



# Présentation

# Pôle espoir Normandie

LIGUE DE NORMANDIE BASEBALL & SOFTBALL

2023-2024

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

# Fédération Française de Baseball et Softball

- ▶ Le pôle espoir Normandie relève de la Ligue régionale, labellisé pendant 4 ans par la FFBS.
- ▶ La labellisation d'une telle structure de formation ne peut être accordée qu'en satisfaisant à un cahier des charges stricte, en adéquation avec une recherche d'accession à 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.



# Fédération Française de Baseball Softball

## OBJECTIFS DU PPF

### (PROJET DE PERFORMANCE FEDERALE)

1. Préparer l'athlète à pratiquer le baseball à son plus haut niveau
2. Evoluer au sein d'autres structures de Haut Niveau (pôle France, Académies) pour poursuivre son parcours sportif.
3. Evoluer dans un double projet au plus haut niveau en lien avec une équipe D1 ou D2.



**FFBS**

FÉDÉRATION FRANÇAISE  
BASEBALL & SOFTBALL

# Pôle Espoir Normandie - Objectifs

## OBJECTIFS EDUCATIFS

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

## OBJECTIFS SPORTIFS

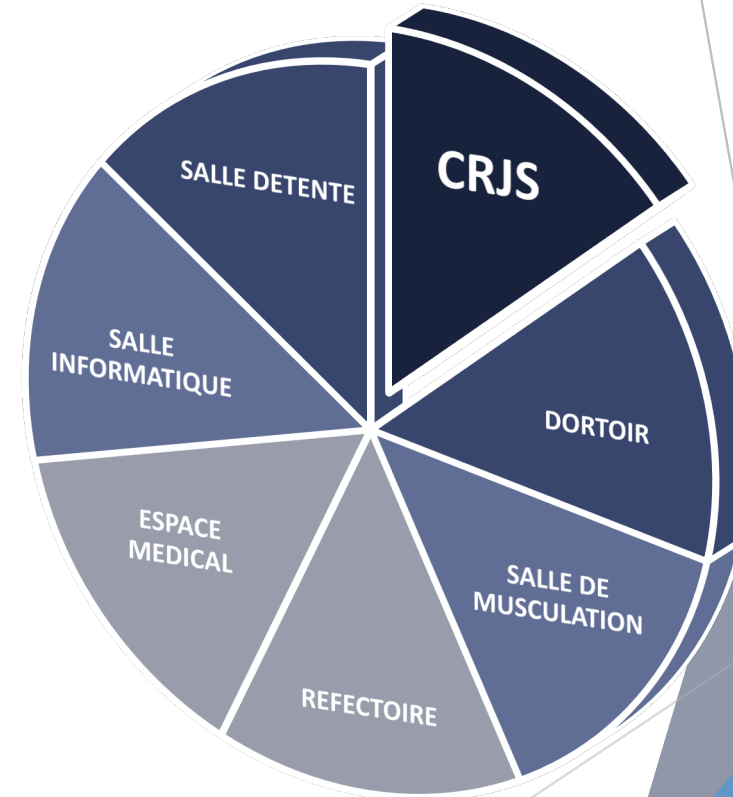
1. Développer les bases techniques et tactiques du sport
2. Améliorer les capacités physiques et mentales chez l'athlète (force, vitesse, endurance, coordination, souplesse, confiance)
3. S'adapter au profil de l'athlète pour un développement optimal

# Centre Régional Jeunesse et Sports

Le CRJS est situé à  
Petit-Couronne

Le centre accueille les athlètes  
en période scolaire.  
Ils sont hébergés, surveillés et  
pris en charge sur le plan  
médical, scolaire et sportif.

La structure dispose d'un  
référént lycée et collège  
pour le suivi scolaire des  
athlètes.



# Hébergement & Restauration

Les athlètes sont répartis 2 par chambre



Le réfectoire tout neuf peut accueillir jusqu'à 120 athlètes lors d'un service



# Salle de musculation

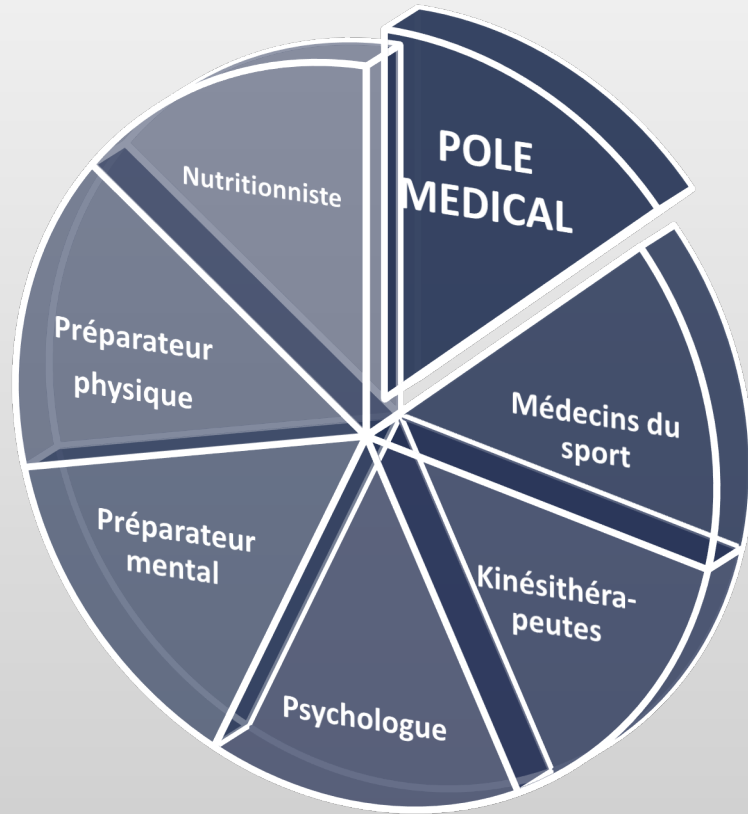
La salle de musculation permet aux athlètes de développer leurs capacités physiques.

Elle permet également aux athlètes de se réathlétiser après une blessure.





# Pôle médical





# Espaces détente

De nombreux espaces sont mis en place pour favoriser un développement social, un mode de vie propre à un sportif.

- ▶ Salle de réunion
- ▶ Salle de repos
- ▶ Salle TV
- ▶ Salle Informatique
- ▶ Salle de jeux



# Installations - Terrain & Tunnels de frappe

- Le Pôle espoir Normandie s'entraîne au Terrain Pierre Rolland, au sein du complexe sportif Antoine de Saint-Exupéry, à 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

**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
- ▶ 4 heures de préparation physique (CRJS ou terrain)
- ▶ 12 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 aménagés 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 aménagés pour les filières demandées
- ▶ Classes mélangées avec d'autres sportifs

# Externes - Organisation scolaire

Lycée Gustave Flaubert, Rouen

Le lycée dispose de classe « EURO »

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

Horaires aménagés pour les filières demandées

Prévoir abonnement TCAR

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

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



# Tarifs - 2024/2025

## Internes

**5200 euros à l'année et comprend :**

- ▶ Hébergement au CRJS
- ▶ Petit déjeuner et dîner
- ▶ Entraînement quotidien
- ▶ Paquetages

### **A prévoir**

- ▶ Déjeuner au collège ou lycée
- ▶ Abonnement TCAR pour lycéens
- ▶ Frais de route
- ▶ Participation aux compétitions

## Externes

**1500 euros à l'année et comprend (hors internat):**

- ▶ Entraînement quotidien
- ▶ Paquetages

**3 000 euros à l'année et comprend (internat):**

- ▶ Hébergement au lycée Flaubert
- ▶ Entraînement quotidien
- ▶ Paquetages
- ▶ Interpôles

### **A prévoir:**

- ▶ Participation aux compétitions
- ▶ Déjeuner au lycée
- ▶ Abonnement TCAR

# Partenaires

GIMMEL SPORTS

Gants personnalisés



RIDGE

Equipements du pôle



# Informations / Coordonnées complémentaires

**Coordonnées**

**Lien**

**Mail**

**CRJS**

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

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

**N° de téléphone**

**Ligue Normandie baseball**

07 61 36 33 69

[https://www.normandiebaseball  
softball.com/](https://www.normandiebaseballsoftball.com/)