



*Pôle France.*  
NAGE AVEC PALMES

# RENNES



## Document de présentation Rentrée de septembre 2020

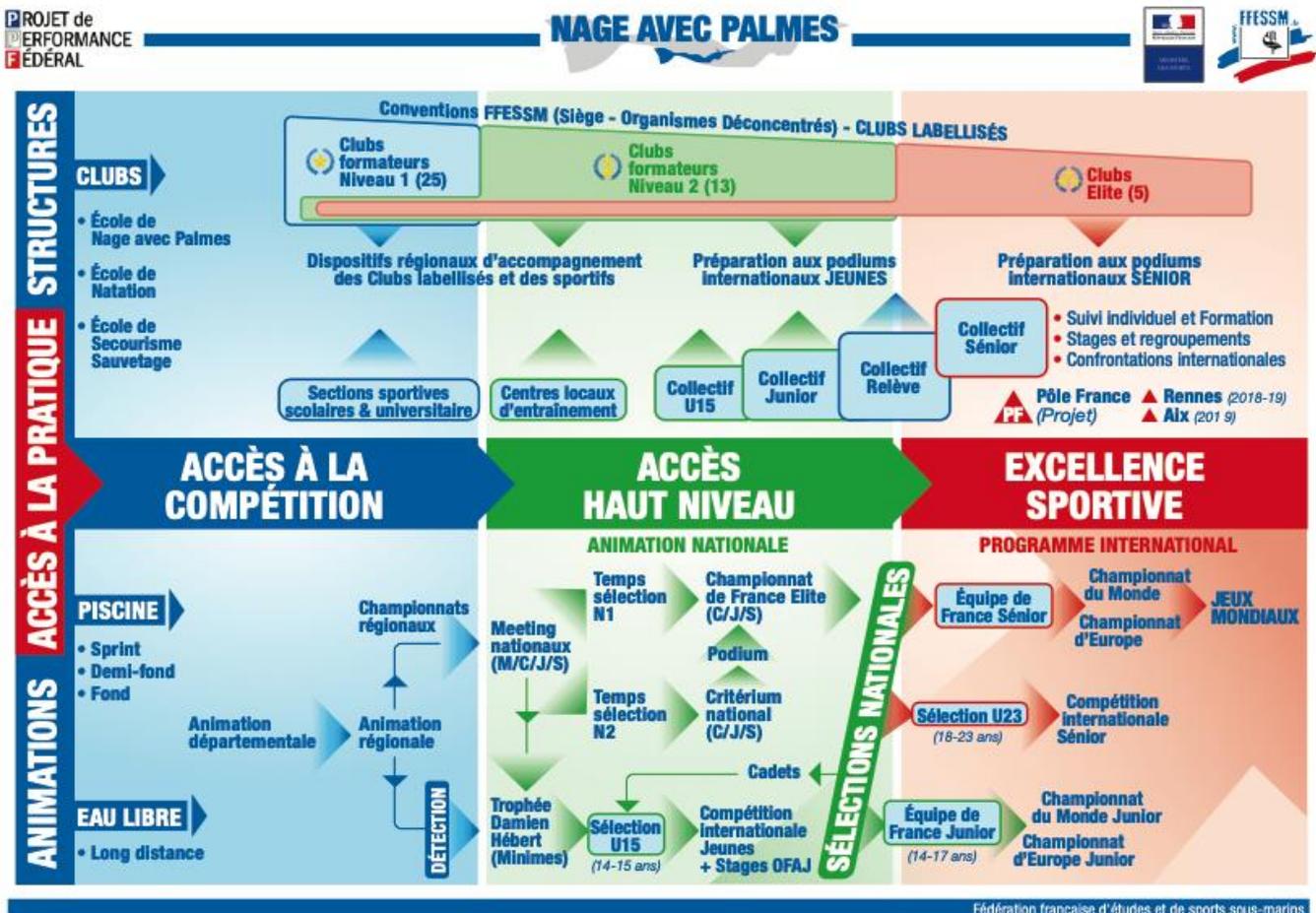
## GÉNÉRALITÉS

### Pourquoi intégrer un Pôle France ?

Parce que performer à l'international et réussir sa formation scolaire / universitaire nécessite une structure adaptée permettant de concilier les deux (notion de « double projet »). Peu de clubs sont en capacité de le faire. La FFESSM a donc fait le choix pour atteindre ses objectifs en matière de haut niveau d'ouvrir en septembre 2018 deux Pôles France de nage avec Palmes, un à Rennes (35) et un à Aix en Provence (13), afin d'offrir cette possibilité aux sportifs qui ne disposeraient pas dans leur club des moyens d'accompagnement à la hauteur de leur ambition. Attention, un Pôle France n'a pas vocation de se substituer au club formateur du sportif mais, au contraire, de renforcer et compléter son action en lien avec l'entraîneur du club. Les sportifs membres d'un Pôle France restent licenciés dans leur club d'origine.

### Qu'est-ce qu'un Pôle France ?

Un Pôle France est une structure permanente d'entraînement et de formation qui a pour mission d'alimenter les Équipes de France et de contribuer à rendre les sportifs autonomes dans la gestion de leur « double projet ». Cette structure est labellisée par le Ministère en charge des Sports (arrêté ministériel) au regard d'un cahier des charges précisé dans le projet de performance de la fédération (PPF). Elle offre des services pour préparer les meilleurs sportifs à la haute performance (atteindre régulièrement une finale mondiale sénior puis un podium puis le titre suprême) tout en veillant à prendre en compte leur projet individuel et à respecter leur « bien-être » et leur santé. Il est le dernier étage du parcours d'excellence sportive de la FFESSM (voir schéma).



## Qui peut intégrer le Pôle France (ou être maintenu) en Pôle France ?

Un Pôle France accueille principalement et prioritairement des sportifs en liste ministérielle de haut niveau (sportifs listés « Relève », « Sénior » ou « Elite ») à minima scolarisés en lycée et d'être cadet 2. Les sportifs en liste « Espoir » ou « Collectif National » peuvent exceptionnellement être intégrés. L'effectif maximal de chaque Pôle France est de 12 sportifs.

Tous les candidats doivent présenter un projet sportif et scolaire / universitaire ou professionnel précis. Ils doivent justifier de leur capacité de suivre un entraînement intensif, de bons bulletins scolaires et de se soumettre aux règles de vie en collectivité notamment au sein de l'établissement d'accueil.

Une commission d'admission composée du DTN, de l' élu en charge du haut niveau au sein du comité directeur, des entraîneurs nationaux responsables des 2 Pôles France, du responsable du suivi socio-professionnel et, concernant Aix, du responsable du Haut Niveau du CREPS de la Région Sud, se réunit à l'issue du championnat de France Élite Piscine pour statuer sur les candidatures à l'intégration ou au maintien dans la structure.

Tout sportif admis dans un Pôle France doit avoir renouvelé sa licence au 15 septembre de l'année en cours, avoir signé la convention SHN, le règlement intérieur du Pôle France et le règlement financier.

## Quels sont les services proposés ?

- Entraînements biquotidiens individualisés (16 à 20 heures hebdomadaires en fonction de la période) conduit par des entraîneurs nationaux fédéraux salariés de la fédération avec l'appui d'autres professionnels (préparateur physique, préparateur mental...)
- Infrastructures de qualité (entraînement en bassin de 50 m principalement)
- Structure fonctionnant de 40 à 44 semaines en fonction des dates de départ des équipes de France pour les compétitions internationales de référence
- Confrontation accrue avec des sportifs de leur niveau et de niveau supérieur
- Programme d'action attractif en sus des entraînements hebdomadaires : 2 stages annuels minimum et participation à 2 compétitions internationales
- Aménagement de la scolarité et du temps scolaire / universitaire
- Suivi personnalisé (sportif et scolaire) et formation à l'autonomie
- Soutien scolaire et aide à l'insertion socio-professionnelle
- Suivi médical, psychologique et diététique conforme à la pratique de haut niveau en NAP
- Suivi préventif (dopage, harcèlement...)
- Solutions d'hébergement et de restauration à proximité et accessibles économiquement

Pour mettre en œuvre ces services, les Pôles France s'appuient sur les clubs labellisés « Club Elite » de Rennes (Cercle Paul Bert) et d'Aix en Provence (Pays d'Aix Natation) ainsi que sur le CREPS de la Région Sud pour ce qui concerne le Pôle France d'Aix-en-Provence.

Les Comités régionaux de Bretagne Pays de Loire et de la région Sud (PACA) et départementaux 35 et 13 FFESSM contribuent de même au bon fonctionnement de ces structures et participent à la réalisation du programme d'action (mutualisation des moyens). Enfin, les structures bénéficient d'une attention et d'un soutien particulier de la ville de Rennes, de l'agglomération du Pays d'Aix (Métropole de Aix Marseille Provence) et des services des directions régionales jeunesse et sports Bretagne et PACA.

## Déplacements

Les Pôles France n'assurent pas systématiquement les déplacements entre les sites de formation, d'entraînement et d'hébergement. Les villes d'Aix-en-Provence et de Rennes sont bien desservies par le réseau de transport en commun de leur agglomération. Par conséquent, les transports entre ces sites se font en autonomie. Pour les sportifs mineurs, une autorisation à se déplacer en autonomie sera demandée aux familles.

## Hébergement et restauration

En fonction du site, des solutions d'hébergement sont possibles avec le CREPS de la Région Sud (Aix), le CROUS (Aix et Rennes) ou le lycée de scolarisation (Rennes).

## Matériels sportifs

Chaque sportif doit venir avec son propre matériel, en assurer l'entretien et la protection.

## Week-end et vacances scolaires

En l'absence de stage ou de déplacement sur une compétition organisé par les Pôles France ou de sélection dans un collectif national ou une équipe de France, le retour au foyer familial et dans le club d'origine du sportif est à privilégier. Les sportifs non licenciés des clubs « Élite » supports aux Pôle France peuvent, en accord avec le président desdits clubs « Élite » et sous conditions fixées par ce dernier (frais d'adhésion ou autre), participer aux actions mises en place par le club.

## **Comment est assuré le suivi des sportifs et de leur projet ?**

Un bilan trimestriel général et individualisé est réalisé par les entraîneurs et diffusé aux différents acteurs concernés dont les parents des sportifs mineurs.

2 entretiens individuels au moins sont réalisés au cours de la saison (plus si besoin sur demande du sportif ou de l'entraîneur). Ils donnent lieu à une fiche de suivi.

En cas d'évolution significative du projet du sportif ou de résultats insuffisants, une réorientation pourra être envisagée.

## **Combien ça coûte ?**

### Frais d'inscription

Tous les sportifs doivent s'acquitter de frais d'inscription annuels dont le montant est fixé à : **sportif « permanent » = 650 € / sportif « isolé » = 250 €**

Ce montant correspond à une participation aux frais de fonctionnement (masse salariale encadrement et personnel administratif du siège fédéral, accès aux installations sportives, tenue sportive : veste et legging...). En cas d'abandon d'un sportif en cours de saison, les frais d'inscription versés par ce dernier restent acquis à la FFESSM.

### Stages et compétitions

Il est demandé une participation de **20 € par jour de stage ou de compétition** inclus au programme d'action du Pôle France. La FFESSM prend en charge les frais de licence CMAS et d'engagements aux compétitions internationales prévues au programme.

## Déplacements

Les déplacements entre le lieu de résidence, les lieux d'entraînement et les établissements scolaires, universitaires ou professionnels ne sont pas pris en charge financièrement par la fédération. Il en est de même des déplacements non prévus au programme d'action des Pôles (exemple : retour dans le foyer familial, participation à des compétitions ou à des stages avec son club d'appartenance, etc...).

### *Cas particulier des sportifs internes au CREPS de la Région Sud – Site de Aix-en-Provence*

Eu égard à l'éloignement des différents sites d'entraînement en piscine, la FFESSM organise un dispositif de transport entre le CREPS, le lycée Émile Zola et les sites d'entraînement pour les sportifs internes (service sans surcoût pour le sportif).

## Participation aux actions mise en place par les clubs « Élite » supports au Pôle France

Tous les sportifs non licenciés du club « Élite » support au Pôle France qui souhaitent bénéficier des services du club en sus du programme d'action du Pôle France devront s'acquitter, le cas échéant, de tout ou partie du montant de l'adhésion au club hors prix de la licence (conditions fixées par les instances dirigeantes du PAN ou du CPBR).

## Hébergement et restauration

La FFESSM ne prend pas en charge les frais d'hébergement et de restauration des sportifs inscrits en Pôle France.

### *Cas particulier des sportifs demi-pensionnaires ou internes au CREPS de la Région Sud – Site de Aix-en-Provence*

Les frais d'internat sont facturés à la FFESSM par le CREPS (forfaits trimestriels) et directement réglés par la FFESSM au CREPS. **Chaque sportif (ou sa famille) s'engage à rembourser la FFESSM du montant facturé par le CREPS à la FFESSM.**

**Tarifs 2020 – 2021 (par trimestre) : pension complète : 1638 €**

## Suivi médical

Les examens médicaux obligatoires prévus dans le cadre de la surveillance médicale réglementaire (SMR) sont pris en charge à 100% par la FFESSM sur des crédits ministériels dédiés (pas d'avance de paiement à faire). Il en est de même des consultations mises en place par l'entraîneur du Pôle France dans le cadre du suivi de l'entraînement et de la prévention des risques de blessures.

Les examens médicaux réalisés suite à découverte d'un signe d'appel ne sont pas pris en charge par la FFESSM (frais d'examen à régler directement auprès des professionnels consultés par le sportif / remboursement assurance maladie). Il en est de même pour toutes les consultations prises à l'initiative du sportif.

## **Existe-t-il des aides financières ?**

Les sportifs admis en Pôle France peuvent bénéficier des aides personnalisées (AP) et des aides à la formation (AF), issues de crédits ministériels et fédéraux. Les droits sont fonction de la liste ministérielle sur laquelle est inscrit le sportif. Les critères d'attributions sont précisés dans l'annexe n°3 de la convention SHN.

Pour les autres aides financières, se rapprocher de (lieu où le sportif est licencié) :

- Son conseiller technique régional (le cas échéant) et sa Direction Régionale Jeunesse et Sports
- Sa mairie, son Conseil départemental et son Conseil régional
- Son club, son Comité départemental et son Comité régional FFESSM

### **Que se passe-t-il à l'issue de l'année scolaire / universitaire (période estivale) ?**

Au-delà de l'année scolaire / universitaire, le maintien des sportifs en structure pendant une partie de la période estivale est fonction de leurs résultats sportifs et plus particulièrement de leur sélection en équipe de France.

Ce maintien sera fonction des possibilités d'entraînement sur site, de la date de départ des différents collectifs pour les stages de préparation terminale aux compétitions internationales de référence et de leur départ effectif pour lesdites compétitions.

## **SPÉCIFICITÉS DU PÔLE FRANCE NAP DE RENNES**

### **Où se situe le Pôle France ?**

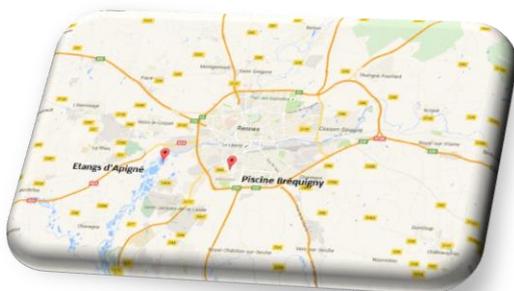
Le Pôle France est hébergé à la piscine de Bréquigny située 12 Boulevard Albert 1<sup>er</sup> à Rennes 35000 ([https://www.guide-piscine.fr/ille-et-vilaine/piscine-brequigny-a-rennes-130\\_P](https://www.guide-piscine.fr/ille-et-vilaine/piscine-brequigny-a-rennes-130_P)). Rennes est facile d'accès par l'avion (aéroport de Rennes Bretagne), par le TGV (1h30 de Paris) ou par la route.

### **Quel est le volume d'entraînement hebdomadaire ?**

- Piscine : 10 séances possibles avec 1 entraînement biquotidien du lundi au vendredi
  - De 6h à 8h30 tous les jours du lundi au vendredi
  - De 16h à 17h tous les lundi, mardi, jeudi et vendredi après-midi
- Eau Libre : séances possibles tout au long de la saison (fonction des conditions météo)
- Préparation Physique Généralisée (PPG) et Spécifique (PPS) : séances de renforcement musculaire / musculation et d'athlétisme possibles tous les jours
  - De 17h à 18h30 les lundi, mardi, mercredi et jeudi
  - De 11h à 12h30 tous les samedis
  - Horaires libres pour l'athlétisme

Le volume hebdomadaire varie en fonction de la période et de l'approche des échéances sportives et scolaires / universitaires.

### **De quelles installations sportives dispose le Pôle France ?**



Le complexe aquatique de la Piscine de Bréquigny comprend une salle de renforcement musculaire et 3 bassins de nage dont :

- 1 bassin de 50m intérieur (8 lignes d'eau)
- 1 bassin de 25m intérieur (4 lignes d'eau)
- 1 bassin de 50m extérieur (10 lignes d'eau)

Une piste d'athlétisme est située à proximité immédiate du complexe.

Les séances en eau libre sont organisées aux étangs d'Apigné.

L'entraîneur du Pôle France dispose de moyens techniques et pédagogiques pour conduire ses entraînements (élastiques de résistance...) et réaliser des analyses vidéo.

Il est rappelé que le Pôle France ne dispose pas d'équipements individuels (palmes, masque, tuba, combinaison...). Un compresseur pour gonfler les blocs d'immersion est accessible aux nageurs spécialistes de l'immersion (placé sous la responsabilité de l'entraîneur).

### Où sont entreposés les matériels sportifs personnels ?

Les sportifs disposent d'un local partagé et sécurisé à la piscine de Bréquigny.

### Quelles études sont possibles ?

#### Lycéens : Lycée Bréquigny

L'établissement est labellisé par le Rectorat et la Direction Régionale Jeunesse et Sports de la région Bretagne pour l'accueil des sportifs de haut niveau. Les sportifs scolarisés en seconde générale, première et terminale bénéficient d'un emploi du temps aménagé permettant un entraînement biquotidien.

Post-bac : Université de Rennes 1 (<https://www.univ-rennes1.fr/>) et de Rennes 2 (<https://www.univ-rennes2.fr/>)

Toutes les filières sont proposées.

À signaler la présence de plusieurs écoles supérieures : École Normale Supérieure, IEP (science po), INSA, École Nationale Supérieure de Chimie...

Les établissements suivants sont labellisés par le Rectorat et la Direction Régionale Jeunesse et Sports de la région Bretagne pour l'accueil des sportifs de haut niveau.



#### Filières sportives

L'Institut régional de sport santé de Rennes propose des formations aux métiers du sport, de la santé, du social et de la petite enfance (<https://www.irss.fr/ecoles/irss-rennes-2>).

La mise en place d'une formation aux métiers de la Plongée (avec ou sans scaphandre) est à l'étude en complément de celle déjà existante aux métiers des activités aquatiques et de la natation (AAN).

Des formations aux brevets fédéraux d'encadrement en NAP (initiateur...) sont de mêmes proposées avec le Comité régional Bretagne Pays de Loire ainsi qu'une formation au BNSSA.

### **De quelles structures médicales et paramédicales dispose le Pôle France ?**

Le Pôle France s'appuie sur le plateau médical du Centre d'Hospitalier Universitaire de Rennes situé 2, rue Henri Le Guilloux pour organiser la surveillance médicale réglementaire (SMR).

Les sportifs bénéficient en sus des services de :

- Un médecin de référence
- Un ostéopathe
- Un préparateur mental
- Un diététicien (sur demande)
- Un psychologue (sur demande)

### **Quelles sont les solutions d'hébergement et de restauration possibles à proximité ?**

Les sportifs « mineurs » scolarisés en lycée peuvent être hébergés à l'internat du lycée de Bréquigny dans la limite des places disponibles et prendre leur repas au self du lycée.

Les sportifs « majeurs » peuvent s'héberger facilement à proximité de la piscine (nombreux logements ou chambre à la location). S'ils sont scolarisés dans un établissement universitaire, ces derniers peuvent aussi bénéficier de places au CROUS de Rennes (<http://www.crous-rennes.fr/logements/>) et prendre leurs repas au restaurant universitaire.

### **Comment s'organisent les déplacements sur site ?**

Les déplacements se font à pied (lycée de Bréquigny situé à 5' de la piscine).

Les sportifs majeurs hébergés au CROUS peuvent facilement en métro ou en bus pour rejoindre le lieu d'entraînement (trajet de 25' maximum).

### **Que se passe-t-il le week-end ?**

Le Pôle France ne fonctionne pas le week-end.

Les sportifs licenciés dans un autre club que le CPBR et qui ne rentrent pas à leur domicile peuvent participer aux entraînements du CPBR sous conditions fixées par les instances dirigeantes du club.

### **Qui contacter pour en savoir plus ?**

#### **FFESSM – Direction Technique Nationale**

- Hugues BRILHAULT / Entraîneur national en charge du Pôle France de Rennes  
06 12 78 24 14 - [hugues.brilhault@yahoo.fr](mailto:hugues.brilhault@yahoo.fr)
- Richard THOMAS / Directeur Technique National - 06 28 81 57 03 – [dtm@ffessm.fr](mailto:dtm@ffessm.fr)
- Votre conseiller technique régional notamment pour les questions relatives à votre suivi-socioprofessionnel (PACA : Yann RUELLO - 06 80 34 08 76 / BPL : Alix RESPINGER - 06 21 54 79 19 / Occitanie MP : Joëlle RABOUTOU - 06 27 25 57 22 / Nouvelle Aquitaine : David BONNET - 06 45 54 91 14 / Ile de France et autres régions sans CTR : Jérôme HLADKY - 06 63 85 61 77)