



## Centre Labellisé d'Entraînement

Le CLÉ : Centre Labellisé d'Entraînement est une structure d'entraînement reconnue et conventionnée (CDV, LIGUE, DRJCS, CLUB, COUREUR). Le niveau de compétition du CLÉ est : le championnat de France Espoir. Le CLÉ est destiné aux coureurs à potentiel avec un réel projet sportif sur les séries du championnat de France Espoir.

### Objectifs :

L'objectif des CLE est d'offrir aux jeunes coureurs bretons prometteurs, la formation sportive nécessaire pour accéder, dans de bonnes conditions, au Centre d'excellence régional, première étape vers une carrière sportive haut niveau. Ils permettent de concilier la vie sportive et extra sportive en assurant le suivi du projet scolaire de chaque athlète.

Ces structures sont chargées de l'entraînement, du suivi sur les compétitions, de la préparation physique, du respect du suivi médical et scolaire des jeunes coureurs.

### 1- Apporter aux jeunes coureurs bretons une formation sportive à la compétition ayant pour objectif les championnats de France Espoir

- \* Former des coureurs à la compétition en amont de la pratique de haut niveau.
- \* Obtenir des podiums aux championnats de France Espoir.
- \* Participer et terminer dans le premier quart des championnats de France Espoir.

### 2 - Détecter les coureurs à potentiel dans le but de les orienter vers l'excellence sportive : centre d'excellence régional, bleuet...

### 3 - Support

Les séries du championnat de France Espoir.

### 4 - Effectifs

- 5 à 12 en solitaire.
- 4 à 10 en double.

### **5 - Programme Entraînement**

70 séances minimum :

- Regroupement sous forme de stages (vacances scolaires) : 3 x 5 jours = 15 séances
- Regroupement sous forme de week end : 10 (comprenant 2 séances) = 20 séances
- Séances dans le cadre des clubs d'origine : 35 séances mini (mercredis, samedis et ou dimanches).

### **6 - Programme compétition minimum**

25 jours minimum dont :

- 4 régates en automne sur le championnat départemental
- 5 régates printemps sur championnat régional
- 1 interligue en Bretagne
- 1 compétition nationale : championnat de France

### **7 - Médical**

Il est fortement recommandé de réaliser 1 test médical au centre médico sportif de Lorient. Ce test est gratuit.

Ou bien de faire remplir la fiche visite médicale par son médecin de proximité (médecin titulaire d'un CES médecine du sport).

*cf : fiche médicale type disponible sur le site du CDVoile.*

### **8 - Renseigner son carnet d'entraînement personnel en ligne sur le site de la Ligue de Bretagne de voile.**

### **9 - Préparation physique**

2 séances de préparation physique par semaine. Participation à un autre sport dans un club ou organisation de séance de préparation physique dans le cadre du club.

*(cf YC Carnac : 1 séance le vendredi soir encadrée par un préparateur et 1 séance individuelle).*

### **10 - Sélection des coureurs**

*Les coureurs intéressés pour une inscription au CLE, adressent une lettre de motivation au CDVoile du Morbihan. La sélection des coureurs est faite par un comité de sélection constitué des représentants CDVoile 56 et Ligue. La liste est établie et arrêtée au plus tard le 30 septembre de chaque année.*

Une fois retenus par le comité de sélection, les coureurs s'engagent au CLÉ en signant et en renvoyant le contrat type fourni par le CDVoile accompagné d'un chèque de 40 euros pour les frais d'inscription.

Le fonctionnement du CLÉ est basé sur la saison sportive, la période de fonctionnement est du 1er septembre au 31 août.

11- Centre Labellisé d'Entrainement Planche à voile

Entraîneur :

Tom Dubaele (CN Lorient)
--------------------------

12- Centre Labellisé d'Entrainement Catamaran

Entraîneur :

Jolann Neiras (CDVoile 56)
----------------------------

13- Coordination

Philippe NEIRAS

Les CLÉ ne se substituent pas aux clubs : les 3 étages de la structuration sportive participent aux CLÉ :

► **CLUB** : en proposant des entrainements le mercredi et samedi et/ou dimanche dans le cadre de l'Ecole de sport /Equipe de Club et en effectuant des suivis sur régates et en finançant.

► **CDV** : en proposant des regroupements de week-end, des suivis sur régates et en finançant.

► **LA LIGUE** : en organisant des stages lors des vacances scolaires (3x5 jours minimum) et en finançant. En organisant et en finançant le suivi sur le championnat de France.

Le CLÉ est la première étape de la filière d'accès au haut niveau devant amener aux centres d'excellence régionaux ou nationaux. Ce n'est pas du haut niveau. Il a comme objectif principal la formation des coureurs et les championnats de France.