

Formation des sportifs de haut niveau - 1/2

Vous avez déjà entendu des pôles Espoirs ou pôles France ? Bon clarifions un peu : des sports-études où de nombreux sportifs de haut niveau sont formés, et ceci dans de multiples disciplines ? Cours, entraînements, lumière sur une école de la vie...

Si ce sujet me tient à coeur, c'est qu'il y a deux ans j'ai intégré le pôle Orléans de judo.

Mais d'abord qu'est-ce qu'un pôle ? On pourrait définir ça comme une structure mise en place par la fédération française et qui a pour but d'entraîner des jeunes (de 14 à 18 ans environ, variable en fonction des disciplines) tout en leur assurant une scolarité normale. En effet, bien que l'entraînement soit un des buts premiers, la scolarité reste primordiale et le niveau scolaire très contrôlé (en tous cas là où je suis). Les sportifs appartenant à ces structures sont classés "sportifs de haut niveau".

Pôle Espoirs ou pôle France ?

Pôle Espoirs

Les pôles espoirs sont la première étape d'accession au haut niveau pour les cadets et sont un moyen de détection au service des pôles France. Les objectifs de ces structures sont d'éduquer, former et entraîner les jeunes qui en font partie (la mission principale est la formation technique). Pour accéder au plus haut niveau seniors, il faut dès cet âge développer des qualités physiques et techniques particulières. L'objectif des pôles espoirs est d'identifier les judoka à potentiel s'inscrivant dans un double projet sportif et professionnel de haut niveau. Leur but étant de former des judoka performants en sénior, ils laissent de temps à la formation et l'acquisition des bases techniques.

Pôle France jeunes

Tandis que le pôle espoirs est une période de formation, le pôle France est une période d'entraînement et de perfectionnement.

La réussite nécessite un engagement sincère des athlètes, des entraîneurs et des enseignants (qui adaptent parfois les dates des devoirs en fonction de nos compétitions =)). Ces structures concernent les juniors. Elle doivent permettre de faciliter le double projet de l'entraînement et de la formation. Les 4 pôles (en judo) accueillent entre 50 et 80 juniors masculins et féminins : Marseille, Bordeaux, Orléans et Strasbourg. L'éloignement géographique peut être important, mais le lien avec le club du sportif et le pôle espoir d'origine doit rester fort.

Pôle France INEF (Institut National d'Entraînement et de Formation)

Ce centre concerne les jeunes seniors aux portes des Équipes de France, présentant une dynamique propre à intégrer l'élite du judo français. Les entraînements de ce centre sont de plus ouvert aux athlètes des grands clubs, aux étrangers, aux pôles et délégations régionales pour permettre une variété des partenaires.

INSEP (Institut National du Sport et de l'Education Physique)

Cet établissement regroupe les équipes de France de disciplines olympiques. Environ 80 judoka s'y entraînent et suivent des formations. Les sportifs bénéficient de conditions d'entraînement, de formation (par exemple les études de kiné peuvent être réalisées en 6 ou 8ans au lieu de 4), de suivi médical nécessaires pour réussir des performances au plus haut niveau international.

Formation des sportifs de haut niveau - 2/2

Pôle France Orléans

Pour essayer de vous expliquer je vais prendre l'exemple de ma discipline et de mon cas.

Internat lycée Voltaire, debout 7h15 (il y en a qui se lèvent plus tôt mais je trouve que c'est un sacrilège de se priver de notre précieux sommeil et je resterais volontier bien plus longtemps au lit !!!). Habillage et tout le tralala qui va avec pour aller manger (il faut passer sa carte avant 7h45 au self sinon bye bye le p'tit dej !)

Après celà cours de 8h20 à 16h. Suit l'entraînement de 16h30 à 18h30. 2h de transpiration quotidienne pour assouvir notre passion... Pas toujours facile. Parfois la motivation n'est pas là, parfois on est malade, parfois on se blesse Mais on met notre kimono et on monte sur le tapis. Pour finir, une bonne douche et un repas (non il n'est pas bon notre cantine manquant généralement de nourriture pour tout le monde, et pourtant je ne suis pas difficile !!! Lol)

Enfin retour à l'internat, travail pour certaines, course dans les couloirs pour d'autres (beaucoup de pions ne nous apprécient guère, déjà pour notre "statut" de "judokate") et parfois engueulade pour avoir fait trop de bordel (excusez-nous c'était pas fait exprès ! :))

Après l'entraînement de la semaine, on s'entraîne généralement le week-end dans notre club (le pôle étant simplement une structure d'entraînement et non un club), ou celui-ci peut-être consacré à du repos ou une compétition. Le pôle permet en effet de faire de nombreux tournois et stages, tous étant pris en charge par la fédé. Certains pendant les vacances, d'autres pendant les cours et du coup il faut rattrapper, bien que pour certains des professeurs soient engagés pour que les sportifs puissent poursuivre le cursus même pendant le stage. Pour ceux qui font partis de l'équipe de France notamment, le parcours n'est pas facile : par exemple enchaîner 15 jours au Japon, puis un tournoi et enfin une semaine en stage à Aix (entre 4h et 6h d'entraînement par jour). Le haut niveau mérite quelques sacrifices.

Mais si certaines filles du pôle veulent faire carrière plus tard, d'autres (comme moi) préfèreront se consacrer aux études, soit parce qu'il faut vraiment avoir un niveau particulièrement très élevé pour entrer en équipe de France (surtout en judo où le nombre d'adhérent est important, donc la concurrence rude), soit tout simplement parce que les sacrifices sont énormes et que la motivation n'est pas assez forte. Les entraîneurs ne nous poussent pas forcément jusqu'au bout, tant que l'implication lors de l'entraînement reste forte, et sont compréhensifs quant à nos objectifs et nos résultats.

Pour conclure je ne pourrais que dire que le judo ("voie de la souplesse" en japonais) reste une formidable école de la vie !!!