

# Pôle Espoirs Grenoble



## Tests sportifs d'entrée

Du 22 au 25 Avril 2025  
Ceyrat

Portes Ouvertes Lycée :  
- Vendredi 21 mars 2025 de 15h30 à 19h30 au lycée  
Vaucanson



# Qu'est ce qu'un Pôle Espoirs ?



Il existe 27 Pôles Espoirs en France métropolitaine et outre-mer.

Le Pôle Espoirs est une structure permanente d'entraînement. Il prend place au sein du Parcours de performance Fédéral (PPF) qui est la filière de haut niveau de notre fédération.

C'est une structure de formation technique générale, de perfectionnement et de formation globale du judoka.

Les Pôles Espoirs permettent la détection et la préparation des sportifs qui souhaitent poursuivre une formation en compétition et atteindre le Haut niveau et les sélections en équipe de France.

La Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo se fixe comme objectif d'accompagner les judokas dans un triple projet de formation scolaire, sportive et citoyenne. Elle s'attache donc à mettre en place toutes les conditions nécessaires pour permettre à chaque judoka de progresser.

Les objectifs fixés aux judokas s'articulent autour des axes suivants :

Sur le plan scolaire :

Un investissement sans faille, des résultats satisfaisants et des avis positifs du conseil de Classe. La réussite au BAC, le passage en classe supérieure, un bon comportement au sein de l'établissement et vis-à-vis des équipes pédagogiques.

Sur le plan sportif :

Un engagement et un investissement à 100% à l'entraînement nécessaire aux progrès et à l'obtention de résultats sportifs.

Des acquis techniques : kata, arbitrage, grades

Un esprit et une cohésion de groupe.

Les années passées dans la structure sont très formatrices pour les jeunes judokas.

Apprendre à se fixer des objectifs, à s'organiser, à gagner, à perdre, à devenir autonome, à se prendre en charge, préparent nos jeunes à leur future vie d'adulte.

# Liste ministérielle des sportifs



Le décret n° 2016 1286 du 29 Septembre 2016 relatif au sport de haut niveau fixe les conditions d'inscription sur les listes ministérielles.

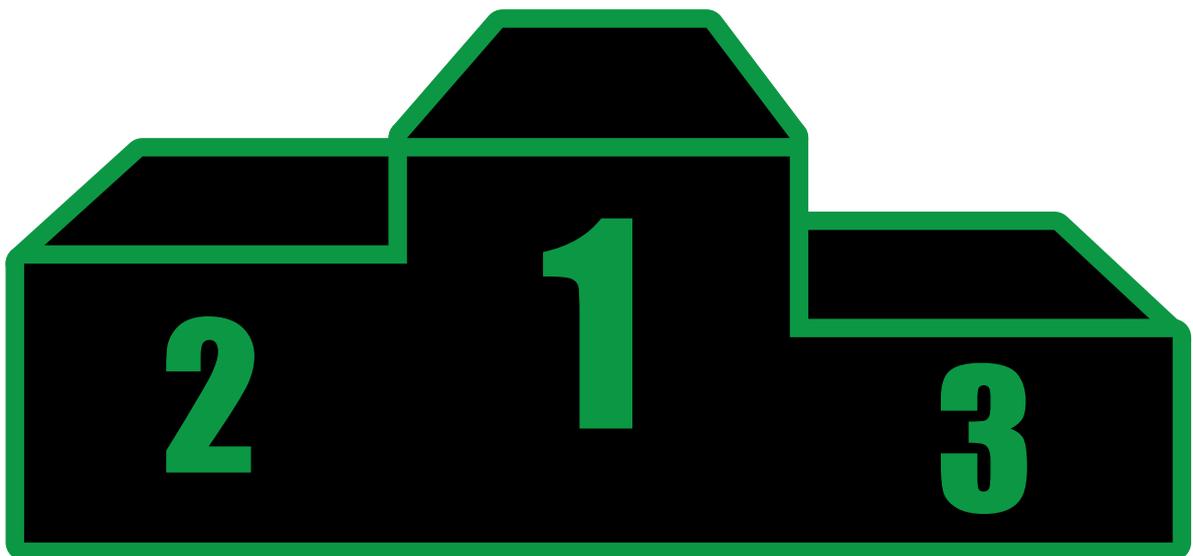
Il existe 3 types de listes :

- Les SHN (Sportifs de haut Niveau) : Elite, Seniors, Relève ou Reconversion
- Les Espoirs
- Les Sportifs des collectifs Nationaux

En fonction de leurs résultats sportifs de l'année N-1, les judokas sont classés dans une liste ou ne sont pas classés.

Il n'est pas obligatoire d'être sur liste ministérielle pour faire partie du pôle espoirs.

Pour rappel, les Pôles Espoirs sont des structures d'accès au Haut Niveau.



# Entraînement



Jour	Horaire	Thème
Lundi Lycée Vaucanson	18H00-20H00	Technique Randori
Mardi Lycée Vaucanson	10H-12H	Préparation Physique
Mardi Lycée Vaucanson	18H00-20H00	Technique Randori
Mercredi Gymnase Hoche	14H30-17H00 Minimes-Cadets	Entraînement régional Randori
Mercredi Gymnase Hoche	17H00—20H00 Juniors-Séniors	Entraînement régional Randori
Jeudi Lycée Vaucanson	18H00-20H00	Technique Randori

# Rattachement fédéral



Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo Antenne de  
Grenoble  
Maison du Tourisme  
14 Rue de la République 38000 Grenoble



**Arnaud PERRIER**  
Coordonnateur  
POLE AURA



**Jean Pierre  
MILLON**  
Directeur  
Technique  
Régional

# Encadrement



**Jeanine VEILEX**  
Coordonnateur et Entraîneur  
06 64 86 66 57  
jeanine.veilex@ffjudo.com



**Renaud MIKLER**  
Entraîneur Juniors



06 64 86 66 57



jeanine.veilex@ffjudo.com



www.aurajudo.com

# Les Etablissements Scolaires



## Le Lycée VAUCANSON:

04 76 96 55 18

27 rue Anatole France -38001 Grenoble cedex 1

- Formations générales, technologiques et professionnelles (voir leur site)
- Aménagement scolaire en fonction de l'emploi du temps
- Communication hebdomadaire avec le coordinateur scolaire des judokas
- Mise en place de soutien en cas de difficultés

## Le Lycée LOUISE MICHEL:

04 38 12 36 00 30

rue Louise Michel- 38000 Grenoble

- Formations générales, technologiques et professionnelles (voir leur site)
- Situé à 10 minutes à pied du lieu d'entraînement et de l'internat

## Le Collège Aimé Césaire :

04 76 49 63 60

- Accès en Classe de 3ème, les judokas dans la même classe.
- Situé à 3 minutes à pied du lieu d'entraînement et de l'internat
- Communication hebdomadaire avec le Professeur d'EPS référent des Judokas.

## Le Suivi Scolaire :

- Communication hebdomadaire avec le coordonnateur des Lycées et du Collège
- Soutien Scolaire dans les établissements
- Etudes surveillées, aides aux devoirs



## **Internat du Lycée Vaucanson**

27 rue Anatole France 38000  
Grenoble cédex 1

# Les Transports



Les Déplacements aux entraînements et aux lycées se font par les transports en communs Grenoblois (TAG) ou à pied de façon autonome, sous la responsabilité des parents.

Les frais sont à la charge des familles  
(tickets, cartes de bus et de train)

Pour les déplacements organisés par le Pôle Espoirs, Tournois, Entraînements spécifiques, des bus sont mis en places.

## Accès Transport :

- Gare SnCF au lycée Vaucanson : prendre le tram A ou B à la gare et descendre à Alsace Lorraine.
- Puis prendre le tram E et descendre à Allié et finir à pied.
- Sinon, rejoindre le bus C5 situé à l'arrêt gare et descendre à Docteur Schweitzer.
- Du Lycée Vaucanson au gymnase Hoche : Prendre le Bus C8 à l'arrêt Schweitzer et descendre à l'arrêt de bus Championnet (gymnase Hoche à quelques minutes à pied).



## Coût Annuel

Internat Lycée (repas d'usoir, nuité, petit déjeuner)	Environ 1800€
Demi Pension	Voir établissement
Forfait Annuel Pole Espoirs	350€*

\*tarif 2024-2025

# Environnement Médical



## Suivi Médical obligatoires :

Hôpital SUD—Médecine du sport  
19 Avenue de Kimberley, 38130  
Échirolles  
04 76 76 54 94

### Suivi Traumatologie

Hôpital SUD—Médecine du sport  
04 76 76 54 94

### Equipe Santé Pôle Espoir Judo

Christina Saez Faini

### Kinésithérapeute

Philippe Maignan  
06 61 35 67 87

### Psychologue

Sabine Ruffio-Therry  
06 31 99 88 49

### Diététicienne

Clothilde MORA  
06 23 57 10 53

### Préparateur Physique

Celce Thibaud  
06 73 90 60 98



- Présence du médecin les mardis sur le lycée
- Consultation, spécifique à l'Hôpital Sud en cas d'urgence, et pour le suivi des blessures
- Présence du Kiné les lundis au lycée
- Examens médicaux obligatoires effectués sur l'Hôpital Sud pour les listés Espoirs
- Information diététique donnée aux judokas et suivi diététique (permanence) spécialisé en cas de besoin
- Information dopage et conduites dopantes
- Suivi psychologique (permanence) en cas de besoin et intervention concernant la gestion du stress en compétition, la confiance en soi, la fixation d'objectif...
- Présence d'une infirmière scolaire sur le lieu de l'internat.

# Devoirs et droits des judoka en Pôle Espoirs:

Un Judoka admis en pôle Espoir Judo s'inscrit dans un double projet :

- Atteindre le plus haut niveau possible et pour cela adopter une culture de haut niveau avec l'investissement et l'assiduité correspondant. Garder la même motivation même si les résultats restent en deçà de ceux escomptés
- Celui d'étudier avec sérieux : Être assidu en cours et avoir un comportement exemplaire au sein de l'Etablissement Scolaire.

En retour, la structure mettra à disposition de chaque élève un staff d'entraîneurs qualifiés et un aménagement de l'emploi scolaire en relation avec les établissements.

## Critères retenus pour entrer en Pôle Espoirs:

- Motivation à la pratique du Judo de Haut Niveau
- Envie de s'investir, de progresser, de se dépasser, le goût de l'effort
- Envie de mener de front ses études et sa passion du Judo
- Le goût de la compétition
- Niveau sportif
- Un dossier scolaire correct

## Démarches de Candidature

Les Judokas souhaitant faire acte de candidature à l'entrée en Pôle Espoirs doivent :  
Remplir le dossier de candidature en cliquant sur le lien ci-dessous :

**Lien de connexion Dossier Inscription :**

<https://forms.gle/rHBgoyGK5stQc7uT8>

En cas de difficultés, contactez Jeanine VEILEX par mail :

[jeanine.veilex@ffjudo.com](mailto:jeanine.veilex@ffjudo.com) 06 64 86 66 57

Joindre une lettre de motivation, les bulletins scolaires des 1er et 2ème trimestre de l'année, ainsi que ceux de l'année n-1

Une fois le dossier complet réceptionné, vous recevrez une convocation aux tests sportifs qui se dérouleront du 22 au 25 Avril 2025.



## Ligue Auvergne Rhône Alpes de Judo

Antenne de Grenoble

Maison du Tourisme-14 rue de la république  
38000 GRENOBLE

jeanine.veilex@ffjudo.com Site web : [www.aurajudo.com](http://www.aurajudo.com)

