



PÔLE DÉPARTEMENTAL D'ATHLÉTISME
de la Mayenne
- LYCÉE DON BOSCO -



**DOSSIER
DE
PRESENTATION**





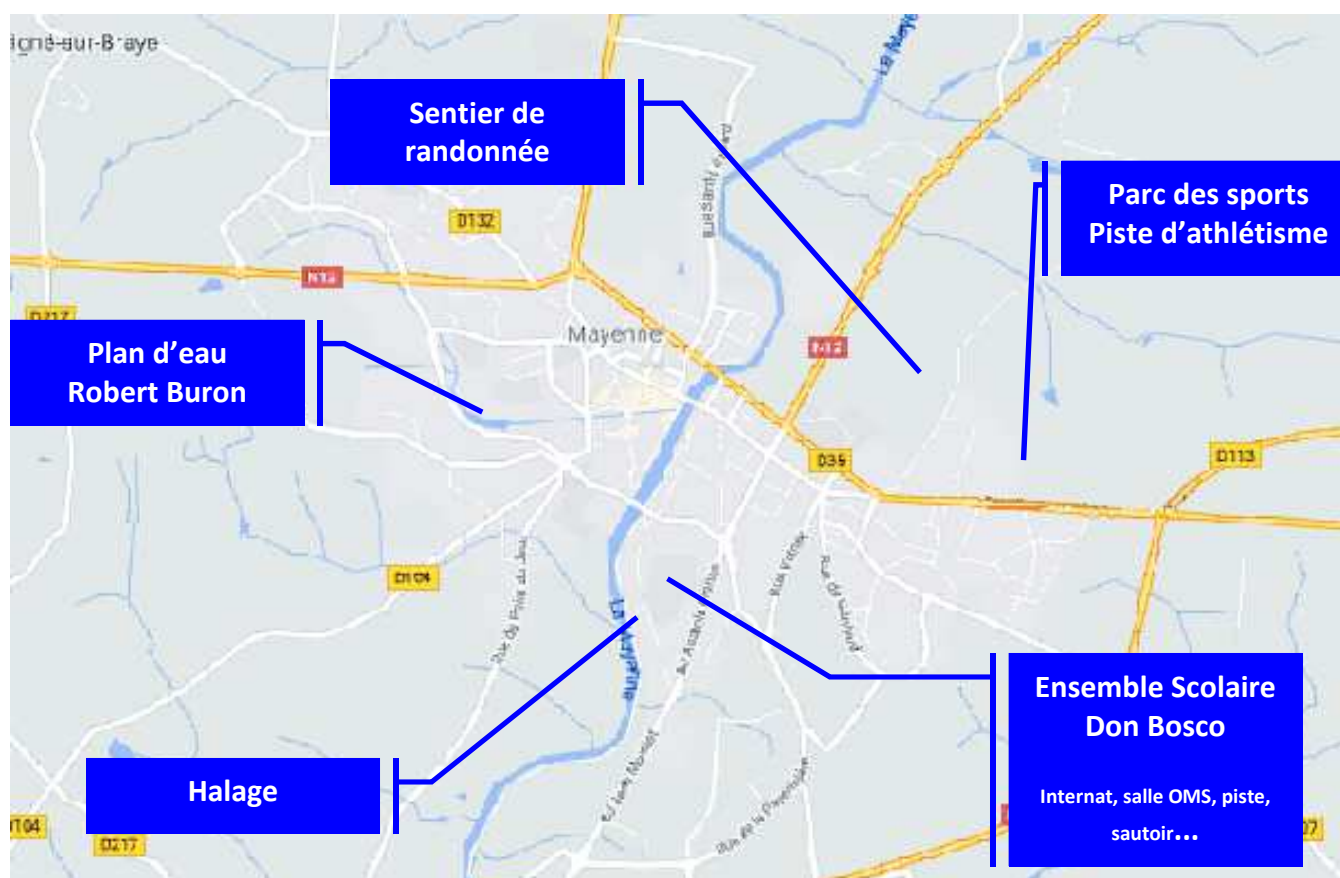
LE POLE DEPARTEMENTAL C'EST QUOI ?

Le Pôle Départemental d'Athlétisme de Mayenne est une structure qui assure la gestion quotidienne de la formation sportive de l'athlète et qui assure, en parallèle, la coordination de la mise en œuvre du suivi scolaire et du suivi médical et paramédical.

Cette structure départementale a pour but d'offrir des conditions optimisées d'entraînement et d'études aux sportifs à potentiel, en particulier à ceux qui ne bénéficient pas de conditions optimales pour s'épanouir dans leur double projet actuellement (éloignement des lieux de vie, d'étude et de pratique, volume d'entraînement réduit notamment).

Le Lycée partenaire et support du Pôle Départemental d'Athlétisme de la Mayenne est le lycée Don Bosco qui propose des filières générales et professionnelles.

LES PRINCIPAUX SITES ET LEUR LOCALISATION





LE POLE DEPARTEMENTAL, CA SERT A QUOI ?

L'objectif du Pôle est de poursuivre la formation et l'accompagnement des jeunes potentiels, pour les conduire vers leur haut niveau. C'est un lieu où l'on devient un sportif engagé dans la pratique du sport. Pour cela, les entraînements proposés sont quotidiens pour un volume hebdomadaire global d'au moins 5 séances.

Ce parcours vers l'excellence sportive se construit dans le cadre d'un **DOUBLE PROJET** : sportif et scolaire. Le Pôle sert à accompagner ce double projet :

L'ACCOMPAGNEMENT SPORTIF

Ton entraînement est intégralement pris en charge par les entraîneurs référents de la structure, sur les infrastructures techniques mises à disposition par les collectivités : Parc des sports, complexe sportif ensemble scolaire Don Bosco, lieux publics (plan d'eau, halage...).



L'ACCOMPAGNEMENT MEDICAL et PARAMEDICAL

Au travers de l'établissement, du plateau médical, paramédical et du CD 53 ; te sont proposés :

- Médecin du sport,
- kinésithérapeute du sport
- Ostéopathe du sport,
- Podologue du sport,
- Préparateur mental
- Tests physiques
- Apports en diététique



L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

Tes études sont aménagées pour te permettre de t'entraîner

L'équipe pédagogique du lycée connaît ton projet ; un soutien peut t'être proposé, dédié aux sportifs, réservé à la récupération et aux révisions





LE POLE DEPARTEMENTAL, C'EST POUR QUI ?

Les athlètes qui entrent dans ce Pôle Départemental doivent être licenciés à la FFA, avoir réalisé des performances de niveau interrégional, régional et/ou identifiés par le CTF de la Mayenne comme étant de réels potentiels pour l'Athlétisme Mayennais.

Cette structure peut t'intéresser dans le cadre de ton projet sportif si :

Tu as un double projet
sportif et scolaire ambitieux



Le Pôle peut te permettre
de mieux t'entraîner / de
plus t'entraîner / de mieux
organiser ton quotidien

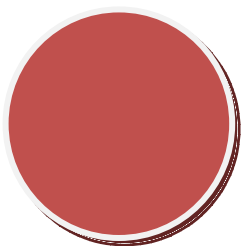


Ta discipline est proposée
au sein de notre
encadrement

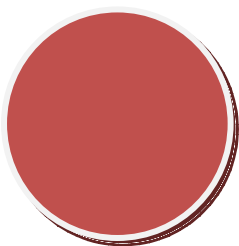


LE POLE, AU QUOTIDIEN

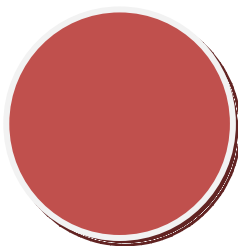
EQUIPE TECHNIQUE & DISCIPLINES ENCADREES :



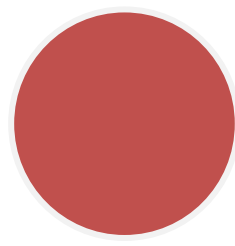
Valentin FORET
CTF 53 Athlétisme
Demi-fond
Lancers/Sauts



Salariée EANM
Epreuves Combinées
Saut



Professeure EPS
Don Bosco



**Préparateur
Physique**

Suivi Médical & Paramédical :

**Médecin du sport plateau
sportif du CH Laval**
Dr Godet
Laval - Hôpital

Kinésithérapeute
Cédric Blanc
Rendez-vous facilités
Mayenne

Ostéopathe du sport
Alban Francou
Rendez-vous facilités
1 prise en charge par année
Mayenne

Podologue du sport
Matthieu Gadal
Rendez-vous facilités
Mayenne/Laval

Tests Physiques
Prévention des blessures
Baptiste Mézière
Akhantos
2 Tests dans l'année

Préparateur Mental
FORET Valentin
CTF 53 Athlétisme

Diététique
Laura Legros
Salariée EANM

Infirmière Scolaire
Etablissement scolaire
Don Bosco



ARTICLES DE PRESSE

Un pôle départemental ouvre à Mayenne

Le comité départemental offre la possibilité aux meilleurs athlètes mayennais de poursuivre leur perfectionnement en lycée. Un pôle va ouvrir à Don Bosco.

Depuis deux ans, le comité départemental de la Mayenne était en pleine réflexion. Il souhaitait apporter une continuité à la section sportive du collège Jules-Renard de Laval, pour les athlètes n'ayant pas le niveau pour intégrer les Pôles régionaux de La Colinière (Nantes) ou Cesson-Sévigné.

« À part les options sportives sur Gorron et Mayenne, nous ne proposons pas grand-chose pour les lycéens », constate Valentin Forêt, le conseiller technique fédéral. Alors ils quittaient le département pour poursuivre leurs études, délaissant un peu leur sport. Autant nous avons de bons benjamins et benjamines, autant nous perdions en qualité chez les cadets et juniors ».

Niveau interrégional demandé

Pour les conserver, Valentin Forêt a sollicité plusieurs lycées qui possédaient un internat. Celui de Don Bosco Mayenne a répondu favorablement. « À la rentrée 2021, les athlètes pourront bénéficier d'un cadre scolaire (lycée général ou lycée professionnel) adapté, d'un internat flamboyant neuf et d'infrastructures sportives de qualité, commente Mickaël Angin, le nouveau directeur de l'ensemble scolaire Don Bosco. Quatre entraînements seront proposés, dont deux sur le temps scolaire ».

Ce qui fera 5 ou 6 entraînements hebdomadaires avec celui du club le week-end, le jeune restant licencié dans son club d'origine.



Tous les athlètes du département peuvent envoyer leur candidature en mars au lycée Don-Bosco pour postuler au pôle départemental. (Photo : Ouest-France)

Mayenne n'entrera pas en concurrence avec les Pôles régionaux. « Ce sont des athlètes de très haut niveau, notre objectif est de permettre d'atteindre le haut niveau. » Des performances Inter-régionales seront néanmoins demandées « en priorité ». « Mais si de bons jeunes de niveau régional se présentent, leur dossier sera aussi étudié. »

L'objectif à court terme, c'est de former l'athlète, mais aussi l'éducateur. « Ils auront certaines aptitudes à encadrer des jeunes, mais aussi des notions de règlement en tant que jury. »

Guillaume Bar, le président du club d'athlétisme de Mayenne, accueille avec intérêt ce nouveau projet. « Je ne vois que du positif pour le club, le maire y est très favorable et c'est un argument de poids pour la future salle de Mayenne. Cela va tirer vers le haut le niveau des athlètes dans le

département. » Certains licenciés de son club seront forcément intéressés, de par la proximité. « Et le CA Mayenne passe une convention avec le comité pour détacher un entraîneur sur au moins deux séances par semaine (probablement Laura Legros). Valentin Forêt interviendra également. »

Les athlètes seront bichonnés, auront un suivi médical (médecin du sport et kinésithérapeute) et paramédical (podologue, préparateur mental et diététicien) mais devront répondre à des critères très précis sur le plan scolaire. « Les emplois du temps sont aménagés pour permettre de s'entraîner dans de bonnes conditions. L'équipe pédagogique du lycée connaît le projet : un soutien peut être proposé, réservé à la récupération et aux révisions », insiste le directeur du lycée.

Deux mois seulement après la première rentrée du pôle départemental à Mayenne, les premiers résultats tombent avec des performances nationales pour certains athlètes.



Sidonie Pirel et Timothée Grelhier ont montré l'exemple aux performants du pôle départemental de Don Bosco Mayenne. (OUEST-FRANCE)

Valentin Forêt, le conseiller technique fédéral de la Mayenne, ne s'attendait peut-être pas à voir éclore aussi vite les jeunes qu'il entraîne en pôle, en compagnie de Laura Legros. Car même s'il est logique de constater une progression rapide, compte tenu du contexte favorable propice aux résultats (six entraînements par semaine, diététique, accompagnement médical et paramédical...), avouons tout de même que les premiers résultats sont très prometteurs. Lors des championnats de France Equip'Athlét, à Dreux, avec leur club respectif : EANN et L2A53, plusieurs athlètes se sont illustrés.

À commencer par Timothée Grelhier en disque (43,81 m). « Il bat un record départemental et prend la 5^e place au bilan intermédiaire National », explique Valentin Forêt.

Grosse performance également de Sidonie Pirel en marteau (44,66 m), « nouveau record départemental et 9^e perf française. Elle bat son record personnel de 5 m ». Sans oublier Ethan Djomo, 8^e Français à la hauteur (1,75 m) ainsi que Mathis Curez 2'46"57 au 1 000 avec un record battu de 10" et une 9^e place aux régionaux de cross minimes à Laval.

Le lycée Don Bosco ouvre un pôle athlétisme



Julie Pilon et Valentin Forêt, encadrants ; Richard Delauray, président du comité départemental d'athlétisme ; Mickaël Angin, directeur de Don Bosco et Guillaume Bar, président de l'EANN.

Si jusqu'au collège, les jeunes athlètes mayennais peuvent aisément suivre les cours et les entraînements, notamment grâce à la section athlétisme du collège Jules-Renard à Laval, il n'en est pas de même pour les lycéens. « Nous avons de bons athlètes benjamins et minimes mais en cadets et juniors, soit le niveau baisse car ils ne

trouvent pas de conditions d'entraînements optimales soit ils quittent le département », regrette Valentin Forêt, conseiller technique fédéral. Un constat qui a poussé le comité départemental d'athlétisme à créer une première section dédiée aux lycéens. « À Don Bosco, nous avons trouvé tout ce dont nous avions besoin :

des infrastructures adaptées et un grand internat. » Une dernière condition primordiale. « Nous voulons permettre aux jeunes sportifs qui ont du potentiel de garder un encadrement de qualité. En particulier ceux qui sont contraints de réduire leurs heures d'entraînements car leurs lieux de vie, d'étude et d'entraînement sont

éloignés », explique Valentin Forêt. « Au lycée, on a la volonté de développer la pratique sportive. On a tout de suite vu l'intérêt du projet », complète Mickaël Angin, directeur de l'ensemble scolaire.

8 à 10 heures d'entraînement par semaine

En septembre, huit à dix lycéens, élèves en filière générale ou professionnelle et licenciés à la Fédération Française d'Athlétisme, intégreront ce pôle, unique en Mayenne. « L'effectif pourra évoluer avec un maximum à 30-35 élèves », annonce Valentin Forêt.

Quant à la sélection, elle ne se fera pas uniquement sur les performances sportives. « Le dossier scolaire, les motivations du jeune et son projet professionnel rentreront aussi en compte », explique Mickaël

Angin.

Pour les performances, le comité table sur des athlètes de niveau régional, « sans prendre ceux qui pourraient aller au Pôle espoir », précise Valentin Forêt. Toutes les disciplines d'athlétisme seront dispensées lors de quatre séances d'entraînements hebdomadaires. Deux séances se dérouleront en dehors des heures de cours, le lundi soir et mercredi après-midi et deux autres seront dispensées le mardi et jeudi après-midi, sur temps scolaire, « grâce à un aménagement de l'emploi du temps », explique Mickaël Angin. Les athlètes continueront également de s'entraîner dans leur club respectif le week-end. Soit 8 à 12 heures d'entraînement par semaine.

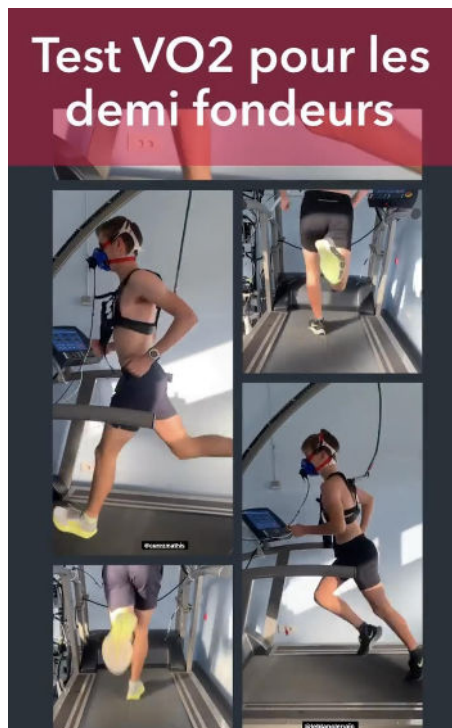
Grâce à un partenariat avec la municipalité, les élèves s'entraîneront hors du lycée : au parc des sports, sur la piste d'athlétisme municipale, sur les sentiers, le halage ou autour du plan d'eau. Une session sera

dispensée à Don Bosco. « Pour l'instant, nous ne projetons pas de créer de nouveaux aménagements. Nous verrons avec le temps », explique le directeur. En plus d'être encadrés par Valentin Forêt et Julie Pilon du comité départemental d'athlétisme, Laura Legros, salariée de l'entente athlétisme Nord-Mayenne (EANN) et les professeurs d'EPS du lycée, les sportifs bénéficieront d'un accompagnement médical et paramédical avec un kinésithérapeute, un podologue, un médecin du sport, un préparateur mental, et un diététicien. « L'objectif c'est de conduire les jeunes athlètes vers leur haut niveau », annonce Valentin Forêt. Les personnes intéressées peuvent dès à présent contacter l'établissement ou se déplacer lors des portes ouvertes les 12 et 13 mars. Le dépôt des candidatures se termine mi-avril.

Justine Montauban



Le groupe 2021-2022





CANDIDATURE AU POLE DEPARTEMENTAL

*L'inscription en pôle doit être le fruit d'une **démarche concertée** entre l'athlète, ses parents, ainsi que l'entraîneur de club et le club, en lien avec le responsable du pôle, pour favoriser la réussite du projet.*

1^{ÈRE} ÉTAPE : Le Lycée Don Bosco organise des Portes Ouvertes au mois de mars : **le vendredi 4 Mars 2021 de 17h à 20h et le samedi 5 Mars de 9h à 12h.** C'est l'occasion de rencontrer l'équipe d'encadrement et de visiter le lycée.

2^{ÈME} ÉTAPE : **Dès janvier/février**, un dossier de demande de candidature au Pôle et un dossier de demande d'inscription au lycée doivent être envoyés au lycée en charge du Pôle. Des tests et rendez-vous auront lieu en mars/avril. L'équipe du Pôle se réunira fin avril/début mai pour décider des jeunes athlètes retenus.

Nota : un entretien avec les parents et le sportif peut être demandé afin de préciser le double projet du jeune, présenter la structure, son fonctionnement.

HÉBERGEMENT : une demande d'internat est possible en semaine complète ou non ; 167 places sont disponibles sur l'internat (garçons/filles), dans un internat flambant neuf terminé en février 2021. Le coût d'intendance (internat/repas) est autour de 2700 € à l'année. Notez qu'en fonction de leur situation les familles peuvent bénéficier d'aides financières : Bourses, Fonds social restauration, Fond social Lycéen.

CRITÈRE DE SÉLECTION :

Nous prenons en compte la dimension sportive comme la dimension scolaire afin de réaliser une projection sur la capacité du jeune athlète à intégrer le Pôle et suivre le rythme exigeant qu'il impose.

- **Sur le plan scolaire**, nous veillons à ce que le jeune ait démontré son investissement et son envie de réussir ce projet, quel que soit son niveau. Les appréciations et les progrès sont davantage valorisés que les notes brutes. L'association de cet aspect scolaire au projet plus global de performance, au travers d'une lettre de motivation ou du dossier de candidature, est fondamentale. Nous n'accepterons pas, cependant, de demande qui mettrait, manifestement, le sportif-élève en difficulté pour la réussite de son double projet et notamment, sur le plan scolaire, et l'obtention du baccalauréat. Le sportif doit se sentir à même de conjuguer sa scolarité avec une pratique sportive de 8 à 12h par semaine



CANDIDATURE AU POLE DEPARTEMENTAL

- **Sur le plan sportif**, si aucun critère fixe n'est défini, le public prioritairement ciblé est celui ayant réalisé le niveau de performance interrégionale et régionale. Pour les minimales qui entrent en seconde, un fort potentiel devra avoir été identifié par l'équipe d'encadrement. mais une base plus large prendra en compte leurs performances en deçà de ces niveaux.
- **Sur le plan personnel**, la solidité du projet global sera déterminante ; elle sera appréciée sur les arguments énoncés quant au choix de la structure qui implique un changement d'environnement important ; les qualités psychologiques seront également appréciées (engagement, appropriation du projet, motivation profonde, envie de progresser, combativité...)

Participation :

Une participation de 300 euros est demandée par le CD 53 pour les athlètes licenciés du département et 500 euros pour les athlètes licenciés hors département.

Orientation scolaire : vous devez faire figurer les informations suivantes :

- Vœux 1 : Lycée Don Bosco – Pôle Départemental d'Athlétisme de La Mayenne
- Vœux 2 : Votre lycée de secteur

VOS CONTACTS

DIRECTEUR DU PÔLE DEPARTEMENTAL

CTF Athlétisme 53
Valentin FORET

ctd.athle53@gmail.com

06 73 46 85 47

LYCEE DON BOSCO MAYENNE

Référent EPS

lycee.general@donbosco.fr

02 43 30 47 47

