

# Pôle Espoirs Judo Lyon

Saison 2022-2023

## Dossier de Présentation

Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo  
Antenne de Lyon



12 Rue St Théodore 69003 Lyon  
marlene.martin@ffjudo.com  
Site web : [www.aurajudo.com](http://www.aurajudo.com)

# Qu'est qu'un Pôle Espoirs ?



Il existe 26 Pôles Espoirs en France.

Le Pôle Espoirs est une structure d'entraînement permanent. Sa place au sein du Parcours de performance Fédérale (PPF) en fait une structure de formation technique générale, de perfectionnement et de formation globale du judoka .

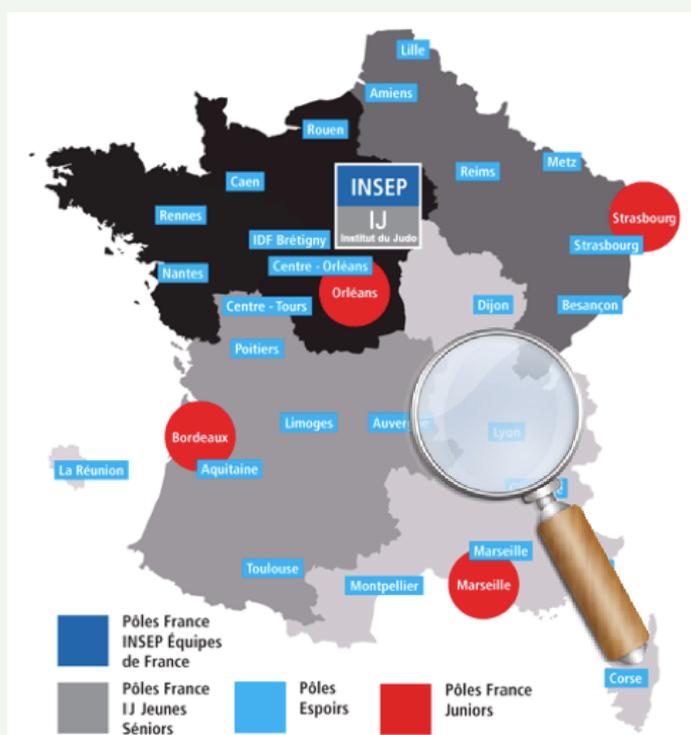
Les Pôles Espoirs permettent la détection et la préparation des sportifs qui souhaitent poursuivre une formation en compétition et atteindre le Haut niveau et les Equipes de France.

La Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo se fixe comme objectif d'accompagner les judoka 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'engagement pleinement et librement.

Les objectifs fixés aux judoka s'articulent autour de ses axes :

- 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 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 formatrices pour les jeunes judoka. 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 des Sportifs de Haut Niveau, des Espoirs et des Sportifs membres des collectifs Nationaux.

L'inscription des sportifs sur les listes de haut niveau s'effectue dans les catégories : Elites, Seniors, Jeunes (Relèves depuis le 1er novembre 2017) et Reconversion.

Les Listes Ministérielles Espoirs et Partenaires, intéressant plus particulièrement les judoka en Pôle Espoirs, ne sont pas des listes de haut Niveau. Pour rappel, les Pôles Espoirs sont des structures d'accès au Haut Niveau. Cependant il peut arriver que certains judoka soient listés sur les listes Relèves en fonction de leurs podium Nationaux et Internationaux.

Les listes Espoirs et Partenaires, regroupent les sportifs présentant des compétences sportives attestées par le Directeur Technique National de la FFJDA, mais ne remplissant pas encore les conditions requises pour figurer sur les listes des Sportifs de haut Niveau.

Le nombre d'étiquettes Espoirs données par le ministère aux fédérations est réparti sur l'ensemble des Pôles Espoirs, ainsi il n'est pas possible de pouvoir listé Espoirs tous les judoka des Pôles Espoirs. La Ligue s'appuie donc sur son Centre Régional d'Entraînement CREJ afin de pouvoir accueillir au sein du groupe, les judoka qui ne seront pas listés.

Les critères retenus pour attribuer les étiquettes Espoirs tiennent principalement compte des résultats sportifs des judoka dans leur catégorie d'âge.



## Entraînements

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

## Encadrement



**Marlène MARTIN**  
Coordonnateur et Entraîneur  
0676472424  
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 de Ligue



**Guy DELVINGT**  
Coordonnateur ETR



**Bruno MURE**  
Coordonnateur ETR



**04 73 92 46 44**



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



## 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

Internat Lycée (repas du soir, nuité, petit déjeuner)	Environ 1800€
Demi Pension	voir Etablissement
Forfait Annuel Pole Espoirs	150€

### **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**

Claire de TUGNY — Médecin du  
Pôle

### **Kinésithérapeute**

Frédéric TAVERNIER

06 10 68 64 28

### **Psychologue**

Lison JACQUET

### **Préparatrice Mentale**

Anne CARON

06 62 78 77 09

### **Diététicien**

Valentin MOREL

06 70 24 27 42

### **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 Espoir 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, et doit rentrer dans une culture Haut Niveau avec l'investissement et l'assiduité correspondant
- celui d'étudier scolairement et sérieusement. Etre assidue en cours, avoir un comportement exemplaire au sein de l'Etablissement Scolaire.

## Critères retenu 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 Candidatures

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

1. Remplir le dossier candidature, téléchargeable sur le site de la Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo ou contacter par mail à [marlene.martin@ffjudo.com](mailto:marlene.martin@ffjudo.com)
2. Envoyer le dossier de candidature au secrétariat sportif générale de la Ligue AURA de Judo : ..... Ou par mail : [marlene.martin@ffjudo.com](mailto:marlene.martin@ffjudo.com)
3. Joindre une lettre de motivation, les bulletins scolaires des 1er et 2ème trimestre de l'année, ainsi que ceux de l'année n-1
4. Une fois le dossier complet réceptionné, vous recevrez une convocation aux tests sportifs qui se dérouleront la semaine d 19 a 21 Avril 2022 à Andreziex Boutheon (modif possible)

**Dossier à renvoyer à la Ligue avant le 31 Mars 2022**

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



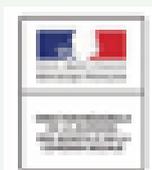
## *Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo*

### **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)



Photo

# Fiche d'Inscription

(À compléter en lettres majuscules)

## Le Sportif

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Date Naissance \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Lieu \_\_\_\_\_

Portable \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

CP \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

mail \_\_\_\_\_

Père *représentant légal* oui  non

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_ Portable \_\_\_\_\_

mail \_\_\_\_\_

Mère *représentant légal* oui  non

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Profession \_\_\_\_\_ Portable \_\_\_\_\_

mail \_\_\_\_\_

Frères et sœur (nombre, âge, activités)

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Renseignements Sportif

Grade \_\_\_\_\_ catégorie \_\_\_\_\_ Poids Réel \_\_\_\_\_

n° Licence \_\_\_\_\_

Club \_\_\_\_\_ Ligue \_\_\_\_\_

Nom Professeur \_\_\_\_\_ tel \_\_\_\_\_

mail Professeur \_\_\_\_\_

# Palmares Sportif

Saison	Cat Age	Cat Poids	Compétition	Résultats
2019-2020				
2020-2021				
2021-2022				

*Votre situation médicale (vos blessures et problèmes de santé)*

---

---

---

*Vos heures d'entraînements quotidiennes et nombre d'entraînement hebdomadaire*

---

---

# Renseignements Scolaires

Nom \_\_\_\_\_ Prénom \_\_\_\_\_

Date de Naissance \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ Lieu \_\_\_\_\_

**Etablissement Scolaire Actuel** \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

CP \_\_\_\_\_ Ville \_\_\_\_\_

LV1 \_\_\_\_\_ LV2 \_\_\_\_\_

**Etablissement envisagé 2022-2023** \_\_\_\_\_

**Lieu d'Hébergement** \_\_\_\_\_

## Autorisation Parentale

Je soussigné, \_\_\_\_\_, père-mère-tuteur autorise mon fils-ma fille à faire acte de candidature sur le Pôle Espoirs Judo Lyon pour la saison 2022-2023

## Information Président de Club

Je soussigné, \_\_\_\_\_, en ma qualité de Président du Club \_\_\_\_\_ être informé de la candidature de mon licencié au Pôle Espoirs de Lyon pour la saison 2022-2023.

Date:

Signature :

## Avis du Professeur de Club

---

---

---

# Questionnaire d'entretien

Qui suis-je ? En quelques mots, vous caractériser.

---

---

---

Qu'est ce qu'un Pole Espoirs ? Vos motivations ? Ce que cela va me demander ?

---

---

---

Mes Objectifs ?

---

---

Qu'est ce qui pourrait m'empêcher de les atteindre ?

---

---

Sur quoi allez vous vous appuyer pour réussir ? Comment évaluer votre réussite ?

---

---

---

# Questionnaire d'entretien

Qu'est ce qui se passe si vous atteignez vos objectifs ?

---

---

---

Comment cela se passe si vous n'atteignez pas vos objectifs ?

---

---

---

Blessures ...

---

---

Autres ...

---

---