

# DOSSIER DE CANDIDATURE

2021 - 2022



**Elles** CLUBS  
Pays de la Loire



**Pôle**  
CYCLISME  
PAYS DE LA LOIRE



**La Baugerie**  
LYCÉE PRIVÉ POLYVALENT



La structure d'entraînement  
et de formation (SEF)  
du Pôle Espoir est ouverte :

Aux filles pour toutes les disciplines  
(VTT, Route, Piste et Cyclo-cross)

# LA STRUCTURE D'ENTRAÎNEMENT ET DE FORMATION EN QUELQUES POINTS ...



## Présentation

- 2018 : Création de la structure par le Comité Régional avec 1 entraîneur pour 4 athlètes.
- 2019 : 2 entraîneurs pour 7 athlètes.
- 2020 : Structure « gérée » administrativement par le Team ELLES Pays de la Loire avec 2 entraîneurs et 12 athlètes.
- 2021 : Entrée dans le nouveau CREPS des Pays de la Loire.

## Côté scolaire

La S.E.F et le Pôle Espoir sont conventionnés avec :

- [Collège La Colinière](#)
- [Collège le CENS](#)
- [Lycée La Colinière](#)
- [Lycée le CENS](#)
- [Lycée La Joliverie/La Baugerie](#)

• Emplois du temps adaptés leur permettant de s'entraîner quotidiennement.

• Encadrement scolaire nécessaire pour les aider dans leur travail (études, aides aux devoirs, suivi scolaire CREPS des Pays de la Loire ...).

## Côté sportif

- Accompagner les coureuses dans leur double projet.
- Former pour intégrer le Team ELLES Pays de la Loire (N1) ou des structures de haut niveau.

### Entraînements :

- Assurés par des entraîneurs diplômés.
- Du lundi au jeudi avec départ du CREPS.
- Utilisation de la plateforme d'entraînement Nolio.
- Évaluations physiques régulières.

### En partenariat avec le CREPS :

- Accès aux installations sportives et salle de muscu.
- Accès au pôle santé (médecin, kiné, infirmerie, psy).
- Accès à la salle avec home-trainers connectés.
- Accès aux moyens de récupération.

## Semaine type

Lundi après-midi	Musculation - étirements - gainage
Mardi matin après-midi	Musculation Entraînements spécifiques à la discipline
Mercredi après-midi	Sorties longues
Jeudi après-midi	Entraînements spécifiques à la discipline
Vendredi	Retour
Samedi	Entraînements clubs
Dimanche	Entraînements clubs



Filière scolaire, classe :

Je souhaite être :      Externe              Demi-pensionnaire

Interne (Précisez) :

Ne pas oublier de joindre les **3 derniers bulletins scolaires** en votre possession à ce présent dossier de candidature ainsi que l'avis du chef d'établissement actuel sur la poursuite d'études en Structure d'Entraînement et de Formation.

## RENSEIGNEMENTS SPORTIFS

Quelle est votre catégorie d'âge ou sportive en 2021 :

Club en 2021 :

Contact de votre entraîneur personnel ou de votre éducateur de club :

Valeurs physiques mesurées et connues pour les athlètes ROUTE (préciser la date où ces valeurs ont été déterminées)

> Puissance maximale (Watts) :

> PMA (Watts) :

## Disciplines pratiquées en compétition

VTT                  Route                  Piste                  Cyclo-cross

## Disciplines pratiquées à l'entraînement

VTT                  Route                  Piste                  Cyclo-cross

Autres sports pratiqués :

Principaux résultats obtenus en 2019 ou 2020 :

## OBJECTIFS À MOYEN ET LONG TERME

- Pourquoi voulez-vous intégrer la SEF en septembre 2021 ?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Quels sont vos objectifs (sportifs, scolaires etc.) pour les saisons à venir ?

## ÉCHÉANCIER DES DÉMARCHES

Retourner ce dossier par mail à [team.elles.pdl@gmail.com](mailto:team.elles.pdl@gmail.com) **impérativement avant le 15 mars 2021.**

Avec le dossier, joindre les 3 derniers bulletins trimestriels en votre possession. Une pré-sélection sur dossier sera réalisée. Les sportives présélectionnées seront convoquées le **mercredi 7 avril 2021.**

- > Présentation de la structure et de son fonctionnement
- > Entretien individuel
- > Tests physiques si nécessaire

Le choix définitif des sportives retenues pour intégrer la SEF en septembre 2021 sera communiqué entre le 15 et le 31 mai 2021.

**Pour tous renseignements complémentaires : Dimitri Chopart :**

[dimitrichopart@hotmail.fr](mailto:dimitrichopart@hotmail.fr) 0635347280