



# Présentation

# Pôle espoir Normandie

Ligue de Normandie Baseball

2023-2024

<https://www.normandiebaseballsoftball.com/>

# FFBS

## Fédération Française de Baseball Softball

### **Pôle espoir Normandie, inscrit dans le programme PPF ( Projet Performance Fédéral)**

1. Classifier la France au plus haut niveau dans les compétitions de références internationales
2. Former des individus qui trouvent leur place dans la société (formation scolaire et sportive)
3. Développer l'athlète pour atteindre son meilleur niveau possible et d'obtenir des ouvertures sur le monde professionnel du baseball.

Le Pôle espoir est une structure labélisée en relation avec la **FFBS**, elle-même en relation avec le **Ministère Des Sports**.



# Pôle Espoir Normandie - Objectifs

## Objectifs éducatifs

- Accompagner et réussir son projet de double-excellence (scolaire et sportif)
- Prendre conscience de la nécessité d'un travail assidu, régulier et efficace au quotidien, sur le terrain comme en dehors
  - Créer un esprit de groupe

## Objectifs sportifs

- Développer les bases techniques et tactiques du sport
- Améliorer les capacités physiques et mentales chez l'athlète (force, vitesse, endurance, coordination, souplesse, confiance)
- S'adapter au profil de l'athlète pour un développement optimal

# Installations - CRJS

## **Le CRJS est situé à Petit-Couronne**

- Il accueille les athlètes en période scolaire. Ils sont hébergés, surveillés et pris en charge sur le plan médical et scolaire.
- La structure dispose d'un référent lycée et collège pour le suivi des athlètes.

## **Le CRJS dispose:**

- dortoir
- salle de musculation
- réfectoire
- espace kinésithérapeute/médecin
- salle informatique
- salle détente

# Hébergement & Restauration - CRJS

Les athlètes sont répartis 2 par chambre



Le réfectoire peut accueillir jusqu'à 120 athlètes lors d'un service (buffet)



# Salle de musculation - CRJS

La salle de musculation permet aux athlètes de développer leurs capacités physique et se réathlétiser après une blessure.



# Pôle médical - CRJS

## Pôle Médical

2 médecins du sport

2 kinésithérapeutes

1 psychologue

1 préparateur mental

1 préparateur physique

1 nutritionniste



# Espaces détente - CRJS

De nombreux espaces sont mis en place pour un bon déroulement au sein du CRJS





# Installations - Terrain & Tunnels de frappe

Le Pôle espoir Normandie s'entraîne au complexe Pierre Rolland, Rouen.



# Encadrement

Manager: PRIOUL Esteban



- Entraîneur au pôle depuis 2019
- Joueur à Rouen D1 depuis 2015
- Sélectionné en équipe de France U18, U23, Universitaire et Senior
- Spécialisation au poste de lanceur

# Encadrement

Entraîneur: VISSAC Martin



- Entraîneur au pôle depuis 2022
- Joueur à Rouen D1 depuis 2019
- Sélectionné en équipe de France U15, U18, U23, Senior
- Spécialisation au poste de frappeur et champ extérieur

# Encadrement

Entraîneur BRAINVILLE Louis



- Entraîneur au pôle depuis 2022
- Joueur à Rouen D1 depuis 2018
- Sélectionné en équipe de France U15, U18, U23, Senior, Etats-unis (Iowa)
- Spécialisation au poste de frappeur et champ intérieur

# Encadrement

Préparateur physique: MARIE  
Cédric



- Préparateur physique au Pôle espoir Normandie depuis 2004
- Diplômé en Master STAPS et DU de PP à Dijon et Lyon
- Ancien compétiteur en Force athlétique

# Organisation sportive

## Planning d'entraînement

- 16 heures d'entraînement par semaine
- 6 heures de préparation physique (CRJS ou terrain)
- 10 heures sur le terrain de baseball
- L'année se décompose en cycle (réathlétisation, développement, saison)



# Planning d'entraînement annuel simplifié

	Reprise/Fin de saison	Phase de développement	Pré-compétition et compétition
<b>Lundi</b>	Renforcement musculaire/Prépa physique	Renforcement musculaire/Prépa physique	Récupération active Préparation physique
<b>Mardi</b>	Travail technique individualisé frappe/défense Agilité/Course	Travail technique individualisé attaque/défense	Programme de lancer Travail individualisé
<b>Mercredi</b>	Travail technique individualisé frappe/défense Défense collective Prépa physique	Affrontements Défense collective Prépa physique	Affrontements/Bullpens Prépa physique
<b>Jeudi</b>	Travail technique individualisé frappe/défense Défense collective Agilité/Course	Affrontements Défense collective Travail technique individualisé frappe/défense	Situations de match ou affrontements Travail technique individualisé
<b>Vendredi</b>	Travail technique individualisé frappe/défense Prépa physique	Travail technique individualisé frappe/défense Prépa physique	Travail technique individualisé frappe/défense Prépa physique

Samedi &  
Dimanche

Récupération

Compétitions

# Internes - Organisation scolaire

## **Collège Pasteur, Petit-Couronne**

- A deux pas du CRJS, les jeunes y accèdent à pied
- Horaires aménagées permettant aux jeunes de s'entraîner bi-quotidiennement
- Intégration dans des classes avec d'autres sportifs

## **Lycée Val-de-Seine, Grand-Quevilly**

- Accessible en bus depuis le CRJS, 5 minutes (prévoir abonnement TCAR)
- Horaires aménagées pour les filières demandées
- Classes mélangées avec d'autres sportifs



# Externes - Organisation scolaire

**Lycée Gustave Flaubert, Rouen**

**<https://www.lycee-flaubert-rouen.fr/lgt-internat>**

Le lycée dispose de classe "EURO"

Le terrain est accessible en bus (5 minutes) ou à pied (15/20 minutes)

Horaires aménagées pour les filières demandées

Prévoir abonnement TCAR

Possibilité d'internat pour les athlètes qui ne réside pas sur Rouen



# Tarif -2023/2024

## **Internes**

**4500 euros à l'année et comprend :**

- Hébergement au CRJS
- Repas du soir et petit-déjeuner
- Entraînement quotidien
  - Paquetages

## **A prévoir**

- Repas du midi au collège ou lycée
- Abonnement TCAR pour lycéens
  - Frais de route

## **Externes (hors internat)**

**1500 euros à l'année et comprend :**

- Entraînement quotidien
- Paquetages

## **Externes (internat)**

**2 800 euros à l'année et comprend**

- Hébergement au lycée Flaubert
- Entraînement quotidien
- Paquetages

# Informations

## Coordonnées

Mail

[esteban.prioul@ffbs.fr](mailto:esteban.prioul@ffbs.fr)

N° de téléphone

07 61 36 33 69

## Lien

CRJS

<https://crjs-petitcouronne.fr/>

Ligue Normandie baseball

<https://www.normandiebaseballsoftball.com/>