Pôle Performance France

Saison 2021-2022

Le Pôle Performance France de Double Dutch-Jump Rope est une structure d’excellence qui regroupe les compétiteurs ambitionnant un parcours à l’international.

Dans quel but a été créé le Pôle ?

Afin d’organiser le haut niveau sur le territoire français et en vue de l’excellence à l’international, notamment pour l’échéance du premier championnat du monde réunifié IJRU en 2023, et toutes les compétitions internationales le précédant :

Championnat ISF Chine Octobre 2021

Championnat d’Europe Juillet 2022

World Contest mars 2022

Évènement international en France en élaboration pour fin 2022 + les nationaux

Le groupe de travail fédéral a élaboré un référentiel entraineur et une structuration du haut niveau avec la création officielle d’un Pôle Performance qui sera opérationnel pour la saison 2021-2022.

A noter que la demande de Délégation a été effectuée auprès du Ministère en charge des Sports, nous espérons qu’elle soit actée avant la fin de l’année 2021.

Le pôle deviendrait de fait le Pôle France avec des capacités d’interventions renforcées.

Qui est concerné ?

Les jumpers licenciés dans une pratique compétitive pour la saison en cours et nés avant 2007 (réflexion sur les sur-classements en cours).

C’est les clubs qui proposent des athlètes pour intégrer le pole. Des séances de détection et des sélections seront organisées.

Les jumpers de + de 18 ans pourront candidater à titre individuel.

Une évaluation sportive sera faite durant le stage de détection (en s’appuyant sur l’historique déclaré ou connu du candidat).

Les athlètes retenus et les entraineurs des clubs concernés seront signataire d’une charte d’engagement et de respect des règles et des valeurs portés par la fédération.

La charte déterminera les droits et devoirs de chacun, les attentes respectives et les modalités de prise en charge.

Comment ça fonctionne ?

Le Pôle Performance France c’est des entraineurs qualifiés pour accompagner les athlètes et leurs entraineurs ;

C’est des stages et des protocoles de suivi en distanciel ;

C’est des préparations spécifiques avant les rendez-vous compétitifs internationaux ;

C’est des intervenants sur des thématiques directement liées à la pratique de nos disciplines ou son environnement ; (préparation physique, gymnastique, danse, chorégraphie, nutritionniste, kinésithérapeute & médecin du sport….) ;

C’est des rendez-vous régulier permettant de « faire équipe » ;

C’est de faire des athlètes de véritable ambassadeurs de notre sport.

Avec l’objectif d’accompagner chacun.e au plus haut-niveau et d’obtenir les meilleurs résultats possibles sur la scène internationale.

# *Quelle est l’utilité d’un stage ?*

*Le stage est à la fois un stage d’entraînement et un stage de cohésion. La cohésion revêt deux pôles. La cohésion sociale définie comme le plaisir de se retrouver et la cohésion opératoire dont le but est de réunir les sauteurs autours d’un projet commun.*

*Le stage permet de franchir un palier et d’optimiser son état de forme. La caractéristique d’un stage repose sur la charge d’entrainement. Pour progresser l’organisme doit être soumis à des charges de travail inhabituelles, aussi appelées surcharge. Cette surcharge permet une adaptation progressive grâce au phénomène de surcompensation. Pour ce faire plusieurs types de stages seront mis en place.*

***Le stage de préparation physique.****Il sera placé en début de saison afin de préparer au mieux l’ensemble de la saison. Le stage va être articulé autour de tous les paramètres d’accès à la performance (Le développement aérobie, la mobilisation articulaire, le renforcement musculaire, le gainage, la proprioception, la technique la vitesse etc…)*

***Le stage volume.****Le stage sera orienté sur une augmentation de la charge de travail notamment sur des intensités faibles. En effet, il s’agira de renforcer le myocarde et d’en augmenter son élasticité aux fins d’améliorer le volume cardiaque. C’est le stage caractéristique des épreuves de vitesse et subsidiairement du free style.*

***Le stage précompétitif.****Il se situe à l’approche des compétitions nationales et internationales. Le but principal sera d’orienter les entrainements sur les axes spécifiques des disciplines pratiquées. Ce stage sera l’occasion pour finaliser une préparation avant les premières échéances. L’intensité des séances et la qualité de la récupération y seront privilégiées. Nous cibleront également la préparation sur les facteurs techniques, tactiques et sur la préparation mentale aux fins d’aborder les compétitions dans les meilleures conditions.*