

# Pôle

D'EXCELLENCE JUNIORS-SENIORS

SAISON  
2021-2022

## ROUEN



# Dossier de présentation et d'inscription



LIGUE DE NORMANDIE  
**DE JUDO**

164 rue d'Auge 14000 CAEN

Tel: 02.31.83.25.50

Email: [judo.normandie@orange.fr](mailto:judo.normandie@orange.fr)

Site: [www.judonormandie.fr](http://www.judonormandie.fr)



# Pôle d'Excellence Juniors – Seniors de Rouen

Structure labellisée de la FFJDA, intégrée du Pôle d'Entraînement Régional et de Formation de la ligue de Normandie.

Les judokas sont identifiés au **PSQS du ministère des sports** et sont rattachés au centre ressource régional **CRJS Petit-Couronne**.

**La ligue de Normandie** et le CRJS de Petit-Couronne apportent les conditions d'encadrement et matérielles nécessaires à un entraînement optimal adapté au projet de performance par :

- La mise à disposition des infrastructures de qualité,
- La mise à disposition des partenaires adaptés en qualité et quantité,
- La coordination des planifications et programmes d'entraînements collectifs et individuels,
- L'entraînement biquotidien assuré par des professionnels qualifiés.
- La prise en charge et le suivi du collectif dans le cadre des compétitions : Tournois labellisés excellences, tournois internationaux le cas échéant.
- L'encadrement et le suivi du collectif sur les championnats officiels nationaux et internationaux le cas échéant.
- Le suivi et l'analyse de la performance

Le suivi médical, et les processus de ré-athlétisation sont coordonnés par le pôle et assurés par **l'Institut Régional de Médecine du Sport de Rouen**.

La prise en charge médicale est quotidienne sur le site d'entraînement du CRJS de Petit-Couronne ou sur les sites des professionnels de santé.

La ligue de Normandie coordonne, avec le soutien de la **DR-D-JSCS**, la mise en place des aménagements professionnels et universitaires, nécessaires au projet de performance. Ces aménagements s'effectuent en lien avec **les responsables du haut-niveau des différentes filières universitaires, le Centre Régional du Sport Universitaire, les organismes de formation professionnelle et les employeurs**.

## Le Pôle d'Excellence juniors – seniors en chiffres :

- 22 heures d'entraînement hebdomadaires **encadrées** proposées.
- 8 entraîneurs judo et 1 préparateur physique spécialisé.
- 14 heures de créneaux de soins fixes.
- 8 professionnels de santé : un médecin du sport coordonnateur, 4 kinésithérapeutes,
- un ostéopathe, une diététicienne, un psychologue du sport.
- 22 Sportifs de niveau national et international pour la saison 2019-2020.

**Renseignements complémentaires :** [detectionperouenjudo@gmail.com](mailto:detectionperouenjudo@gmail.com)

# Pôle d'Excellence Juniors – Seniors de Rouen

## Les structures partenaires de la saison 2019-2020

### LJN Formation :

Organisme de formation aux métiers du sport : BPJEPS Activité de la forme - BPJEPS et DEJEPS Judo Ju-Jitsu

9 stagiaires en formation professionnelle :

- 6 stagiaires en formation BPJEPS Judo – Ju-Jitsu
- 3 stagiaires en formation DEJEPS Judo – Ju-Jitsu

### Faculté des Sciences du Sport du Rouen :

8 étudiants STAPS :

- 2 étudiants en licence STAPS 1ère année de licence STAPS
- 3 étudiants en licence STAPS 2ème année de licence STAPS
- 2 étudiants en licence STAPS 2ème année de licence STAPS
- 1 étudiante en Master STAPS Management

### Faculté de Médecine et de Pharmacie de Rouen:

1 étudiante en PCEM 2ème année

### Science Po Le Havre

1 étudiante en 2ème année

### SNCF :

1 sportif listé reconversion, membre des équipes de France Ne-Waza

### Education Nationale :

1 sportif listé senior, membre des équipes de France Para-Judo

### INSA de Rouen :

1 étudiante en première année

### Judo club Brionne, Eure Judo, Judo Club Montville, Judo Club Boos, Judo Club Maromme, Judo Club des 2 R I V :

Structures employeurs des sportifs en qualité de professeurs de judo et/ou directeurs techniques.



# Pôle d'Excellence Juniors – Seniors de Rouen

## Exemple de programme d'entraînement sur la saison N-I

Le programme d'entraînement est personnalisé, construit avec le club et les structures professionnelles et/ou universitaires.

### Programme d'Entrainement Pôle Seniors Judo Labellisé de Rouen

	Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
	Entrainement	Médical	Entrainement	Médical	Entrainement	Médical	Entrainement	Médical	Entrainement	Médical
8h00			Préparation Physique + Judo Technique de 8h00 à 10h00 - Dojo Yvain - Nico - Séb	Docteur : Victor Réathlé : Cédric Kiné : Patrick - Medhi			Préparation Physique + Judo Technique de 8h00 à 10h00 - Dojo Yvain - Nico - Romain	Docteur : Victor Réathlé : Cédric Kiné : Stéph. - Patrick	Préparation physique intégrée + judo technique 8h30 - 9h30 - Dojo Nico - Yvain	
9h00	Musculation et Préparation Physique 8h30 - 10h30 - CRJS Cécric - Nico	Kiné : Boris								
10h00										
11h00										
12h00										
13h00										
14h00										
15h00										
16h00										
17h00										
18h00	Judo Entrainement 17h - 19h - Dojo Séb - Nico - Olivier		Judo Entrainement 18h30 - 20h00 - Paris II (départ 16h et choix entraîneur) Nico		Judo Entrainement 14h30 - 17h00 - Dojo Yvain - Seb - Olivier					
19h00			Judo Entrainement 17h - 19h - Dojo Yvain - Romain							
20h00										
21h00										
22h00										
23h00										

# Dossier de candidature au Pôle d'Excellence Juniors – Seniors de Rouen

À retourner par mail à

[detectionperouenjudo@gmail.com](mailto:detectionperouenjudo@gmail.com)

## ETAT CIVIL

Nom .....

Prénom .....

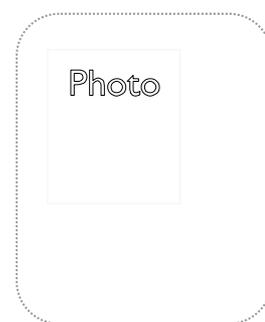
Né(e) le ..... à .....

Adresse .....

Code postal ..... Ville .....

Téléphone fixe ..... Téléphone portable .....

Mail \* .....



**\*Attention à remplir lisiblement ce champ qui servira pour l'envoi  
du courrier de convocation.**

## RENSEIGNEMENTS SPORTIFS

Club ..... Ligue .....

Grade ..... Catégorie d'âge et de poids .....

Enseignant ..... Téléphone enseignant .....

Mail enseignant .....

Meilleurs résultats saison 2019/2020 (les limiter à 3, par ordre décroissant d'importance) :

.....  
.....  
.....

## STATUT PROFESSIONNEL OU UNIVERSITAIRE

**Etudiant**

Filière : .....

**Formation professionnelle**

Précisez laquelle : .....

**Salarié**

Profession : ..... Employeur : .....

**Demandeur d'emploi**

Signature du judoka (ou du responsable légal si mineur)

Avis et signature de l'enseignant

Avis et signature du Conseiller Technique