



SÉBASTIEN GRANIER
RESPONSABLE DU PÔLE



ANTOINE DELEAU
ENTRAINEUR PRINCIPAL PÔLE



STANY DELAYRE
ENTRAINEUR PÔLE



YOANN CREPU
ENTRAINEUR PÔLE



CHRISTIAN REYSSET
COORDONATEUR MEDICAL



AXELLE MÄDER
PSYCHOLOGUE DU PÔLE



NATHALIE VILLECHENAUD
RÉFÉRENTE SCOLAIRE DU PÔLE



PATRICK COURBIER
KINÉSITHÉRAPEUTE



SÉBASTIEN CLERT
PRÉPARATEUR MENTAL

AMÉNAGEMENT SCOLAIRE DU PÔLE

Lundi

Fin des cours
à
16h00

Mardi

Fin des cours en
fonction des
options

Mercredi

Fin des cours
à
12H00

Jeudi

Fin des cours
à
16H00

Vendredi

Fin des cours
en fonction
des options



L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF DU PÔLE

LUNDI

MUSCULATION

MARDI

J16 REPOS
OU ERGO
J18 ERGO
OU BATEAU

MERCREDI

BATEAU
2 CRÉNEAUX
D'ENTRAÎNEMENT

JEUDI

BATEAU
OU
PPG

VENDREDI

J16 REPOS
J18
MUSCULATION

LE MARDI ET JEUDI MIDI :

POSSIBILITÉ D'UN ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL SUIVI EN BATEAU EN FONCTION DES
DISPONIBILITÉS DE L'ATHLÈTE

LE SPORTIF INSCRIT DANS UN PÔLE ESPOIR S'ENGAGE :

- A respecter les créneaux d'entraînements et autres animations proposées par le responsable du pôle dans le respect des contraintes de formation, du programme d'entraînement et du calendrier du secteur concerné.
- A participer à toutes les étapes du chemin de la sélection
- A profiter des aménagements de formation proposés pour optimiser les temps consacrés à l'entraînement sportif, à ne participer à des régates avec son club, que sous réserve de l'accord du responsable du pôle, à rester licencié dans son club d'origine autant que possible. Le règlement des mutations (annexe 9 du règlement intérieur de la FFA) est joint en annexe.
- Le non-respect de l'un au moins de ces engagements peut conduire à l'exclusion du pôle.

Les objectifs du pôle Espoir sont :

- D'offrir aux sportifs les conditions de préparation les plus adaptées aux nécessités de l'entraînement de haut niveau,
- De renforcer les moyens de préparation de l'élite,
- De proposer aux sportifs les meilleures conditions de formation scolaire, professionnelle ou supérieure.

Les objectifs d'un sportif intégrant un pôle Espoir Aviron doivent être les suivants :

- Sur le plan sportif : Progresser pour accéder à un des pôles France et/ou intégrer un collectif national.
- Sur le plan scolaire et/ou universitaire : Amorcer des études dans le cadre de filières dont le cursus doit être aménagé.
- Sur le plan médical : Suivre le protocole de la surveillance médicale réglementaire précisé par les textes en vigueur et le règlement médical de la FFA.

Les objectifs du pôle Espoir sont :

- D'offrir aux sportifs les conditions de préparation les plus adaptées aux nécessités de l'entraînement de haut niveau,
- De renforcer les moyens de préparation de l'élite,
- De proposer aux sportifs les meilleures conditions de formation scolaire, professionnelle ou supérieure.

Les objectifs d'un sportif intégrant un pôle Espoir Aviron doivent être les suivants :

- Sur le plan sportif : Progresser pour accéder à un des pôles France et/ou intégrer un collectif national.
- Sur le plan scolaire et/ou universitaire : Amorcer des études dans le cadre de filières dont le cursus doit être aménagé.
- Sur le plan médical : Suivre le protocole de la surveillance médicale réglementaire précisé par les textes en vigueur et le règlement médical de la FFA.

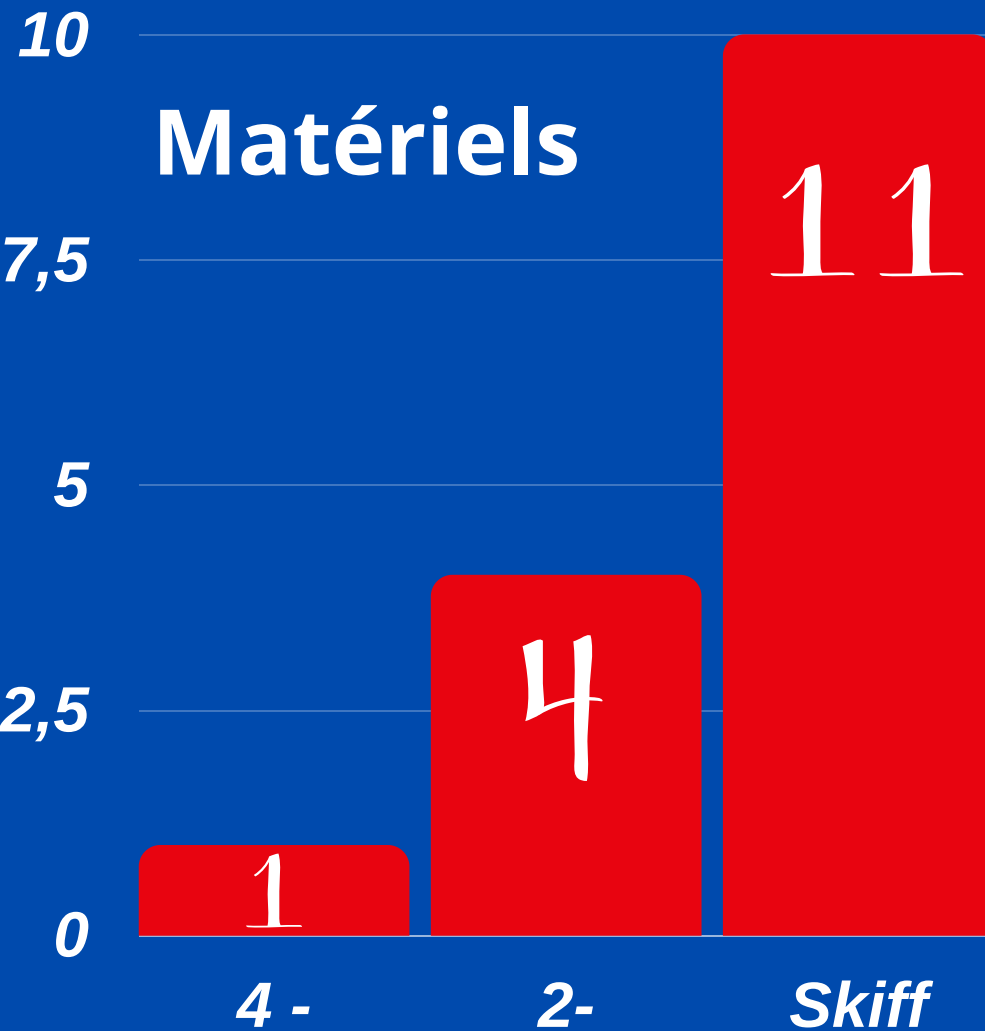
FRANCE
AVIRON



Fôle

ESPOIR

NOUVELLE
AQUITAINE



1	BBG	Skiff	Classique	1991
2	BBG	Skiff	Classique	1991
3	Falcon Racing	Skiff	aile alu arrière	2016
4	Filippi	Skiff	aile alu avant	2013
5	Filippi	Skiff	aile alu arrière	2015
6	Filippi	Skiff	aile alu arrière	2014
7	Lianguin	Skiff	Classique	2007
8	Falcon Racing	Skiff	aile alu arrière	2020
9	Falcon Racing	Skiff	aile alu arrière	2020
10	Falcon Racing	Skiff	aile alu arrière	2020
11	Filippi	4 x/-	Classique	2001
12	Falcon Racing	2-/x	aile alu arrière	2020
13	BBG	2-	aile alu avant	2015
14	Filippi	2-	aile alu avant	2011
15	Lianguin	2-	Classique	2007

Il faut veiller à construire sa saison jour après jour, pierre par pierre.

Etre patient et déterminé pour chercher d'abord à progresser.

Il faut chercher à se fixer des objectifs quotidiennement, pour progresser un peu plus chaque jour :

mentalement, physiquement, techniquement...

La Quantité, l'Intensité, la Récupération sont les 3 paramètres principaux de votre entraînement. Il faut chercher à optimiser ces paramètres, et les mettre au service de la Qualité de votre entraînement : C'est l'Efficacité.

Une gestion exigeante de ces paramètres vous permettra de progresser à votre rythme pour un jour atteindre les buts que vous vous êtes fixés.

*La performance c'est un équilibre entre "la technique, le physique et le mental"
(J.C. Rolland / Champion Olympique en 2000 avec M. Andrieux)*