

# PÔLE ESPOIRS

## Football - Féminin



## Lycée de Bréquigny - Rennes

# Rentrée 2018-2019

«Une structure de formation de Haut-Niveau»





## PRESENTATION

Le Pôle Espoirs Féminin vit sa 8<sup>ème</sup> saison d'existence au sein du lycée de Bréquigny à Rennes. Le recrutement concerne les joueuses du Grand Ouest provenant des Ligues Pays de Loire, Normandie « antenne Caen » et Bretagne.

Une scolarité sur 3 ans (voire plus en fonction du projet universitaire) est proposée dans les filières générales, technologiques et professionnelles.

## LES OBJECTIFS

Le Pôle Espoirs a pour but d'offrir aux joueuses qui en manifestent l'envie et la "qualité", de se former aux exigences du haut niveau national voire international.

**Les joueuses doivent être particulièrement performantes dans trois secteurs clés :**

- la préparation sportive
- la formation scolaire
- le suivi personnalisé

## LE RECRUTEMENT

Pour pouvoir intégrer le Pôle Espoirs lors de la saison 2018-2019, il est nécessaire:

- **D'avoir participé aux Inter Ligues U15F (du 27 au 30 Avril 2018 à Ploufragan)**
- **D'être retenue au Concours Interrégional se déroulant le Lundi 14 Mai à Rennes**
- **D'avoir un bon dossier scolaire (Portes ouvertes du lycée le Samedi 17 Février)**

## PRE-REQUIS POUR INTEGRER LE PÔLE

- Le Haut-Niveau impose des **efforts quotidiens** pour optimiser sa condition physique
- Un **mental sans faille** est nécessaire pour résister à la pression (force de caractère, volonté...)
- Avoir une **organisation maximale** pour gérer sa vie quotidienne
- La **passion pour le Football** est un moteur indispensable
- **Suivre les conseils** de son formateur, **apprendre à évaluer au quotidien son travail**, de **s'intégrer à une équipe** et aussi de **savoir accepter la critique**
- **Hygiène de vie du sportif** : Les règles d'hygiène, l'alimentation, l'échauffement, les étirements, la récupération. Elle permet de **maintenir une efficacité motrice maximale**



## LE COÛT DE LA FORMATION

Le coût total de la formation (scolaire, technique, internat, équipements) est pris en charge par la Ligue de Bretagne de Football.

*Reste à la charge des familles, les frais liés aux déplacements (aides possibles avec les dossiers SHN et clubs), certains soins médicaux et une participation liée au fonctionnement de 500€ par an.*

## LES INFRASTRUCTURES

### Les installations sportives

- Un terrain synthétique
- Une salle de sports
- Des infrastructures dédiées au Pôle (vestiaires, médical)



### L'établissement

- Salle vidéo
- Centre de documentation
- Un restaurant

### L'hébergement

- Un internat récent
- Une salle de détente
- Ouverture le dimanche soir



## L'EQUIPE D'ENCADREMENT

Directrice du Pôle



**Sonia HAZIRAJ**

Responsable des GB



**Vincent GAREL**

Médecin Référent : **Jacqueline JAN**  
Podologue du Sport : **IFPEK Rennes**

Kinésithérapeute : **Daniel BOCHER**  
Psychologue : **Claire GULLY L'HONORE**



## LA ZONE D'INFLUENCE DU POLE



## RENSEIGNEMENTS UTILES

**Sonia HAZIRAJ**

Directrice du Pôle

06 76 12 42 47

[polefeminin@footbretagne.fff.fr](mailto:polefeminin@footbretagne.fff.fr)

**Mr DEBRAY** (Proviseur)

**LYCEE DE BREQUIGNY**

7 Av Georges GRAFF 35000 RENNES

Tél : 02 99 86 82 00 - Fax : 02 99 86 82 01



## NOS INTERNATIONALES



*De Gauche à Droite :*

G. Mbock Bathy (A), C. Le Bihan (A),  
C. Matéo (B), J. Lebastard ,  
A. Ollivier (U20)

*De Gauche à Droite :*

R. Enguehard (U19),

O. Deslandes, L. Thierry (U18),

Margaux Le Mouel, Emmy Jezequel, Julie Pian (U17),

Leïla Peneau et Lola Bisson (U16)

