres intervenants seront amenés à travailler autour du projet de l'athlète.

Comme nous l'avons vu précédemment, le PFJUM de Hyères représente la seconde étape dans le projet de performance fédéral. Son objectif principal réside donc dans la **formation** des jeunes athlètes, afin d'accompagner les meilleurs d'entre eux vers un passage en élite performant. 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. Il n'est pas rare que dans un premier temps, le sportif soit en difficulté (internat, rythme d'entraînement, rythme de vie).

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

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

- La majorité des meilleurs athlètes ultramarins de chaque catégorie concernée est regroupée en un seul et même lieu. Ce qui confère au groupe un **niveau d'entraînement très élevé**, synonyme de progrès importants.
- Les contenus d'entraînement suivent une progression régulière d'année en année et sont individualisés au maximum. Ils sont également établis en **cohérence** avec l'ensemble de la filière piste.
- Des 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. Il est ainsi possible d'établir des **profils** et d'identifier les marges de progression.
- D'un point de vue organisationnel, l'**unité de lieu** garantit la faisabilité et l'efficacité d'un tel projet. En effet, l'ensemble des infrastructures scolaires, d'entraînement et d'internat se trouvent regroupées au même endroit, dans un cadre sûr et propice à l'épanouissement de chaque jeune dans son triple projet.

Concernant le volume horaire, l'entraînement représente 8 à 16 heures hebdomadaires (variable selon les périodes). Les athlètes effectuent dans la plupart des cas une séance (à deux séances selon les périodes) d'environ 2 heures par jour du lundi au vendredi. Les week-ends sont généralement dédiés à l'activité club et/ou compétition mais peuvent être réservés à une activité propre au pôle ou au repos complet. L'organisation des semaines d'entraînement pourrait être décrite comme suit :

| LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | WEEK END |
|------------------------|---|------------------------|-------------|------------------------|--|
| Entraînement sur piste | Entraînement sur piste ou sur route en fonction des objectifs | Entraînement sur route | Musculation | Entraînement sur piste | Entraînement sur route ou compétition ou repos |

L'élaboration d'une semaine type est effectuée pour chaque sportif en fonction de son emploi du temps. Cette démarche a pour but d'aider les jeunes à s'organiser et ainsi à identifier les différents temps : cours, entraînements, étude, travail personnel, temps libre... Les aménagements d'emploi du temps permettent non pas d'ajouter des séances d'entraînement, mais plutôt d'équilibrer les temps consacrés à celui-ci et ceux dédiés à l'étude. Par exemple, nous tentons de toujours respecter le principe suivant : quand l'entraînement est placé le soir, les trous de la journée (notamment entre 11h00 et 14h00) sont utilisés pour les devoirs et inversement. De cette façon, les soirées restent les plus libres possibles. Il est cependant évident que plus l'élève avance dans sa scolarité, plus le temps à consacrer aux devoirs peut augmenter selon l'orientation et demande un investissement personnel même en soirée.

Une journée type pourrait être décrite comme suit :

- 7h00 réveil et petit déjeuner quelle que soit l'heure de début des cours. Cette démarche est primordiale pour l'acquisition d'un **rythme** quotidien, notion essentielle dans l'entraînement de haut niveau.

- 8h00 à 13h00 cours.
- 13h00 repas.
- 14h00 à 18h00 entraînement
- 18h45 repas
- 19h30 à 21h00 étude surveillée
- Coucher au plus tard à 22h00.

Un calendrier type par catégorie est proposé aux familles en lien avec les clubs s'il y a lieu. Il établit la liste des compétitions auxquelles l'athlète peut prendre part ou non durant la saison. Il mentionne également le rythme des retours à la maison. Ce calendrier est construit selon les principes suivants :

- Proposition d'un rythme de retour à la maison de une à trois fois par an. Cette alternance semble être la plus pertinente au regard de l'expérience que nous en avons (gestion de la récupération, du temps familial et également de l'aspect financier).
- Les courses de références sont les championnats de France, d'Europe et du Monde (sous réserve d'une sélection) ainsi que les compétitions continentales et internationales servant de critères de sélection pour les sélections en équipe de France.
- Les athlètes définissent en début d'année les compétitions auxquelles ils souhaitent participer ou non. Ils peuvent retirer des compétitions du calendrier proposé, mais en aucun cas en ajouter. Les choix de courses effectués dès que le calendrier officiel de la saison est paru restent ré-ajustables suivant le déroulement de la saison.

Les athlètes du PFJUM peuvent ponctuellement intégrer le dispositif national du programme « Savoir Rouler Vite ».

2) L'accompagnement de la scolarité

Les athlètes concernés principalement sont ceux en âge d'être scolarisés au lycée. Au sein du lycée Costebelle à Hyères, labellisé « **Génération 2024** » et à seulement 900 mètres, les cyclistes du PFJUM 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. **L'objectif est qu'ils réussissent leur scolarité.**

Le lycée Costebelle à Hyères est lié par convention au PFJUM et permet ainsi, l'accueil des sportifs dans de bonnes conditions. Dans un souci de cohérence et d'efficacité, les filières générales constituent la majorité des élèves. Toutefois, les filières technologiques (STL, STI2D) et professionnelles existent aussi au Lycée Costebelle² mais peuvent ne pas offrir les mêmes avantages en termes d'aménagements scolaires.

Un **suivi scolaire complémentaire**, au travers d'heures d'études encadrées et d'aide à l'organisation est assuré par le Lycée. Le responsable du Pôle est en lien avec le Lycée pour observer l'évolution des résultats scolaires et des appréciations.

D'autres lycées du bassin hyérois peuvent accueillir les athlètes du Pôle ; c'est le cas du Lycée Jean Aicard.

² Site internet du Lycée Costebelle : <https://www.atrium-paca.fr/web/lpo-costebelle-834081/accueil>

Les athlètes qui ne sont plus lycéens bénéficient également d'un accompagnement mais il est parfois plus complexe d'obtenir des aménagements suivant la filière choisie.



Crédit photo : site internet Lycée Costebelle

A l'issue des années en Lycée, un projet d'accompagnement est proposé à l'athlète pour sa scolarité mais il ne fera plus partie de l'effectif du PFJUM qui, pour rappel, se concentre principalement sur la catégorie « Relève ». Dans certaines conditions, la FFC se réserve le droit de conserver un athlète espoir 1 dans son effectif.

3) Le suivi médical

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

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

- Médecin du sport (plusieurs créneaux hebdomadaires),
- Kinésithérapeutes (permanence assurée chaque semaine),
- Psychologue du sport.

Une liste de spécialistes référents sera également mise en place (dentiste, diététicien, podologue, etc.).

4) La vie en collectivité

La vie en collectivité accompagne le quotidien du sportif membre du PFJUM.

Les athlètes sont hébergés à l'**internat** du Lycée Costebelle la semaine et en **famille d'accueil** les week-ends, jours fériés et vacances scolaires (ou dans sa famille à proximité).

L'**internat**, qui fait partie intégrante du Lycée Costebelle de Hyères, facilite l'organisation du jeune puisqu'il n'a pas de trajet à effectuer pour se rendre en cours et prendre les repas. Les chambres sont partagées avec d'autres cyclistes du PFJUM. L'internat est soumis à un règlement intérieur pour le bien-être de tous les pensionnaires.

Les **familles d'accueil** sont localisées à proximité du Lycée. Ces familles sont choisies par les responsables du PFJUM et/ou par la famille du jeune cycliste pour apporter les conditions de vie les plus favorables à un sportif du haut niveau. Dans tous les cas, une convention tripartite est signée entre la famille du jeune, la famille d'accueil et la FFC.

Les différents entraînements ont lieu **en groupe**. Nous sommes persuadés que la force du groupe est au service de la réussite individuelle. Au vélodrome, le PFJUM dispose d'un **garage à vélo**, fermé à clé et dont l'accès est régulé. Le matériel et effets personnels restent sous la responsabilité du propriétaire.

Les responsables du PFJUM mettront tout en œuvre pour que les **moyens de communication** et les **plages horaires** permettent aux jeunes de joindre leur famille en réponse à leurs besoins.

La philosophie du projet

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

Il est vrai que le rythme de vie est soutenu. Chaque jeune doit alors se donner les moyens de son ambition et faire preuve d'un **état d'esprit volontaire**, dans un projet où les notions de **d'effort, de persévérance, de rigueur** mais aussi de **plaisir** sont les clés de la réussite.

Par ailleurs, au vu de la concurrence entre les athlètes et du niveau élevé du cyclisme sur piste français, le jeune coureur et sa famille doivent être totalement conscients que peu nombreux seront les élus à intégrer le Pôle Olympique de Saint-Quentin-en-Yvelines ou à atteindre le très haut niveau.

De notre côté, notre travail est de mettre en œuvre un environnement favorable à l'épanouissement et à la progression de chaque jeune. Nous les accompagnons en ce sens. En revanche, nous ne sommes pas là pour « faire à leur place » et nous les laissons également faire leurs propres expériences, tant il est vrai que l'on apprend généralement beaucoup plus de ses erreurs. Vous l'aurez compris, la part la plus importante de notre travail consiste à les aider à devenir **RESPONSABLES** dans l'ensemble des démarches qu'ils entreprennent, quelles qu'elles soient.

Du point de vue sportif, l'objectif est de doter les athlètes des **bases** nécessaires à la pratique de la piste de haut niveau (bases technique, physique, mentale...) afin qu'ils puissent s'y appuyer, quelle que soit la structure dans laquelle ils poursuivront leur projet.

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

C'est pourquoi l'**honnêteté**, la **confiance** ainsi que la **communication** sont autant d'autres facteurs déterminants dans ce type de démarche :

- Entre l'athlète et les différents encadrants d'une part,
- Entre la famille et les différents encadrants d'autre part, et plus particulièrement envers le responsable et l'entraîneur de la structure.

Dès lors, chacun doit accepter et respecter son rôle dans ce projet, en restant à la place qui est la sienne. Les paroles des différents intervenants, des membres de la famille ou encore des entraîneurs ou responsables de club doivent se réunir en un seul et même discours : il en va du besoin de **cohérence** vis-à-vis de l'athlète. Nous faisons **TOUS** partie de l'**EQUIPE** qui accompagne le jeune dans **SON** projet. Dans tous les cas, une démarche comme celle-ci représente un beau **challenge** et une **expérience enrichissante** au cours de laquelle les jeunes apprennent beaucoup sur la pratique de haut niveau, les relations aux autres et avant tout sur eux-mêmes.

Les compétitions

Les Pôles sont avant tout des **structures d'entraînement**. Pour preuve, les athlètes n'y sont pas licenciés et sont libres d'être rattachés au club de leur choix. En revanche, les Pôles préparent les sportifs à performer en compétition. Ce qui induit deux conséquences :

- Mettre en œuvre à l'entraînement des situations visant le développement de l'**autonomie** dans la gestion d'une compétition (alimentation, hydratation, échauffement, récupération, état d'esprit...)
- Établir un fonctionnement commun et validé de tous (athlète, famille, club, Pôle...) au service du projet de l'athlète et de sa cohérence.

1) Le calendrier

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

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

2) Rôle de l'encadrement du PFJUM sur les compétitions

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

3) Rôle de l'encadrement du club sur les compétitions

Sur le temps de compétition, le sportif est amené à retrouver l'encadrement club. Ce dernier prend en charge l'aspect « logistique » de l'épreuve (inscription, transport, hébergement, repas).

- Pendant la course, les entraîneurs ou directeurs sportifs amènent le sportif à se concentrer sur les aspects technico-tactiques, mentaux, nutritionnels...
- Après chaque course, les entraîneurs du pôle analysent les résultats avec le sportif. Ils identifient ensemble, lors d'un débriefing individuel (en règle générale le lundi suivant la compétition) les points positifs afin de les valider et les points négatifs afin de les faire évoluer en vue des épreuves suivantes. En termes de fonctionnement et toujours dans le même souci de cohérence vis-à-vis du projet de l'athlète, il est préférable que l'ensemble des entraîneurs (club et pôle) fassent préalablement un point ensemble, en vue d'établir un retour commun. Celui-ci pourra alors être dispensé au sportif lors du débriefing pôle au nom de l'équipe d'encadrement.

4) Rôle des familles sur les compétitions

Les familles sont avant tout là pour **soutenir l'athlète et l'encourager de façon positive dans la réussite comme dans l'échec**, d'autant plus avec la distance qui sépare les territoires d'outre-mer et la Métropole. En aucun cas, les familles ne doivent se substituer à l'encadrement technique ; ce n'est tout simplement pas leur rôle.

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

Financement du projet

La Fédération Française de Cyclisme prend en charge la majeure partie de la pension et des frais de l'athlète. La charge revenant à la famille est de **100 à 300 euros par mois sur dix mois** (de l'entrée du Pôle dernière semaine d'août à la sortie du Pôle début du mois de juillet). Ce coût varie en fonction du statut du jeune : externe (100€) , interne (200 €), interne + famille d'accueil (300 €). Les familles envoient le paiement directement à la FFC. Les deux mois restants et les voyages pour rentrer dans la famille ne sont pas pris en charge par la Fédération Française de Cyclisme.

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

La FFC mettra à disposition du matériel spécifique via ses partenaires : vélo de piste, roues, textile, accessoires, nutrition.

Suivi médical obligatoire

En intégrant le PFJUM, l'athlète possède un certain nombre de droits (dont celui de pouvoir prétendre aux aides financières énoncées ci-dessus) mais également des devoirs, notamment celui de se soumettre au suivi médical obligatoire. Ce dernier fait l'objet des démarches suivantes afin que le sportif obtienne son renouvellement de licence :

- Remplissage d'un carnet de suivi du coureur
- Échographie cardiaque pour les nouveaux entrants à renouveler tous les 4 ans (effectuée lors des tests de rentrée au plateau technique). Pour les anciens, ils devront l'avoir avec eux le jour des tests
- Électrocardiogramme de repos
- Épreuve d'effort
- Présentation du carnet de vaccination à jours (photocopies)
- 2 à 3 prélèvements sanguins répartis au cours de l'année

Une fois ce dossier constitué, le médecin référent du plateau technique remplit un certificat de non contre-indication à la pratique du sport de compétition.

Ces pièces (prises de sang mises à part) constituent le dossier médical de l'athlète. Ce dossier est envoyé directement au médecin référent du comité régional de l'athlète pour signature afin de valider la demande de licence FFC.

Ce suivi est une obligation à laquelle les sportifs du pôle et ceux inscrits sur liste de haut niveau doivent se soumettre. Il est intégralement pris en charge par la FFC pour ces derniers. Le règlement des frais médicaux se déroule comme suit :

- L'hôpital facture les différents tests aux familles,
- Les familles règlent l'hôpital en demandant un justificatif de paiement,
- Ce justificatif est à envoyer par les familles au siège de la FFC, en vue d'un remboursement. Dans le courrier adressé au service médical de la FFC, les familles doivent bien préciser que l'athlète fait partie de l'effectif du Pôle France Jeune UltraMarin.

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

Le recrutement

1) Le dépôt de candidature

C'est la première étape du recrutement. L'acte de candidature est une **démarche volontaire** et chaque athlète désirant postuler devra remplir au moins un **dossier FFC** à retourner à la Direction Technique Nationale. Il sera disponible au mois de février (cf. échéancier). Vous pourrez le retirer auprès des conseillers techniques régionaux (CTR) de la région d'origine ou directement auprès du comité régional. Le dossier sera également mis en ligne sur le site Internet de la FFC et les réseaux sociaux du Pôle France.

Au niveau des critères d'âge, les athlètes désirant intégrer le pôle devront évoluer durant la saison en cours dans l'une des catégories filles et garçons suivantes : **cadet(te) 1, cadet(te) 2 ou junior 1**. La Direction Technique Nationale se réservant le droit de traiter des cas particuliers.

- Du point de vue sportif, les athlètes doivent répondre à minima aux critères de sélection suivants (au moment du dépôt du dossier) :
 - Capacité à mener à bien son triple projet citoyen, scolaire et sportif
 - Capacité de s'intégrer à la vie en collectivité
 - Capacité à entrer dans les niveaux de puissance définis pour sa catégorie d'âge durant les tests de détection sur Hammer effectués par les comités régionaux. (cf. tableau ci-dessous)

| | VELOCITE | PUISSANCE MAX | | WINGATE | | | PMA | | |
|---------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------|-----|---------------|--------|
| | VMAX | PMAX | PMAX/KG | WINGATE | WIN/KG | WIN/M2 | PMA | PMA/KG | PMA/M2 |
| JUNIORS FEMME | 205 - 200 > | 800 - 1050 > | 13.5 - 16.5 > | 550 - 700 > | 10 - 11.5 > | | | 4.75 - 5.5 > | |
| JUNIORS HOMME | 235 - 250 > | 1200 - 1500 > | 18 - 21 > | 800 - 950 > | 11.5 - 13 > | | | 6 - 6.75 > | |
| CADETTES | 200 - 215 > | 750 - 1000 > | 13 - 16 > | 500 - 650 > | 9.5 - 11 > | | | 4.25 - 5 > | |
| CADETS | 235 - 250 > | 1100 - 1400 > | 17 - 20 > | 750 - 900 > | 11 - 12.5 > | | | 5.75 - 6.25 > | |

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

- Du point de vue scolaire, les résultats relatifs aux 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. Les dossiers d'inscription renseignent donc sur ces deux domaines, ainsi que sur le plan médical.

2) La présélection

Les candidats retenus sur dossier seront alors convoqués à **Hyères du 29 mars au 04 avril 2021** (dates soumises à d'éventuels changements) pour y rencontrer les référents suivants : un représentant de la Direction Technique Nationale, le responsable du pôle, l'entraîneur et la responsable du suivi socioprofessionnel de la FFC. Une visite de l'établissement scolaire est également prévue. Les athlètes passeront des épreuves physiques, techniques et autres entretiens en vue de la sélection finale. Les athlètes devront venir avec leur vélo de route.

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

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

3) Sélection

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

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

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

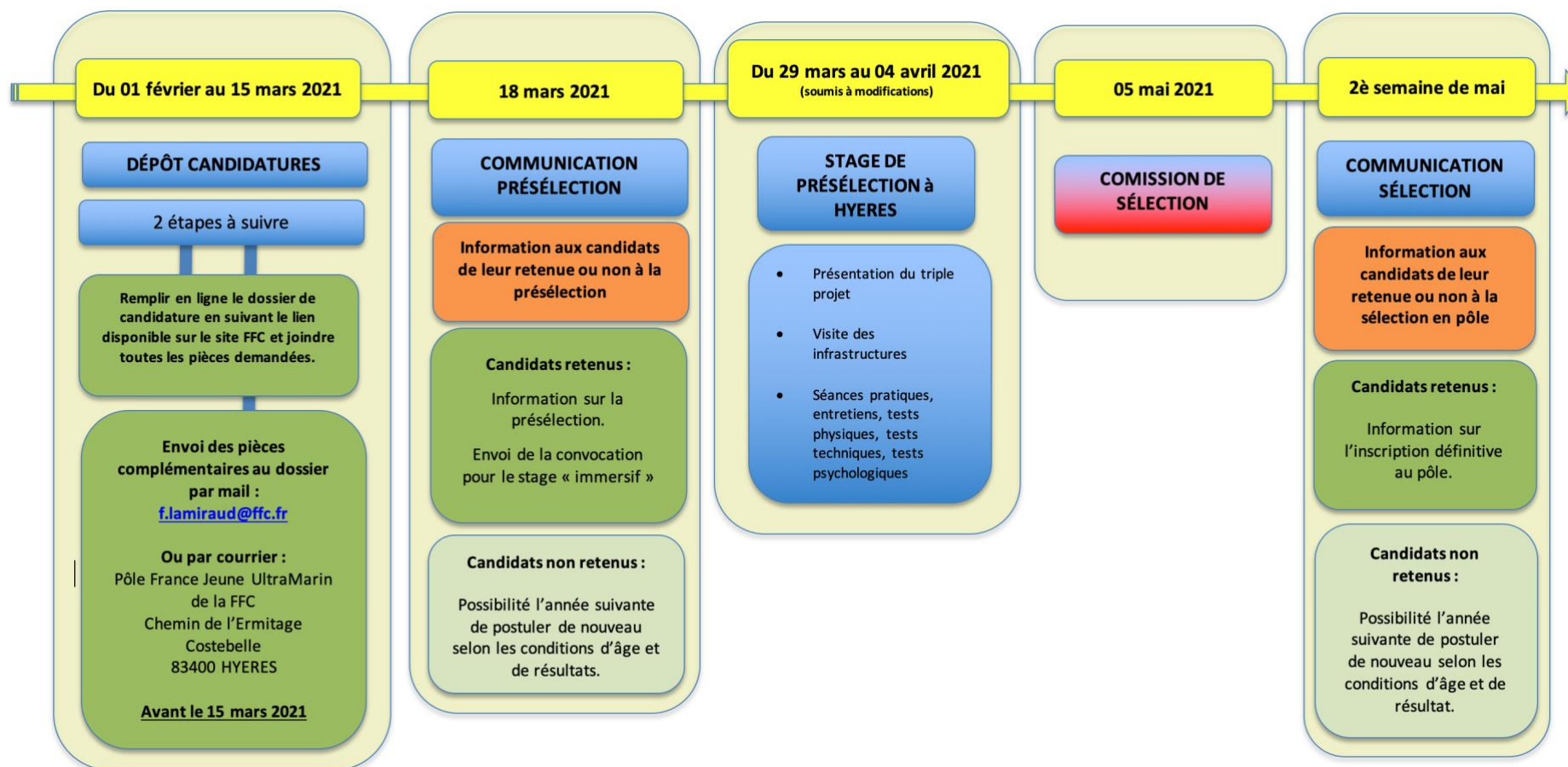
4) Échéancier

Il est établi selon les modalités fixées par la Direction Technique Nationale de la FFC, le Lycée Costebelle et l'Éducation Nationale. Vous trouverez ci-dessous les différentes étapes relatives au recrutement du PFJUM.

Remarques :

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

Les athlètes sélectionnés arrivent généralement en Métropole durant la dernière semaine du mois d'août pour s'acclimater. Les familles et les sportifs participent à une journée d'accueil et d'information précédant la semaine de la rentrée scolaire. **L'entrée au Pôle a donc lieu la dernière semaine d'août 2021, la rentrée scolaire se tiendra tout début septembre 2021 (elle peut varier d'un jour ou deux suivant le niveau et la filière). La fin de l'année au Pôle interviendra à l'issue de l'année scolaire et des examens.**



Mémento du PFJUM

| | |
|-------------------------------|---|
| Présentation | Structure identifiée dans le programme d'Excellence du Projet de Performance Fédéral (PPF) de la Fédération Française de Cyclisme. S'inscrit dans la stratégie du programme « Relève » de la filière piste. Basé à Hyères (83) pour ses conditions climatiques idéales et la proximité du vélodrome Toulon Provence Méditerranée. |
| Adresse postale | Pôle France Jeune Ultramarin FFC – Chemin de l'Ermitage – Costebelle – 83400 HYERES |
| Objectifs | Former en priorité les meilleurs athlètes ultramarin-e-s sur 1 à 4 ans maximum, en vue d'une accession, pour les meilleurs éléments, en Équipe de France (piste sprint ou endurance et/ou route) et/ou au Pôle Olympique de Saint-Quentin-en-Yvelines – Garantir les conditions pour la réussite de leur triple projet en Métropole : scolaire, sportif et social – Les préparer et les déplacer sur les épreuves de référence juniors et élites . |
| Critères d'éligibilité | Filles et garçons . Être âgé-e entre 15 et 19 ans , prioritairement inscrit-e-s sur les listes de haut niveau du Ministère des Sports ou listés Espoirs . Suivre un projet scolaire – Avoir un potentiel physique identifié par la FFC – Être déterminé-e à vivre un projet de sportif de haut niveau éloigné-e de sa famille . |
| Encadrement | Responsable : François LAMIRAUD – f.lamiraud@ffc.fr Entraîneur : Kévin SIREAU – k.sireau@ffc.fr |
| Scolarité | Lycée Costebelle labellisé « Génération 2024 » situé à 900 m. du vélodrome : filières générale et technologique (STL, STI2D), CAP PROELEC, Bac Pro (SEN, PLP, MEI, MELEEC, Métiers de la sécurité), BTS (Analyse biologie médicale ou Systèmes numériques). Lycée Jean Aicard situé à 2 km du vélodrome : filières générale et technologique (STMG, STI2S), Prépa. Sciences PO. Suivi scolaire assuré par les responsables de la vie scolaire et du Pôle. |
| Sites d'entraînement | Vélodrome TPM (250 mètres, semi-couvert), salle de musculation, routes propices aux sorties d'endurance en périphérie du vélodrome, engin motorisé, salle de soins, garage à vélo et atelier. |
| Suivi médical | Surveillance Médicale Règlementaire obligatoire. Frais pris en charge par la FFC pour les athlètes listés. Collaboration avec le CHITS (Toulon) et le CREPS PACA. Suivi psychologique et kinésithérapique. |
| Double appartenance | Lien avec le club et la région d'origine – Club d'accueil en métropole permettant une organisation plus facile et un encadrement sur les compétitions. Compétitions nationales courues sous les couleurs du comité régional d'origine. |
| Hébergement | En semaine : internat . Week-ends et vacances scolaires : famille d'accueil, logements collectifs ou logement personnel . |
| Matériel | Mis à disposition par la FFC via ses partenaires. |
| Financement | Participation de la famille aux frais du PFJUM : 100 à 300 € / athlète par mois (sur 10 mois) selon le statut. Aides au financement : DJSCS, collectivités territoriales, comité régional. |
| Candidatures | Dépôt d'un dossier de candidature en février/mars de chaque année. Si le dossier est retenu, participation au stage de présélection « en immersion » au mois de mars ou d'avril. Sélection finale effectuée après décision de la commission de sélection et diffusée avant le 15 mai. |