



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)

- Les Pôles Espoirs relèvent de la Ligue Régionale et sont labellisés pour 4 ans par la FFBS
- La labellisation d'une telle structure de formation ne peut être accordée en fonction d'un cahier des charges est en adéquation avec une recherche d'accession de la formation dans le baseball français fédéral en direction d'un public mixte. Ceci dans le respect des valeurs spécifiques à nos sports, c'est-à-dire en concevant tout en même temps, une formation, scolaire et une formation sportive.
- L'objectif est de :
 - Pour préparer la personne au baseball à pratiquer à son plus haut niveau
 - D'évoluer au sein d'autres structures de Haut Niveau (Pôles France, Academies) pour poursuivre son parcours
 - D'évoluer dans un double projet au plus haut niveau en lien avec une équipe D1 ou D2.



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 collègue 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
Lundi	Renforcement musculaire/Prépa physique	Renforcement musculaire/Prépa physique	Récupération active Préparation physique
Mardi	Travail technique individualisé frappe/défense Agilité/Course	Travail technique individualisé attaque/défense	Programme de lancer Travail individualisé
Mercredi	Travail technique individualisé frappe/défense Défense collective Prépa physique	Affrontements Défense collective Prépa physique	Affrontements/Bullpens Prépa physique
Jeudi	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
Vendredi	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 résident 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)

3 000 euros à l'année et comprend

- Hébergement au lycée Flaubert
- Entraînement quotidien
- Paquetages

Informations

Coordonnées

Mail

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/>