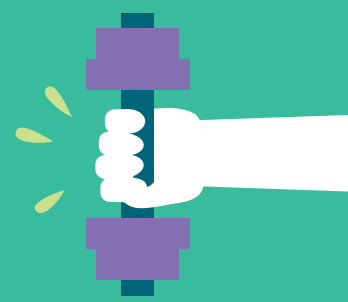
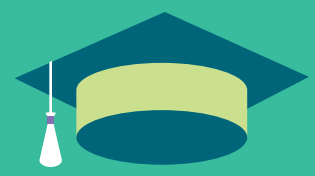




LIVRET D'ACCUEIL DU SPORTIF



CREPS
BORDEAUX
AQUITAINE

MOT D'ACCUEIL DU DIRECTEUR

C'est ta première rentrée au CREPS de Bordeaux-Aquitaine, à moins que tu n'y poursuives ta progression sportive commencée il y a déjà plusieurs saisons.

Le CREPS et l'ensemble de ses personnels éprouvent beaucoup de fierté à te compter parmi les quelque 400 sportifs (ves) accueilli(e)s chaque année, qui ont à cœur de réaliser leur projet de vie (sportif, scolaire, citoyen...) dans l'établissement.

Toutes les équipes du CREPS se mobilisent au quotidien pour te placer dans les meilleures conditions afin de favoriser la réussite de l'ensemble de ton projet.

Ce dispositif repose sur des relations de confiance se construisant dans un respect mutuel avec la totalité des personnes qui vont t'accompagner. Sans ces relations, ce challenge engagé en collaboration avec ta fédération, qui a détecté en toi un potentiel et de prometteuses qualités sportives, ne pourrait être relevé.

En parallèle investis toi avec sérieux dans ton parcours scolaire ou universitaire car le sport de haut-niveau ne dure que quelques années et comporte de multiples aléas ; il te faut donc construire ta vie professionnelle future.

Là encore, les équipes du CREPS, aidées par les référents des établissements scolaires partenaires et de l'Université de Bordeaux, seront attentives et présentes à tes côtés pour te soutenir et t'accompagner.

Mes collaborateurs et moi-même comptons sur toi pour adopter un comportement exemplaire tout au long de la saison afin que nous puissions être fiers de tes futurs résultats scolaires, sportifs et de ton comportement citoyen.

Bon courage et bonne saison sportive.

Le Directeur

Jérôme ROUILLAUX

SOMMAIRE

	Ton projet sportif	4
	Ton projet de formation	7
	Ton suivi médical	10
	Ton quotidien au CREPS	13
	Informations pratiques	17
	Trombinoscopes	19



TON PROJET SPORTIF

« Certains veulent que cela se produise,
d'autres souhaiteraient que cela se produise,
et quelques-uns font que cela se produise »

Michael JORDAN

Acteurs et personnes ressources

Détecté(e) puis recruté(e) principalement sur tes qualités sportives, ton responsable de pôle reste ton référent au quotidien et concourt, en lien avec le CREPS, à mettre en place les conditions nécessaires à ta réussite sportive.

Ton responsable de pôle

Il active les différentes ressources dont tu peux bénéficier au CREPS.

- Il t'encadre dans ton parcours sportif tout au long de la saison ;
- Il te donne périodiquement une appréciation sportive sur ton tableau de bord en fonction de différents critères ;
- Il propose ou non ton maintien au pôle à la fin de la saison.

La Mission d'Accompagnement la Performance (MAP)

C'est une cellule du Département Haut-Niveau (DHN), interlocutrice régulière de ton responsable de pôle dans plusieurs domaines liés à ton projet sportif dont notamment :

- la préparation physique ;
- l'évaluation ;
- la récupération ;
- la vidéo ;
- la nutrition / l'hydratation...

Conditions de réussite

- Fixe-toi des objectifs réalistes concertés avec ton encadrement ;
- Investis-toi pleinement sur chaque séance d'entraînement ;
- Apprends à analyser tes performances (réussites et échecs) ;
- Sois à l'écoute de tes entraîneurs et applique leurs conseils ;
- Apporte tout soin nécessaire à tes entraînements : tenue et matériel adaptés, vêtements de rechange, nutrition/hydratation...

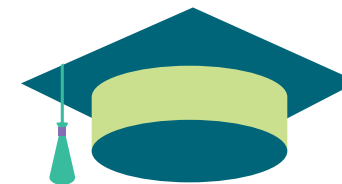
Conditions d'entraînement

Le CREPS met à ta disposition :

- des installations de qualité, adaptées à ta pratique sportive ;
- des installations de préparation physique ;
- une unité de récupération.

Prends soin de ces installations et du matériel prêté en adoptant une attitude responsable et notamment :

- en rangeant le matériel, les poids de musculation, etc ;
- en t'équipant d'une tenue propre et d'une serviette pour les séances de musculation ;
- en jetant tes déchets dans les poubelles prévues à cet effet.



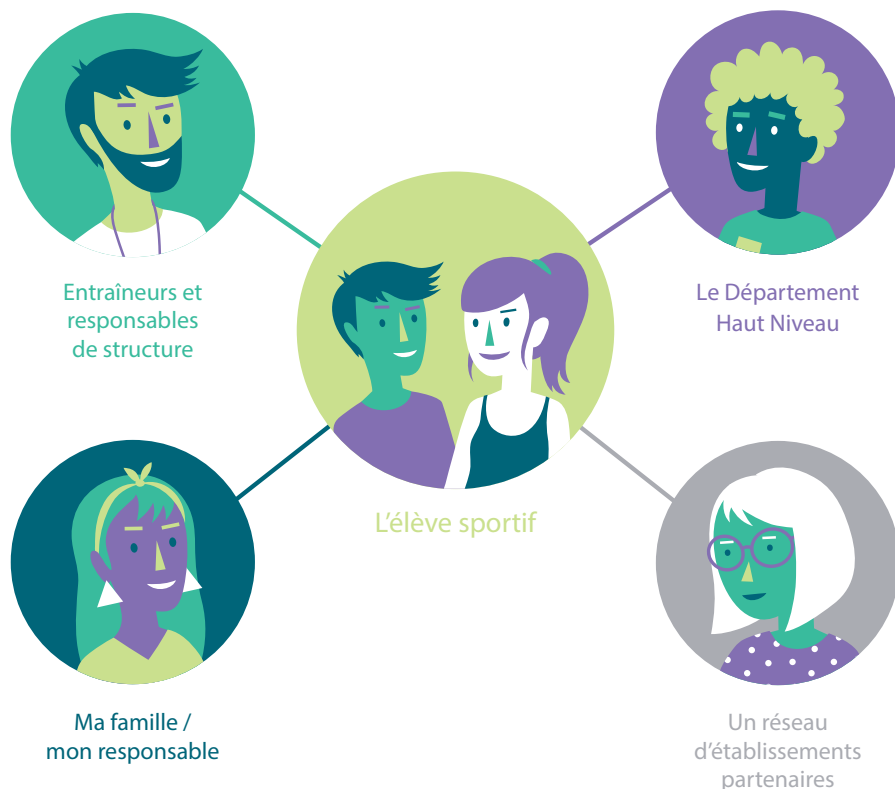
TON PROJET DE FORMATION



« Dans la vie, on ne fait pas ce que l'on veut mais on est responsable de ce que l'on est ».

—
Jean Paul Sartre

Acteurs et personnes ressources



Les filières

La Mission d'Accompagnement à la Formation (MAF), autre cellule du DHN, t'a proposé un choix de filières et de parcours de formation compatibles avec ton projet sportif.

Tu es collégien : ta scolarisation se fait au Collège Victor LOUIS de Talence, situé à 10 min à pied du CREPS. Les élèves y sont répartis en classe de la 5^{ème} à la 3^{ème} (selon les années).

Tu es lycéen : tu es accueilli au Lycée Alfred KASTLER (mitoyen au CREPS) ou au lycée Victor LOUIS (à 10 min à pied du CREPS).

Tu es étudiant : tes résultats universitaires sont suivis par le référent haut-niveau du service PHASE de l'Université de Bordeaux ou le correspondant haut-niveau de chaque école, en lien avec la coordonnatrice de la MAF. Tu participes à des réunions à la rentrée et à mi-semester ainsi qu'à des temps de régulation collectifs et/ou par pôle. Tu passes des entretiens individuels en fonction de tes demandes et de ta situation.

Aménagement du cursus

	Tu es collégien	Tu es lycéen en filière générale	Tu es lycéen en filière technologique ou professionnelle
TES ENTRAÎNEMENTS	<p>Les matinées : pour les 3^{ème} mardi et jeudi à partir de 10h. Pour les 4^{ème} jeudi à partir de 10h.</p> <p>Les après-midi : lundi, mardi et jeudi à partir de 16h, le mercredi, de 14h et le vendredi, de 15h.</p>	<p>Les matinées : mardi et jeudi à partir de 10h.</p> <p>Les après-midi : lundi, mardi et jeudi à partir de 16h, mercredi et vendredi à partir de 15h.</p>	<p>Les aménagements se font en concertation avec ton responsable de pôle, la coordinatrice de la MAF et après validation des proviseurs adjoints.</p> <p>Tu n'es pas dans une « classe sportive » mais dans une classe mixte.</p>
TES COURS	<p>Les matinées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De 8h à 12h : lundi, mercredi, vendredi. - De 8h à 10h : mardi et jeudi (pour les 4^{ème} de 8h à 12h mardi). <p>Les après-midi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De 14h à 16h : lundi, mardi, jeudi. - De 14h à 15h : vendredi. 	<p>Les matinées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De 8h à 12h (ou 13h) : lundi, mercredi, vendredi. - De 8h à 10h : mardi et jeudi. <p>Les après-midi :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De 13h (ou 14h) à 16h : lundi, mardi, jeudi. - De 13h à 15h : mercredi et vendredi. - De 14h à 15h : vendredi 	<p>Tu es autorisé à t'absenter de certains cours pour te rendre aux entraînements.</p> <p>Cet engagement est suspensif en fonction de ton investissement et tes résultats.</p>
TES ÉTUDES	<p>Au regard de tes résultats scolaires de la saison passée, tu seras en études soit dans ta chambre, soit surveillé en salle. Après chaque conseil de classe, ta situation pourra évoluer.</p> <ul style="list-style-type: none"> - le soir : lundi / mardi / mercredi / jeudi de 20h00 à 21h30, en salle, encadré par un tuteur un surveillant, ou en chambre ; - les après-midi : lundi / mardi / jeudi de 16h15 à 17h45, mercredi. Ces études sont organisées en salle avec tuteur si tu es en difficulté. 		
TES ATELIERS DE SOUTIEN	<p>Tout au long de la saison, tu peux bénéficier d'ateliers de soutien dans les matières dans lesquelles tu es en difficulté.</p> <p>Les professeurs des lycées partenaires sont principalement chargés de cette aide.</p>		

Les tuteurs

Ils sont recrutés pour leur polyvalence et l'aide qu'ils peuvent t'apporter dans toutes les matières. Leur rôle est de maintenir une ambiance propice au travail et de t'aider chaque fois que tu en as besoin (récitation, méthodologie, compréhension des cours et des exercices...).



TON SUIVI MEDICAL

Tu es suivi médicalement au CREPS, au sein du Service Médical et d'Évaluation (SME), par une équipe spécialisée dans le domaine du sport.

L'équipe du SME

Elle se compose de professionnels de santé prêts à t'accompagner et à te prendre en charge sur le plan médical, paramédical et psychologique, chaque fois que cela s'avèrera nécessaire durant ton passage au CREPS : des médecins (plusieurs médecins du sport, un cardiologue, un médecin éducateur), des infirmiers(ières), des kinésithérapeutes, une psychologue, une diététicienne, une podologue, un préparateur physique ainsi que des secrétaires médicales.

Tu peux retrouver l'ensemble du personnel médical dans le trombinoscope à la fin de ce guide.

Infos pratiques

- Les secrétaires accueillent, orientent et facilitent les démarches des sportifs. Les infirmières sont disponibles librement aux horaires d'ouverture du SME.
- Pour les examens médicaux obligatoires (cf. SMR plus bas) : soit l'entraîneur te communique le rendez-vous qu'il a préalablement programmé avec le SME, soit tu planifies toi-même tes rendez-vous directement avec la secrétaire du SME.
- Pour les consultations avec un médecin du sport (blessure, maladie ou autre) : tu t'inscris sur le cahier de rendez-vous disposé à l'accueil du SME. En cas d'urgence ou de planning complet, tu peux t'adresser directement à l'infirmier(ière) présent(e) qui organisera alors ton rendez-vous avec le médecin présent.
- Les soins de kinésithérapie : après la consultation et la prescription du médecin, tu inscris ton premier rendez-vous sur le cahier disposé à l'accueil et tu conviens des rendez-vous suivants avec le kiné.
- En cas d'arrêt de pratique prolongé (blessure, maladie) tu pourras être pris en charge par le préparateur physique en liaison avec le médecin, le kiné et ton entraîneur.
- Pour prendre rendez-vous avec la psychologue, la diététicienne ou la podologue, il est possible de s'adresser soit à la secrétaire, soit à un(e) infirmier(ière), soit à l'intéressée directement.
- Pour le bon fonctionnement du service et afin de pouvoir satisfaire un nombre de personnes toujours plus important, tu es tenu de respecter l'heure de tes rendez-vous.

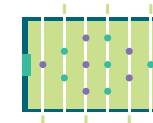


Il s'agit de bilans de santé obligatoires, exigés par chaque fédération sportive pour l'inscription et le maintien de ses sportifs dans ses structures de haut niveau. En principe tous les sportifs du CREPS sont concernés.

Le contenu ainsi que la fréquence de ces examens peuvent varier en fonction de chaque discipline sportive.

Dans tous les cas le premier bilan ou « Visite médicale » est le plus approfondi et comporte une série d'examens : mesures biométriques (poids, taille et calcul de la masse grasse), test de vision, électrocardiogramme de repos, mesure de la tension artérielle, questionnaire diététique et consultation avec un médecin du sport (entretien et examen clinique).

D'autres bilans peuvent être demandés en plus par ta fédération : bilan(s) psychologique(s), prise(s) de sang, analyse urinaire, échographie du cœur, épreuve d'effort, bilan dentaire, etc.



TON QUOTIDIEN AU CREPS

Ton régime administratif au CREPS est fonction de ton lieu de résidence et/ou du cahier des charges de ton pôle.

Tu seras dans l'un des cas suivants : interne au CREPS intramuros, externe, interne en établissement scolaire, hébergé en résidence universitaire.



Tu es interne au CREPS intramuros

Règles de vie

Prends connaissance du « règlement intérieur » et des « règles de l'internat » sur le site Internet du CREPS. Ces documents te sont également remis lors de la semaine d'accueil des sportifs. Nous te demandons bien sûr de les lire avec attention et de les respecter. Ta vie au CREPS se passera dans d'excellentes conditions si tu adoptes une démarche de confiance et de respect envers l'ensemble des personnes qui vont t'accompagner.

Internat

Ton hébergement

→ Le CREPS de Bordeaux-Aquitaine a une capacité d'hébergement intra-muros d'environ 120 lits, répartie sur 5 bâtiments.

→ Tu es placé selon ton genre et ta classe.

→ Vous êtes deux par chambre, très exceptionnellement trois. Le troisième lit est utilisé principalement pour les stages se déroulant pendant les vacances scolaires. Chaque chambre est équipée d'un « bloc sanitaire » avec lavabo, douche et WC, d'une armoire et d'un bureau. 5 chambres sont accessibles aux sportifs en situation de handicap.

Ton accompagnement

→ Tu es hébergé au CREPS à partir du dimanche soir jusqu'à 22h30 (heure limite impérative de rentrée). Une responsable des internats, assistée d'une équipe de 8 surveillants, a pour mission de te surveiller et de t'accompagner durant ta saison au CREPS.

→ En début de saison, tu vas élire des « délégués ». Ils participent à différentes réunions organisées en fonction des besoins et notamment à 2 ou 3 commissions d'internat dans la

saison. Ils signalent les doléances des sportifs qu'ils représentent auprès des surveillants et/ou de la responsable des internats et contribuent ainsi à l'amélioration de ta vie dans l'établissement.

→ L'internat est ouvert durant toute la saison sportive. Dans chaque bâtiment, une permanence est assurée le weekend par les surveillants. Pendant les vacances scolaires, tu es logé à condition que tu effectues un stage d'entraînement. Dans ce cas, la surveillance à l'internat incombe au responsable du pôle, ou à la personne à qui celui-ci délègue cette responsabilité.

La restauration

Le self te propose un large choix de menus réalisés en collaboration avec la diététicienne du CREPS.

Un goûter t'es proposé du lundi au vendredi.

Tu pourras, sous certaines conditions de délais, commander des repas froids lorsque tu te déplaces en compétition ou en stage.

Le service de lingerie

Le CREPS va te permettre d'utiliser un service de lingerie. Tu peux y faire nettoyer tes vêtements sportifs sous certaines conditions, notamment si tu ne rentres pas chez toi le weekend ou lors d'un retour de stage. Une note remise dans ton dossier d'inscription précise le fonctionnement de ce service. Le CREPS de Bordeaux-Aquitaine est un des rares établissements qui proposent encore ce type de prestation. Veille à bien respecter les règles d'utilisation et le personnel qui prend soin de ton linge.



L'entretien des chambres

Les agents d'entretien passent régulièrement dans chaque chambre pour effectuer le ménage. Chaque matin, tu dois donc effectuer quelques gestes simples facilitant l'intervention des agents. Leur travail est encore plus efficace si tu respectes l'environnement dans lequel tu vas vivre pendant toute la saison sportive.

Veille à ranger tes affaires, à éteindre les lumières quand tu pars t'entraîner ou étudier.

Tu participes pleinement à la vie de l'établissement et au maintien de la qualité des services qui te sont proposés.

Le foyer

Le CREPS dispose d'un foyer, espace de détente avec possibilité d'acheter des boissons et autres produits au comptoir ou en libre-service selon les horaires. Il est équipé de 3 salles dont l'une avec télévision.

Les rotondes

Dans les « rotondes » des bâtiments AQUITAINE, GUYENNE et PYRENEES, un espace de repos et de détente est dédié aux sportifs internes. Ils sont équipés de divers jeux, télévision et coin de lecture ou de travail.

Tu es externe

Tu viens au CREPS principalement pour t'entraîner ; tu y respectes les règles d'utilisation des installations sportives auxquelles tu as accès.

Tu es interne en établissement scolaire

Tu es logé dans l'internat du lycée Alfred KASTLER par chambre de trois (seuls les rugbymen sont hébergés au lycée Victor LOUIS) ; il est mitoyen au CREPS. Tu devras respecter le règlement intérieur de cet établissement scolaire qui te sera communiqué lors de la rentrée.

Tu es hébergé en résidence universitaire

Tu es étudiant, si tu en fais la demande, tu seras donc hébergé à la résidence Gilles de GENNES (à 5 mn à pied du CREPS). Tu devras en respecter les différentes consignes et règlements. Si tu fais partie de la fédération handisport, tu logeras à la résidence DURKEIM (10 minutes à pied du CREPS). Exceptionnellement les étudiants mineurs pourront être logés au CREPS.

INFOS PRATIQUES

Médical

→ Du lundi au jeudi : de 9h00 à 12h30 et de 13h30 à 19h30.

→ Vendredi : 9h-12h30

Restauration

→ EN SEMAINE :

- Petit déjeuner entre 7h00 et 8h30.

- Déjeuner entre 11h45 et 13h15.

- Dîner entre 18h45 et 20h15.

→ WEEK-END ET JOURS FÉRIÉS :

- Petit déjeuner entre 8h00 et 9h00.

- Déjeuner entre 12h15 et 13h00.

- Dîner entre 19h00 et 19h15.

N'oublie pas de te munir de ta carte de self pour accéder au restaurant.

Si tu la perds, elle te sera facturée 10€.

Hébergement

Un surveillant est présent dans les internats en soirée de 18h00 à 7h30, en journée de 10h00 à 18h00.

CDI

→ Lundi - Mardi - Mercredi - Jeudi : 9h15 - 12h00 / 13h00 - 18h30

→ Vendredi : 9h15 - 13h00

Foyer

→ de 8h00 à 19h00.

Transport

Au cœur du domaine universitaire, à proximité de la gare SNCF de Bordeaux Saint-Jean et de l'aéroport de Bordeaux Mérignac, le CREPS est à 2 heures de Paris en TGV et à 1 heure d'Orly.

Pour accéder au CREPS :

- par la rocade : sortie N°16 Talence Domaine Universitaire, puis parcourir environ 800 m. Le CREPS se trouve au 6ème feu sur la gauche.
- par les boulevards : à la Barrière St Genès, direction Bayonne. Prendre le cours Gambetta puis le cours de la Libération. Le CREPS est sur la droite.
- de la gare St Jean : prendre la liane 10 de la gare et descendre à l'arrêt "CREPS".
- de l'aéroport : il existe un service permanent de taxis et une navette qui relie l'aéroport au centre-ville.
- par le tramway : ligne B, arrêt "Doyen Brus".

Pour tout renseignement sur les horaires
appeler la TBC : 05 57 57 88 88

