

Entre possible et impossible

Deux lettres et un état d'esprit



Pôle
CANOE KAYAK
DIJON

DOSSIER D'INSCRIPTION

RENTRÉE SCOLAIRE 2021/2022

Pôle Espoir de Canoë Kayak de Dijon,
structure du Comité Régional Canoë Kayak de Bourgogne-Franche-Comté
19 rue Pierre de Coubertin - 21000 Dijon

Les Atouts Du Pôle Espoir BFC



- ✗ Point central de notre belle région, il permet à tous d'atteindre Dijon en environ 2 heures.
- ✗ Desservi par de multiples moyens de transport.
- ✗ Offre une navigation possible toute l'année sur le Lac Kir et/ou sur le canal.
- ✗ En étroite partenariat avec le CREPS qui accueille l'ensemble des sportifs de haut niveau de la région (toutes disciplines confondues)
- ✗ Un complexe sportif important : piscine olympique, salle de musculation, appareils innovants pour la récupération, suivi médical ...
- ✗ Réuni en un même endroit une continuité scolaire pour se former à un métier et avoir un réel suivi scolaire adapté à la réussite des sportifs :
 - dans un premier temps, dans un Collège et lycées avec horaires aménagés pour une pratique sportive nécessaire à un pôle espoir,
 - puis dans un second temps à l'université avec le pôle universitaire.

REGLEMENT INTERIEUR DU POLE ESPOIR DE DIJON

Ce document fixe les règles de fonctionnement et présente les frais principaux occasionnés par la saison sportive. Notre objectif est de mettre le sportif dans les meilleures conditions pour réaliser son projet.

Article 1 : Règlement intérieur du CREPS

Le Pôle Espoir étant sous convention avec le CREPS, en ce qui concerne l'accompagnement du sportif (suivi scolaire, santé, sportif), les athlètes s'engagent à respecter le règlement intérieur du CREPS de Dijon.

Article 2 : Règlement intérieur de la Base Nautique du Lac Kir

La ville de Dijon met à disposition du Pôle Espoir une partie de la base nautique (vestiaires, hangar à bateaux, bureau, espace étude, salle de musculation, accès à l'eau). Les athlètes, tout comme l'encadrement, s'engagent à respecter ce règlement intérieur.

Article 3 : Rôle du Pôle Espoir

Le Pôle Espoir, structure de la filière de Haut Niveau inscrite au Projet de Performance Fédéraux (PPF) de la Fédération Française de Canoë Kayak et Sport de Pagaie reconnue par le Ministère des sports, a pour objectif de permettre aux athlètes d'accéder au haut niveau (liste jeune, sénior, élite). Il accueille des athlètes inscrits en liste espoir, admissibles PES.

A titre dérogatoire, il est permis aux sportifs sénior 1^{ère} année, sortant de la liste espoir et engagés dans un cycle scolaire particulier (bac en 3 ans), d'être maintenu sur la structure d'entraînement en tant que « partenaire d'entraînement ». Les conditions de dérogations prendront en compte le niveau scolaire ainsi que la capacité à être moteur dans le groupe.

Il est également possible que les athlètes en liste espoir ou haut niveau s'entraînant dans leur club, soient rattachés au Pôle Espoir afin de garantir un suivi d'entraînement (réseau des entraîneurs, suivi particulier) et de bénéficier des actions programmées (stages, week-end, entraînements ponctuels sur le Pôle).

Les missions du Pôle Espoir

Conduire les athlètes vers les compétitions internationales et accéder aux podiums.	Proposer un programme d'entraînement pouvant être individualisé selon les besoins.	Assurer le suivi des entraînements de début septembre à la fin du mois de juin, hors vacances scolaires. Il peut éventuellement être proposé des actions pendant les vacances et certains week-ends (stages, regroupements).	Assurer le suivi médical réglementaire (SMR) des athlètes en relation avec le CREPS.	Assurer le suivi scolaire et social des sportifs avec l'aide de nos partenaires (établissement scolaire et CREPS).
---	--	--	--	--

Article 4 : Cotisations et participations financières (au niveau sportif)



Frais d'inscription

- Le montant de la cotisation annuelle pour adhérer au Pôle Espoir est fixé par le Comité Régional de Bourgogne-Franche-Comte (CRCK BFC) et le coordinateur du Pôle. Elle couvre la participation au fonctionnement quotidien du Pôle Espoir.
- Les cotisations 2020-2021 sont de :
 - **650 € pour un athlète licencié en Bourgogne-Franche-Comté**
 - **850 € pour un athlète licencié hors Bourgogne-Franche-Comté**
 - **500€ pour un athlète souhaitant intégrer le Pôle Universitaire / Partenaire d'entraînement**
- Les actions programmées en cours de saison peuvent faire l'objet d'un financement supplémentaire (stage au ski, Nelo Center au Portugal, tenues vestimentaires...).



Accompagnement du sportif - CREPS

- Le CREPS nous accompagne pour offrir les meilleures conditions d'entraînement aux sportifs (navette école-lac Kir, logistique, suivi médical, suivi scolaire et soutien scolaire,... cf. annexes). Cela représente un coût annuel 652 € à la charge des athlètes.
- **Cette somme supplémentaire à la cotisation sera facturée aux familles chaque trimestre par le CRCK BFC.**

Article 5 : Planification annuelle d'entraînement

Les athlètes s'engagent à suivre la planification d'entraînement proposée par l'équipe d'encadrement de la structure. Tout refus de suivi de l'entraînement pourra conduire à l'exclusion de l'athlète de la structure.

Article 6 : Suivi de l'entraînement

- **Programme hebdomadaire** : Le programme d'entraînement de la semaine est affiché à la base nautique du Lac Kir et envoyé par email (aux athlètes et à leur entraîneur de club). Une semaine type d'entraînement est jointe en annexe. Le Pôle Espoir assure les séances d'entraînement du lundi au vendredi. Des week-ends d'entraînement pourront être prévus en fonction des périodes de l'année.
- **Les séances d'entraînement** : la présence aux séances d'entraînement est obligatoire. Les mineurs inscrits au Pôle Espoir sont sous la responsabilité, pendant l'entraînement, de l'entraîneur.

Article 7 : Sécurité sur l'eau

Les athlètes s'engagent à respecter les règles de sécurité.

- Flottabilité de l'embarcation : même pleine d'eau, elle flotte et supporte le poids du pagayeur.
- Le port du gilet d'aide à la flottabilité est obligatoire, sauf autorisation de l'entraîneur.
- Navigation seule, interdite pour les mineurs.

Article 8 : Absence aux entraînements

Les athlètes absents lors d'un entraînement doivent :

- **Avant l'entraînement** : prévenir l'entraîneur le plus tôt possible et donner un justificatif d'absence (maladie, cours ou autre).
- **Sanctions** : après 3 absences injustifiées, l'athlète peut être exclu momentanément ou définitivement de la structure.

Article 9 : Utilisation de la navette

Le Pôle Espoir et le CREPS mettent à disposition une navette (minibus) permettant le transport en lien avec l'entraînement (établissement, CREPS, base nautique).

Les athlètes s'engagent à être ponctuel. En cas de comportement inapproprié, le Pôle Espoir se réserve le choix d'exclure un athlète des navettes.

Pour les sportifs séniors et/ou les partenaires d'entraînement maintenus sur le Pôle à titre dérogatoire, les navettes ne sont pas assurées. Toutefois, ils pourront en bénéficier en cas de places disponibles dans le véhicule.

Article 10 : Santé et Suivi Médical Réglementaire (SMR)

Selon le code du sport, la loi prévoit l'obligation de la réalisation du suivi médical des sportifs. Le centre médical du CREPS assure l'organisation des tests médicaux. Le sportif s'engage à réaliser ce suivi, sous peine de ne pas pouvoir intégrer l'équipe de France en cas de sélection et d'être rayé de la liste espoir.

L'athlète connaît les risques de l'alcool, du tabac et d'autres substances illicites sur la santé. En plus de ces risques, le sportif sera sanctionné en cas de consommation (passage devant un conseil de discipline puis si besoin renvoi immédiat de la structure).

Article 11 : Stockage du matériel

Chaque athlète dispose d'une place (bateau monoplace) dans la travée du Pôle Espoir de la base nautique du lac Kir. Cet espace doit rester propre et ordonné.

Article 12 : Le transport en compétition non programmée par le Pôle Espoir (régionale, nationale, sélection équipe de France)

Le Pôle Espoir n'a nullement pour mission d'emmener et/ou d'accompagner les athlètes sur les compétitions régionales et/ou nationales. Cette mission incombe entièrement aux clubs respectifs de prendre leurs dispositions.

Concernant **les compétitions Course en Ligne - OPEN**, entrants dans le circuit de sélection des équipes de France, les embarcations peuvent être emmenées par l'entraîneur du pôle espoir.

Article 13 : Droit à l'image

Toute personne physique a un droit exclusif sur son image et sur l'utilisation qui en est faite. Ce droit concerne non seulement l'image mais également tous les éléments constitutifs de la personnalité (voix, silhouette...).

Chaque sportif du Pôle Espoir accepte que les films, photographies ou autres identifications de sa personne prisent à l'occasion des entraînements, des compétitions, des formations, puissent être utilisées par les structures partenaires à titre de promotion institutionnelle. Il autorise des structures à les exploiter par tous les moyens et sans durée. Le Pôle Espoir de Dijon peut utiliser librement cette image sur l'ensemble de ses supports d'information et de communication.

Article 14 : Esprit club

Les athlètes du Pôle s'engagent à participer à la vie associative de leurs clubs. Les entraînements du samedi et du dimanche sont à réaliser dans la mesure du possible avec la dynamique du club.

Article 15 : Partenaire d'entraînement ou Pôle Universitaire

Le CRCK BFC a mis en place un dispositif pour les « partenaires d'entraînement » et pour les athlètes universitaires souhaitant s'entraîner à Dijon. Ces athlètes sont, soit des athlètes seniors ne pouvant plus être admis au Pôle Espoir, soit des athlètes juniors ne répondant plus aux critères sportifs.

Les services étant moindres pour ces athlètes, **la cotisation annuelle sera de 500€** (concernant les services cf. annexes)

Article 16 : Les transferts de club en cours d'année scolaire

La saisonnalité fédérale étant basée sur l'année civile, il se peut que des athlètes changent de clubs en cours d'année scolaire (au 1^{er} janvier). Le Pôle Espoir ne peut interdire ce genre de démarche personnelle. Néanmoins, et ce pour une bonne entente cordiale avec nos clubs partenaires, il sera demandé aux athlètes voulant changer de club un accord écrit des deux présidents de club.

Date et lieu :

Signatures (mention lu et approuvé)

L'athlète

Les parents

Le Président du Club

L'entraîneur du club

Le Président du CRCK BFC

« Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre » Pierre De Coubertin

ANNEXES

A - Actions et services du Pôle Espoir de Dijon

**B – Fonctionnement :
Internat/navettes/détails des tarifs/transport des bateaux**

C - Exemple de programme hebdomadaire

D - Programme prévisionnel d'actions

E – Lieux d'entraînement et de vie

A - Actions et services du Pôle Espoir de Dijon

	Athlète Pôle Espoir	Partenaire d'entraînement Pôle U	
Services :			
CREPS	Accès navette	OUI	NON
	Accès salle de musculation	OUI	OUI**
	Préparateur physique	OUI	OUI**
	Accès Kinésithérapeutes	OUI	NON***
	Accès Médecin	OUI	NON
	Accès plateau médical pour SMR	OUI	OUI
Pôle espoir	Entraîneur, suivi entraînement	OUI	OUI
	Local bateau	OUI	OUI
	Suivi scolaire	OUI	NON
	Accès cycle scolaire aménagé	OUI	NON
	Accès salle musculation base nautique	OUI	OUI
	Tenues vestimentaires <i>(avec un % prise en charge par les athlètes par le biais du projet « calendrier Pôle Espoir »)</i>	OUI	OUI
	Accès aux formations fédérales (AMFPC et MFPC) facilité – à voir avec le CTR	OUI	OUI
Actions (voir programme prévisionnel)			
Week-end de rentrée Pôle (camping)	OUI	OUI*	
Stage Prépa sélections Pâques	OUI	OUI*	
Stage Volume Février	OUI	OUI	
Week-end ski de fond <i>(Location du matériel à la charge des athlètes)</i>	OUI	OUI*	
Tests nationaux Course en Ligne - OPEN <i>(Déplacement à la charge du Pôle Espoir- hébergement restant à la charge du sportif)</i>	OUI	NON	
Regroupements régionaux	OUI	OUI*	
Présence entraîneur + Kiné aux sélections	OUI	OUI	

*déplacement à la charge de l'athlète.

** sous réserve d'acceptation du CREPS – A voir pour ceux inscrits aux PEP'S possibilité d'aller au CEP Gilles Cometti.

*** nous collaborons avec un kinésithérapeute Ostéopathe exerçant à Dijon, des rendez-vous sont possible à son cabinet.

Attention : les subventions et aides aux sports de Haut Niveau étant incertaines et fluctuantes, le programme d'action peut être modifié à la rentrée. Nous ferons tout notre nécessaire pour le maintenir.

B – Fonctionnement

1 - L'encadrement

Les entrainements seront assurés par :



- **Pierre-Michel Sarrazin :**
 - *Entraîneur principal du Pôle Espoir,*
 - *Spécialité Course En Ligne, Marathon*
 - *Entraîneur des descendeurs sur le Pôle depuis 2018*
 - *Diplômé d'un DEJEPS EC,*
 - *Intervenant sur les Equipes de France CEL U16, U18 et U23*

Le Pôle Espoir de Dijon est une structure du Comité Régional Canoë Kayak de Bourgogne-Franche-Comté situé au CREPS de Bourgogne, 19 rue Pierre de Coubertin, 21000 Dijon.

Daniel BONIN	Président du CRCK BFC	06.82.64.21.76 daniel.bonin58@gmail.com
Cécile GENTIL	Vice-Présidente du CRCK BFC en charge du suivi du Pôle Espoir	06 84 35 32 50 gentilaubi21@gmail.com
Pierre-Michel SARRAZIN	Entraîneur principal	07.77.38.34.61 pierremichel1@hotmail.fr
Patrick MASSON	CTR du Comité Régional	06.25.13.05.32 pmasson@ffck.org
Flore JAUBERT	Assistante Administrative <i>Le secrétariat est joignable du mardi au vendredi de 9h00 à 12h00.</i>	03.80.45.32.83 crckbfc@gmail.com

2 - Les établissements associés

Le lycée Jean-Marc BOIVIN : <http://lyc21-boivin.ac-dijon.fr/>

L'établissement public accueille les sportifs du Pôle Espoir. Il propose des aménagements scolaires pour faciliter le double projet. Le lycée en collaboration avec le CREPS propose une scolarité avec possibilité d'un aménagement de la 1^{ère}/Terminale en 3 ans. Cette scolarité en 3 cycles permettra aux élèves la bonne poursuite du double projet professionnel/sportif. Pour information, le Pôle Espoir possède un taux de réussite de 100% au BAC depuis sa collaboration avec le CREPS.

Les athlètes scolarisés à Jean-Marc Boivin seront hébergés à l'internat du lycée.

Coût de l'internat : 1600 € (restauration comprise) en chambre 4 personnes.

Le lycée « Les Arcades » : <https://www.lyceelesarcades.com/les-plus/laccueil-des-sportifs.html>

L'établissement privé accueille lui aussi les sportifs du Pôle Espoir. Il est une alternative à la scolarité en 3 cycle de JMB. Les Arcades proposent une scolarité « normale », c'est-à-dire 1^{ère}/Terminale en 2 ans. Malgré un temps de scolarité réduit, les Arcades proposent aux lycéens l'aménagement du temps de travail afin de libérer les athlètes pour leurs entraînements quotidiens. Le lycée met en place un service de rattrapage des cours, si ceux-ci s'effectuent durant les temps d'entraînement. Cet établissement collabore lui aussi avec le CREPS de Dijon et bénéficie donc du suivi scolaire.

En plus de la filière générale, le lycée des Arcades propose une filière Technologique et une filière professionnelle.

Les athlètes scolarisés aux Arcades seront hébergés à l'internat du lycée ou au CREPS.

Coût de l'internat des Arcades : 3650 € (restauration comprise) en chambre double ou 4120 € en chambre individuelle + frais scolarités : 640 + 125€ de frais d'inscription.

Le Collège Camille Claudel : <https://clg-cclaudel-chevigny-saint-sauveur.eclat-bfc.fr/>

L'établissement public accueille les jeunes sportifs du Pôle Espoir. Le collège propose des aménagements scolaires pour faciliter le double projet.

Sa proximité avec le Lycée Jean-Marc Boivin nous permet d'avoir des places au sein de son internat (attention, places très limitées) et donc de réunir tous nos athlètes sur ce pôle scolaire.

Ainsi favorisant l'intégration des nouveaux et le déplacement sur les lieux d'entraînement.

Informations « dossier scolaire » :

Le transfert entre les 2 établissements au cours du lycée est possible. L'accès à la 2^{nde} générale de JMB étant très limité, un athlète pourra être aux Arcades puis basculer en cycle à JMB. Et inversement.

Dans les 2 cas, il ne suffit pas d'être inscrit sur liste « Espoir » ou « Admissible » pour postuler au Pôle Espoir. Une inscription à l'un de ces deux lycées est obligatoire ! Les athlètes doivent, par conséquent, avoir un bon carnet scolaire (moyenne au-dessus de 12/20 et bonnes appréciations) pour avoir les meilleures chances d'être retenus.

Le CREPS de Dijon :

15 rue Pierre de Coubertin 21000 Dijon, Secrétariat haut niveau : 03.80.65.02.71

Le CREPS est associé au Pôle Espoir en ce qui concerne l'accompagnement du sportif. Par la convention qui lie le CRCK et le CREPS, ce dernier permet d'avoir :

- Un suivi médical adapté (plateau médical pour Suivi Médical Réglementaire, médecins, kinés, psychologue, nutritionniste),
- Un suivi et un soutien scolaire complémentaire (hors entraînement),
- Une mise à disposition du préparateur physique et de l'accès aux installations (salle de musculation).

Le CREPS met également en place une navette, complémentaire de celle du Pôle, pour véhiculer les athlètes sur les sites d'entraînement.

3 - Les tarifs

- Pôle Espoir* :
 - Cotisation annuelle pour athlète BFC : 650 €
 - Cotisation annuelle pour athlète hors BFC : 850 €
 - Cotisation annuelle pour partenaire d'entraînement (Pôle U) : 500 €
- CREPS** :
 - Accompagnement du sportif : 652 € en 2020-2021
- Frais Scolarité :
 - Internat JM Boivin : 1600 €
 - Internat Arcades : 3650 € chambre 2 lits ; 4120 € chambre 1 lit
 - Scolarité Arcades : 640 € + 125€ de frais d'inscription

**Lors de sorties sportives ou activités en plus du programme, une petite participation pourra être demandée aux sportifs.*

*** Accompagnement du CREPS pour les sportifs HN est facturé par le CREPS trimestriellement au CRCK BFC. Une facture sera adressée chaque fin de trimestre aux familles, par le Comité. Mais nous offrons d'échelonner les règlements sous un autre rythme. Tarif selon la convention de septembre 2021.*

Pour information, les frais portés par le CRCK BFC et ses partenaires :

Les frais de fonctionnement ont représenté environ **4 150€** par athlète et par an, hors internat. Ce chiffre comprend : le salaire de l'entraîneur, l'achat de matériel nautique, les stages et week-ends d'entraînement, le véhicule (carburant, péage et entretien), le suivi médical, temps de travail de l'assistante administrative.

C - Exemple de programme hebdomadaire

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Week-end	
Matin		Navette CREPS internat-site (CREPS ou lac)		Navette CREPS internat-site (CREPS ou lac)		Entraînement en Club	
	8h00-15h00 Cours	8h00-9h30 Entraînement Lac Kir ou piscine	8h00-12h00 Cours	8h00-9h30 Entraînement Lac Kir	8h00-15h00 Cours		
Après Midi	15h00 Navette CREPS-Lac	15h00 Navette CREPS-Lac	Navette CREPS Lycée-Lac	15h00 Navette CREPS-Lac	15h00 Navette CREPS-Lac	Possibilité d'hébergement au CREPS du vendredi soir au dimanche soir (sous conditions tarifaires)	
	15h30 Entraînement Lac KIR ou PPG	15h30 Entraînement CREPS - muscu		14h00 Entraînement	15h30 Entraînement CREPS - muscu		15h30 Entraînement Lac KIR
	18h30 Navette CREPS Ou Tram/Bus Retour Internat	18h30 Navette CREPS Ou Tram/Bus Retour Internat	18h30 Navette CREPS Ou Tram/Bus Retour Internat	18h30 Navette CREPS Ou Tram/Bus Retour Internat			Ouverture de l'internat en début de soirée (pas de repas)

Le planning 2021-2022 sera confirmé à la rentrée.

D - Programme prévisionnel d'actions 2021/2022²

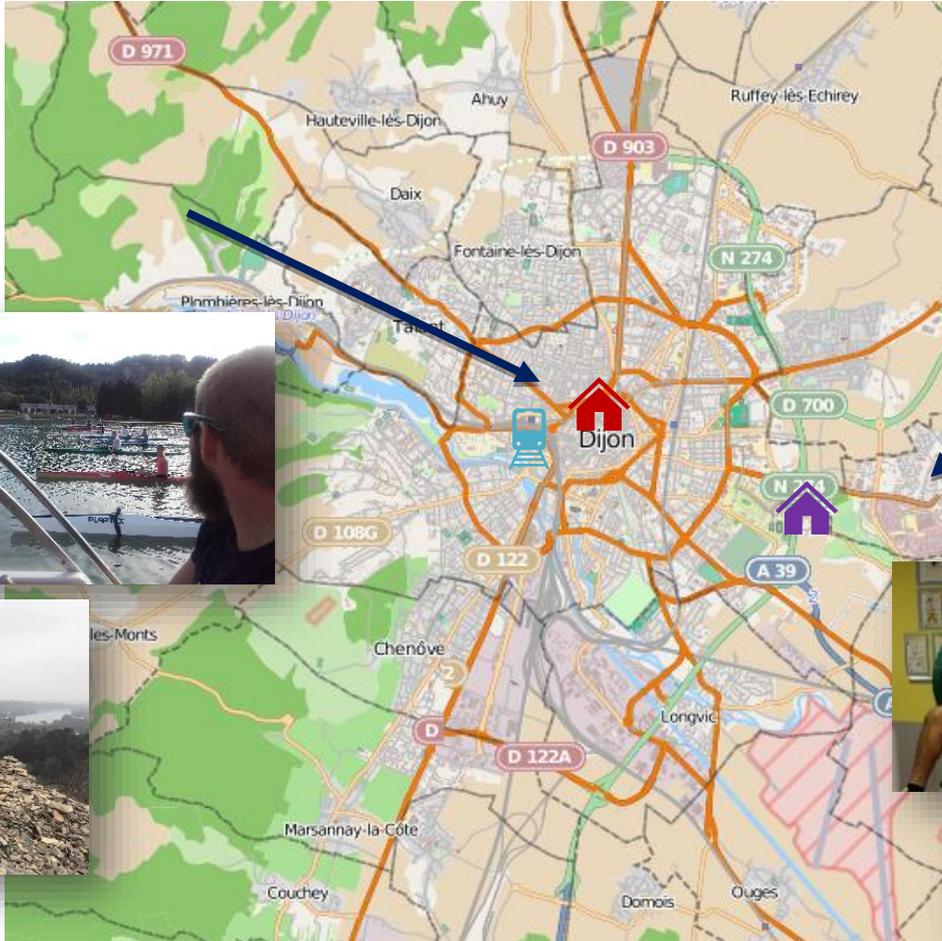
- 1 stage « aérobie » durant l'hiver (bateau ou PPG ski de fond)
- Déplacement(s) aux OPEN nationaux CEL
- 1 stage de préparation aux sélections de l'équipe de France sur Dijon en autonomie (vacances de Pâques)
- Sorties sur ½ journée en semaine (mercredi après-midi)
- Sorties EV (sur la Loue ou la Cure ou l'Ouche en fonction des niveaux d'eau)
- Sorties PPG en semaine (Footing, trail, VTT, Vélo de route, escalade, piscine...)
- Sortie ski de fond dans le Jura (en fonction de l'enneigement)
- 1 week-end de rentrée fin août (si possible)

² En fonction des subventions et aides octroyées pas le Comité Régional.

E – Lieux d’entrainement et de vie

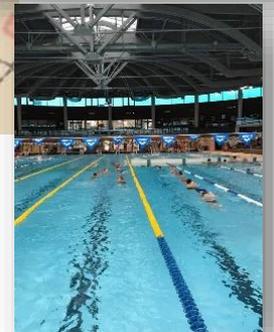
Base Nautique :

- Lac Kir
- Gainage
- Canal de Bourgogne
- Combe à la Serpent (PPG Trail et VTT)
- L’Ouche (descente)



CREPS de Dijon :

- PPG Muscu
- Piscine
- Suivi médical



Lycée Les Arcades



Lycée Jean-Marc Boivin

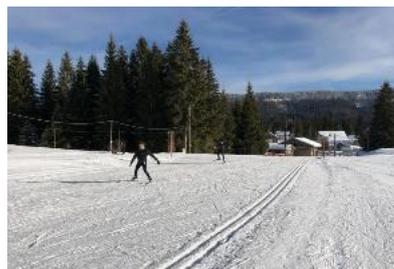


Gare SNCF

Autres terrains de jeux :



Le Chaux / Cure –
Kayak rivière



Jura - PPG ski de fond



St Jean de Losne - Kayak aérobic



La Loue/Le Doubs –
Kayak rivière