



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



**DOSSIER
DE
PRESENTATION**





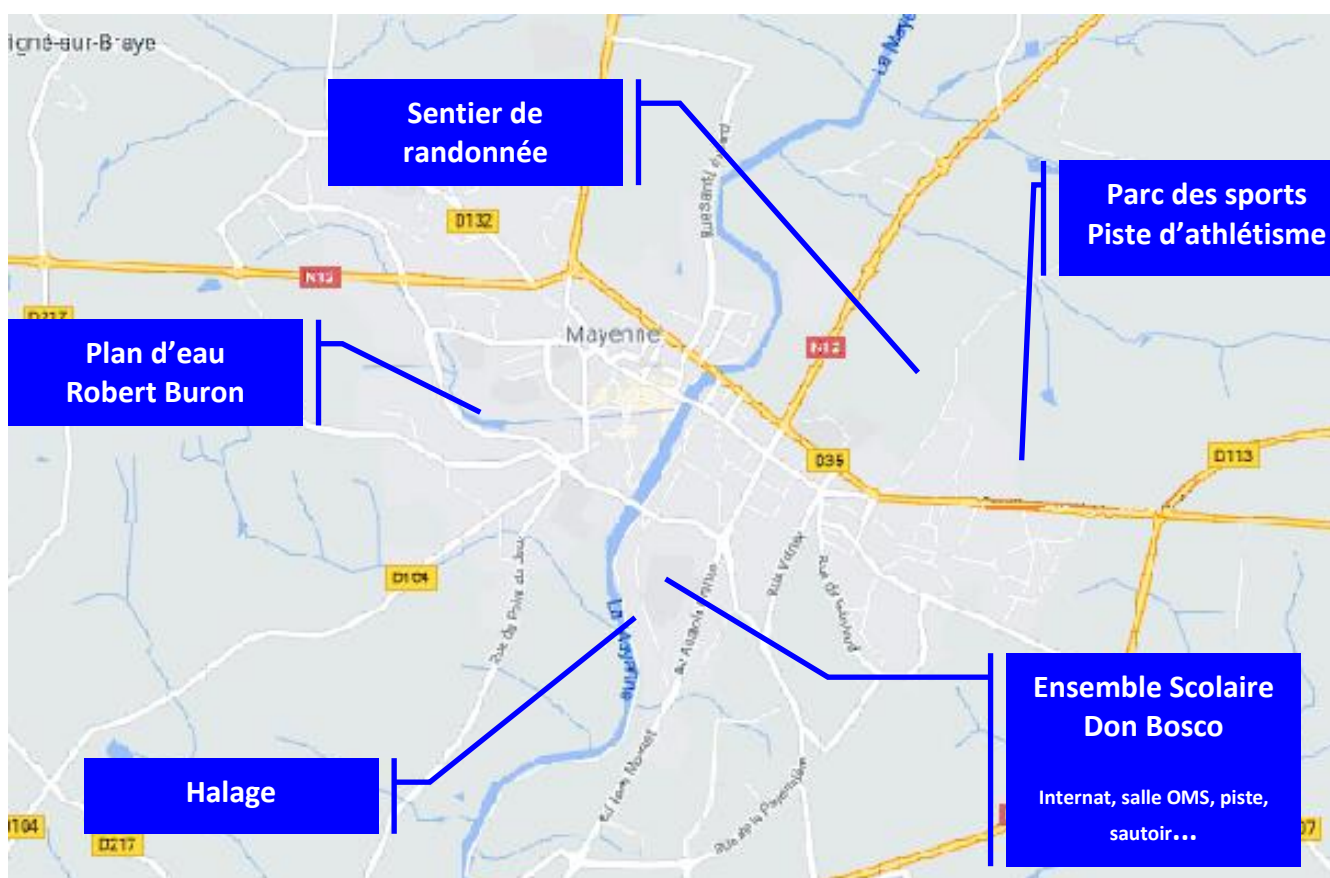
LE POLE DEPARTEMENTAL C'EST QUOI ?

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 être 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
Demi-fond /
Marche / EC /
Lancers / Sauts

Benoit JOURDAN
Epreuves Combinées /
Sprint / Sauts

Julie PILON
Professeure EPS
Don Bosco
Coordinatrice

Benoit JOURDAN
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
2 tests dans l'année

Préparateur Mental
Valentin Foret
CTF 53 Athlétisme

Diététique
Benoit JOURDAN
Salarié EANM

Infirmière Scolaire
Etablissement scolaire
Don Bosco
Marlène Manceau

Au pôle d'athlétisme, on lie le sport et les études

Créé en 2021 au sein du lycée Don-Bosco, à Mayenne, il permet à une vingtaine de lycéens de suivre quatre séances par semaine. Plusieurs médailles au niveau national ont déjà été gagnées.

Reportage

De jeunes athlètes enchaînent les sprints sur courte distance, tandis que d'autres accumulent les tours de piste dans le parc des sports de Mayenne, peu après 16 h, jeudi 12 octobre. Tous font partie du pôle départemental d'athlétisme, accueilli au lycée Don-Bosco de Mayenne depuis 2021. Ils s'entraînent sous le regard attentif de leurs deux entraîneurs : Valentin Forêt et Benoît Jourdan.

Certains ont vécu leur troisième rentrée en septembre, deux ans après la création du pôle. « Le but, c'était de continuer ce qui existait avec la section sportive du collège Jules-Renard de Laval », rappelle Valentin Forêt, conseiller technique fédéral, dont la mission est de développer l'athlétisme dans le département. L'objectif : « Continuer à faire briller les jeunes » grâce à « une structure qui lie sport et étude sans contrainte ».

26 élèves, surtout de la Mayenne

Pour la première fois, le pôle accueille des élèves sur les trois niveaux du lycée, en filières générale ou professionnelle. Ils sont 26, contre 14 en 2021, et la plupart sont mayennais (seules deux personnes viennent du Maine-et-Loire). Les garçons et filles, âgés de 14 à 17 ans, pratiquent le demi-fond, le sprint ou le lancer, entre autres épreuves combinées. « Il y a toutes les disciplines sauf la marche », note Valentin Forêt.

Les membres du pôle départemental sont recrutés selon des critères sportifs et scolaires. « Côté sportif, on n'est pas très exigeants, on demande au minimum un niveau régional, précise Valentin Forêt. On



Deux membres du pôle départemental d'athlétisme de la Mayenne s'entraînent sous les yeux de Valentin Forêt, conseiller technique fédéral, et Julie Pilon, coordinatrice du pôle, au parc des sports de Mayenne, jeudi. (Photo: Ouest-France)

regarde aussi l'investissement qu'ils ont et veulent avoir et s'ils correspondent aux autres profils, pour qu'ils ne soient pas tout seuls. »

L'aspect scolaire est également important. « L'objectif est qu'ils obtiennent le diplôme qu'ils visent, il y a un double projet, insiste le conseiller technique. On a déjà refusé une élève excellente sur le plan scolaire pour qu'elle ne soit pas en échec au niveau sportif. »

Une fois admis, les jeunes suivent quatre séances d'athlétisme par semaine. « Le week-end, ils s'entraînent en autonomie ou avec leur club, ajoute le conseil technique. L'une des priorités, c'est qu'ils gardent une attache avec leur club, car

ils concourent avec. »

Grâce au pôle, ils bénéficient d'un suivi médical, avec un médecin du sport basé à Laval, et d'un suivi paramédical, avec un podologue et un kinésithérapeute à Mayenne. « Ils passent tous un examen avec la médecine du sport, note Valentin Forêt. Ils ont un bilan complet avec un ostéopathe en début d'année et des rendez-vous pour des contrôles ou en cas de douleur. »

Des médailles et un championnat

Depuis la création du pôle, ses membres ont gagné trois médailles aux championnats de France d'athlétisme. Lors de la saison 2022-2023,

Timothée Grallier a ramené une médaille d'argent au décathlon, en juin 2023, et Ethan Djomo une médaille de bronze au saut en hauteur, en février 2023.

L'an passé, en compétition scolaire, les Mayennais ont aussi remporté le trophée des challenges (courses, sauts, lancers et relais) au championnat de France d'athlétisme plein air, organisé par la fédération sportive éducative de l'enseignement catholique (Ugsef), en plus de médailles.

« Ces résultats sont dus à l'investissement des élèves, qui ont cru au projet, du lycée et du comité », résume Valentin Forêt.

Martin BOISSEREAU.

Sidonie pratique le demi-fond et le lancer de marteau

Sidonie Prel, 17 ans, est une athlète hors norme : elle pratique deux disciplines aux efforts différents. Après le lycée, elle veut lier athlétisme et études de pâtisserie. Encore un « mélange atypique ».

Les gens d'ici

Après quelques tours sur la piste d'athlétisme du parc des sports de Mayenne, Sidonie Prel (17 ans) rejoint une cage, mardi vers 17 h 30. Une fois installée sur un cercle en béton, l'athlète du pôle départemental d'athlétisme enchaîne les lancers de marteau, un boulet en acier de 4 kg fixé à un câble du même métal. Elle est conseillée par son entraîneur, Valentin Forêt, qui l'observe tourner sur elle-même à la tombée de la nuit.

Voilà le quotidien de la lycéenne, en classe de terminale générale au lycée Don-Bosco de Mayenne : alterner entre une discipline qui demande des efforts longs, le demi-fond, et une autre où la vitesse gestuelle et la technique sont importantes. « Il y a des combos plus gagnants, comme le sprint et le lancer », concède Valentin Forêt.

Comme les autres membres du pôle, Sidonie Prel s'entraîne trois fois par semaine au parc des sports, en plus d'une séance de musculation dans la salle Jules-Ferry. « Pouvoir s'entraîner après les cours, c'est l'idéal, réagit-elle. Surtout que, pour le lancer, ce n'est pas évident de trouver un lieu pour s'entraîner seule. La musculation m'a beaucoup aidé dans les deux disciplines. »

« Je ne pourrais pas faire un choix »

Sidonie Prel, originaire de la commune de Lesbois en Nord-Mayenne, n'a pas choisi la facilité mais ce qui lui plaisait. « Au collège, j'ai découvert le lancer de marteau puis j'ai pris goût au demi-fond. Je ne pourrais pas faire un choix. » Alors elle essaie de lier les deux. « Je fais plus de 800 m, qui demande plus de vitesse et de puissance, que du 3 000 m, qui est moins compatible avec le mar-



Sidonie Prel, âgée de 17 ans, pratique le lancer de marteau et le demi-fond au pôle départemental d'athlétisme de la Mayenne, à Mayenne. (Photo: Ouest-France)

teau. »

Elle arrive même à trouver des points communs entre ses deux activités. « En fin de séance de demi-fond, on donne tout ce qui nous reste. C'est comme au marteau, où on essaie de tout exploser sur un jet. Et le demi-fond amène de l'endurance, qui me permet d'enchaîner les lancers. »

« L'idée, c'est de faire en sorte qu'elle prenne un maximum de plaisir, quitte à ce qu'elle soit un peu moins performante sur l'une des deux disciplines, commente Valentin

Forêt. Lui enlever, ce serait ne pas répondre à son objectif. Mais à l'avenir, il faudrait peut-être faire un choix si elle veut atteindre son haut potentiel. »

Lier athlétisme et pâtisserie

En attendant, la Mayennaise participe à des compétitions dans les deux domaines. « L'hiver, je fais une double saison avec des cross et du lancer. L'été, je mélange mais je favorise le marteau sur les compétitions les plus importantes parce que c'est là où j'ai un meilleur niveau. »

« Elle lance loin mais, pour lancer encore plus loin, il faudrait qu'elle se concentre sur le marteau, estime Valentin Forêt. Après le lycée, il faudra se poser la question. » Sidonie Prel se laisse le temps de réfléchir. Elle a tout de même une certitude : « Je vais tout faire pour trouver le temps de m'entraîner le plus de fois possible. »

Côté études, elle aimerait apprendre la pâtisserie. Elle résume, dans un sourire : « C'est encore un mélange atypique. »

Martin BOISSEREAU.



2022-2023 en images





FRANCE UGSEL

@ETHAN.DJMO VICE-CHAMPION DE FRANCE EN HAUTEUR

1m96 🌟

FRANCE UGSEL

ISSA DIAKITE MÉDAILLÉ DE BRONZE SUR LE 400M

49"92 🌟

FRANCE UGSEL

@SIDONIE.PREL CHAMPIONNE DE FRANCE DU LANCER DE MARTEAU

46m27 (SB) 🌟

CHAMPIONNATS DE FRANCE UGSEL

53 ATHLETISME

Mardi 16 & Mercredi 17 mai - VANNES

JEUX DE LA FISEC

53 ATHLETISME

Du 10 au 16 juillet - Dunkerque

FRANCE ÉPREUVES COMBINÉES

ATHLÉTISME

53 ATHLÉTISME

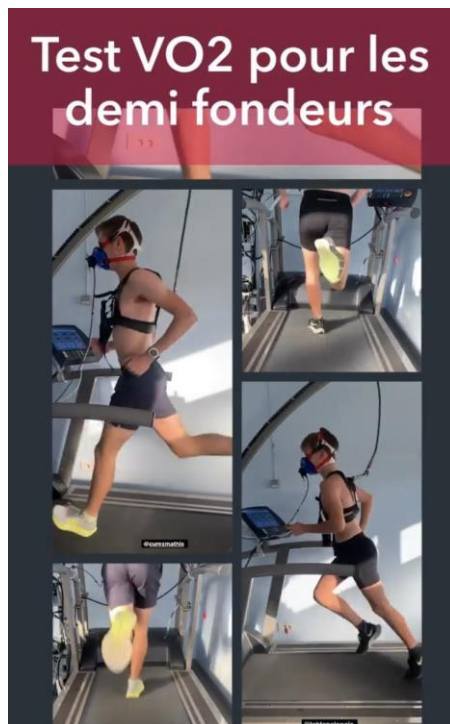
Week-end 24 & 25 juin - Compiègne

France CROSS UGSEL

1/2

ATHLÉTISME

10 décembre - Saumur





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.

1ÈRE ÉTAPE : Le lycée Don Bosco organise des Portes Ouvertes au mois de février : **le vendredi 16 février 2024 de 17h à 20h et le samedi 17 février 2024 de 9h à 12h.** C'est l'occasion de rencontrer l'équipe d'encadrement et de visiter le lycée.

2ÈME 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 Don Bosco 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 sélectionner les 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 2 700 € 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 8h 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

Coordinatrice
Julie PILON

lycee.general@donbosco.fr

02 43 30 47 47

