

La Team doit permettre à un plus grand nombre de joueuses et joueurs d'accéder à l'Elite jeune de notre Ligue et de jouer les premiers rôles au niveau National.

## Objectifs

- ★ Augmenter le volume et la qualité d'entraînement de l'Elite régionale de M1 à moins de 21 ans
- ★ Former des juniors numérotés
- ★ Créer un réseau d'entraîneurs axé sur la performance
- ★ Sensibiliser plus de clubs à la performance sportive



## Composition

- ★ Jeunes du Pôle Espoir
- ★ Minimales à moins de 21 ans qui répondent aux critères du cahier des charges

## Coordination

Le responsable de la Team, Xavier FORTINEAU collabore avec les entraîneurs référents pour planifier l'entraînement et les compétitions

## Les aides possibles de la Ligue

- Accompagnement du parcours sportif par le référent et le responsable de la TEAM
- Aide à la planification de l'entraînement et du travail physique
- + Aides variables selon le profil de l'athlète en lien avec les facteurs de performance (à définir avec l'entraîneur référent)

## Cahier des charges

### ★ Obligations sportives

- Volume entraînement indicatif : **800 heures encadrées** (stages + séances quotidiennes + travail physique)
  - Stages clubs et/ou comités et/ou Ligue : 40 jours ( environ 300 heures)
  - Séances hebdomadaires : 5 à 8 séances (13h à 15h) environ 510h
- Qualité entraînement : leçon individuelle et jouer sur plus fort (1/3 des séances)
- Travail Physique : 3 à 4 fois par semaine
- Niveau sportif : Evoluer en par équipes en lien avec son niveau
- Suivi de l'athlète : Entraîneur référent et cahier d'entraînement /compétitions

### ★ Obligations scolaires

- Aménagement scolaire qui favorise le double projet
- Vigilance sur les résultats scolaires et le comportement

### ★ Obligations médicales

- S'entourer d'une équipe médicale réactive en cas de blessures
- Satisfaire à un bilan complet au moins une fois par an (diététique, psycho, dentaire...)

## Comment postuler à la Team

Si vous pensez être proche des critères du cahier des charges, vous pouvez candidater :

- retourner le dossier de candidature TEAM
- joindre une lettre de motivation
- joindre le planning d'entraînement hebdomadaire

à : [poleespoir@pdltt.org](mailto:poleespoir@pdltt.org)

Suite à votre envoi, vous serez contacté par le responsable de la TEAM afin d'étudier votre dossier