



MAISON RÉGIONALE DE LA PERFORMANCE

Un guichet unique pour le sport de
Haut niveau en Pays de la Loire



LES PAYS DE LA LOIRE



Sommaire

Optimisation de la performance	4
Analyse de la performance	8
Environnement socioprofessionnel	10
Montée en compétence de l'encadrement	12
La MRP : comment ça marche ?	13
Accompagnement paralympique	14
Suivi médical et paramédical	16
Internat et vie quotidienne	18

AUDE REYGADE

Directrice du CREPS des Pays de la Loire



Performer, progresser, gagner... Telles sont les ambitions que portent le CREPS pour les sportifs de haut niveau présents sur le territoire des Pays de la Loire. Pour ce faire le CREPS entend être à leurs côtés, les accompagner, les doter de tous les outils et savoir-faire nécessaires pour les porter au plus haut niveau en lien avec leurs entraîneurs et fédération.

Le CREPS et plus particulièrement sa Maison Régionale de la Performance (MRP) a désormais la responsabilité du service public du sport du haut niveau pour le compte du ministère des sports et de l'Agence nationale du Sport (ANS).

Ces actions s'inscrivent ainsi dans une logique de déclinaison territoriale du programme "Ambition bleue" porté par l'ANS.

En plus du suivi des jeunes sportifs à potentiel, un accompagnement de proximité à 360° et "sur mesure" des meilleurs athlètes est engagé sur l'ensemble du territoire ligérien. Une équipe pluridisciplinaire compétente et formée est à leur disposition pour accompagner les sportifs et les équipes d'encadrement. Elle s'appuie sur des nouvelles infrastructures optimales et du matériel sportif, de recherche, d'optimisation de la performance.

L'action concertée de l'ensemble des acteurs du sport, réunis au sein de la conférence régionale du sport, sera un atout indéniable pour mettre en œuvre les préconisations du schéma du sport de haut niveau et du projet sportif territorial.

Co-pilotée par Frédéric Legentilhomme, Responsable Régional de la Haute Performance et par Marion Debouche, la MRP du CREPS peut s'appuyer sur un réseau de structures associées pour couvrir les besoins de l'ensemble du territoire.

Contact : Marion Debouche

06 75 29 70 36

marion.debouche@creps-pdl.sports.gouv.fr

Contact : Frédéric Legentilhomme

06 13 08 62 75

frederic.legentilhomme@creps-pdl.sports.gouv.fr

Optimisation de la Performance

1. Préparation physique

Une offre de services selon vos besoins sur l'ensemble du territoire à distance ou en présentiel.

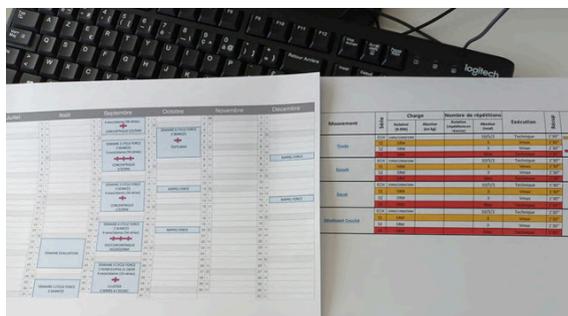


En présentiel :

- Mise en place d'une planification
- Encadrement de séances individuelles ou collectives dans la salle de préparation physique du CREPS.

En distanciel :

- Aide à la planification, conception et suivi d'un plan d'entraînement.
- Rendez-vous téléphoniques ou en visio conférence pour définir des besoins d'entraînement.
- Positionnement avec le sportif et l'entraîneur.
- Mise en relation avec des professionnels de la préparation physique sur le territoire.



En réathlétisation :

- Possibilité d'accompagnement, avec le service médical, pour une remise à niveau athlétique suite à blessure, avant le retour à l'entraînement.
- Possibilité de suivi et d'accompagnement pendant une convalescence sur des membres non lésés afin de ne pas se retrouver en inactivité complète et gagner du temps sur un retour en activité spécifique.

Contact : Simon Dané 07 63 67 00 75
simon.dane@creps-pdl.sports.gouv.fr



Les équipements

La salle de Préparation physique & réathlétisation, de 750m² pour une capacité maximale de 70 sportifs, est constituée de 6 espaces thématiques qui offrent un large éventail de possibilités pour l'entraînement (ou le ré-entraînement) des qualités physiques du sportif.



L'espace Activités athlétiques (125m²)

est équipé pour explorer l'ensemble des modalités d'entraînement du sprint (3 couloirs de sprint en tartan, 1 couloir pour traîneau de puissance), du saut (plyboxs, vertec) pour évaluer la détente et du lancer (medball/vertball/slamball, cibles connectées au mur).

L'espace Charges guidées (98m²)

permet l'entraînement contre résistance à partir d'appareils à charge guidée (16 machines dont 5 types de poulies, 2 presses, 2 bancs de tirage, 5 stations monoarticulaires, ...) dans un objectif d'entraînement ou de retour de blessure (rééducation / réathlétisation).

L'espace multifonctionnel (127m²)

réunit, dans une même aire, un grand nombre d'options d'entraînement conventionnelles (TRX, sacs de frappe, cordes ondulatoires, cordes à grimper, ...) et non-conventionnelles (pneus, aquabags, corebags, ...), favorisant l'organisation de séances collectives de type circuit-training.

L'espace Charges libres (105m²)

est dédié à l'entraînement contre résistance réalisé avec des barres, des haltères ou des kettlebells (6 postes d'haltérophilie, 9 bancs, 30 barres et 3 tonnes de disques, 30 paires d'haltères, 12 paires de kettlebell).

L'espace Cardio-training

propose une large gamme de sollicitations du système cardio-vasculaire, à partir de 19 appareils mobilisant les membres inférieurs et/ou supérieurs (4 cycloergomètres, 4 rameurs, 2 tapis de courses, 2 elliptiques, 1 vélo à bras, etc ...).

L'espace Cours collectifs (127m²)

est tout à fait adapté au travail de la souplesse, au retour au calme ou encore à la relaxation (40 tapis de sol). Une salle de fitness en parquet permet de travailler le collectif également avec step et swiss ball.



2. Préparation mentale

Un réseau de préparateurs mentaux labellisé par le CREPS des Pays de la Loire est à disposition des équipes d'encadrement et des sportifs.



3. Salles spécifiques

Immersive room : home trainer et écran connecté pour s'entraîner collectivement en situation simulée (exemple : cyclisme et triathlon) jusqu'à une capacité de 10 personnes.

Entraînement en situation de stress environnemental : **salle hypoxie et salle de travail en environnement contraint** (température et humidité modulables)
Livraison 1er semestre 2023.

Salle d'analyse vidéo connectée, à disposition des entraîneurs.



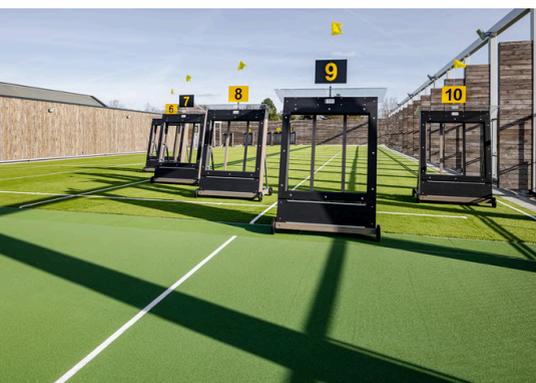
4. Espaces de récupération

Le CREPS des Pays de la Loire est doté d'un espace comprenant un bain froid (10 degrés), un sauna et un hammam, accessibles tous les jours du lundi au dimanche.





5. Les installations sportives du CREPS



Avec pour objectif les jeux de Paris 2024, le CREPS des Pays de la Loire a été labellisé Centre de Préparation aux Jeux (CPJ) et peut accueillir de nombreuses disciplines telles que : Aviron - Badminton - Basket Ball - Boxe - Canoé Kayak - Cyclisme sur Route - Handball - Judo - Rugby VII - Tir à l'Arc - Volley Ball.

Contact : Thierry Priou 06 24 53 06 76
thierry.priou@creps-pdl.sports.gouv.fr

A photograph showing several athletes in blue and black uniforms competing in a track event. They are wearing bibs with country codes like 'BEL', 'FRA', and 'UKR' and the year '2014'.

Analyse de la Performance Accompagnement scientifique

Optimisation de la performance : évaluation, analyse et accompagnement

Dans les différents domaines de l'optimisation de la performance, la Maison Régionale de la Performance (MRP) du CREPS des Pays de la Loire met en œuvre des actions en direction des sportifs et de leur staff. La stratégie vise à objectiver l'entraînement et la performance et ainsi orienter les staffs techniques dans leur prise de décisions. Elle s'appuie également sur un réseau de partenaires et d'acteurs qui lui permet de pouvoir répondre à l'ensemble des sollicitations.

La stratégie de l'équipe

- Identifier les besoins des staffs techniques
- Mettre en place des protocoles à partir d'une veille scientifique
- Mesurer en situation écologique
- Veiller à la fiabilité des outils de mesure utilisés (répétabilité et reproductibilité)
- Agréger, traiter et présenter les données
- Accompagner et aider à la décision

Outils de mesures disponibles

- Système de capture vidéo (VOGO)
- Système de chronométrage (KitWitty)
- Système de détection optique (Optojump)
- Mesure mécanique des déplacements (1080 Motion Sprint)
- Capteurs linéaires de positions (GymAware)
- Capteur de mouvement (centrales inertielles)
- Analyseur d'échanges gazeux portable (cosmed K5)

Outils d'analyse et de traitement des données

- Athlete Management System (Athlète 360)
- Développement d'outils propres (Langages Python, Matlab, Java)





A la croisée entre innovation et performance : la réalité virtuelle et augmentée est une thématique investie de façon transversale au sein du CREPS des Pays de la Loire.

Les outils viennent compléter l'offre proposée ci-contre dans l'objectif de "s'entraîner autrement" et avec les staffs qui le souhaitent.

L'accent a été mis sur l'entraînement des habilités cognitives, telle que l'attention et la concentration, la prise d'informations et la prise de décision, la réactivité, la perception, la vision. Ces outils sont complétés par l'évaluation des mouvements oculaires qui vient nourrir les réflexions autour de la perception visuelle.

Outils

- Salle de réalité virtuelle et augmentée
- Casque Meta quest 2 avec différentes applications
- Entraînement cognitif et visuo-attentionnelle : Performind et Eye Motion
- Etude des mouvements oculaires : eye tracker (Tobii)

L'utilisation et la gestion des casques se réalisent en étroite collaboration avec le Pôle Ressource National « Sport et innovations ».



Contacts :

- Lucie Lerebourg (outils d'analyse)
lucie.lerebourg@creps-pdl.sports.gouv.fr / 07 63 98 68 37
- Mathieu Plautard (évaluation & outils de mesure) :
mathieu.plautard@creps-pdl.sports.gouv.fr / 06 81 53 05 05
- Sophie Barré (Innovation) :
sophie.barre@creps-pdl.sports.gouv.fr / 06 86 88 27 81

Environnement Socioprofessionnel

La Maison Régionale de la Performance est aux côtés des sportifs pour développer et accompagner leur double projet et garantir un aménagement optimal de leur formation et de leur parcours professionnel.

Les missions et offres de services sont les suivantes :

FORMATION

- Co-piloter avec le Rectorat, le comité de suivi de la scolarité et de la formation des élèves-sportifs de haut niveau.
- Identifier et promouvoir les écoles et établissements scolaires offrant des aménagements adaptés aux SHN et financements.
- Appuyer à la mise en place de dispositifs d'aménagement de la scolarité (pré-bac et post-bac) en complémentarité de l'enseignement et conventionner pour établir des parcours individualisés.
- Conseiller les sportifs et les familles (dispositif parcours'sup) et assurer le lien avec la commission académique d'accès à l'enseignement supérieur du rectorat (CAAES).
- Suivre en tant que tête de "cordée de la réussite du sport", les doubles parcours et l'orientation des élèves-sportifs de haut niveau. Renforcement des liens avec les établissements scolaires de la cordée.
- Organiser un parcours de formation personnalisé et adapté pendant et après la carrière sportive.
- Informer et accompagner les athlètes listés sur les dispositifs interministériels dérogatoires (aménagements aux formations post-bac).
- Proposer des formations à l'utilisation des réseaux sociaux, recherche de partenaires, sensibilisation au média training et gestion de la communication.

"Tous, nous savons qu'il reste difficile en France pour nos athlètes de concilier sports et études. Et de se dessiner sereinement un chemin vers la reconversion, le moment venu."

Armélie Oudéa-Castéra, Ministre des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques





2

INSERTION PROFESSIONNELLE ET RECONVERSION

- Activer des dispositifs existants autour des aménagements à l'emploi CIP / CAE (conventions d'insertion professionnelle / convention d'aménagement à l'emploi) permettant au sportif de continuer sa préparation sportive tout en étant salarié.
- Déployer des CAE avec les services de l'Etat (décharge de service pour enseignants 2nd degré, postes administratifs, recherche de postes profilés).
- S'appuyer et développer le réseau des entreprises pour la recherche de stages.
- S'appuyer sur le livret de compétence pour accompagner le sportif.

3

RECONVERSION

- Accompagner le sportif de manière spécifique après sa carrière sportive.
- Réaliser des diagnostics ou des bilans de compétences, proposer des formations professionnelles adaptées.
- Mettre en relation le sportif avec les entreprises.



Contacts :

Céline Guelzec 06 13 08 62 71 - celine.guelzec@creps-pdl.sports.gouv.fr

Philippe Renaud 07 60 90 83 29 - philippe.renaud@creps-pdl.sports.gouv.fr

Montée en compétence de l'encadrement

Dans la logique de l'École des Cadres, une offre de formation continue est à disposition des entraîneurs des structures. Elle vise à s'étoffer et doit répondre aux besoins d'accompagnement des équipes d'encadrement.

Des formations dans divers domaines sont proposées :

- améliorer son niveau d'anglais,
- développer ses compétences en média training notamment avec le studio d'enregistrement Rapid MOOC,
- accroître ses connaissances scientifiques en musculation.

L'encadrement peut également être accompagné dans une démarche de bilan de compétences pour servir ses projets personnels et professionnels.

La MRP s'attache également à développer la mise en réseau et le partage d'expériences entre entraîneurs. Elle centralise les besoins afin de co-construire une offre de formation adaptée. Elle est un lieu de ressources et de conseils pour vous orienter.



EF English Live

- Technologie innovante et leader sur le marché
- Une expérience d'apprentissage mobile
- Un contenu professionnel inégalé
- Des enseignants de langue maternelle pleinement qualifiés
- Cours de conversation à la demande
- Des reportings et un soutien aux programmes totalement transparents



HULT / EF
CORPORATE EDUCATION

EF English Live interface showing course details for 'Second English Book 3: Marketing and Finance'.

Contact : Céline Guelzec 06 13 08 62 71
celine.guelzec@creps-pdl.sports.gouv.fr

La MRP : Comment ça marche ?



01. IDENTIFICATION DU BESOIN

La cellule coach-athlète identifie, avec la fédération, un besoin et formalise une demande auprès de la MRP.



02. RECHERCHE DE SOLUTION

La MRP centralise les demandes et étudie les meilleures options.



03. PROPOSITION D'UN DISPOSITIF D'ACCOMPAGNEMENT

sur la base d'un échange constructif, la MRP propose à la cellule coach-athlète les solutions envisagées.



04. MISE EN OEUVRE

Une fois le dispositif validé par le Directeur de la Performance de la fédération, la MRP organise sa mise en oeuvre opérationnelle.



05. SUIVI DE L'ACCOMPAGNEMENT

Le Responsable de la Haute Performance et les Conseillers Haute Performance assurent le suivi du dispositif d'accompagnement qu'ils partagent avec la fédération.



06. BILAN DE L'ACCOMPAGNEMENT

A la fin de la période d'accompagnement, la MRP constitue un bilan qu'elle remet au DTN ou Directeur de la Performance de la fédération.





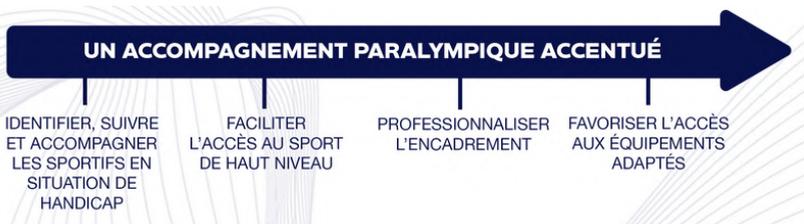
Accompagnement paralympique

Un conseiller haut niveau et accompagnement Paralympique est en poste au CREPS au sein de la MRP.

Son rôle est d'œuvrer, en complémentarité avec l'environnement existant et particulièrement avec les fédérations ayant délégation pour une ou plusieurs paradisciplines, afin d'aider, tous les athlètes paralympiques de la région, inscrits sur les listes ministérielles et leur staff à se préparer dans les meilleures conditions pour les échéances internationales majeures, notamment Paris 2024.

- Etablir un contact avec des athlètes paralympiques de la région des Pays de la Loire identifiés ou s'entraînant dans la région et ayant un projet de haute performance.
- Recenser leurs besoins, leurs demandes et apporter des réponses et/ou solutions adaptées
- Entretien des relations avec les entraîneurs et staff des sportifs concernés
- Faciliter les accès aux équipements sportifs et sites d'entraînement du CREPS et sur le territoire ligérien
- Centraliser les demandes relatives au suivi médical, psychologique et diététique, au suivi socio-professionnel, préparation physique et mentale...
- Aider à la recherche de financements (matériels, déplacements...)
- Être en relation avec les différents partenaires au niveau local et national
- Accompagner à la performance (Analyse vidéo et recueil de données / data)
- Enrichir le réseau local en lien avec le réseau national

Ce travail s'effectue en lien avec les fédérations, avec le CPSF (Comité Paralympique et Sportif Français) et son référent territorial ainsi qu'avec les différents acteurs locaux parmi lesquels figure l'association team 303.



Contact : Patrice Cassagne 06 37 50 61 87
patrice.cassagne@creps-pdl.sports.gouv.fr



R
S DE

ARMEE DE
CHAMPIONS

handirect
CENTRE DE SERVICES

TEAM



Suivi médical et paramédical

Le service Médical du CREPS des Pays de la Loire est spécialisé dans l'accompagnement médical des sportifs de haut niveau, prendre en charge, en lien avec la MRP, et suivre de façon privilégiée, les sportifs et les structures fédérales, grâce à une équipe médicale pluridisciplinaire coordonnée et spécialisée.

Au carrefour entre la prévention, le soin et la performance, et toujours dans un but de préserver la santé physique et morale des athlètes, le service médical propose :

- Bilans de surveillance médicale règlementaire
- Consultations et suivi médical
- Soins infirmiers
- Évaluation et suivi psychologique
- Évaluation et suivi diététique
- Kinésithérapie
- Réathlétisation
- Actes de prévention des blessures et des maladies

Suivi et accompagnement médical sont de plus en plus cités comme des facteurs indirects importants de la performance. Ils permettent en effet aux sportifs de haut niveau de maintenir un état de santé compatible avec la répétition des charges d'entraînement, ou de prévenir la survenue de blessures ou maladies. Afin d'être aux standards attendus par les fédérations sportives dans ce domaine, le service propose une prise en charge axée sur :

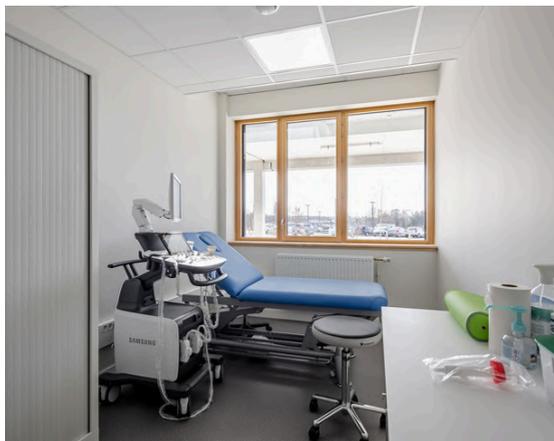
- La réactivité, par une organisation permettant une continuité de prise en charge du lundi au vendredi et la prise en charge rapide des problématiques médicales.
- La communication, par le lien avec les médecins fédéraux et les staffs médicotechniques pour une prise en charge individualisée et au plus proche du sportif.
- La transversalité, par les multiples projets de prévention des maladies et des blessures menées en lien avec la MRP, le Haut Niveau et la Vie Quotidienne pour répondre au mieux aux attentes des fédérations et des structures sportives, ainsi que par sa participation aux projets scientifiques de l'établissement.

Contact secrétariat du service médical : 02 28 23 69 49
medical@creps-pdl.sports.gouv.fr



Le service médical développe de façon continue un réseau de correspondants médicaux et paramédicaux spécialisés sur l'ensemble du territoire des Pays de la Loire. Ces derniers permettent dans ce cadre un accès rapide à des examens ou des avis spécialisés dans de nombreux domaines comme ceux de l'imagerie médicale, de la chirurgie orthopédique, de la cardiologie, la podologie, la gynécologie, la psychiatrie, les soins dentaires, la pharmacie ou encore la biologie médicale.

Cette dynamique de collaboration s'étend également aux autres plateaux techniques de médecine du sport de la région, afin d'orienter les sportifs ou les encadrants vers la structure médicale la plus appropriée selon leur besoin médical.





L'internat et la vie quotidienne

Le CREPS des Pays de la Loire est doté d'un internat pouvant accueillir des mineurs et des jeunes majeurs, 126 places en chambres simples ou doubles sont disponibles chaque année (dont 6 places en maisons individuelles réservées aux sportifs majeurs), pour les accompagner dans leur processus d'autonomisation. Une convention avec le CROUS facilite l'accès aux chambres pour les étudiants.

Le CREPS accueille les sportifs des structures d'entraînement et de haut niveau validées dans les projets de performance fédéraux (PPF) sous la tutelle du Ministère des sports, des jeux olympiques et paralympiques.

Les internes sont encadrés par deux responsables d'internat et 12 assistants d'éducatifs (AED) afin de les placer dans les meilleures conditions pour qu'ils puissent réaliser leurs projets. L'équipe d'encadrement veille au respect de leur équilibre et leur hygiène de vie (sommeil, restauration conçue par une diététicienne, surveillance, respect des règles, proposition de temps d'animation, sensibilisation au développement durable...) dans le cadre du projet d'internat.

Un plan de prévention est mis en place chaque année en lien avec les établissements scolaires, les structures sportives et le service médical du CREPS afin de répondre aux besoins sur différentes thématiques : prévention et lutte contre toutes les formes de violences dans le sport (bizutage, harcèlement, discriminations, incivilités, violences sexuelles...), usage des outils numériques et utilisation des réseaux sociaux, prévention anti-dopage... Ce plan est réadapté chaque année.

Les internes sont également des élèves à besoin particulier, leurs contraintes quotidiennes sont importantes pour mener à bien leur triple projet (scolaire, sportif, et citoyen), ainsi grâce au partenariat avec le Rectorat, des études surveillées sont proposées aux lycéens et collégiens ainsi que des cours de soutien en anglais et en mathématiques.

Une partie importante des internes est scolarisée au CENS (centre éducatif nantais pour sportif), ce qui permet une véritable unité de lieu pour renforcer la performance au service des sportifs. Les différents temps de la journée sont optimisés : entraînement, restauration, hébergement, suivi scolaire et suivi médical. Cet écosystème unique est très favorable à l'épanouissement des jeunes et à la réussite de leurs ambitions.

Contacts :

- **Patricia Hervy** : 02 28 23 69 33, patricia.hervy@creps-pdl.sports.gouv.fr
- **François Levavasseur** : 02 28 23 69 45, francois.levavasseur@creps-pdl.sports.gouv.fr



Le **Portail du Suivi Quotidien du Sportif (PSQS)** est l'outil de référence du sport français ! C'est une base de données qui référence tous les sportifs listés en France ainsi que les sportifs non listés, inscrits dans une structure du Projet de Performance Fédéral (PPF).



Chaque sportive ou sportif de haut niveau, ou l'ayant été, peut télécharger directement son attestation sur le PSQS. Elle est régulièrement demandée pour faire valoir certains droits tels que des bourses ou des aménagements de scolarités.

Le PSQS est utilisé par tous les acteurs du sport :

- Les fédérations
- Le Ministère chargé des Sports
- L'Agence nationale du sport
- L'INSEP
- Les CREPS et les Maisons de la Performance
- Les Directions Régionales Académiques à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES)
- Les collectivités territoriales
- Les établissements scolaires qui accueillent des sportifs de haut niveau, ...

Le PSQS a pour but d'accompagner le sportif tout au long de sa carrière, il pourra le suivre d'un établissement à un autre, d'une région à une autre...

Le PSQS permet un meilleur suivi sur trois axes :

- Vie sportive
- Vie scolaire / vie professionnelle
- Vie quotidienne

Contact :

Patricia Guézille : 02 28 23 69 35
patricia.guezille@creps-pdl.sports.gouv.fr



MAISON RÉGIONALE DE LA PERFORMANCE

5 Avenue de la babinière - 44240 La Chapelle sur Erdre



mrp@creps-pdl.sports.gouv.fr

