



**FFBS**

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
BASEBALL & SOFTBALL

*Pôle*

BASEBALL  
ROUEN

# Présentation du Pôle Espoir Baseball de Rouen

2022/2023 --- Ligue de Baseball de Normandie --- [www.normandiebaseballsoftball.com](http://www.normandiebaseballsoftball.com)



Romain FLOHIC  
photographe

# La FFBS : Fédération Française de Baseball

- Le Pôle Espoir de Rouen s'inscrit dans le **Projet de Performance Fédéral** (PPF) qui s'oriente vers 3 objectifs : Classer la France au plus haut niveau dans les compétitions de références internationales, former des individus qui trouvent leur place dans la société (formation scolaire et sportive), faire en sorte que l'athlète atteigne 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 de Rouen : nos objectifs

## *Objectifs éducatifs*

- Suivre et réussir son projet de double-excellence (scolaire et sportive)
- 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

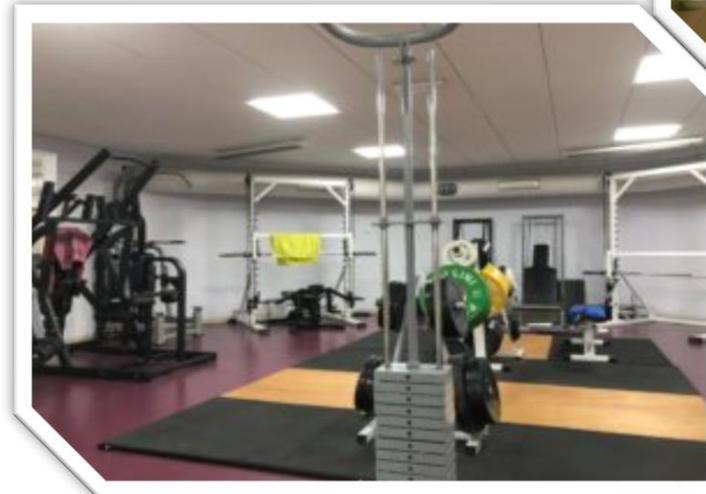
## *Objectifs sportifs généraux*

- Développer les bases techniques et tactiques du sport
- Améliorer les capacités physiques des athlètes (force, vitesse, endurance, coordination, souplesse)
- Développement musculaire en fonction de l'âge

# Les installations : le CRJS

## *L'internat : le CRJS de Petit-Couronne*

- Situé à Petit-Couronne, il accueille les athlètes en période scolaire. Ils sont nourris, surveillés et pris en charge sur les plans scolaires (un référent lycée et un référent collège) et médical
- Il dispose d'une salle de musculation, cantine, dortoirs (chambres de 2 à 3), salle détente et espace kiné/médecin.
- <https://crjs-petitcouronne.fr>



# Les installations : le terrain

## ***Le terrain d'entraînement***

- Les entraînement ont lieu au terrain de Baseball du club de Rouen
- Les cages de frappe sont également utilisées pour les entraînements quotidiens



# L'encadrement

**Entraîneur et coordinateur : Esteban  
PRIOUL**



- Entraîneur au Pôle depuis 2019
- Joueur à Rouen en D1 depuis 2015
- Sélectionné en Equipe de France U18, U23 , Universitaire en en EDF Sénior (Championnat d'Europe et World Baseball Classic Qualifier)
- Spécialisation au poste de lanceur

# L'encadrement

## **Entraîneur adjoint : Dylan GLEESON**



- Entraîneur au Pôle depuis 2016
- Joueur à Rouen en D1 depuis 2012
- Sélectionné en Equipe de France U16, U18, U23 , Universitaire en en EDF Sénior (Championnat d'Europe et World Baseball Classic Qualifier)
- Spécialisation au poste de frappeur, catcheur et en prépa physique

# L'encadrement

**Entraîneur adjoint : Bastien DAGNEAU**



- Entraîneur au Pôle depuis 2021
- Joueur en D1 Française depuis 2011 (Montigny, Montpellier et Rouen)
- Sélectionné en EDF U18, U21, U23 et Sénior
- Spécialisation en outfield et frappe

# L'encadrement

**Le préparateur physique: Cédric  
MARIE (CRJS)**



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

# L'organisation sportive

## ***Planning d'entraînement***

- 16 heures d'entraînement par semaine : 7h en salle de préparation physique (développement des qualités physiques, récupération).
- 9h sur le terrain (stade et cages de frappe).
- L'année sportive se décompose en plusieurs phases : la reprise, la phase de développement et la saison.



# Planning d'entraînement annuel simplifié

	<b>Reprise/Fin de saison</b>	<b>Phase de développement</b>	<b>Pré-compétition et compétition</b>
<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**

# Organisation scolaire

## ***Collège Pasteur de Petit-Couronne***

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

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

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

# Tarifs de l'année 2022/2023 (à confirmer)

## *Internat*

- **3900 euros à l'année et comprend :**
  - Hébergement au CRJS
  - Repas du soir et petit-déjeuner
  - Entraînement quotidien
- **A prévoir :**
  - Repas du midi à la cantine du lycée
  - Abonnement TCAR pour lycéens
  - Frais de route etc.

## *Externat*

- **1200 euros à l'année et comprend :**
  - Entraînement quotidien



# Vidéo de présentation

<https://www.youtube.com/watch?v=F3MMy7C4swU>

Pour plus d'informations :



Esteban PRIOUL: [esteban.prioul@ffbs.fr](mailto:esteban.prioul@ffbs.fr) 0761363369

<https://crjs-petitcouronne.fr>



Romain FLOHIC  
photographe