

Pôle Espoirs Lyon



Tests sportifs d'entrée

Du 07 au 10 Avril 2026
Ceyrat

Portes Ouvertes Lycée :

- Samedi 07/03/2026 au Lycée Lumière

Portes Ouvertes Entraînements :

- Lundi 09/03 de 17H30 à 19H30 au Lycée Lumière

- Mardi 10/03 de 17H30 à 19H30 au Lycée Lumière

- Mercredi 11/03 de 14H30 à 16H30 à la Maison de Judo

(Merci de vous inscrire par mail pour participer aux entraînements : marlene.martin@ffjudo.com)

Qu'est ce qu'un Pôle Espoirs ?



Il existe 27 Pôles Espoirs en France métropolitaine et outre-mer.

Le Pôle Espoirs est une structure permanente d'entraînement. Il prend place au sein du Parcours de performance Fédéral (PPF) qui est la filière de haut niveau de notre fédération.

C'est 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 sélections en équipe de France.

La Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo se fixe comme objectif d'accompagner les judokas dans un triple projet de formation scolaire, sportive et citoyenne. Elle s'attache donc à mettre en place toutes les conditions nécessaires pour permettre à chaque judoka de progresser.

Les objectifs fixés aux judokas s'articulent autour des axes suivants :

Sur le plan scolaire :

Un investissement sans faille, des résultats satisfaisants et 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.

Sur le plan sportif :

Un engagement et un investissement à 100% à l'entraînement nécessaire aux progrès et à l'obtention de 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.

Liste ministérielle des sportifs



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

Il existe 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.



Entraînement



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	Technique Uchi Komi Nage Komi
Jeudi	19H30—21H Maison du Judo	Entraînement Régional Randori

Rattachement fédéral



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

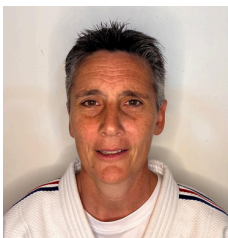


Arnaud PERRIER
Coordonnateur des
pôles AURA



**Jean Pierre
MILLON**
Directeur
Technique
Régional

Encadrement



Marlène MARTIN
Coordonnateur et Entraîneur
0676472424
marlene.martin@ffjudo.com



Simon BUJON
Entraîneur



Jean Pierre ROCHE
Entraîneur



04 73 92 46 44



marlene.martin@ffjudo.com



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 3eme pour les Cadets 1 ou 2, judokas dans la même classe.

Le Professeur dEPS 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



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 reportant 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 d'usoir, nuité, petit déjeuner)	Environ 1900€
Demi Pension	voir Etablissement
Forfait Annuel Pole Espoirs	350€*

*tarif 2025 - 2026

Environnement Médical



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 Pôle Espoir Judo

Samuel BARBASTE
samuel.barbaste@chu-lyon.fr

Kinésithérapeute

Frédéric TAVERNIER
06 10 68 64 28

Psychologue

Audrey SAHUC

Préparation Mentale

Marlène MARTIN

Diététicien

Pierre CHAILLET

Préparateur Physique

Enrick CURTET
06 38 66 84 36



- 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 :

- Atteindre le plus haut niveau possible et pour cela adopter une culture de haut niveau avec l'investissement et l'assiduité correspondant. Garder la même motivation même si les résultats restent en deçà de ceux escomptés
- Celui d'étudier avec sérieux : Être assidu en cours et avoir un comportement exemplaire au sein de l'Etablissement Scolaire.

En retour, la structure mettra à disposition de chaque élève un staff d'entraîneurs qualifiés et un aménagement de l'emploi scolaire en relation avec les établissements.

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 au formulaire d'information préalable du Candidat :

<https://forms.gle/rHBgoyGK5stQc7uT8>

En cas de difficultés, contactez Marlène MARTIN par mail :
marlene.martin@ffjudo.com ou 0676472424

Une fois le formulaire d'informations préalables du Candidats rempli, vous recevrez un lien de connexion au dossier de candidature finalisé qu'il faudra remplir afin d'être convoqué pour les tests Sportifs de sélection, qui se dérouleront du 7 au 10/04 2026 à Ceyrat.



Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo

Antenne de Lyon

12 Rue St Théodore 69003 Lyon

marlene.martin@ffjudo.com Site web : www.aurajudo.com