

FRANCE
AVIRON



Pôle

ESPOIR

NOUVELLE
AQUITAINE

Présentation Pôle Espoir

Saison 2021 / 2022



Sommaire

1 Lycée

2 Entraînement sportif

3 Trajet / Déplacement

4 Organigramme





Lycée partenaire du Pôle Espoir

Le Lycée Jean Condorcet offre un enseignement diversifié

- Filière d'enseignement général
- Filière d'enseignement technologique : STMG (Mercatique, Gestion Finance et Ressources Humaines et Communication)
- Enseignement post-baccalauréat : BTS tertiaires

tout est mis en place pour que chacun dispose d'un environnement confortable pour étudier, enseigner et s'épanouir.



Qu'est ce que le Pôle Espoir?

Le Pôle Espoir Aviron de Nouvelle-Aquitaine est une structure d'entraînement de haut niveau labellisée par le ministère des Sports.

L'objectif de ce Pôle est de permettre d'accompagner les rameurs dans leur double projet scolaire et sportif par la mise en place de moyens spécifiques en terme d'aménagement scolaire, de moyens matériel et d'encadrement et de surveillance médical.

Les rameurs de ce Pôle sont référencés sur les listes ministérielles des sportifs de haut niveau.

L'objectif de ces rameurs est d'intégrer un des collectifs des équipes de France d'Aviron et/ou un Pôle France.





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

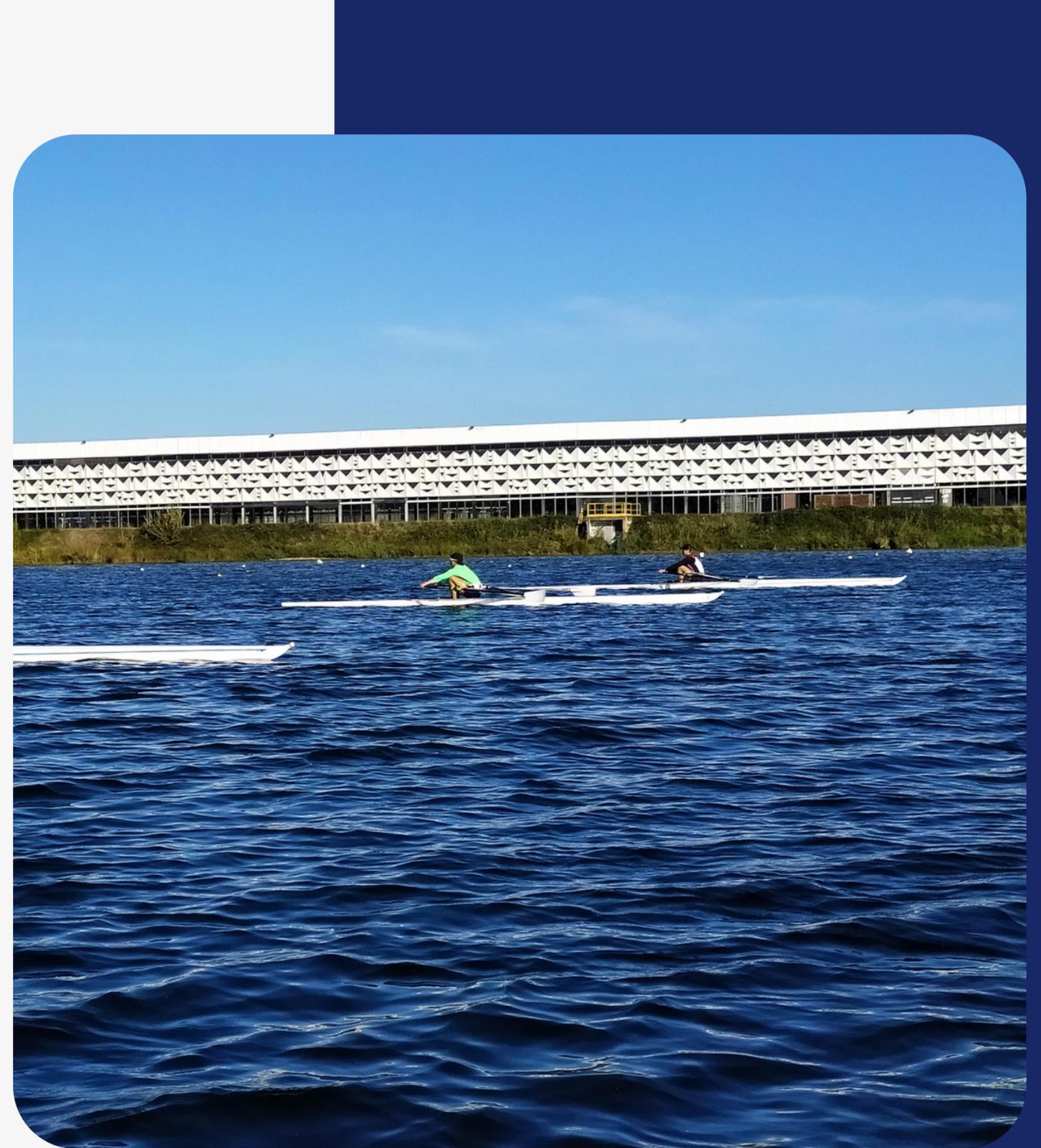
Être patient et déterminé pour chercher d'abord à progresser.

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 trois 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.





Entraînement sportif

Semaine type J16

6 à 8 entraînements par semaine
1 jour de repos hebdomadaire

Semaine type J18

7 à 9 entraînements par semaine



Trajet / Déplacement Pôle

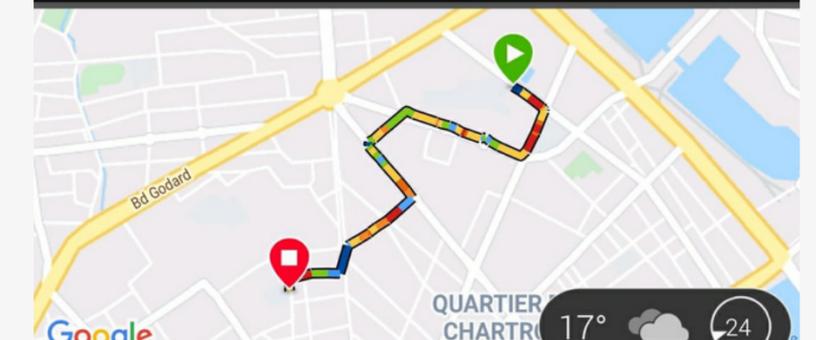
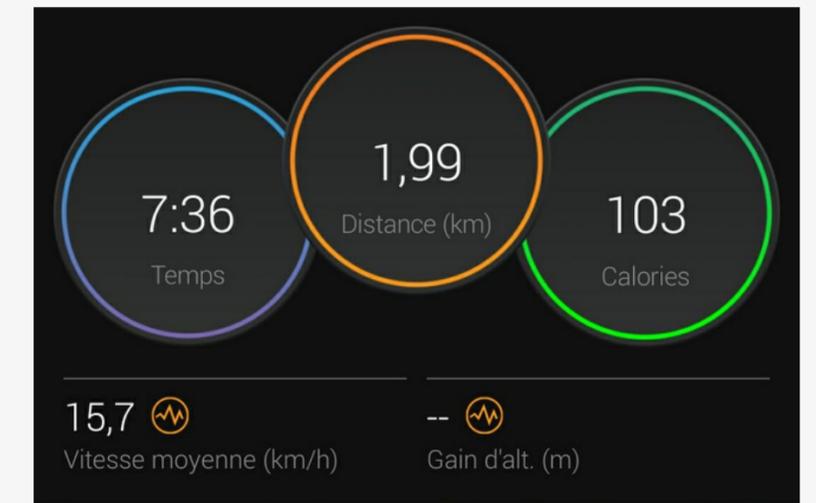
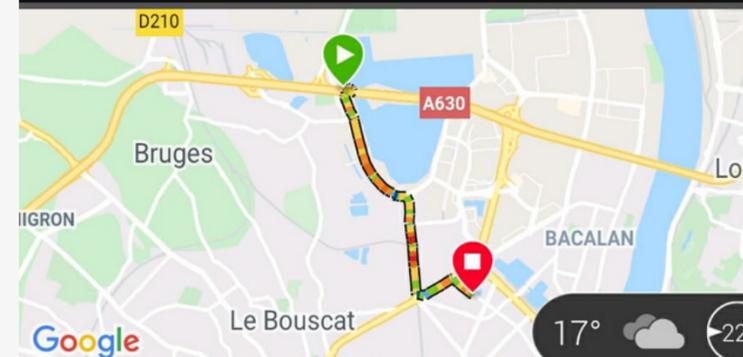


Pôle - Internat

15 min

Internat - Lycée

7 min



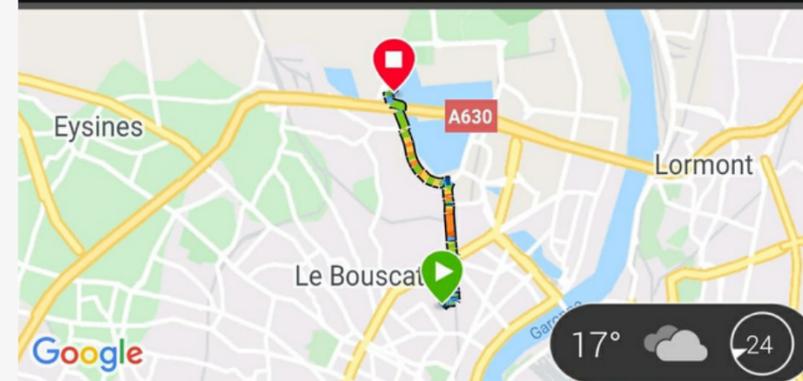
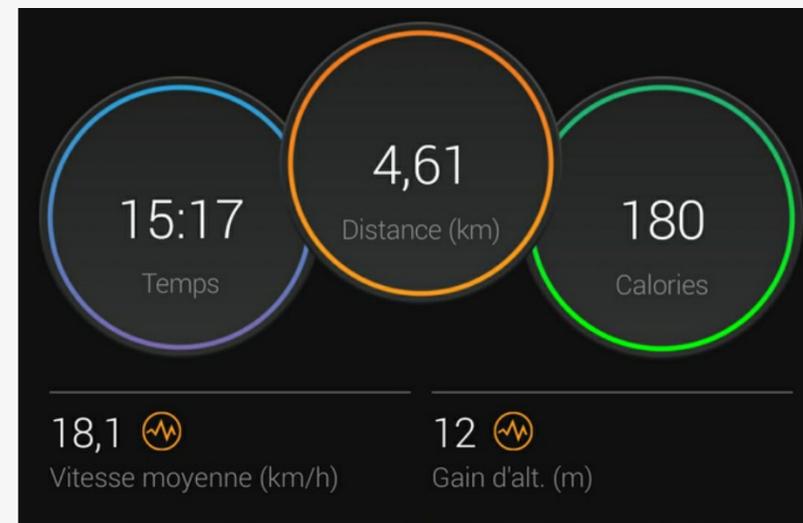
Piste cyclable sécurisé sur tout le parcours

Trajet / Déplacement Pôle



Lycée - Pôle

15 min



Mini-Bus

Pôle - Internat

10 min

Lycée - Pôle

10 min

Piste cyclable sécurisé sur tout le parcours

Trajet / Déplacement Pôle - Maison

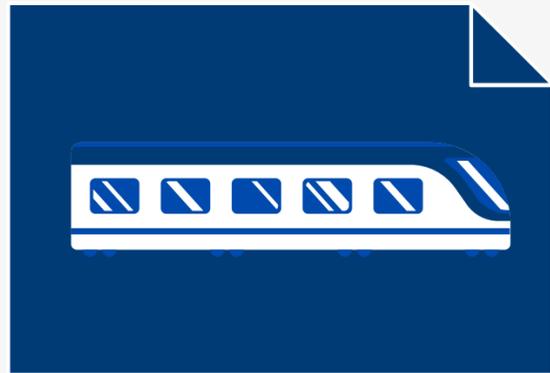
FRANCE
AVIRON



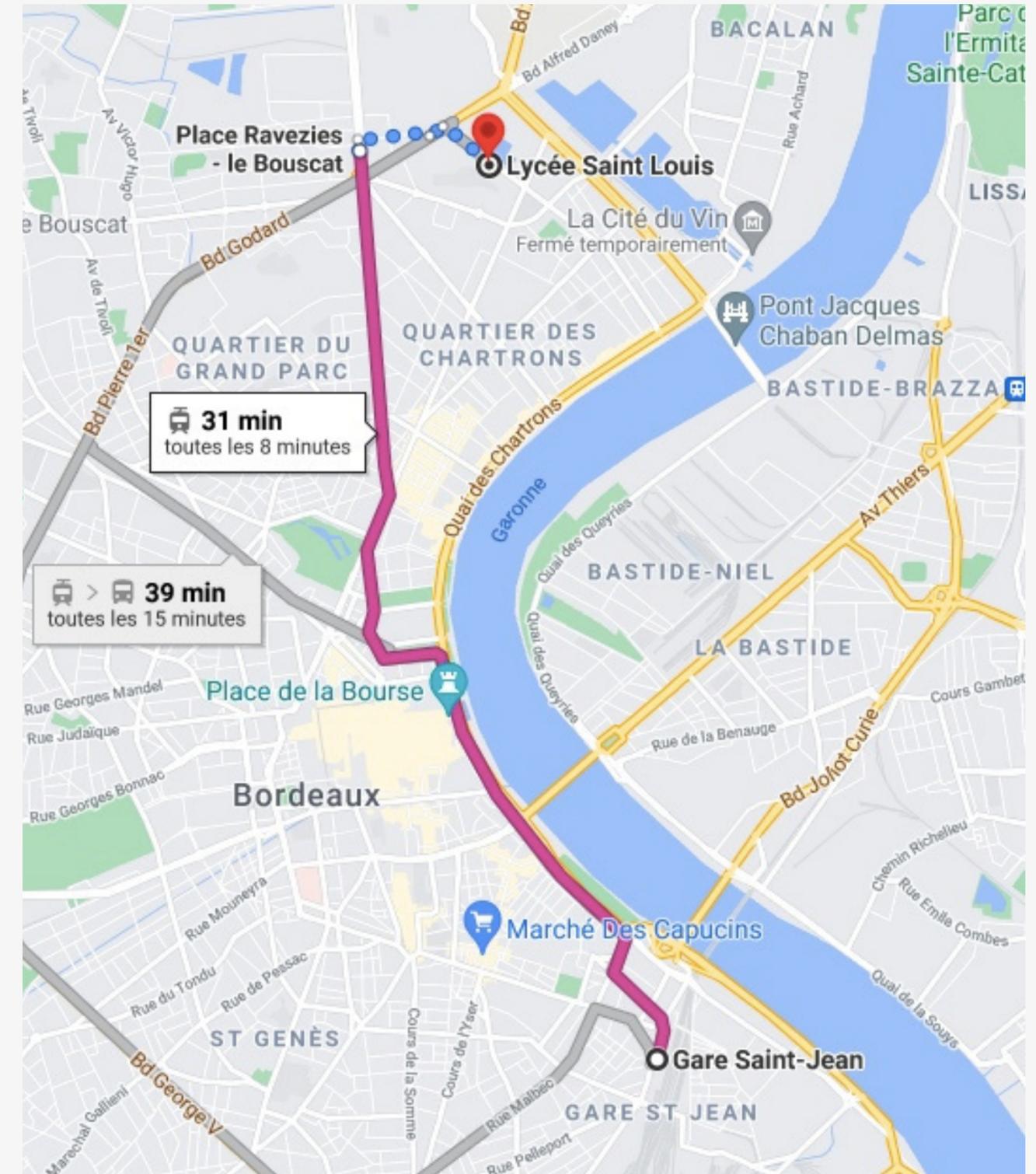
Pôle
ESPOIR
NOUVELLE
AQUITAINE



Gare Bordeaux - Internat
Tram C Direct
40 min



TER / TGV
Gare Bordeaux Saint - Jean
Fréquence régulière



FRANCE
AVIRON



Pôle

ESPOIR

NOUVELLE
AQUITAINE



GRANIER SÉBASTIEN
RESPONSABLE PÔLE



RIPOLL BASTIEN
RÉFÉRENT ÉLU LIGUE



CREPU YOANN
ENTRAINEUR PRINCIPAL PÔLE



DELAYRE STANY
ENTRAINEUR PÔLE



ZELY STEPHANIE
MÉDECIN PÔLE



MARQUEBIELLE CLAIRE
PSYCHOLOGUE PÔLE



BOMPART M
RÉFÈRENT SCOLAIRE



ALEXANDRE THOMAZI
KEVIN LEMARIÉ
KINÉSITHÉRAPEUTE



NOLL MARYLÈNE
OSTÉOPATHE



GRANIER SÉBASTIEN
PRÉPARATEUR MENTAL