



ASSOCIATION SPORTIVE BMX PERNOIS

391, avenue René Char 84210 PERNES LES FONTAINES

spikecoach@yahoo.fr - 06.62.79.16.01 - www.bmxpernois.com



SPORTS ETUDES VELO (BMX/ROUTE/CYCLO-X/VTT) SEPTEMBRE 2021



C'est la nouveauté de la rentrée du mois de septembre en Vaucluse (84) puisque les 3 clubs de cyclisme, le BMX PERNOIS, le VC Le Thor Gagne et le CV Pernes s'associent pour créer un SPORT ETUDES VELO ! Celui-ci réunira les disciplines BMX, VTT XC, le CYCLO-CROSS et le CYCLISME SUR ROUTE !!!

SOMMAIRE

- 1 Editorial
- 2 La création de l'aménagement du temps scolaire (« Sports-Etudes »)
 - . Le système
 - . Les établissements scolaires
 - . Les référents
 - . Les missions des référents
- 3 Le fonctionnement général
 - . Les infos scolaires
 - . Les infos club
 - . Les horaires prévisionnels d'entraînements
 - . Les lieux prévisionnels principaux d'entraînements
- 4 Mode de sélection
 - . Le dossier d'inscription
 - . La sélection des dossiers
 - . La sélection finale
 - . Début de la session
- 5 Conditions financières et tarifs
 - . Les tarifs
 - . Les conditions de paiement
- 6 Les équipements pour la maison
 - . Pour les personnes internes
 - . Pour tout le monde
- 7 Rappels
 - . La liste des documents à fournir
 - . Le calendrier d'inscription et de sélection au Sport-études
- 8 La lettre de motivation
- 9 La fiche d'engagement
- 10 Contacts



1 EDITORIAL

. POURQUOI UN SPORT-ETUDES AVEC 3 CLUBS CYCLISTES ?

- *Eviter la « Fuite » des talents sur d'autres structures et autres départements.*
- *Mutualiser les moyens entre plusieurs clubs*
- *Assurer la transversalité des disciplines*
- *Proposer une Structure Labellisée reconnue et soutenue*
- *Apporter un attrait supplémentaire à notre département, « Terre de vélo »*
- *Mobiliser les talents et les forces du département et de la région*

. QUELS SONT LES OBJECTIFS PRINCIPAUX ?

- *Le Projet pédagogique doit respecter et respectera les axes principaux suivants :*
 - . L'engagement au travail et la réussite scolaire
 - . L'assiduité et la recherche de la performance sportive
 - . Le développement de soi et le bien-être général
 - . L'apprentissage des valeurs sportives et le respect de son entourage

- *Les notions sur lesquelles nous nous appuyons pour le développement d'un jeune par le sport :*
 - . L'organisation du travail scolaire
 - . L'écoute de soi pour favoriser la connaissance de soi, dans le sportif et scolaire
 - . La gestion du repos, de la fatigue et du sommeil
 - . L'importance du choix des activités annexes et leur place



2 L'AMENAGEMENT DU TEMPS SCOLAIRE

. LES PRINCIPES

- Faciliter le planning quotidien des élèves pour concilier le parcours scolaire et sportif
- Bénéficier d'une attention particulière et supplémentaire dans les établissements scolaires
- Justifier des absences pour une participation aux compétitions
- Profiter des structures sportives et des coachs pour progresser dans son sport
- S'assurer un déplacement des établissements aux structures d'entraînements

. LES ETABLISSEMENTS SCOLAIRES PARTENAIRES



Collège et Lycée MARIE PILA (Carpentras)
6^è à Terminale

www.mariepila-carpentras.fr



Collège/Lycée LA SALLE (Avignon - Intramuros)
6^è à Terminale

Collège MONTALAMBERT (Avignon - Extra Muros)
6^è à 3^è

<http://lasalle84.net/>



Collège et Lycée LOUIS PASTEUR (Avignon – Intramuros)
6^è à Terminale

www.stjeanpaul2.fr/



Collège MARIE RIVIER (Sorgues / Le Pontet)
6^è à 3^è

www.marie-rivier.org/

. LES REFERENTS

RESPONSABLES - SECTION SPORTIVE / SPORT ETUDES



Laurent VENDITTELLI
Coach SECTION SPORTIVE
Coordinateur Sportif BMX PERNOIS
BEESAC 1^{er} degré – BF1, BF2, BF3



Arnaud CHAMBON
Coach SECTION SPORTIVE
Educateur Fédéral VC Le Thor Gadagne
BF2 Route

LES COACHS DU BMX PERNOIS / VC LE THOR GADAGNE / CV PERNES



Pierre-Henri SAUZE
Coach BMX PERNOIS
BEESAC 1^{er} degré – BF1, BF2, BF3
Coach Champion Olympique
2016



Hubert FLECHAS
Coach VC LE THOR GADAGNE
BEESAC 2^e degré
Coach Team Lapiere VTT



Jocelyn DALMAU
Coach-Adjoint BMX Pernois
Licence STAPS – BF3 BMX



FREDERIC PLAUCHE
Président du VC Le Thor Gadagne



ROMAIN GRAS
Président du CV Pernes
Coach CV Pernes



JEROME FOURGEREAU
Président du BMX Pernois

LES MISSIONS DES REFERENTS

➤ ADMINISTRATIF

- . Gestion ADMINISTRATIVE des dossiers et documents
- . COMMUNICATION sur la section et ses activités
- . Assurer la SELECTION des pilotes
- . Veiller au respect du REGLEMENT INTERIEUR
- . INTERMEDIAIRES entre les établissements scolaires et les associations sportives (conventions, calendrier des activités et compétitions, suivi scolaire...).
- . Intermédiaires entre les associations sportives et les parents (ou tuteurs)
- . Organisation du suivi médical en cas de chute, rétablissement et réathlétisation (Corps médical, services hospitaliers)

➤ SPORTIF

- . Gestion de la planification des objectifs (physiques, techniques, sportifs...)
- . Gestion des blocs de travail (Musclation, technique, sprints)
- . Gestion des calendriers des braquets et utilisation des VTT/vélos de route
- . Encadrement quotidien des séances d'entraînements
- . Suivi des entraînements, des stages
- . Transport des élèves des établissements scolaires aux lieux d'entraînements
- . Relation parent/pilote pour toute la partie sportive
- . Conseils techniques sur la mécanique des vélos
- . Encadrement des pilotes sur les compétitions



OPTITRAINER

La SECTION SPORT ETUDES utilise l'application **OPTI TRAINER** pour assurer le suivi sportif de ses pilotes. Les élèves disposent d'un outil de travail moderne et précis pour vivre pleinement leur année d'entraînement et de compétition.

3 LE FONCTIONNEMENT GENERAL

. LES INFOS SCOLAIRES


- **Certains établissements** fonctionnent avec des SECTIONS SPORTIVES depuis plus de 10 ans.
- **Les référents** suivront les notes des élèves par le biais de PRO NOTE ou ECOLE DIRECTE

. Des INTERNATS existent dans plusieurs établissements :

- De la 6^e à la terminale : MARIE PILA (**Internat garçons et filles**) - Carpentras
- De la 3^e à la terminale : LA SALLE (Internat garçons) - Avignon
- Du Collège à la terminale : LOUIS PASTEUR (**Internat garçons et filles**) - Avignon
- Tous les élèves sont **recupérés par les entraîneurs** (en minibus) à la sortie des cours, seuls les internes sont ramenés dans les internats. Pour les externes, les parents se chargent du retour à domicile.
- **Pour les internes**, un repas est gardé au chaud pour les éventuels retours tardifs « post-entraînement », il n'y a pas d'obligation de retour à 19h00 pour la cantine du soir.
- **Pour les internes**, les parents décident de la sortie possible de l'établissement en dehors des cours.
- **Les associations devront fournir** aux établissements scolaires les calendriers sportifs
- **Les établissements scolaires tiendront compte des absences** dues aux déplacements en compétition.
- **Si les élèves ratent une ou plusieurs demi-journées**, ils devront rattraper leur cours dans les demi-journées de la semaine suivante et ne pas perdre le fil du travail scolaire, nous en faisons une priorité.
- **Les locaux du BMX Pernois permettront aux élèves de faire aussi leurs devoirs**, en fonction de chacun, du moment et des examens en cours.
- **Ces établissements privés relevant de la religion chrétienne**, il ne sera pas demandé ou imposé d'adhérer aux principes et activités religieuses, cela restera au bon vouloir et au choix de chacun des élèves.

. LES INFOS CLUBS

- **Le groupe aura un suivi particulier** : une « commission SPORTS ETUDES » sera formée pour assurer les sélections, le suivi et l'évolution de chacun des membres de la Section.
- **Les membres du SPORTS ETUDES et de la SECTION SPORTIVE recevront toute l'attention qu'ils demandent dans le cadre du fonctionnement de ce système d'encadrement**, mais ne devront jamais oublier que les associations sportives dans lesquelles ils évoluent sont un ensemble de sections (Draisienne, Collectors, débutants, loisirs), de personnes (dirigeants, éducateurs, pilotes, parents...) et d'autres éléments divers (partenaires, municipalités...) et devront faire preuve d'humilité au milieu de ce fonctionnement.

- 
- **Il est évident qu'il existe une exclusivité sur le suivi sportif général de chacun des pilotes à travers cette section**, en parallèle il est demandé aux élèves de ne pas faire appel à d'autres entraîneurs ou intervenants divers et de rester discrets sur les contenus des séances d'entraînements quotidiennes.

. LE CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS

- **Préparation physique** : cardio, renforcement musculaire, musculation, pliométrie.
- **Séances spécifiques** : Piste de BMX, Collines de Pernes, Routes départementales. Différents lieux de pratique en fonction des objectifs (Pump Track, autres pistes, MIN de Carpentras, Collines et montagnes pour le VTT, complexe sportif Pernes...).
- **Des compléments sur la préparation mentale et la nutrition** seront de temps en temps insérés dans les séances.

. LES ESPACES MIS A DISPOSITION DES ATHLETES

- Les pilotes pourront laisser leur vélo sur place, mais devront assurer l'entretien de leur matériel
- Des casiers et vestiaires seront mis à disposition
- Pas de douches sur place, toilettes uniquement sur le site.
- L'entretien et le nettoyage des locaux est à la charge des pratiquants eux-mêmes

. LE FONCTIONNEMENT PENDANT LES VACANCES SCOLAIRES

- 
- Les élèves rentreront à leur domicile et suivront un programme sportif adapté
 - Ils peuvent continuer à s'entraîner au club, en fonction des activités, mais ils assureront leurs déplacements et le logement.
 - Ils devront se rendre disponibles à tous les stages inclus dans le programme annuel
 - **Le maillot du club sera intégré dans le tarif**, par conséquent les pilotes devront rouler **AU MAXIMUM** avec le maillot sur les courses. Un encart sera réservé aux partenaires personnels de chacun des pilotes.
 - **Les 3 clubs possèdent plusieurs sponsors**, mais nous respecterons chacun des partenaires personnels des pilotes, et aucune obligation sera faite sur les achats de chacun.

Pour connaître les tarifs complets des internats, frais de scolarité et autres,
contactez LAURENT VENDITTELLI par mail électronique :
spikecoach@yahoo.fr

⇒ LES HORAIRES PREVISIONNELS D'ENTRAINEMENTS (Collège principalement)

Le tableau suivant est une estimation des horaires d'entraînements, qui pourra être revu en fonction de l'effectif, des catégories d'âges concernées, des origines des membres de la section (collège, lycée).

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
ECOLE 08h00 => 15h15	ECOLE 08h00 => 15h15	ECOLE 08h00 => 12h30	ECOLE 08h00 => 15h15	ECOLE 08h00 => 15h15	REPOS	REPOS
SECTION 16h00 => 19h00	SECTION 16h00 => 19h00	SECTION Entraînement club en fonction de l'âge (Voir créneaux de chaque club à la rentrée)	SECTION 16h00 => 19h00	SECTION 16h00 => 19h00 Retour en famille	ROUTE ou VTT ou BMX En club	Compétitions ou Stages

⇒ LES LIEUX D'ENTRAINEMENTS QUOTIDIENS

BMX

- Le complexe BMX du club Pernois (Piste BMX Race, pump track, trail, salle de musculation)
- Le complexe sportif de Pernes
- Pump track divers (Cavaillon, Mormoiron...)
- Autres pistes (Cavaillon, Carpentras, Entrechaux...)



ROUTE / VTT

- Les sorties ROUTE se feront autour du point de départ (Pernes les Fontaines)
- Les sorties VTT se feront principalement autour de la ville de Pernes les Fontaines.



4 MODE DE SELECTION

ETAPE 1 => LE DOSSIER D'INSCRIPTION

AVANT LE 31 MARS 2021

Le pilote désirant intégrer le groupe **SPORTS ETUDES VELO** doit remplir un dossier d'inscription **COMPLET** à retourner avant le **31 MARS 2020** aux contacts suivants (**Pour faciliter les démarches administratives, le BMX Pernois centralise tous les dossiers des candidats**) :

PAR SCAN	PAR COURRIER	EN DIRECT
A l'adresse électronique suivante : spikecoach@yahoo.fr	BMX PERNOIS - Dossier SPORTS ETUDES 2018 2019 M Vendittelli Laurent 391. Avenue René Char 84210 PERNES LES FONTAINES	Dans une enveloppe à la piste du BMX Pernois ou sur les compétitions.

LES ELEMENTS DU DOSSIERS A REMPLIR POUR LA PREMIERE SELECTION

- 1 Lettre de motivation manuscrite du candidat
- 1 Lettre de motivation manuscrite des parents
- 1 Fiche de renseignements à remplir par le candidat
- Bulletins scolaires de l'année 2018/2019 et de l'année en cours.
- 1 photo d'identité
- 1 Engagement des parents au respect des conditions financières
- 1 Engagement du pilote au respect du règlement intérieur propre au groupe (avec signature)
- La photocopie de la carte d'identité (minimum) et du passeport (si existant)
- La photocopie de la Carte de mutuelle et de la carte de Sécurité Sociale

ETAPE 2 => LA SELECTION DES DOSSIERS

15 AVRIL 2021

La commission **SPORTS ETUDES/SECTION SPORTIVE VELO** effectuera une première sélection en fonction des dossiers, n'hésitez pas non plus à venir rencontrer les référents (**MM Vendittelli, Sauze Pierre-Henri, Hubert Fléchais et/ou Jocelyn Dalmau**). Les critères de **SELECTION** peuvent être nombreux :

- En fonction du nombre de dossiers, de places disponibles et des moyens d'encadrement.
- Du niveau des pilotes postulants et des objectifs sportifs et de performances
- De la provenance des dossiers (Origine hébergement du pilote)
- Résultats scolaires (évidemment une priorité pour tous)
- De la lettre de motivation du pilote, de celle des parents et de l'entretien avec le pilote
- De cas particuliers connus de la commission

ETAPE 3 => LA SELECTION DU GROUPE FINAL

30 AVRIL 2021

Après une première **SELECTION** des dossiers, la commission décidera d'un « GROUPE FINAL » qui pourra être départagé sur un autre entretien voir des tests techniques et physiques pour départager les dossiers.

ETAPE 4 => DEBUT DE LA SESSION

- Un stage de cohésion aura lieu la dernière semaine du mois d'Août.
- Le groupe débutera son fonctionnement à la rentrée scolaire de septembre 2021

5 CONDITIONS FINANCIERES - TARIFS

⇒ LES TARIFS

Le fonctionnement du SPORTS ETUDES exigent de nombreux investissements, mais apportent aussi un ensemble d'éléments pour répondre aux attentes des pilotes en fonction de leurs objectifs.

Le coût mensuel est de
150€ par mois

Ce tarif comprend :

- Les transports des établissements scolaires au club de BMX
- L'encadrement quotidien par l'entraîneur/Salarié du BMX Pernois
- L'entraînement sur des pistes extérieures et lieux divers
- Des séances « spécifiques » ponctuelles et variées (pas de nombre précis)
- L'encadrement sportif sur les compétitions du calendrier « pré-défini » en début de saison
- L'achat de matériel propre à l'encadrement et nécessaire au fonctionnement
- Les stages de la section pendant les vacances scolaires (hors cas exceptionnel)
- Le maillot du club

Le tarif ne comprend pas :

- La licence du pilote
- Les inscriptions à certains stages organisés par le BMX Pernois (road trip, stage à l'étranger)
- Les inscriptions aux compétitions
- Les frais de déplacements sur les compétitions (hébergements, repas, frais divers)
- L'achat de matériel BMX

⇒ LES CONDITIONS DE PAIEMENT

- Il est possible de régler en un seul paiement en début d'année scolaire (septembre)
- Les paiements sont possibles en espèces et chèques (La globalité en début d'année)
- La mensualisation est également possible pour les familles qui le demandent
- En cas d'abandon en cours d'année, aucun remboursement ne sera possible (sauf cas exceptionnel), chaque mois commencé est du.
- En cas de blessure, les paiements continueront (sauf cas exceptionnel selon le niveau de blessure)

6 LES EQUIPEMENTS POUR LA SAISON

⇒ POUR LES PERSONNES INTERNES

Equipements nécessaire à l'internat

- Voir avec l'établissement scolaire (draps, couvertures, oreillers...)
- Vêtements personnels et nécessaires de toilettes
- Chargeur, cadenas, sacs de sport, valise
- Porte documents pour papiers officiels (carte d'identité, passeport, mutuelle, sécurité sociale, autorisations)

Equipements scolaires

- Matériel adéquate à la scolarité
- Voir avec l'établissement scolaire concerné

⇒ POUR TOUT LE MONDE

Vêtements pour l'entraînement

- Sac de sport
- Short, survêtement, t-shirt, pull, chaussettes
- Prévoir des chaussures à squats, collants, ceinture pour la musculation
- Nécessaire de toilettes (minimum)
- Gourde, K-WAY, Petits outils, trousse de secours de poche

Tenues de BMX/VTT/ROUTE pour la saison

- 2 Pantalons BMX (training + compétition)
- Maillots (Club, autres)
- Protections (non obligatoires mais conseillées)
- 1 casque intégral
- 2 à 3 paires de gants
- 2 paires de chaussures
- 1 paire de chaussure Autos
- Chaussettes hautes (obligatoires)
- 1 casque de type « Bowl » et/ou VTT
- 1 tenue de VTT (cuissard long et/ou court) + haut du corps + gants + chaussures et pédales autos

Petits matériels de BMX à prévoir

- 1 train de pneus de rechange
- 2 à 3 câbles de frein et autant de gaines
- Chambres à air
- Plateaux entre -1 à +2 par rapport au braquet du moment
- Pédales automatiques (et cales)
- Pédales plates de rechange

Vélos

- 1 BMX en très bon état de marche, à la taille du pilote et des accessoires adaptés
- 1 VTT adapté aux entraînements et compétitions
- 1 vélo de cyclisme sur route et/ou de cyclo-cross

7 RAPPELS

⇒ La liste des documents à fournir

- 1 Lettre de motivation manuscrite du candidat (modèle dans le dossier)
- 1 Lettre de motivation des parents (modèle dans le dossier)
- Bulletins scolaires de l'année 2019/2020 et de l'année en cours (2020/2021).
- 1 photo d'identité
- 1 Fiche d'engagement
- La photocopie de la carte d'identité (minimum) et du passeport (si existant)
- La photocopie de la Carte de mutuelle et de la carte de Sécurité Sociale
- 1 Fiche de renseignements du club choisi à remplir par le candidat
- 1 Fiche de Convention avec l'établissement scolaire choisi
- La demande de mutation si changement de club
- La demande de licence avec le document des assurances fédérales
- Les documents d'inscription au club le BMX Pernois

⇒ Le Calendrier d'inscription et de sélection au Sport-études

ETAPE 1 => LE DOSSIER D'INSCRIPTION

AVANT LE 31 MARS 2021

ETAPE 2 => LA SELECTION DES DOSSIERS

15 AVRIL 2021

ETAPE 3 => LA SELECTION DU GROUPE FINAL

30 AVRIL 2021

ETAPE 4 => DEBUT DE LA SESSION

SEPTEMBRE 2021





ASSOCIATION SPORTIVE BMX PERNOIS

391, avenue René Char
84210 PERNES LES FONTAINES

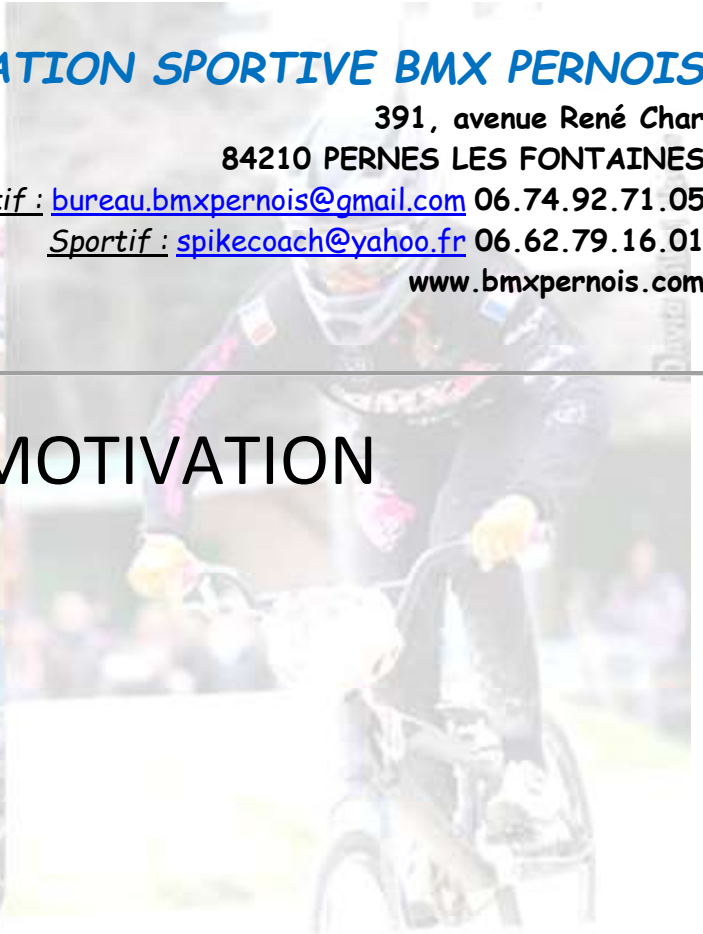
Administratif : bureau.bmxpernois@gmail.com 06.74.92.71.05

Sportif : spikecoach@yahoo.fr 06.62.79.16.01

www.bmxpernois.com



LETTRE DE MOTIVATION





ASSOCIATION SPORTIVE BMX PERNOIS

391, avenue René Char
84210 PERNES LES FONTAINES

Administratif : bureau.bmxpernois@gmail.com 06.74.92.71.05

Sportif : spikecoach@yahoo.fr 06.62.79.16.01

www.bmxpernois.com



BMX PERNOIS

LA FICHE D'ENGAGEMENT

En adhérant au système proposé par le BMX Pernois (cochez votre choix) :

- Programmation personnalisée et suivi sportif
- Section Sportive
- Sport-Etudes

Je m'engage à respecter (cochez les deux !)

- Les conditions financières proposées par le BMX Pernois
- Le règlement intérieur mis en place par le BMX Pernois

J'autorise également :

- Le ou les entraîneurs du BMX Pernois ainsi que les dirigeants référents à prendre toutes les décisions nécessaires en cas d'accident (Apport des premiers secours, appel des urgences et services de secours pour que mon fils/fille puisse bénéficier d'une prise en charge rapide et adaptée).
- Le ou les entraîneurs du BMX Pernois transporter mon enfant dans le cadre de l'ensemble des activités du système choisi (Programmation personnalisée, Section Sportive, Sport-Etudes, stages de perfectionnement) et les dégage de toute responsabilité en cas d'accident (casse de matériel, accident avec un tiers, initiative incontrôlée de la part de mon enfant...).
- Le ou les entraîneurs et dirigeants à prendre en photo et/ou en vidéos mon enfant dans le cadre normal des activités du BMX Pernois.

Choix d'utilisation des photos et/ou vidéos du BMX Pernois (affirmez votre choix) :

- J'autorise l'utilisation de ces photos et/ou vidéos sur les supports de communication club
- Je n'autorise pas l'utilisation de ces photos et/ou vidéos sur les supports de communication club

Fait à

Le.....

Signature.

10 CONTACTS



BMX PERNOIS

www.bmxpernois.com

Coordinateur Laurent Vendittelli 06 62 79 16 01

spikecoach@yahoo.fr

Président Jérôme Fourgreau 06 03 18 31 81

bureau.bmxpernois@gmail.com



VC LE THOR GADAGNE

www.veloclublethorgadagne.fr

Responsable Arnaud Chambon 06 50 83 39 73

arnaud_chambon@bbox.fr

Coach Hubert Fléchais 06 43 57 58 89

Président Frédéric Plauche 06 74 68 77 01

fredvigeplauche@gmail.com



CV PERNES

www.cvpernes.org

Président Romain Gras 06 50 32 69 30

