

## Exemple de Journée d'un athlète en 4ème

7H00-7H30: Petit Déjeuner

8H00-9H50: Histoire Géographie

9H50-10H05: Récréation

10H05-11H00: LV2

11H00-12H00 :Anglais

12H05-13H05: Entraînement

13H05-13H35: Repas

13H35-14H30 :Anglais

14H30-15H30 : Science Physique

15H30-15H40: Récréation

15H40-16H30: Etude, soutien scolaire

16H30-18H10 :Entraînement


18H40-19H15 :Repas

19H30-20H30: étude, foyer

20H30-21H00: temps libre

21H00-22H00: Dortoir, toilette

## TEST DE SELECTION

 le jeudi 13 MAI 2010

Journée ouverte aux joueuses et joueurs évoluant en Benjamins et Minimes

Collège St Martin

## DEROULEMENT

La journée du 13 mai est ouverte à tous licencié(e)s de la catégorie benjamins à minimes 1. Le staff évaluera au travers de situations d'entraînements, de jeu à effectif réduit, les joueuses et joueurs. A l'issue de la journée, une liste sera établie. Les joueuses et joueurs retenu(e)s seront gardé(e)s pour la journée du 14 mai afin de subir des tests complémentaires ( physique, technique, psychologique).

Une proposition d'entrée sera faite aux athlètes potentiels et à leur famille dans la semaine qui suit.

## RENSEIGNEMENTS

Par Téléphone : ☎

**CTF** : 06 74 99 13 02

**Bureau du Pôle** : 03 60 109 353

**Ligue de Picardie**: 03 44 09 50 00

Par Mail :

[pole-espoirs-basket.picardie@laposte.net](mailto:pole-espoirs-basket.picardie@laposte.net)

[basket.ligue.pic@wanadoo.fr](mailto:basket.ligue.pic@wanadoo.fr)

Site :

[www.picardiebasket.org](http://www.picardiebasket.org) (onglet pole espoirs)

Structure Labellisée par la  
Fédération Française de Basket Ball



LIGUE DE PICARDIE



# VOUS AVEZ DIT POLE ESPOIRS ?

C'est la filière de formation vers le Haut Niveau, accessible à tous jeunes âgés de 13 à 15 ans (les 2 années minimales).

L'Athlète a pour objectif d'assumer un double projet, tant Scolaire que Sportif.

## SCOLARITÉ

📖 Le Collège St MARTIN situé à AMIENS

Accueille le Pôle Espoirs depuis 2003.

L'élève bénéficie d'un emploi du temps aménagé.

Il suit le même cursus ainsi que le même nombre d'heures de cours que tout autre élève.

## SUIVI SCOLAIRE

Les résultats scolaires sont prioritaires.

### \* Objectifs :

- Anticiper les problèmes.
- Remédier aux difficultés.

### \* Moyens Utilisés

- Relevé de notes hebdomadaire.
- Echanges avec l'équipe pédagogique.
- Heures de soutien. Aide aux devoirs
- Mise en place d'un Cahier de Vie

## LES ENTRAÎNEMENTS

Deux entraînements sont programmés par jour.

### le midi :

Apprentissage et Perfectionnement des Fondamentaux Techniques Individuels.  
(Tir en course, Dribble, Gestuelle du Tir....)

### L'après midi à partir de 16H30:

Fondamentaux Collectifs Offensifs, Préparation Physique (jeu rapide, Jeu à 2, Jeu à 3....)

LIEU : Gymnase du Collège St Martin.

Gymnase du CREPS de PICARDIE  
(Halle des 4 Chênes)

## ENCADREMENT

### Responsable Sportif du Pôle Espoirs :

Yohann Dudebout

Conseiller Technique Fédéral

### Responsable administratif

Mr Baudalet Jean Michel

Vice président de la Ligue de Picardie

## SUIVI MEDICAL

Le Pôle Espoirs réunit une équipe médicale de proximité composée d'un :

médecin, kinésithérapeute, podologue

### \* Le Suivi Annuel :

2 Visites médicales obligatoires sont programmées au cabinet médical du médecin

Médecin du Pôle : Dr LAIGNEL

## L'INTERNAT

Les Athlètes du Pôle Espoirs sont tous INTERNE.

### Pourquoi ?

L'emploi du temps est aménagé de manière à concilier le travail scolaire et les entraînements  
Présence constante d'un encadrement adapté  
Développer l'esprit d'équipe, et l'Autonomie

## FINANCEMENT

La Ligue participe au coût financier annuel de la formation scolaire et sportive. Des aides sous formes de bourses peuvent aussi être allouées. (liste haut niveau ministérielle), conseil régional et général (aide au transport).

Pour information, le tarif annuel pour 2010-2011 est fixé à 2360€.