



---

**PÔLE  
ESPOIR  
ÎLE-DE-FRANCE  
DE JUDO  
BRETIGNY-SUR-ORGE**

---

**DOSSIER DE PRÉSENTATION 2023 / 2024**

---

# QUI SOMMES NOUS ?

Le **Pôle Espoir** est une structure d'entraînement **labellisée par le Ministère de la Jeunesse et des Sports** qui fait partie intégrante du dispositif du sport de haut niveau de France Judo. Cette structure accueille, dans sa majorité, une population de cadets et cadettes. Elle est **chargée de développer et de perfectionner le bagage technique** ainsi que **les qualités physiques et psychologiques** des jeunes judokas.

Depuis septembre 2002, le **Pôle Espoir d'Île-de-France** a pour **mission**:

- **de détecter et de former** les cadets et cadettes de niveau interrégional et national
- **de permettre** aux meilleurs athlètes d'intégrer les groupes et équipes de France tout en réussissant leur scolarité et leur vie personnelle.

Le Pôle Espoir Île de France est situé en Essonne à **Brétigny-sur-Orge**.



# LE PÔLE ESPOIR

Le Pôle Espoir est un support pour les clubs formateurs franciliens. Nous mettons tout en œuvre pour permettre aux jeunes sportifs de concilier leurs études, leur passion et leur développement personnel dans les meilleures conditions.

## Le suivi médical :



**1 médecin présent une fois par semaine.**



**Informations générales** et entretien individualisé avec un diététicien (sur demande).



**2 kinésithérapeutes** présents deux fois par semaine.



**Présence d'une psychologue.**  
1 fois tous les 15 jours



Facilité pour obtenir des rendez-vous **IRM, radio, scanner**

## SUIVI ATHLÈTE

- Technique/physique/tactique
- La diversification des partenaires
- L'accès aux tournois et stages labéllisés
- Des formations propres à notre pratique (KATA, arbitrages...)
- PSC1
- Un passage de grade réservé au Pôle

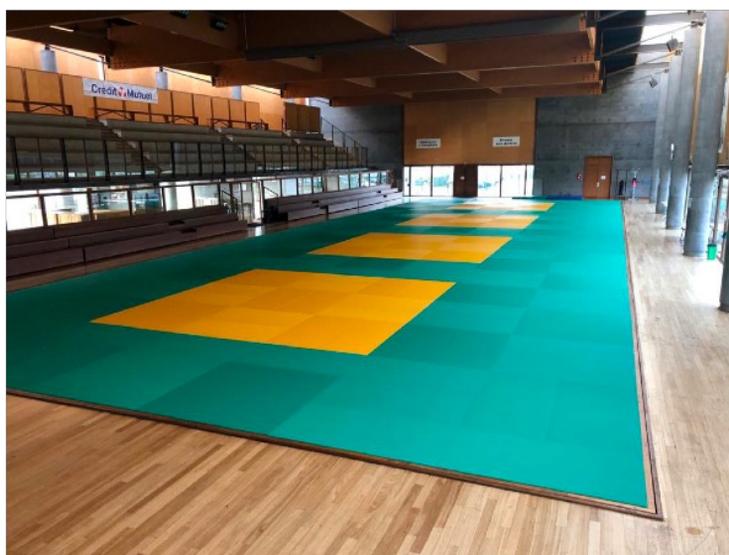
## SUIVI SCOLAIRE

- 1 personne chargée du suivi scolaire.
- Présence à tous les conseils de classe.
- Relations hebdomadaires avec les enseignants et vie scolaire
- Des heures de soutien scolaire supplémentaires organisées par le lycée et le Pôle.
- Des heures d'études surveillées obligatoires organisée par le Pôle.

## La structure dispose :

- D'un très grand dojo de 4 surfaces
- D'un plus petit dojo de 2 surfaces
- D'une petite salle de musculation
- D'un service médical
- D'infrastructures sportives : une piste d'athlétisme, gymnase, piscine, terrains de sport.

**Tous ces équipements ont un accès direct à pied depuis l'internat et les établissements scolaires.**



# LE PÔLE ESPOIR VOUS PROPOSE

## LA FORMATION SCOLAIRE

Les Recteurs et les Inspecteurs Académiques **organisent l'accueil des sportifs dans les établissements d'enseignement du second degré**, publics ou privés sous contrat, qui ont inscrit volontairement cet accueil dans leur projet d'établissement.

- L'entraînement intensif et la participation aux compétitions imposent un **aménagement de l'emploi du temps**, du régime scolaire et éventuellement du calendrier des examens.
- Les enseignants ayant en charge les sportifs, **adaptent leur démarche pédagogique afin de personnaliser l'apprentissage de l'élève**, de lui garantir davantage d'autonomie et de faciliter la réussite de son projet scolaire personnel.
- La mise en place de **cours de soutien** ou de rattrapage est fréquente, selon les besoins.

## L'INTERNAT

Les élèves sportifs du pôle espoir ont accès à l'internat (sous conditions) et sont scolarisés en priorité au lycée Jean-Pierre TIMBAUD et au Collège Paul Éluard de Brétigny/Orge. Des demandes spécifiques pourront être faites pour les élèves scolarisés au Lycée professionnel Paul Belmondo d'Arpajon ou au Lycée polyvalent Léonard DE VINCI de St-Michel/Orge.

Il y a possibilité d'intégrer l'internat le dimanche soir.

**Chaque élève interne doit obligatoirement avoir un correspondant dont le domicile est rapidement accessible par les transports en commun ou situé à proximité de l'internat.**



## LA FORMATION SPORTIVE

- Entraînement intensif de 12 à 14 heures par semaine.
- Participation aux tournois labellisés et compétitions fédérales.
- Participation aux stages organisés par la Fédération de judo et par les Pôles Espoirs.
- Suivi individuel
- Formation propre à notre discipline

**Les Judoka restent licenciés dans leur club et représentent celui-ci lors des compétitions.**

## LE SUIVI MEDICAL

- Les fédérations sportives sont chargées d'assurer la surveillance médicale des Sportifs de Haut Niveau (SHN). Ce suivi s'exerce dans le sens préventif tant pour ce qui concerne les risques inhérents à la pratique du sport de haut niveau que pour les risques liés à des pratiques de dopage.
- Le suivi médical est sous la responsabilité du Médecin du Pôle.
- Le kinésithérapeute et le médecin sont présents deux fois par semaine chacun, durant l'entraînement.
- Une psychologue ainsi qu'un diététicien assurent un suivi tout au long de la saison sur demande.



# LES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES

## Collège Paul éluard

Pour plus d'informations flasher le QRcode



8, rue Henry Douard 91220 Brétigny sur Orge.

Tel: 01 60 84 80 90

[www.clg-eluard-bretigny.ac-versailles.fr](http://www.clg-eluard-bretigny.ac-versailles.fr)

*Le collège accueille les judokas de 3ème et exceptionnellement 4ème*

## Lycée Jean-pierre timbaud

Pour plus d'informations flasher le QRcode



4, rue Henri Douard, 91220 Brétigny sur Orge

TEL: 01 60 85 50 00

[www.lyc-timbaud-bretigny.ac-versailles.fr](http://www.lyc-timbaud-bretigny.ac-versailles.fr)

### **Enseignement en classe de seconde générale et technologique :**

*Il n'y a pas possibilité de prendre de matières optionnelles. L'aménagement scolaire serait incompatible avec l'entraînement.*

### **Enseignement en classe de Première et Terminale générale et technologique :**

*Un vingtaine de combinaisons de matières est possible. Chaque année, l'établissement étudie les demandes majoritaires mais seulement cinq seront compatibles avec un emploi du temps complet. Si le choix se porte sur d'autres combinaisons, nous ne garantissons pas l'aménagement de l'emploi du temps.*

### **Enseignement en classe de lycée professionnel (exceptionnellement) :**

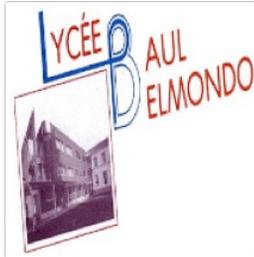
*BAC PRO dans les métiers du bâtiment (géomètre topographe, technicien en étude du bâtiment) et de la construction métallique ou chaudronnerie industrielle.*

**TOUTE LES FILLIERES BENEFICIENT DE L'INTERNAT AU LYCEE J.P TIMBAUD**

**Toute autre demande d'orientation scolaire peut être étudiée.**

## Lycée Paul Belmondo (Exceptionnellement)

Pour plus d'informations flasher le QRcode



**23, avenue Division Leclerc, 91290  
Arpajon.**

**TEL: 01 60 83 80 60**

[www.lyc-belmondo-arpajon.ac-versailles.fr](http://www.lyc-belmondo-arpajon.ac-versailles.fr)

## Lycée LEONARD DE VINCI (Exceptionnellement)

Pour plus d'informations flasher le QRcode



**1 Place Léonard de Vinci 91240 Saint  
Michel sur Orge.**

**TEL: 01 60 83 80 60**

[www.lyc-vinci-st-michel.ac-versailles.fr](http://www.lyc-vinci-st-michel.ac-versailles.fr)

# UNE SEMAINE TYPE AU PÔLE

<u>LUNDI</u>	<u>MARDI</u>	<u>MERCREDI</u>	<u>JEUDI</u>	<u>VENDREDI</u>
Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner	Petit déjeuner
Cours	Entraînement 8h - 9h45	Cours	Entraînement 7h30 - 9h	Cours
	Cours		Cours	
Entraînement 17h - 19h	Entraînement 17h - 19h	Entraînement technique collégiens 14h30 - 15h45	Entraînement 17h - 19h	Entraînement Clubs
		Entraînement technique Lycéens 15h45 - 17h		
Dîner 19h15	Dîner 19h15	Dîner 19h15	Dîner 19h15	
Etude 20h - 21h	Etude 20h - 21h	Etude 20h - 21h	Etude 20h - 21h	
Chambre	Chambre	Chambre	Chambre	

# COÛT ET FINANCEMENT : TARIF PRÉVISIONNEL 2022 / 20223

Les tarifs ci-dessous sont ceux de l'année scolaire 2022 – 2023 et sont donnés à titre indicatif. Ils sont susceptibles de changer pour la rentrée 2023- 2024.

Le coût d'une année est variable en fonction de l'établissement où l'on est scolarisé.

## **POUR TOUS LES POLISTES :**

**Frais de fonctionnement de la structure : 400 €**

(Somme à verser à la Ligue IDF)

400 € par chèque ou virement, payable en 4x100€ si besoin.

**OU**

200 € par chèque ou virement, payable en 4x50 € si besoin + 4 jours de bénévolat à donner à la ligue sur la saison 2021/2022 sur des événements (compétitions, buvette, action de promotion, besoin en démonstration...) -> **sur demande et critères sociaux.**

## **MODALITÉS DE PAIEMENT :**

**Pour les règlements par chèque :**

- 4 chèques maximum – Encaissement du dernier chèque le 30 décembre
- Totalité du règlement ou 1er versement obligatoire à l'inscription
- Les autres chèques doivent être dans le dossier d'inscription

**Règlement par virement bancaire :**

4 virements maxi le 10 de chaque mois - Dernier virement 10 décembre

Prévoir également les frais d'équipement sportif Mizuno.

(Plusieurs choix allant de 180 € à 300 €)

## **INTERNAT : (tarifs 2022-2023 à titre indicatif sous réserve d'être modifiés)**

Deux forfaits sont proposés (Somme à verser au Lycée J.P TIMBAUD) :

- ❖ Forfait 4 nuitées (Du Lundi soir au Vendredi matin): 210,24 € pour l'année
- ❖ Forfait 5 nuitées (Du Dimanche soir au Vendredi matin) : 262,80 € pour l'année

Petit déjeuner : 1,39 € soit 5,56 € par semaine si prise du « Forfait 4 nuitées » ou 6,95€ par semaine si prise du « Forfait 5 nuitées »

Repas du soir : Le prix est variable selon la tranche établie par le quotient familial.

## **GRILLE TARIFAIRE :**

Tranches	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
Tarifs par repas	1,52€	1,72€	1,92€	2,13€	2,33€	2,53€	2,73€	3,04€	3,54€	4,05€
Tarifs par repas pour 1 semaine « Forfait 4 jours »	6,08€	6,88€	7,68€	8,52€	9,32€	10,12€	10,92€	12,16€	14,16€	16,20€
Tarifs pour 1 semaine « Forfait 5 jours »	7,60€	8,60€	9,60€	10,65€	11,65€	12,65€	13,65€	15,20€	17,70€	20,25€

## **A prévoir :**

Caution des clés de chambre : 40€

Maison des lycéens : 20€

Une avance de 100€ vous sera demandée pour les repas afin d'alimenter le compte de restauration pour la première période.

## **Modalités de paiement :**

Pour les règlements par chèque :

3 chèques maximum sous validation du service intendance

Totalité du règlement ou 1er versement obligatoire à l'inscription

Les autres chèques doivent être donnés avant l'entrée à l'internat

Les modalités de paiement seront transmises en même temps que le dossier d'inscription.

## **Règlement par virement bancaire:**

**Les virements se feront directement en ligne sur un site sécurisé**

## **DEMI-PENSION :**

### **Pour les lycéens du Lycée J .P TIMBAUD :**

- Repas du midi (Somme à verser au Lycée J.P TIMBAUD) :  
Le prix est variable selon la tranche établie par le quotient familial.  
(Cf tableau ci-dessus)

### **Pour les lycéens des Lycées P. BELMONDO et L. DE VINCI:**

- Repas du midi (Somme à verser aux Lycées de scolarité):  
Le prix est variable selon la tranche établie par le quotient familial.  
(Cf tableau ci-dessus)

### **Pour les collégiens du Collège Paul ELUARD:**

Repas du midi (Somme à verser au Collège P.ELUARD):  
Le prix est variable selon la tranche établie par le quotient familial.  
(Cf tableau ci-dessus)

Des aides de financement sont possibles auprès des conseils départementaux et/ou collectivités territoriales

# LES RÉSULTATS

## SAISON 2018 / 2019

### 8 Médailles au Championnat de France Cadet/tes :

1 Titres de Champion de France  
2 Titres de Vice-Champion de France  
5 Médailles de Bronze

### 2 sélectionnés au Championnat d'Europe cadet/te :

1 cinquième place

### 1 sélectionnée au Championnat du Monde Cadet/te

### 2 Médailles au Championnat de France Juniors :

1 Vice-championne de France  
1 Médaille de Bronze

### 1 Vice-Championne de France 2ème Division Séniors

### 1 Médaille de Bronze au Championnat de France 3ème Division senior

## SAISON 2019 / 2020

### PAS DE CHAMPIONNAT DE FRANCE CETTE SAISON (COVID)

#### Cadet/tes:

44 sélectionnés au championnat 1ère division cadet/tes  
TDF: 7 médailles  
Tournois: 36 médailles (Clermont / Harnes /Amnéville)  
CE d'Espagne (Avec le Pôle): 6 engagés / 4 classés / 2 médaillés

#### Juniors:

1 Vice-Champion de France  
2 classés

#### Championnat d'Europe Ne waza cadets:

1 médaillé de bronze

#### Championnat d'Europe Deaflympics:

1 Champion d'Europe Deaflympics

## SAISON 2020 / 2021

### PAS DE CHAMPIONNAT DE FRANCE CETTE SAISON (COVID)

#### • Cadet/tes:

- ✓ 36 sélectionnés aux Tests matchs nationaux
- ✓ 15 médaillés aux tests matchs nationaux / 12 classés
- ✓ 6 sélectionnés au Championnat d'Europe / 1 classée

#### • Juniors:

- ✓ 4 médaillés aux tests matchs nationaux

## **SAISON 2021 / 2022**

- **75 sélections en championnat de France (Tous confondus)**
  - ✓ 45 classés
  - ✓ 22 podiums
  - ✓ 10 titres / 6 finalistes / 6 médailles de bronze / 14 cinquièmes / 9 septièmes
- **30 sélections en équipe de France en tournoi (Tous confondus)**
  - ✓ 18 classé(e)s
  - ✓ 14 podiums
  - ✓ 6 titres / 2 finalistes / 6 médailles de bronze / 3 cinquièmes / 1 septième
- **8 sélectionné(e)s en équipe de France pour un championnat majeur:**
  - ✓ 3 sélectionnés aux Gymnasiades (2 médailles dont un titre et une médaille de bronze)
  - ✓ 4 sélectionnés au Championnat d'Europe cadet/tes
    - 3 médailles: 1 titre, 1 finaliste, 1 médaille de bronze
    - Les quatre sélectionnés sont VICE CHAMPION D'EUROPE PAR EQUIPE
  - ✓ 4 sélectionnés au Championnat du Monde cadet/tes
    - 1 Titre et 1 classée 7ème
    - Les quatre sélectionnés sont CHAMPION DU MONDE PAR EQUIPE
  - ✓ 1 sélectionnée au FOJE
- **2 athlètes en 1<sup>ère</sup> division séniors**
- **19 entrée en pôle France**

Résultats scolaires:

100 % de réussite au BAC en de 2016 à 2021 et 92% en 2022

Aucun redoublement, aucune réorientation

# LE RECRUTEMENT

Cette année, le recrutement concernera les judoka dont les années de naissance sont les suivantes :

2009 (Cadet 1\*) / 2008 (Cadets 2\*) / 2007 (Cadets 3\*) / exceptionnellement 2006 (Junior 1\*)

\*Catégorie d'âge en Septembre 2021

L'intégration d'un sportif dans une structure « Pôle Espoirs » comprend trois étapes successives :

**Étape 1 : Le recrutement sportif :**

**Le niveau sportif minimum exigé pour postuler au Pôle est « régional »** (minimum être classé(e) au championnat de ligue).

**Les candidatures se font directement sur internet** via un lien Googleform disponible sur le **site:www.idfjudo.com** de la Ligue IDF dans la rubrique « **Pôle Espoir** » ou en flashant le **QRcode** avec votre téléphone.

**Le retour des dossiers est fixé au Dimanche 09 avril minuit.**

**Les 50 meilleures candidatures seront présélectionnées sur dossier pour effectuer un stage de détection et recrutement** qui se déroulera **du Mardi 02 Mai au Jeudi 04 Mai (sur convocation par mail).**

Les résultats en compétition, la prestation lors des tests de sélection sont les principaux critères de la sélection sportive ainsi que les bulletins scolaires.



## Etape 2 : **Le recrutement scolaire :**

Les responsables du Pôle présentent les dossiers retenus sportivement aux différents chefs d'établissements lors des commissions pédagogiques.

Les chefs d'établissements et les équipes pédagogiques donnent un avis sur les orientations possibles en fonction des résultats, des appréciations et du comportement mentionnés sur les bulletins scolaires.

**Si le dossier scolaire est accepté**, les candidats seront intégrés dans le collège ou le lycée selon des modalités spécifiques à chaque établissement.

**Les dossiers incomplets ne seront pas traités par l'établissement.**

## Etape 3 : **L'examen médical d'aptitude :**

Celui-ci permet de déterminer l'aptitude à poursuivre ou non un entraînement intensif. Il est obligatoire pour commencer l'année. Il est réalisé après l'inscription au Pôle et dans l'établissement scolaire, durant les grandes vacances dans l'un des centres médico-sportifs agréés.



# PROCÉDURE CANDIDATURE 2023/2024

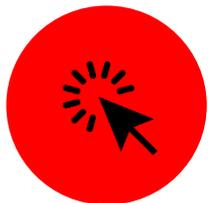
Simple et en quelques clics !



Flashez le QR Code ou allez sur le site: [www.idfjudo.com](http://www.idfjudo.com) dans la rubrique "Pôle Espoir"



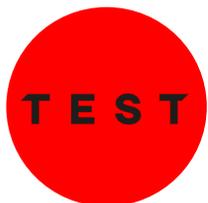
Vous trouverez le dossier de présentation du Pôle Espoir.



Cliquez sur le lien « Candidature 2023 / 2024 », suivez les indications, remplissez les champs et n'oubliez pas les pièces obligatoires.



Le retour des dossiers est fixé au Dimanche 09 avril minuit. Après cette date, vous recevrez un mail qui stipulera la recevabilité ou non de votre candidature.



Si votre candidature est retenue, vous devrez vous rendre disponible du 02 au 04 Mai 2023 pour les tests de sélection. Une convocation par mail vous sera alors adressée.

# LES ENCADRANTS



Yann BENOIT - CN 5ème Dan  
**Responsable Technique du Pôle**  
Tél: 06.67.21.60.01  
Mail: yann.benoit@ffjudo.com



Dimitri DRAGIN - CN 4ème Dan  
**Entraîneur**  
Tél: 06.98.18.02.12  
Mail: dimitri.dragin@ffjudo.com



Nolwenn LE TROADEC - CN 3ème DAN  
**Entraîneur**  
Tél: 06.43.78.69.05  
Mail: nolwenn.le-troadec@hotmail.fr

**Pour tout renseignement complémentaire,  
contactez :**  
Ligue IDF de judo  
Tél: 01 45 41 05 70 / Mail: sportif@idf-ffjudo.com

**Pour tout renseignement complémentaire,  
contactez :**  
Ligue IDF de judo  
Tél: 01 45 41 05 70 / Mail: [sportif@idf-ffjudo.com](mailto:sportif@idf-ffjudo.com)

---