



Ile de France
POLE ESPOIR
GYMNASTIQUE





Le CREPS Île-de-France et le Pôle Espoir ont pour missions l'accompagnement de sportifs de haut niveau et de sportifs Espoirs identifiés à travers les projets de performance sportive des fédérations partenaires. Notre établissement est, après l'INSEP, le plus important site d'accueil de Pôles France, Pôles Espoirs et de structures sportives d'excellence en Île-de-France.

Pour l'année 2021-2022, le CREPS Île-de-France accueille 255 sportifs permanents, dont 49 à Vaires-sur-Marne.

A la reprise de la saison, fin août 2021, 160 sportifs résident en tant qu'internes dans l'établissement de Châtenay-Malabry et 34 à Vaires-sur-Marne. Les polistes sont répartis dans les établissements scolaires environnant dont 55% sont lycéens et 25% de collégiens. Par ailleurs 15% des sportifs du CREPS suivent une formation universitaire.



CENTRE LABELLISÉ
PALIER ARGENT



Depuis mars 2017, le CREPS Île-de-France détient le niveau Argent du Label Grand INSEP. Celui-ci est attribué en référence à un cahier des charges reposant sur 98 critères permettant un entraînement à haut niveau pour les sportifs et offrant des prestations complémentaires de qualité.



Les Pôles de haut niveau implantés au CREPS Île-de-France

Le CREPS Île-de-France compte 4 Pôles France, 12 Pôles Espoirs, et 2 structures partenaires : des clubs de niveau national en rugby et en natation. Cette situation illustre les partenariats développés par le CREPS Île-de-France avec les fédérations et ligues sportives. Elle témoigne aussi de la confiance de ces institutions à son égard. Cette confiance repose sur une exigence de qualité et la recherche de la performance. En effet, le savoir-faire des équipes de l'établissement ont permis au CREPS Île-de-France d'obtenir dès 2017 le pallier Argent du Label Grand INSEP. Pour autant, les services et prestations de l'établissement s'adressent aussi bien à des structures telles que les Pôles France ou Espoirs qu'à des sportifs de haut niveau isolés.

- L'accès au sport de haut niveau : **Pôles Espoirs**
- La préparation aux podiums internationaux : **Pôles France**.

La priorité du double projet

La qualité du double projet proposé aux sportifs des fédérations est notre priorité. Il s'agit d'aller en même temps vers la performance sportive et la réussite scolaire. C'est pourquoi des moyens importants sont mobilisés pour que nos sportifs puissent nourrir leur passion tout en préparant leur future vie active en fonction de leur goût et de leurs capacités.

Un regroupement des lieux de vie, de formation et d'entraînement :

L'unité de lieux est sans conteste un atout majeur de l'organisation et du fonctionnement du CREPS Île-de-France.

Les Pôles disposent pour l'essentiel d'installations sportives spécifiques dans l'enceinte du CREPS Île-de-France, tout comme l'hébergement, la restauration et le suivi médical.





Les établissements scolaires sont à proximité immédiate du CREPS, les formations universitaires sont facilement accessibles :

Des aménagements d'emploi du temps, des cours de rattrapage et de soutien autorisent des entraînements adaptés aux spécificités des différentes disciplines (larges plages journalières ou entraînements biquotidiens) et répondent à l'exigence d'une progression vers le haut niveau.

Dans ce cadre, nos sportifs bénéficient de conditions d'entraînement optimales, dispensées par les entraîneurs des Pôles et complétées par nos préparateurs physiques.





Accompagnement Sportif Contribuer à l'excellence sportive

Le but de cet accompagnement est l'optimisation de la performance des sportifs à travers la réalisation des objectifs fixés par les coordonnateurs des structures d'entraînement en respectant le cahier des charges de chacune d'entre elles. Il comprend aussi l'environnement médical, paramédical et les infrastructures dans lesquelles ils évoluent.

La préparation physique au CREPS Île-de-France

La Préparation physique correspond à l'ensemble des procédures d'entraînement qui visent au développement et à l'utilisation des qualités physiques ». Concrètement, il s'agit du travail et du développement des qualités physiques propres à chaque sport et à chaque athlète. Ces différentes qualités physiques sont : l'endurance, la vitesse, la force, la souplesse, la coordination.

Au sein du CREPS Île-de-France, les préparateurs physiques prennent en charge les athlètes en fonction des demandes des entraîneurs des différents pôles sportifs.

Au début de chaque année, l'entraîneur et les préparateurs physiques déterminent le type de travail à effectuer et sa fréquence, en fonction de chaque athlète. Le but est d'individualiser l'entraînement selon les caractéristiques des sportifs : âge, sexe, retour de blessures, déséquilibres, nombres d'heures d'entraînement... La préparation physique variera donc en fonction de la discipline sportive et de l'athlète. Cependant, dans certaines séances, les athlètes sont mélangés entre différents sports pour un même type d'exercices (étirements ou renforcement abdo-lombaire par exemple).



Les blessures dues à une pratique sportive intensive (entorse, tendinite, fracture...) nécessitent une reprise progressive. Le retour à l'entraînement des athlètes blessés est aussi pris en charge par le préparateur physique. Cette réathlétisation se fait en liaison avec le service médical. Elle est poursuivie jusqu'à ce que le médecin du CREPS autorise la reprise partielle ou complète de l'entraînement.



De la même manière, au cours d'une période où un athlète est blessé, il est possible de lui maintenir un certain niveau d'activité physique. Par exemple, un athlète blessé au genou travaillera principalement le tronc (abdominaux, lombaire) ainsi que les bras. L'objectif est d'autoriser un retour en forme plus rapide de l'athlète dans sa discipline sportive.

Le suivi médical

La préservation de la santé des sportifs constitue un des objectifs fixés au CREPS Île-de-France par son ministère de tutelle. La réalisation de cet objectif est soumise à un indicateur de performance.

Le suivi médical des sportifs en Pôles est assuré au sein du CREPS par une équipe composée de médecins, kinésithérapeutes, podologue, psychologues et diététicienne. Implanté dans un bâtiment spécifique, le Centre de Santé est accessible aux personnes à mobilité réduite. Le Centre de santé intervient sur deux points principaux :

- D'une part il réalise, à la demande et pour le compte des fédérations sportives, la Surveillance Médicale Réglementaire (SMR) prévue par le Code du Sport (Art R.231-3) et le Code de la Santé Publique (Art R.362).
- D'autre part, il prend en charge au quotidien les éventuels problèmes de santé des sportifs : médecine générale, traumatologie, soins et prévention, récupération.

Le Centre de santé fonctionne en réseau avec celui de l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), les médecins fédéraux et un centre d'imagerie médicale.

Le Centre de santé du CREPS, dévolu à la médecine du Sport, réalise annuellement plusieurs milliers d'actes médicaux et paramédicaux.

Accompagnement Scolaire

Favoriser la réussite scolaire et universitaire

Le suivi scolaire au CREPS Île-de-France consiste à mettre en œuvre les conditions optimales favorisant la poursuite et la réussite de la formation scolaire, universitaire et professionnelle des sportifs des pôles implantés dans l'établissement. C'est pourquoi, des moyens humains et financiers importants sont mobilisés pour :

- Aménager les emplois du temps pour répondre aux exigences sportives des différents pôles du CREPS Île-de-France
- Suivre individuellement les sportifs tout au long de leur cursus scolaire et universitaire en assurant une liaison permanente avec les professeurs, les conseillers pédagogiques d'éducation et les chefs d'établissements.
- Apporter un accompagnement particulier aux sportifs en difficulté en leur proposant des cours de soutien et des tutorats (méthodologie de travail, orientation, etc.).
- Rattraper des cours manqués pour raison de stages ou compétitions.
- Organiser les temps d'études en journée ou en soirée en lien avec le responsable de l'internat et les tuteurs d'étude.
- S'assurer de la cohérence du parcours de formation des sportifs des pôles Île-de-France

Ces moyens permettent aux sportifs de haut niveau des pôles d'obtenir des taux de réussites régulièrement supérieurs à la moyenne nationale, ainsi :

Taux de réussite au Diplôme National du Brevet : 100 % en 2021

Taux de réussite au Baccalauréat général et technologique : 100 % en 2021, 2020, 2018, 2017 et 2016.



La Formation Académique

Une relation privilégiée a été construite et formalisée par des conventions annuelles avec les établissements scolaires et universitaires de proximité. La volonté du CREPS Île-de-France est de proposer une offre de formation variée tout en permettant un aménagement satisfaisant du double projet.

Les différents établissements proposent des formations dans les filières générales, technologiques et professionnelles. Les établissements scolaires avec lesquels le CREPS Île-de-France est en convention :

- Collège Thomas Masaryk (à 800m)
- Collège Léonard de Vinci (à 900m)
- Lycée d'Enseignement Général et Technologique Emmanuel Mounier (à 200m)
- Lycée Professionnel Florian (à 3km)
- Lycée Polyvalent Montesquieu (à 3km)

Les sportifs ont également accès aux formations professionnelles aux métiers du sport dispensées par le CREPS Île-de-France (BPJEPS, DEJEPS).

Les établissements scolaires partenaires proposent deux types d'aménagements d'emploi du temps en fonction des contraintes d'entraînement des sportifs :

- Entraînement biquotidien trois jours par semaine et entraînement quotidien le reste de la semaine avec fin des cours au plus tard à 16h20 ou 15H10
- Entraînement quotidien avec libération de trois après-midis par semaine.

D'autres établissements accueillent les sportifs de haut niveau du CREPS avec des aménagements d'emploi du temps étudiés au cas par cas.

Pour voir plus en détail l'offre de formation proposée aux sportifs par le CREPS, [Consultez cette page](#)

Les Transports entre les différents lieux de vie

Le collège est à 10 minutes à pied du CREPS et le lycée Emmanuel Mounier à 5 minutes à pied. Les après-midis et les matins, à la sortie des cours, Un chauffeur salarié du pôle vient chercher les gymnastes pour les amener à l'entraînement au gymnase (15 minutes en mini bus). Le soir, le chauffeur vient chercher les gymnastes internes pour les reconduire au CREPS.



Équipe d'encadrement

Accompagnement scolaire, sportif et individuel

L'équipe du Département Sport de Haut Niveau, pilotée par Sandra Dimbour, accompagne les sportifs du CREPS dans leur projet. Elle est composée de :

- Sabrina Antoine, Assistante administrative du département ;
- Mohamed Afellah, Responsable de la vie quotidienne ;
- Wendy Appindangoye N'Guia, Responsable de l'accompagnement scolaire ;
- Suwanna Sisowath, Responsable de l'accompagnement scolaire et de la vie quotidienne ;
- Michael Nayrole, Responsable de l'accompagnement scolaire et de la vie quotidienne (site de Vaires sur Marne) ;
- Katia Krier, Conseillère haute performance en charge du suivi socio professionnel, responsable de l'accompagnement des Post-Bac,
- Eric Braize, Responsable de l'accompagnement à la performance en matière de préparation physique ;
- Claire Bousseron, Préparateur physique ;
- Linh Vu Ngoc, Médecin responsable du Service Médical et Paramédical ;
- Muriel Saur, Assistante du Service Médical et Paramédical ;
- 11 Assistants d'éducation et 3 volontaires du service civique.

Pôle Espoirs Gymnastique Artistique Masculine

Le Pôle Espoirs GAM d'Île de France est une structure de la Fédération Française de Gymnastique. Ce Pôle Espoirs a été validé par le ministère des Sports dans le cadre du Projet de Performance Fédéral (PPF). Il assure le double projet de 9 gymnastes pour la saison 2021-2022 et permet aux meilleurs d'entre eux d'intégrer les équipes de France dans la perspective des grandes compétitions internationales. Les gymnastes fréquentent le Pôle sous le régime de l'internat où ils bénéficient d'un hébergement en chambre double et d'un accompagnement éducatif. L'entraînement se déroule sous la responsabilité d'Arnaud Munoz, cadre d'Etat, de Lionel Barril, cadre Fédéral et Thomas Thibedore, cadre d'Etat. Ces entraîneurs conduisent les séances gymniques quotidiennes et collaborent avec le CREPS et le collège ou le lycée à la formation scolaire. Enfin, ils s'assurent de la réalisation de la surveillance médicale et psychologique des gymnastes conformément aux prescriptions de la fédération française de Gymnastique. L'implantation au CREPS Île de France et le partenariat scolaire permettent d'avoir des entraînements biquotidiens 3 fois dans la semaine, grâce à l'organisation des cours au sein même du CREPS sur le modèle de ce qui se pratique à l'INSEP.





COMMENT INTEGRER LE PÔLE ?

Les gymnastes peuvent rentrer au Pôle à partir de la classe de 6^{ème} et également au lycée général ou professionnel

- 1/ En discuter dans un premier temps avec la famille et avec le club (entraîneur, président)
- 2/ Prendre contact avec la structure -Stage en février et avril au pôle
- 3/ Se procurer le dossier de demande d'admission en pôle « GYM EVAL » sur le site de la FFG www.ffgym.com (courant février/mars)
- 4/ Constituer et transmettre le dossier GYMEVAL à la FFG (dépôt du dossier début avril)
- 5/ Le dossier est ensuite étudié par la commission nationale de la FFG (Mai/ Juin)
- 6/ Affectation et inscription scolaire (juin)
- 7/ Stage d'intégration au CREPS, reprise de l'entraînement mi-août et stage intégration au CREPS à partir du dimanche 21 Août 2022
- 8/ Rentrée scolaire 1^{er} septembre



Nous contacter

Adresse

POLE ESPOIR ILE DE France-GYMNASTIQUE

1 bis Place de l'Europe

ESPACE ARIANE-VELIZY ASSOCIATIONS

78140 VELIZY- Tél. : 06 85 19 43 98 / Mail : pole-espoir-gam-idf@hotmail.com

Tarifs

- Inscriptions : 700,00 € (Chaque début d'année scolaire)

- Cotisations internes : 600,00 €/11 mois

Ce prix comprend : la pension complète au CREPS, le suivi médical, les stages pendant les vacances scolaires, les services de restauration, les études surveillées et soutiens scolaires.

-Cotisations externes : 250,00 €/11 mois

Ce prix comprend : le suivi médical et le service de restauration, les aides scolaires, les stages pendant les vacances scolaires.

Transports : prix en charge par le pôle

Pour des aides financières ou prise en charge se rapprocher de : votre club, du comité départemental, du comité régional, du conseil régional, de votre mairie.





Fédération Française de Gymnastique



7 ter cours de petites écuries
75010 PARIS

- 01 48 01 24 48
- 01 47 70 16 07
- <https://www.ffgym.fr>

ENCADREMENT

- **Entraîneurs** : Lionel BARRIL et Thomas THIBEDORE
- **Responsable du Pôle & Entraîneur** : Arnaud MUNOZ
- **Chauffeur/ Intendant** : Stepan CHMELJUK
- **Président du Pôle** : Luc FORTIER

