



Année 2021-2022



Aziliz RAMEL/photo FFTA
Membre du pôle espoir de 2018 à 2019



Pôle Espoirs de Tir à l'Arc des Pays de la Loire.

Le CREPS des Pays de la Loire va entrer dans une nouvelle ère à la rentrée septembre 2021. Nous disposerons alors d'un outil flambant neuf dans les nouveaux locaux de la Babinière (Chapelle/Erdre) avec des prestations et des équipements de grandes qualités comme le pas de tir à l'arc. Les archers seront ainsi accueillis dans d'excellentes conditions pour qu'ils puissent s'épanouir tout en poursuivant leur projet de réussite sportive associée à la réussite scolaire.



Aude REYGADE Directrice du CREPS



Pour la 16^{ème} année d'existence, le Pôle Espoirs des Pays de la Loire inscrit dans le **Parcours Performance Fédéral**, va prendre un nouvel essor grâce à l'ouverture du nouveau CREPS doté d'un très bel équipement de tir à l'arc.

La mission du Pôle Espoirs est d'accueillir des jeunes archers qui souhaitent s'investir dans un entraînement de qualité, recherchant des performances de haut niveau. Par la qualité des nouvelles installations de tir à l'arc, nous avons d'une part la possibilité d'accueillir davantage de jeunes de la catégorie minime 1 à cadet 3 mais aussi d'offrir des services de plus grande qualité, tout en réduisant les contraintes que nous avons les années précédentes (temps de transport). Tous les critères sont favorables pour répondre pleinement aux exigences du sport de haut niveau de demain. Le Staff technique, composé de personnes d'expérience est présent pour développer les capacités des archers dans tous les domaines de la performance.

Francis SIMON Conseiller Technique National. Entraîneur du pôle espoirs des Pays de la Loire.

Le CREPS centre de préparation des jeux.
Vue sur le complexe sportif avec le terrain de tir à l'arc sur toiture.



AURA Architecte

Centre d'entraînement de haut niveau

Depuis 2006, 45 archers ont été intégrés sur le pôle espoirs, venant de nombreuses régions de France et de 34 clubs différents. Il y a eu 53 % de filles pour 47% de garçons répartis de la catégorie minimale à senior (90% ayant intégré le pôle en catégorie cadet). A leur sortie du Pôle de Nantes, 29% sont passés en pôle France. Pour 2021/2022, le collectif sera constitué, selon la détection, de 6 à 9 archers de la catégorie minimale 1 à cadet 3.

L'objectif dominant du pôle espoirs est d'élever ses compétences techniques qui permet de franchir les étapes vers le haut niveau.

Le programme de compétitions se compose des Trophées de Poitiers et de Vittel, des TNJ, des championnats de France de tir extérieur et de tir en salle ainsi que de 3 à 6 compétitions de préparation.

Les principaux résultats du Pôle Espoirs depuis 2006.

- 8 records de France - **16** sélections internationales (6 championnats du monde, 2 championnats d'Europe, 8 sélections à la junior Cup, 2 Grands Prix Européens - 1 Médaille de Bronze et 2^{ème} par équipe aux championnats d'Europe, 10 archers ont atteint le niveau international - 13 archers ont intégré un Pôle France.

Ophélie GLEMET
3^{ème} aux championnats d'Europe cadette en 2010,
32^{ème} aux championnats du monde en 2008
5 records de France



Aziliz RAMEL
25^{ème} aux Championnats du monde cadette en 2019.
Championnat d'Europe en 2018 :
22^{ème} et 2^{ème} par équipe
Record 675 à 2x60m en cadette.



Emilie LACROIX
3 sélections aux championnats du monde de tir olympique et plusieurs sélections aux juniors Cup et grands Prix Européens.
4 records de France



Anaëlle FLORENT
Record 676 pts à 2x60m en cadette.
1 sélection internationale à la junior Cup.
Record de France à 18 m avec 582 points en cadette



Michael SANA 1 sélection internationale senior - **Jérémy ROCHER** 2 sélections internationales. **Salomé BICHON** - Championne de France junior tir olympique. **Maeva HESRY** Championne de France junior tir en salle. **Lucie MAUNIER** et bien d'autres titres obtenus par les archers du pôle.

Le staff technique

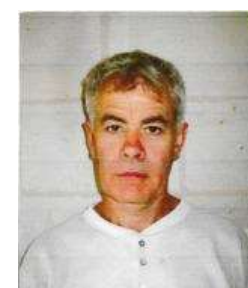
Francis SIMON
Coordonnateur et Entraîneur du Pôle Espoirs.
Professeur de sport depuis 1987, Conseiller Technique National tir à l'arc.



Marina CHARUEL-SIMON,
masseur kinésithérapeute, ancienne membre de l'équipe de France, assure un suivi de terrain de kinésithérapie et une expertise sur le mouvement



Marc FRESNEAU
BEES 2^{ème} degré, apporte son expertise dans l'élaboration du programme de musculation des archers du Pôle Espoirs.



L'entraînement au Pôle Espoirs

La charge d'entraînement : l'entraînement annuel se compose d'environ 250 séances de tir à l'arc, représentant en moyenne de 30 000 à 45 000 flèches tirées par tireur chaque année. A cela se rajoutent 150 séances de préparation physique (footing, musculation, séances d'étirement). Une évaluation complète est faite des capacités techniques, mentales et physiques. Pour gagner en autonomie, chaque archer apprend à programmer son entraînement afin d'être performant sur les compétitions de référence (championnats de France, compétitions de sélection).

Les autres services du pôle : nous avons un suivi de kinésithérapie, d'expertise et de préparation physique.

Des stages d'entraînement seront envisagés lors de certains week-ends et pendant les périodes des vacances.

Les installations sportives : à la rentrée 2021, nous aurons des installations de très grande qualité : terrain de tir à 70 mètres sur gazon synthétique, avec 10 cibles sur roues, avec éclairage ; 5 cibles pour le tir en salle à 18 mètres ; un pas de tir couvert fermé pouvant accueillir jusqu'à 20 archers en même temps. A cela, nous avons dans le même lieu un local de rangement des arcs avec un atelier de réparation pour le matériel de tir, un bureau, une salle de formation et un local d'expertise.

A l'étage inférieur se trouve la salle de musculation du CREPS (800m²), et en-dessous un espace de récupération (bain froid, hammam et sauna). Autour du CREPS, on trouve plusieurs circuits pour les footings sur sentiers balisés et sécurisés en forêt et le long de la rivière de l'Erdre ou de la Sèvre.

Centre d'accueil de stages

Les installations exceptionnelles nous permettent d'accueillir des stages d'entraînement d'équipes régionales ou nationales. Des stages d'entraînement y seront programmés ainsi que des compétitions le mercredi après-midi.

Centre d'expertise

Un des rôles du pôle espoirs est d'augmenter et de diffuser les connaissances de l'entraînement de haut niveau. De ce fait, des études sont menées sur les thèmes suivants « Histoire de l'Entraînement en Tir Olympique » et « Préparation physique et méthodologie de l'entraînement » ainsi que sur le « RunArchery ».

Centre de formation

Cette mission se compose de plusieurs actions :

- une ou plusieurs journées de partage d'expérience sera(ont) organisée(s) avec les entraîneurs des clubs d'où sont issus les archers du Pôle Espoirs.
- une semaine de formation du CQP technicien sportif, se fera au sein du CREPS avec l'apport du Pôle Espoir.
- des interventions sur des colloques ou journées d'étude dans toute la France.

A cela s'ajoutent les actions de formation du comité régional pour les actions de formation fédéral (entraîneur fédéral, formation continue).

Conditions d'inscription au pôle espoir

Les critères de sélection pour intégrer le pôle s'apprécient selon les aptitudes de l'archer à produire à moyen terme un bon niveau de performance dans des situations à enjeu émotionnel (devant du public).

Les catégories d'âge pour rentrer au pôle sont principalement « minime 1, 2 et cadet 1, 2 ».

Pour postuler au Pôle Espoirs :

- 1) Envoyer un mail de demande avant le 30 avril (voir en fin de document les adresses).**
- 2) Réaliser une journée de sélection qui sera programmée individuellement, composée d'un entretien, de tests physiques et d'une séance de tir**
- 3) Pour découvrir le site, une journée porte ouverte est proposée par l'école du CENS**
- 3) Les choix définitifs sont réalisés vers le 15 mai 2021.**

LE CREPS



Le Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportives (CREPS) des Pays de la Loire est situé à Babinière sur la commune de la Chapelle sur Erdre à 15min de la gare TGV, reliée par le tram/train (arrêt Babinière). La capacité d'accueil est limitée à 120 internes toutes disciplines sportives confondues. Les sportifs sont logés en chambre avec salle bain. Des espaces de vie spécifiques sont dédiés aux internes; salle multimédia, espace de détente.

A la rentrée 2021/2022, le CREPS, entièrement neuf, se dote d'équipements de haute qualité permettant la mise en œuvre de services répondant au sport de haut niveau de demain, dans les domaines de la préparation physique (salle de musculation de 800 m²) de la préparation mentale, du suivi diététique et autres. Un centre de santé avec un suivi médical et un centre de recherche et d'expertise y sont créés. La restauration est de qualité et répond aux enjeux du sport de haut niveau. Site internet :

www.creps-pdl.sports.gouv.fr

(Photos : complexe sportif du CREPS en-dessous les hébergements et restauration du CREPS).



Le CENS. Une école pour sportif de haut niveau



Le Centre Educatif Nantais pour Sportifs, basé depuis 2003 à la plaine de jeux de la Jonelière, accueillera en 2021, 250 élèves représentant 22 disciplines sportives. L'école propose une formation scolaire généraliste, adaptée aux contraintes des sportifs de haut niveau. Le projet pédagogique s'articule notamment autour d'une organisation spécifique et d'outils pédagogiques originaux afin d'accompagner efficacement les élèves dans leur double projet sportif et scolaire. Par sa qualité pédagogique et son organisation unique, l'école du CENS est un atout pour le Pôle Espoirs mettant en avant la capacité d'autonomie et de responsabilité des sportifs dans leurs études.

Les sportifs sont regroupés dans des classes de 6 à 12 élèves au maximum dans un cadre de verdure propice au travail. Des espaces de travail, de salles multimédia dotées d'outils informatiques et de réseau de qualité sont proposés. Site internet : www.cens44.fr



A proximité, le campus universitaire de Nantes propose une grande diversité d'études avec des aménagements d'horaires et d'études pour les sportifs de haut niveau. On pourra accueillir individuellement des sportifs inscrits sur listes de haut niveau.

Renseignements et inscriptions

Pour tout renseignement :

- **Francis SIMON**, tél : 06 72 13 04 85. Mail : f.simon@ffa.fr.

- **Brigitte JAMBART**: Secrétariat du comité régional des Pays de la Loire de Tir à l'Arc

Maison des Sports - 44, rue Romain Rolland - BP 90312 - 44103 NANTES Cedex 4

Tél. : 02 40 46 30 84 - Mail : secretariat@arc-paysdelaloire.fr. <http://arc-paysdelaloire.fr/>