

**FÉDÉRATION
FRANÇAISE**

de CYCLISME

ILE-DE-FRANCE



**Projet
Pôle Féminin
Ile de France**

Le comité Ile de France de la FFC propose d'ouvrir à la rentrée 2020/2021 une section « Accompagnement des talents féminins » au sein de son Pôle espoir. Structure d'accompagnement à distance, elle s'inscrit pleinement dans le projet de performance fédérale 2017-2024 de la FFC pour l'accession au haut niveau.

Des actions et un collectif de préfiguration seront mis en place dès l'automne 2019.

Ce dispositif est destiné aux jeunes filles des catégories minimales 2, cadettes et juniors licenciées en Île de France. Il concerne les disciplines du cyclisme sur route, de la piste et du VTT XCO.

Il permettra aux jeunes de cette section de bénéficier d'une expertise technique et sportive à distance et en présentiel (stages) tout en permettant à chacune de rester dans son cadre familial et de conserver la maîtrise de son parcours scolaire grâce à un accompagnement adapté.

LE PROJET SPORTIF

Le projet sportif est central et repose sur une triple offre de services :

- Le suivi et la programmation individualisée de l'entraînement, par les entraîneurs diplômés d'Etat du CIF, en concertation avec les entraîneurs de clubs sous la supervision du Conseiller Technique Régional. Les créneaux d'entraînement sont ceux qui sont laissés libres par les contraintes scolaires et personnelles de chacune ;
- 2 regroupements mensuel avec l'ensemble des athlètes inscrites dans le dispositif (regroupement pouvant être à thématique : CLM, CLM par équipe)
- 3 stages organisés aux moments clés de la saison :
 - ✓ Stage hivernal orienté sur la préparation physique générale, diététique...
 - ✓ Stage de début de saison orienté sur le développement aérobie, travail technico-tactique
 - ✓ Stage de préparation aux championnats de France



Des évaluations de terrain et sur Hammer seront réalisées régulièrement pour mesurer les progrès réalisés. En fonction des périodes de la saison et des choix faits par les entraîneurs, des séances seront proposées sur les différents vélodromes de l'Île de France (prêt de vélo de piste si besoin), en salle de musculation, en piscine...

L'objectif est d'accompagner et de former les jeunes filles à fort potentiel de la région en s'appuyant sur le Projet de Performance Fédéral de la FFC et validé par le Ministère des Sports. La section féminine du Pôle Espoir d'Île de France s'attachera ainsi à accompagner les jeunes filles talentueuses vers le statut de sportive de haut-niveau et les formera dans le but qu'elles intègrent le programme d'excellence (niveau 2 du PPF).

LA SCOLARITE

L'athlète conserve la totale maîtrise de son parcours scolaire. Cependant, chaque athlète pourra être accompagnée afin d'obtenir un aménagement horaires de son emploi du temps scolaire.

L'épanouissement des adolescentes dans leur quotidien constitue cependant la première ambition de ce dispositif. S'il passe par un accompagnement renforcé dans la pratique de leur passion il dépend aussi de la réussite scolaire à laquelle nous sommes tous attachés.

Aussi, si l'équipe devait constater des difficultés dans le déroulement de la scolarité, l'accompagnement pourrait être temporairement suspendu en concertation avec les parents pour permettre à l'élève de refaire son retard.

LES PERSONNES RESSOURCES

Le projet est porté par :

- **Samuel ROUYER** : Professeur de sport et Conseiller Technique Sportif régional placé auprès du Comité Île de France de la FFC. Il définit le projet sportif, supervise les entraîneurs et coordonne l'ensemble des actions mises en œuvre.
- **Yannick LAMARQUE** : Titulaire du DEJEPS. Il assure les entraînements collectifs des femmes Route planifie l'entraînement de chaque coureuse. Il est également le référent auprès des parents de toutes les coureuses Route/Piste.
- **Thomas VERRE** : Titulaire du DEJEPS. Il assure les entraînements collectifs des femmes VTT XCO et planifie l'entraînement de chaque cycliste. Il est également le référent auprès des parents de toutes les coureuses VTT XCO.
- **Océane TESSIER** : Titulaire d'un DUT Diététique, elle interviendra sur les différents stages afin d'accompagner les athlètes dans leur stratégie nutritionnelle.

En fonction du nombre d'athlètes intéressées, d'autres entraîneurs identifiés par le comité seront sollicités pour intégrer ce projet.

LES COUTS

Le coût total annuel prévisionnel sera de maximum 2 250 € par membre de la section. Ce coût comprend :

- Prestations d'encadrement sportif (programmation entraînement...) et d'accompagnement individuel : 100€ / mois.
- Participation aux stages : 350 € / stage

Une prise en charge partielle du coût maximum est recherchée par le financement de différents organismes publics et privés (Conseil Régional d'Ile de France...)

Une charte de respect des engagements financiers sera demandée aux responsables légaux de chaque athlète (ou à l'athlète lui-même si celle-ci est majeure). Le montant total pourra être réglé en une seule fois ou en plusieurs échéances (modalités à définir avec le trésorier du CIF).

PREINSCRIPTIONS ET SELECTION

Si le projet vous intéresse, veuillez remplir le formulaire en cliquant sur le lien ci-dessous :

[PREINSCRIPTIONS](#)

En fonction du nombre d'athlètes intéressées pour rentrer dans le dispositif, le CTR se réserve la possibilité de réaliser des tests et entretiens de sélections.