



# Présentation Centre Régional d'Accession Nationale



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**

CENTRE-VAL DE LOIRE

Rentrée septembre 2024





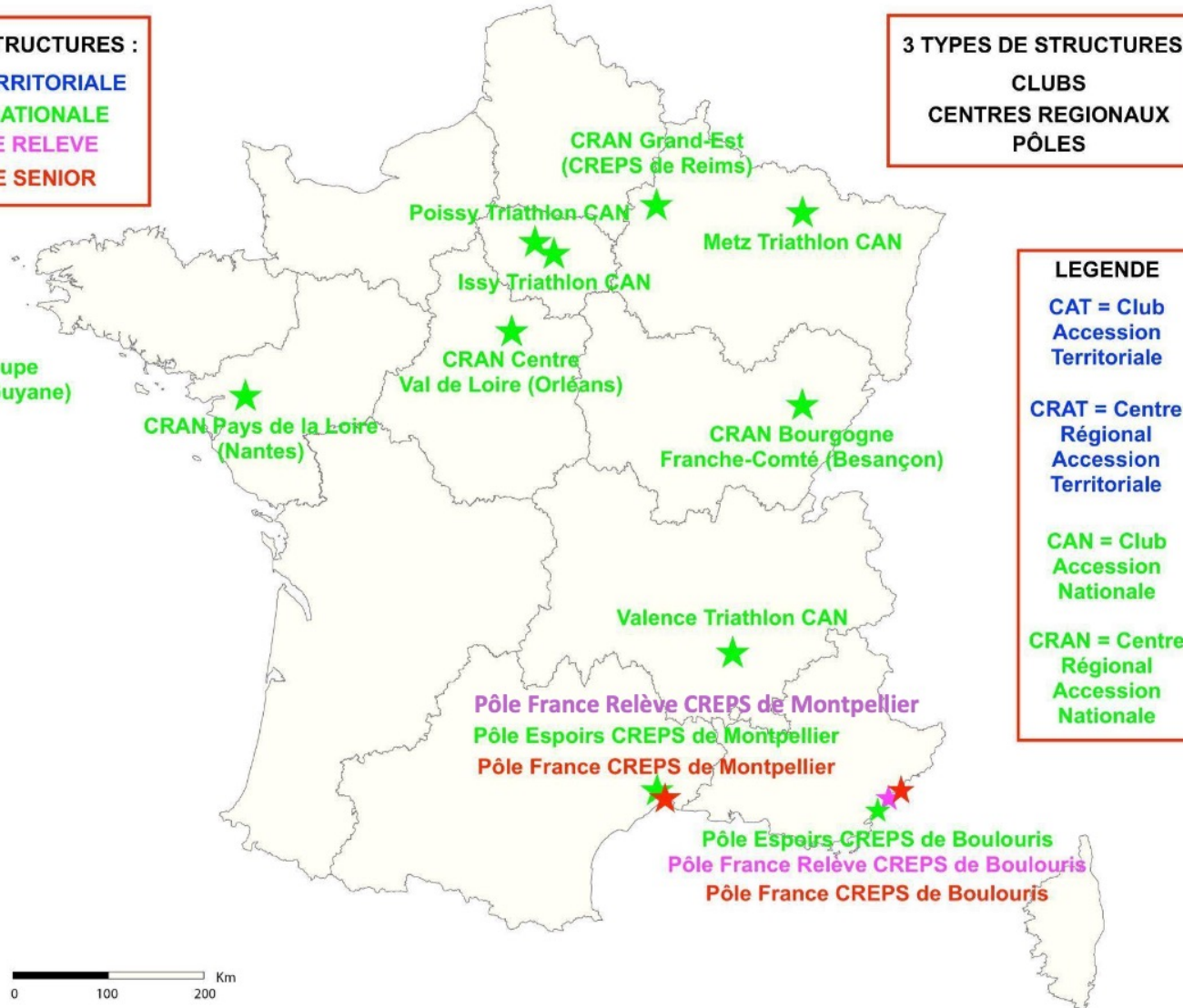
**4 NIVEAUX DE STRUCTURES :**  
**ACCESSION TERRITORIALE**  
**ACCESSION NATIONALE**  
**EXCELLENCE RELEVÉ**  
**EXCELLENCE SENIOR**

**3 TYPES DE STRUCTURES :**  
**CLUBS**  
**CENTRES REGIONAUX**  
**PÔLES**

## Le P.P.F. de la FFTRI

\*Source doc P.P.F.  
2021-2025

**CRAN Guadeloupe**  
**(CREPS Antilles-Guyane)**



**LEGENDE**  
**CAT = Club**  
**Accession**  
**Territoriale**  
**CRAT = Centre**  
**Régional**  
**Accession**  
**Territoriale**  
**CAN = Club**  
**Accession**  
**Nationale**  
**CRAN = Centre**  
**Régional**  
**Accession**  
**Nationale**

Source : Csp Centre, IJF France 2016

Le Centre Régionale d'Accession Nationale d'Orléans (C.R.A.N.), est intégré au Projet de Performance Fédéral (P.P.F.) et ce depuis sa création. Il fait partie du programme d'accession au haut niveau, comme les autres C.R.A.N. et les Club d'Accession Nationale. L'échelon supérieur est le programme d'excellence sportive, composé des Pôles France Relève.



## **Les Objectifs du CRAN**



La politique sportive de la Ligue du Centre-Val de Loire de Triathlon a comme objectif d'offrir aux meilleurs jeunes athlètes un centre régional permettant d'allier cursus scolaire et pratique du Triathlon, afin de favoriser l'accès au sport de haut niveau.

**Cette structure est prête à accueillir sa 9<sup>ème</sup> promotion !**

Ce centre est dirigé et coordonné par le Conseiller Technique : ***Mathieu Badelier.***

Le CRAN est une structure labellisée au sein du Programme d'Accession de la FFTRI, tout comme le sont les Clubs d'Accession Nationale. Il respecte un cahier des charges précis et une éthique claire en proposant :

- de bénéficier d'un aménagement d'horaires scolaires,
- de bénéficier d'un suivi scolaire, sportif et médical,
- de pratiquer le Triathlon, **sans quitter son club d'appartenance.**

Alors, pourquoi se priver, « les clubs ne perdront pas leurs athlètes ». Bien au contraire, le suivi proposé par le CRAN leur permettra de récupérer des athlètes d'un meilleur niveau sportif, mieux armés dans leur vie présente et future !

***Nicolas Hay***

*Président de la Ligue du Centre-Val de Loire de Triathlon*

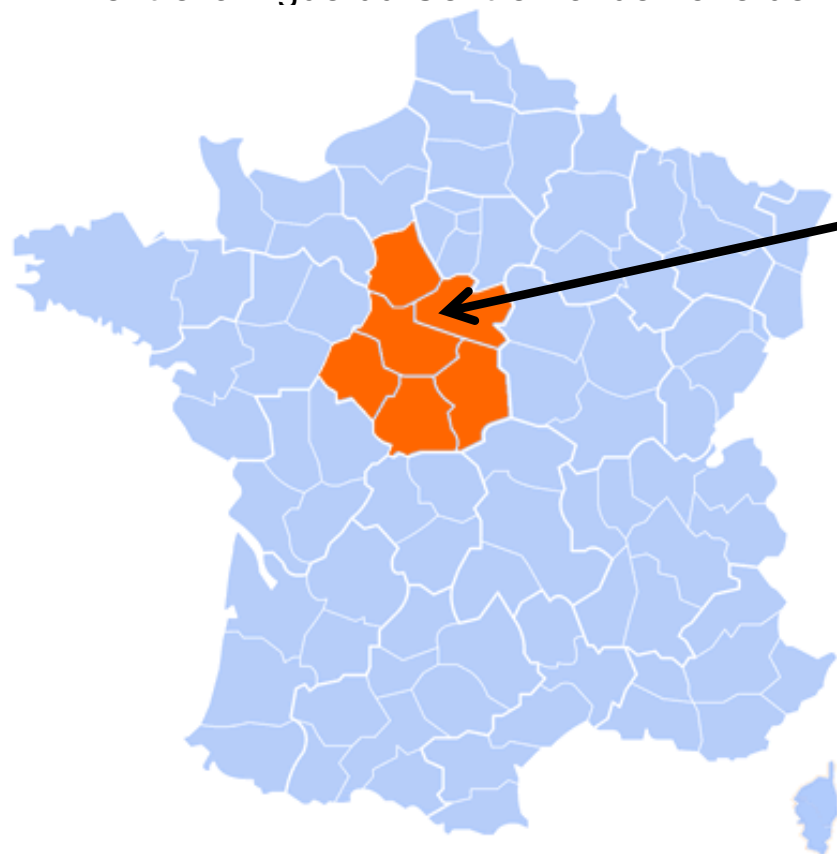


## Les missions du CRAN

Le CRAN de la Ligue du Centre-Val de Loire de Triathlon a pour missions principales:

- la formation scolaire et/ou professionnelle,
- l'entraînement des jeunes athlètes (en classe de lycée, voir universitaire).

Tous sont scolarisés et peuvent bénéficier d'horaires aménagés, grâce aux conventions passées entre la Ligue du Centre-Val de Loire de Triathlon et le lycée Voltaire d'Orléans.



La ville d'Orléans est située à 1h de Paris, et constitue un point central de la région Centre Val de Loire, et de l'hexagone. Orléans est desservie par le train (1h de Paris) et les autoroutes A10 et A71.

C'est aussi une cité scolaire et universitaire offrant la possibilité de suivre la quasi-totalité des formations post-bac.



## Dispositif du Lycée Voltaire



Suivi médical

Entrainement sportif



Hébergement

Athlètes



Suivi scolaire

Infrastructures sportives



***L'Athlète au centre du dispositif pour mener son projet!!!***



## **L'hébergement au lycée Voltaire**

L'internat offre un accueil aux sportifs qui leur permet de poursuivre en parallèle leur pratique sportive et une scolarité dans de bonnes conditions. Ils bénéficient d'un encadrement individuel et collectif assuré quotidiennement par les surveillants.

**L'internat a une capacité de 400 lits, 20% des places sont occupées par des sportifs en structure. Les chambres sont individuelles, doubles ou triples.**

Ses chambres sont meublées (bureau, lit, armoire, étagères), et disposent soit de douche privative, soit de douche partagée.

L'ouverture du nouvel internat en octobre 2016 est un confort supplémentaire dans la vie des lycéens.



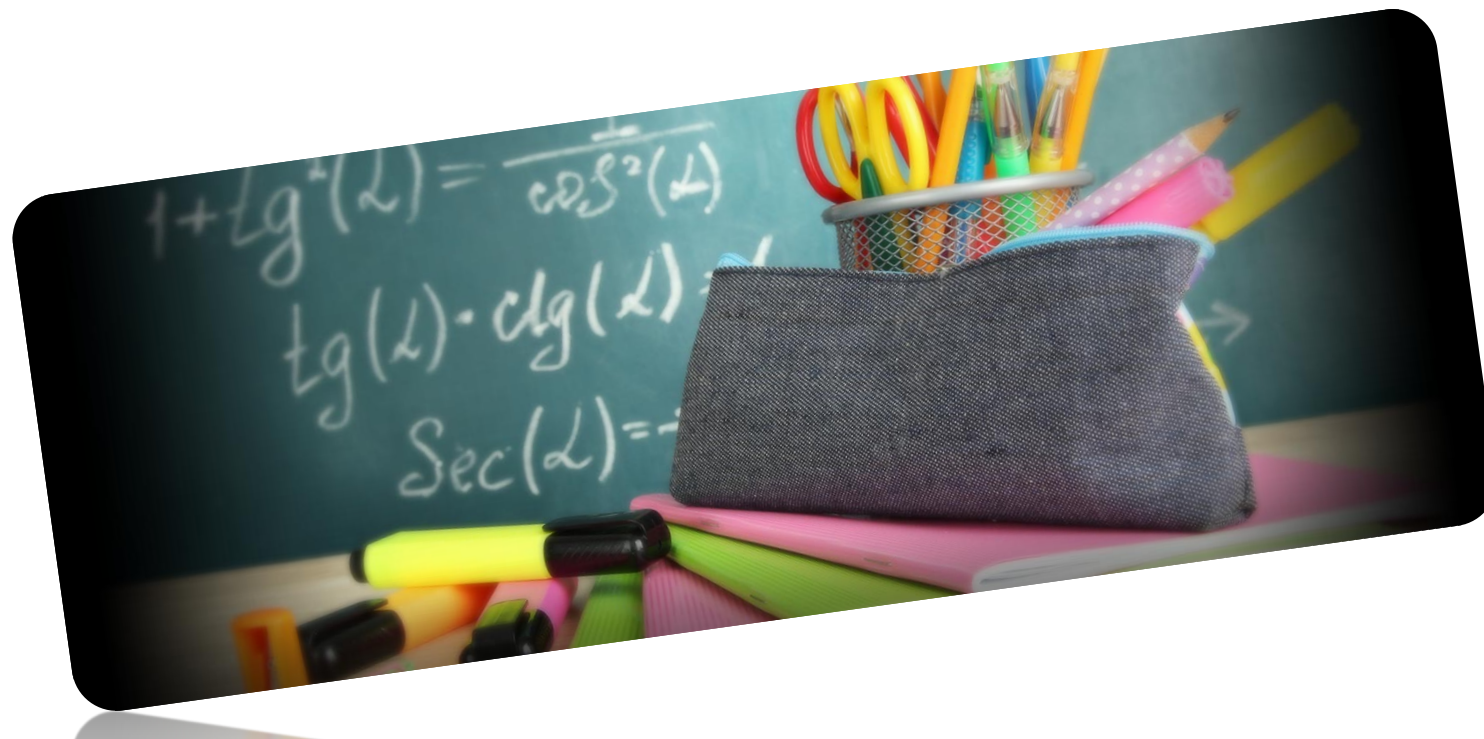


## **Le suivi scolaire**

Les sportifs disposent d'un suivi scolaire réalisé par le CPE, chargé d'aménager les emplois du temps, de suivre leur évolution et mettre en place des tutorats si besoin.

Une aide aux devoirs est mise en place par chacune des structures sportives existant au sein de l'établissement. Les lycéens peuvent ainsi être accompagnés au quotidien dans leurs besoins scolaires.

Étude surveillée obligatoire avec aide aux devoirs de 20h à 21h30 tous les soirs au sein de l'internat.





## **Le suivi médical**

Le suivi médical est assuré par l'antenne de médecine du sport au CHU Orléans, à 2km du lycée Voltaire.

L'équipe pluridisciplinaire de professionnels de la santé en charge du suivi est composé de:

- Médecins du sport, Cardiologues du sport, Radiologue, Diététicien, Kinésithérapeute, Psychologue, Podologue.

Le service médical assure **deux missions** :

- ⇒ Les soins et le suivi journalier des blessures, des différentes maladies et du bien-être du sportif.
- ⇒ La surveillance médicale réglementaire (athlètes sur listes ministérielles)
- ⇒ La surveillance médicale fédérale (athlètes non listés)

Le kinésithérapeute intervient de façon hebdomadaire au sein du lycée.







## **Les infrastructures sportives**

Piscine, piste d'athlétisme, salle de musculation, parcours vélo, forêt, base de loisirs de l'île Charlemagne...



Piscine de la Source, bassin de 50m, 8 lignes d'eau, 50m du lycée



Piste d'athlétisme de 400m, située à 200m du lycée



Salle de musculation, au sein du lycée



Parcours vélo, VTT, pédestre en Sologne à 1km du lycée



Nage en eau libre à l'île Charlemagne, accessible de mai à septembre, situé à 15' du lycée



## **L'entraînement**

***du Lundi au Vendredi les possibilités:***

- 5 séances natation
- 3 séances de course à pied
- 1 séance de vélo
- 1 à 2 séances de PPG/musculation\*

**Autour de 15h d'entraînement en moyenne**

- 42 semaines / ans

**Equipe technique:**

**Mathieu Badelier**

**Vincent Hurel**

**Yannick Golliot**

**Hidéo Fukui**

### EMPLOI DU TEMPS PREVISIONNEL

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
PPG de 12 à 13h*	Natation de 7h30 à 9h	14h à 18h: Fonction des périodes: Vélo	Natation de 7h30 à 9h	PPG / Vélo de 12 à 13h*	En structure club, programme défini avec le coordinateur du CRAN	
Natation de 16h30 à 18h30	Cap / PPG 16h15 à 18h30	/ Cap / PPG / Natation	Vélo / Cap 16h15 à 18h30	Natation de 16h30 à 18h30		

***Les plus pour développer son autonomie dans sa pratique:***

- ***Formation de secouriste (PSC1, PSE1, BNSSA)***
- ***Formation aux brevets fédéraux pour ces jeunes (BF1, BF2).***





## Les jeunes en terminale

# Cyprien ROBERT

17 ans

Licencié à l'ASPTT 36

2ème année au CRAN



Sa qualité :

Il est persévérant



# Albane GAUDRON

16 ans

Licenciée au C'Chartres Tri

3ème année au CRAN



Sa qualité :

Elle est rigoureuse





## Les jeunes en première

# Jeanne DULUARD

16 ans

Licenciée au SAS 37

2ème année au CRAN



Sa qualité :

Elle est résistante



# Adel RASSINEUX

16 ans

Licencié à l'ASPTT 36

2ème année au CRAN



Sa qualité :

Toujours bien faire



# Lucie JOUCQ

14 ans

Licenciée au TCJ

1ère année au CRAN



Sa qualité :

Elle est organisée



# Maël DAVOURIE

14 ans

Licencié au TCJ

1ère année au CRAN



Sa qualité :

Il est déterminé



# Elliot CAILLÉ

15 ans

Licencié au TCJ

1ère année au CRAN



Sa qualité :

Il est compétiteur



# Victoria BLANCHE

14 ans

Licenciée à St Laurent Nouar

1ère année au CRAN



Sa qualité :

Elle est patiente



**Les jeunes  
en seconde**



**Les candidatures**



- Sur dossier scolaire (Bulletin de l'année et N-1)
  - Sur dossier sportif
  - Sur dossier médical
  - Entretien individuel

***Dossier de candidature auprès du CTL***

**Pour tout renseignement, contactez la Ligue du Centre-Val de Loire de Triathlon:**

**LIGUE DU CENTRE-VAL DE LOIRE DE TRIATHLON**

Mathieu Badelier

1240 rue de la Bergeresse,

45160 OLIVET

**<http://www.triathlon-centre.org/>**

Ou directement son Conseiller Technique

**Mathieu Badelier au: 06.37.98.11.75 / [ctl.triathlon.centre@gmail.com](mailto:ctl.triathlon.centre@gmail.com)**



Partenaires



LIGUE RÉGIONALE DE  
**TRIATHLON**  
CENTRE-VAL DE LOIRE

