



Saison 2023-2024

Tests Sportif d'entrée  
11 au 14 Avril 2023 à Ceyrat





# Qu'est qu'un Pôle Espoirs ?



Il existe 27 Pôles Espoirs en France métropolitaine et outre-mer. Le Pôle Espoirs est une structure d'entraînement permanent. Sa place au sein du Parcours de performance Fédéral (PPF) en fait une structure de formation technique générale, de perfectionnement et de formation globale du judoka. .

Les Pôles Espoirs permettent la détection et la préparation des sportifs qui souhaitent poursuivre une formation en compétition et atteindre le Haut niveau et les Equipes de France.

La Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo se fixe comme objectif d'accompagner les judokas dans ce triple projet de formation scolaire, sportif et citoyenne. Elle s'attache donc à mettre en place toutes les conditions nécessaires afin de permettre à chaque judoka de s'engager pleinement et librement.

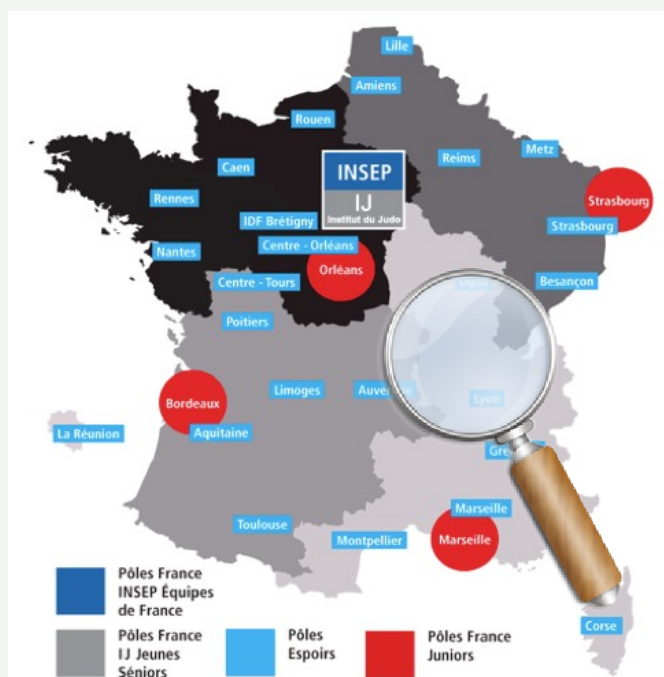
Les objectifs fixés aux judokas s'articulent autour des axes suivants : Un investissement et des résultats scolaires satisfaisants, des avis positifs du conseil de Classe. La réussite au BAC, le passage en classe supérieure, un bon comportement au sein de l'établissement et vis-à-vis des équipes pédagogiques.

Un engagement et un investissement à l'entraînement, des progrès et des résultats sportifs.

Des acquis techniques, kata, arbitrage, grades, un esprit et une cohésion de groupe

Les années passées dans la structure sont très formatrices pour les jeunes judokas.

Apprendre à se fixer des objectifs, à s'organiser, à gagner, à perdre, à devenir autonome, à se prendre en charge, préparent nos jeunes à leur future vie d'adulte



# Un Sportif de haut Niveau ?



Le décret n° 2016 1286 du 29 Septembre 2016 relatif au sport de haut niveau fixe les conditions d'inscription sur les listes ministérielles.

3 types de listes :

- Les SHN (Sportifs de haut Niveau) : Elite, Seniors, Relève ou Reconversion
- Les Espoirs
- Les Sportifs des collectifs Nationaux

En fonction de leurs résultats sportifs de l'année N-1, les judokas sont classés dans une liste ou ne sont pas classés.

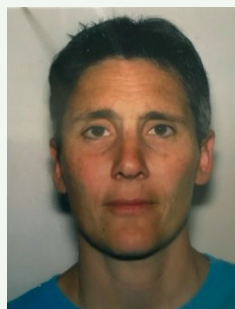
Il n'est pas obligatoire d'être sur liste ministérielle pour faire partie du pôle espoirs. Pour rappel, les Pôles Espoirs sont des structures d'accès au Haut Niveau.



# Entraînements

| Jour     | Horaire                                                                     | Thème                         |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| Lundi    | 17H30-19H30<br>Lycée Lumière<br>18H30-20H30<br>Juniors<br>Université Lyon 1 | Technique Randori             |
| Mardi    | 10H-12H                                                                     | Préparation Physique          |
| Mardi    | 17H30-19H30<br>Lycée Lumière                                                | Technique Randori             |
| Mercredi | 14H30-16H30<br>Maison du Judo                                               | Technique Randori             |
| Mercredi | 18H15—20H30                                                                 | Technique Randori             |
| Jeudi    | 12H-13H30<br>Lycée Lumière                                                  | Préparation Physique          |
| Jeudi    | 18H30-19H30<br>Maison du Judo                                               | Technique                     |
| Jeudi    | 19H30—21H<br>Maison du Judo                                                 | Entraînement Régional Randori |

# Encadrement



**Marlène MARTIN**  
Coordonnateur et Entraîneur  
0676472424  
[marlene.martin@ffjudo.com](mailto:marlene.martin@ffjudo.com)

**Jean Pierre ROCHE**  
Entraîneur



**Simon BUJON**  
Entraîneur



# Rattachement fédéral

Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo  
Antenne de Lyon  
12 Rue St Théodore 69003 Lyon



**Dominique BERNA**  
Présidente Ligue AURA

**Arnaud PERRIER**  
Responsable  
Pôle AURA



**Bruno MURE**  
Directeur Technique Régional



04 73 92 46 44



[marlene.martin@ffjudo.com](mailto:marlene.martin@ffjudo.com)



Site web : [www.aurajudo.com](http://www.aurajudo.com)



# Les Etablissements Scolaires

## Le Lycée LUMIERE: 04 78 78 31 78

50 Boulevard des Etats Unis 69008 Lyon

Cycle BAC en 3 ans

Formation L - ES - S - STG

Aménagement scolaire en fonction de l'emploi du temps

Mise en place de soutien en cas de difficultés



## Le Collège DARGENT :

5 RUE Jeanne KOEHLER 69003 LYON

Accès en Classe de 3<sup>ème</sup> pour les Cadets 1 ou 2, judokas dans la même classe.

Le Professeur d'EPS est Professeur Principal de la Classe et Judoka

situé à 10min à pied du lieu d'entraînement

## Le Lycée Professionnel Jean LURCAT :

Formation Professionnelle Aide à la Personne, Vente, ...

Situé à 5min à pied du lieu d'entraînement et de l'internat

## Le Lycée Professionnel Hector GUIMARD :

Formation Professionnelle MELEC, Chadronnerie, Prothèse Dentaire, ...

Situé à 5min à pied du lieu d'entraînement et de l'internat

## Le Suivi Scolaire :

Communications entre Professeurs et Entraîneurs (mail, tel ....)

Accès logiciel Pronote pour suivi des notes et participation au Conseils de Classes

Soutien Scolaire dans les établissements

# Hébergement



## **Internat du Lycée Lumière**

50 Boulevard des Etats Unis

69008 Lyon

04 78 78 31 78

# Les Transports

Les Déplacements aux entraînements et aux lycées se font par les transports en communs Lyonnais (TCL), sous la responsabilité des parents.

Seul l'entraînement à la DOUA est encadré par les entraîneurs sur la portion Lycée—Université (Aller/retour). Les jeunes repartant dans une autre direction le font en dehors de la responsabilité des entraîneurs.

Les frais sont à la charge des familles (tickets, cartes de bus et de train)

Pour les déplacements organisés par le Pôle Espoirs, Tournois, Entraînements spécifiques, des bus sont mis en places.



## Accès Transport :

Pour le Collège DARGENT ou La Maison du Judo, accès par le métro ligne A arrêt « Sans Soucis » ou la ligne T4 du Tramway arrêt « Manufacture des Tabacs »

Pour le Lycée Lumière, accès par la ligne T4 Tramway, arrêt « Lycée Lumière » ou ligne T2 du Tramway arrêt « Jets d'Eau ».

Pour les déplacements entre le lycée Lumière et la Maison du Judo, accès par la Ligne T4 du Tramway (distance de 2 arrêts) entre les arrêts « Lycée Lumière » et « Manufacture des Tabacs »

## Coût Annuel

|                                                              |                    |
|--------------------------------------------------------------|--------------------|
| <b>Internat Lycée (repas du soir, nuité, petit déjeuner)</b> | Environ 1800€      |
| <b>Demi Pension</b>                                          | voir Etablissement |
| <b>Forfait Annuel Pole Espoirs</b>                           | À définir          |



### **Suivi Médical obligatoires**

Centre Médico-sportif Hôpital de la  
Croix Rousse EFR  
04 72 07 18 62

### **Suivi Traumatologie**

Hôpital de la Croix Rousse  
04 72 07 17 92

### **Equipe Santé du Pôle Espoir Judo**

Grégory MAIGRE  
Médecin du Pôle

### **Kinésithérapeute**

Frédéric TAVERNIER  
06 10 68 64 28

### **Psychologue**

Audrey SAHUC

### **Préparation Mentale**

Interne au Pôle

### **Diététicien**

Pierre CHAILLET  
06 77 76 95 75

### **Préparateur Physique**

Enrick CURTET  
06 38 66 84 36



## **Environnement**

## **Médical**

Présence du médecin les lundi sur le lycée  
Consultation spécifique à l'Hôpital de la Croix  
Rousse en cas d'urgence, et pour le suivi des  
blessures

Présence du Kiné les mardi au lycée  
Examens médicaux obligatoires effectués sur  
l'Hôpital de la Croix Rousse pour les listés  
Espoirs

Information diététique donnée aux judoka et suivi  
diététique spécialisé en cas de besoin

Information dopage et conduites dopantes

Intervention Préparation Mentale : gestion du  
stress en compétition, Confiance en soi

Suivi psychologique mis en place en collaboration  
avec le médecin de la structure en cas de  
besoin

## Devoirs et droits des judoka en Pôle Espoirs

Un Judoka admis en Pôle Espoirs Judo s'inscrit dans un double projet :

- Celui d'être un Sportif de Haut Niveau. Même si les résultats sportifs restent en dessous de ceux escomptés, les judokas du pôle doivent s'inscrire dans une culture du Haut Niveau avec l'investissement et l'assiduité correspondant.
- celui d'étudier sérieusement d'être assidu en cours et d'avoir un comportement exemplaire au sein de l'Etablissement Scolaire.

## Critères retenus pour entrer en Pôle Espoirs

Motivation à la pratique du Judo de Haut Niveau

Envie de s'investir, de progresser, de se dépasser, le goût de l'effort

Envie de mener de front ses études et sa passion du Judo

Le goût de la compétition

Niveau sportif

Un dossier scolaire correct

## Démarches de Candidature

Les Judokas souhaitant faire acte de candidature à l'entrée en Pôle Espoirs doivent :

Remplir le dossier de candidature en cliquant sur le lien ci-dessous :

**Lien de connexion Dossier Inscription :** <https://forms.gle/VZQsjsnxU6zAubwG7>

En cas de difficultés, contactez Marlène MARTIN par mail : [marlene.martin@ffjudo.com](mailto:marlene.martin@ffjudo.com)

Joindre une lettre de motivation, les bulletins scolaires des 1er et 2ème trimestre de l'année, ainsi que ceux de l'année n-1

Une fois le dossier complet réceptionné, vous recevrez une convocation aux tests sportifs qui se dérouleront du 11 au 14 Avril 2023 à Ceyrat (modif possible)

**Dossier à remplir avant le 26 Mars 2023**

Pour toutes informations supplémentaires, vous pouvez contacter Marlène MARTIN au 0676472424





## Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo

### Antenne de Lyon

12 Rue St Théodore 69003 Lyon

[marlene.martin@ffjudo.com](mailto:marlene.martin@ffjudo.com)

Site web : [www.aurajudo.com](http://www.aurajudo.com)

