



# POLE D'ENTRAINEMENT

*Milers & co.*

## LE SUIVI SPORTIF

### A QUI S'ADRESSE LE SUIVI SPORTIF AU SEIN DU POLE ?

Le suivi sportif est assuré à tous les athlètes qui souscrivent au contrat de confiance et au règlement intérieur du pôle d'entraînement Milers & co.

Pour intégrer la section demi-fond et fond du pôle d'entraînement, des niveaux sont requis, selon le barème FFA :

- **Femmes & Hommes** : classement **Départemental 3** (6 points)
- **Minimes F et G** : classement **Départemental 5** (4 points)

⇒ En concertation avec les athlètes, le coach établit les contenus d'entraînement adaptés à leurs potentiels, et en adéquation avec les objectifs sportifs préalablement fixés.

---

### CONDITIONS REQUISES POUR L'INSCRIPTION

♦ Outre le niveau de performance attendu pour être inscrit(e) (voir ci-dessus), les athlètes souhaitant bénéficier du suivi du pôle devront pouvoir garantir leur présence à 2 entraînements hebdomadaires minimum sur les 5 séances d'entraînement proposées sur le site du stade André Savonne.

*\* Cas particuliers : Les athlètes éloignés géographiquement peuvent bénéficier d'une dérogation après étude du projet sportif de l'athlète et en accord avec le responsable de section.*

## OBJECTIF DU POLE D'ENTRAINEMENT

L'objectif au sein du pôle n'est pas de former des athlètes de haut niveau mais de **FORMER DES ATHLETES** qui pourront optimiser leur potentiel afin de se réaliser et pour être le plus compétitif possible.

---

## INFORMATIONS – SUIVI MEDICO-SPORTIF



Les athlètes sont amené(e)s à être évaluées (tests en laboratoire, test de terrain), et un suivi médico-sportif sera proposé.

Les athlètes reçoivent un vêtement de sport du pôle d'entraînement.

Chaque athlète pourra bénéficier de 4 séances de soins gratuites encadrées par des professionnels en ostéopathie et médecine chinoise.

Des entretiens et bilans d'entraînement sont organisés avec le responsable de section au cours de la saison. Ces moments privilégiés permettent de faire le point quant au projet sportif.

L'entraînement proposé au sein du pôle repose sur une approche dont la méthodologie principale a été validée scientifiquement, alors que d'autres composantes du système d'entraînement reposant sur les connaissances les plus avancées de l'entraînement sont en cours d'étude au sein du pôle.

Les athlètes des catégories minimales à seniors pourront être formés et préparés pour les disciplines suivantes :

|                                     |
|-------------------------------------|
| 800 m – 1000 m                      |
| 1500 m                              |
| 2000 m – 3000 m                     |
| 2000 m steeple et 3000 m steeple    |
| 5000 m                              |
| 10 000 m et 10 km                   |
| semi-marathon                       |
| Cross-country et course de montagne |

## **LIEU DES ENTRAINEMENTS DE L'ECOLE**

Adresse : Stade André Savonne – 30650 Rochefort du Gard

→ piste d'athlétisme et gymnase Jean Gallia



*Rochefort du Gard est une commune agréable en presque campagne : à **15 minutes d'Avignon** et **30 minutes de Bagnols sur Cèze et Nîmes**.*

Nous disposons d'une piste en tartan de 400 mètres à 6 couloirs, de tout le matériel de préparation sportive nécessaire, d'un gymnase.

Le site est dans la plus grande proximité avec de nombreux parcours en nature qui permettent une variété importante de

séances d'entraînement : piste naturelle de 405 mètres ; parcours de côtes 50 mètres à 800 mètres sur chemins et routes propres.

---

**Tarifs d'adhésion annuelle à la section** (inclut : 1 veste floquée du pôle + 4 séances de soins gratuites en ostéopathie/médecine traditionnelle chinoise) :

- 75 € pour les athlètes licenciés dans le club partenaire Rochefort Sport Athlétisme / Entente Sud Athlétisme
  - 125€ pour les athlètes déjà licenciés dans un club externe
- 

♦ *Vous avez un enfant âgé de 13 ans révolu qui souhaite évoluer dans les disciplines du demi-fond et fond (piste, route, cross,...) et vous pensez qu'il présente des aptitudes pour intégrer notre pôle d'entraînement ?*

⇒ Alors n'hésitez pas à nous contacter afin d'en discuter et prendre éventuellement rendez-vous avec le responsable de la section.

Après un premier contact et une vérification des critères d'éligibilité à l'inscription au pôle d'entraînement, vous pourrez recevoir un **dossier d'inscription** ainsi que notre **règlement intérieur**.

Contact : [morrissey.personal@gmail.com](mailto:morrissey.personal@gmail.com)  
Mobile : 07 71 59 27 02