



STRUCTURES D'ENTRAINEMENT 2026

VOTRE PARCOURS VERS L'EXCELLENCE

Ligue du Centre-Val de Loire d'Athlétisme

UN DOUBLE PROJET : SPORTIF ET SCOLAIRE



Le Constat :

Pour l'athlète dont les paramètres (*manque d'entraîneur spécialisé, installations insuffisantes, emploi du temps*) ne correspondent plus à la pratique en club local.

NOTRE MISSION

- • Harmoniser un entraînement quotidien (5+ séances/semaine) avec la réussite scolaire.
- • Conduire les jeunes à fort potentiel vers les championnats de France et les podiums nationaux.
- • Ouvrir la porte des Équipes de France.

“ Ce parcours vers l'excellence sportive se construit dans le cadre d'un projet de vie : sportif, scolaire, familial et social.

UNE STRUCTURE, TROIS PILIERS DE RÉUSSITE



L'ACCOMPAGNEMENT SPORTIF

- Prise en charge intégrale par des entraîneurs référents validés par la Ligue et la Fédération.
- Accès à des infrastructures techniques de qualités.
- Suivi quotidien individualisé.



L'ACCOMPAGNEMENT SCOLAIRE

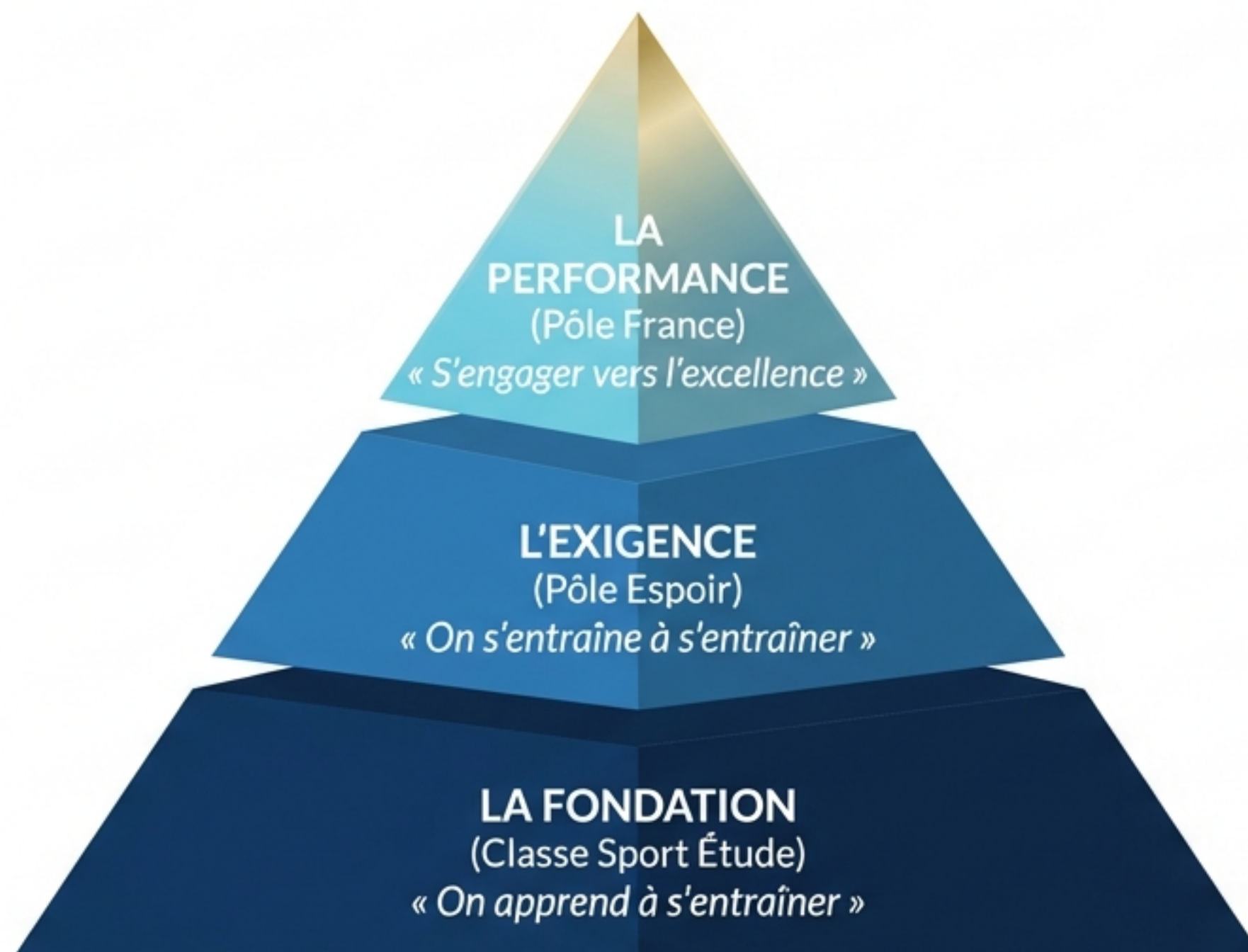
- Aménagement des études (libération quotidienne vers 16h).
- Lien étroit avec l'équipe pédagogique du lycée qui connaît et soutient le projet de l'athlète.



L'ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL

- Réseau structurant sur chaque site (médecin et kinésithérapeutes à minima).
- Prévention et soin au cœur de la performance.

LA VOIE DE L'ATHLÈTE : UNE PROGRESSION ETAPÉE



Un parcours piloté par la Ligue pour accompagner chaque athlète de la détection à l'excellence.

L'entrée en classe sport étude est subordonnée à la satisfaction des tests de sélections ainsi que l'avis favorable de l'établissement scolaire d'accueil.

Grille de performances pour intégrer le Pôle Espoir

Grille de minima entrée PET sept 2026					
	2013	2012	2011	2010	2009
	BE2	MI 1	MI 2	CA 1	CA 2
100 F	sur proposition du responsable du Pôle	80m / 10"35	80m / 10"25	12"35	12"21
100 M		80m / 9"55	80m / 9"45	11"20	11"00
200 F		120m / 15"40	120m / 15"20	25"30	25"00
200 M		120m / 14"00	120m / 13"70	22"56	22"10
400 F				58"50	57"90
400 M				51"00	50"10
800 F		1000m / 3'08"00	1000m / 3'04"00	2'14"50	2'13
800 M		1000m / 2'45"00	1000m / 2'40"00	1'56"80	1'54"00
1500 F				4'42"	4'36"
1500 M				4'04"	3'58"
3000 F		2000m / 7'05"00	2000m / 6'50"00	10'30"	10'15"
3000 M		2000m / 6'10"00	2000m / 6'00"00	8'43"	8'36"
100haies F		80mh / 12"20	80mh / 12"05	14"50	14"30
110haies M		100mh / 14"20	100mh / 13"70	14"50	14"21
400haies F		200mh / 31"00	200mh / 30"50	65"50	64"00
400haies M		200mh / 27"50	200mh / 26"60	57"00	55"80
Steeple F				7'15"	7'05"
Steeple M				6'11"	6'05"
Hauteur F		1,53	1,57	1,60	1,64
Hauteur M		1,73	1,79	1,86	1,91
Perche F		2,90	3,10	3,40	3,55
Perche M		3,70	4,00	4,30	4,65
Longueur F		5,15	5,40	5,55	5,75
Longueur M		6,10	6,40	6,70	6,90
Triple F		11,00	11,30	11,75	12,10
Triple M		12,50	13,10	14,25	14,70

Un Maillage Territorial au Service des Talents

4 sites stratégiques répartis sur l'académie pour une couverture optimale.

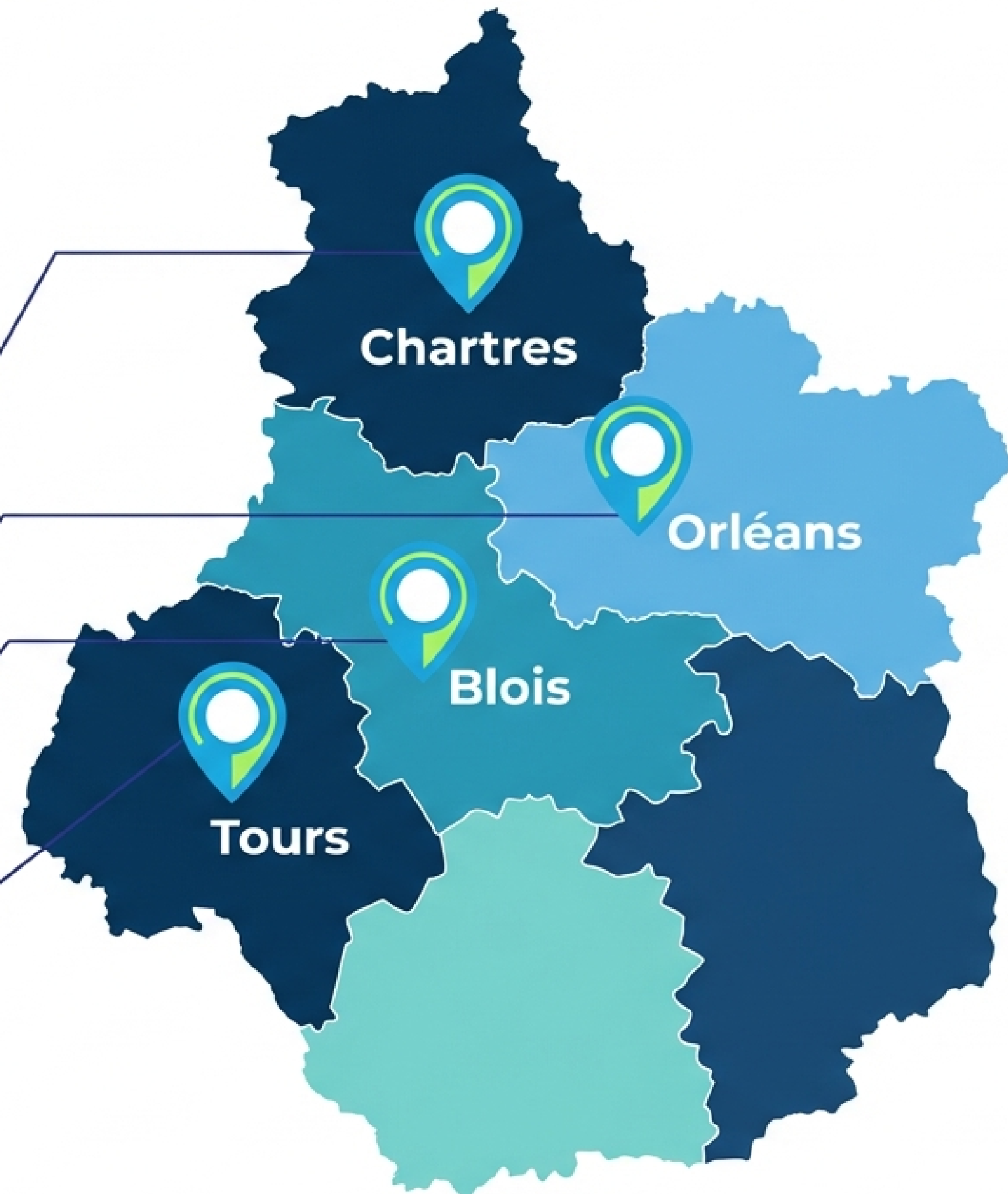
Coordination générale assurée par la Ligue, avec un coordinateur dédié sur chaque site.

• Lycée FULBERT

• Lycée VOLTAIRE

• Lycée CAMILLE CLAUDEL

• Lycée GRANDMONT



VOTRE DESTINATION SELON VOTRE DISCIPLINE (1/2)

CHARTRES (Lycée Fulbert)

- Sprint / Haies  
- Longueur / Triple Saut  



ORLÉANS (Cité scolaire Voltaire)

- Sprint / Haies  
- Demi-fond 
- Les 4 Sauts (Hauteur, Longueur, Triple, Perche)    



Site central pour les tests de sélection.

VOTRE DESTINATION SELON VOTRE DISCIPLINE (2/2)

BLOIS (Lycée Camille Claudel)

- Sprint Long 
- Demi-fond 
- Longueur / Triple Saut  
- Perche 



TOURS (Lycée Grandmont)

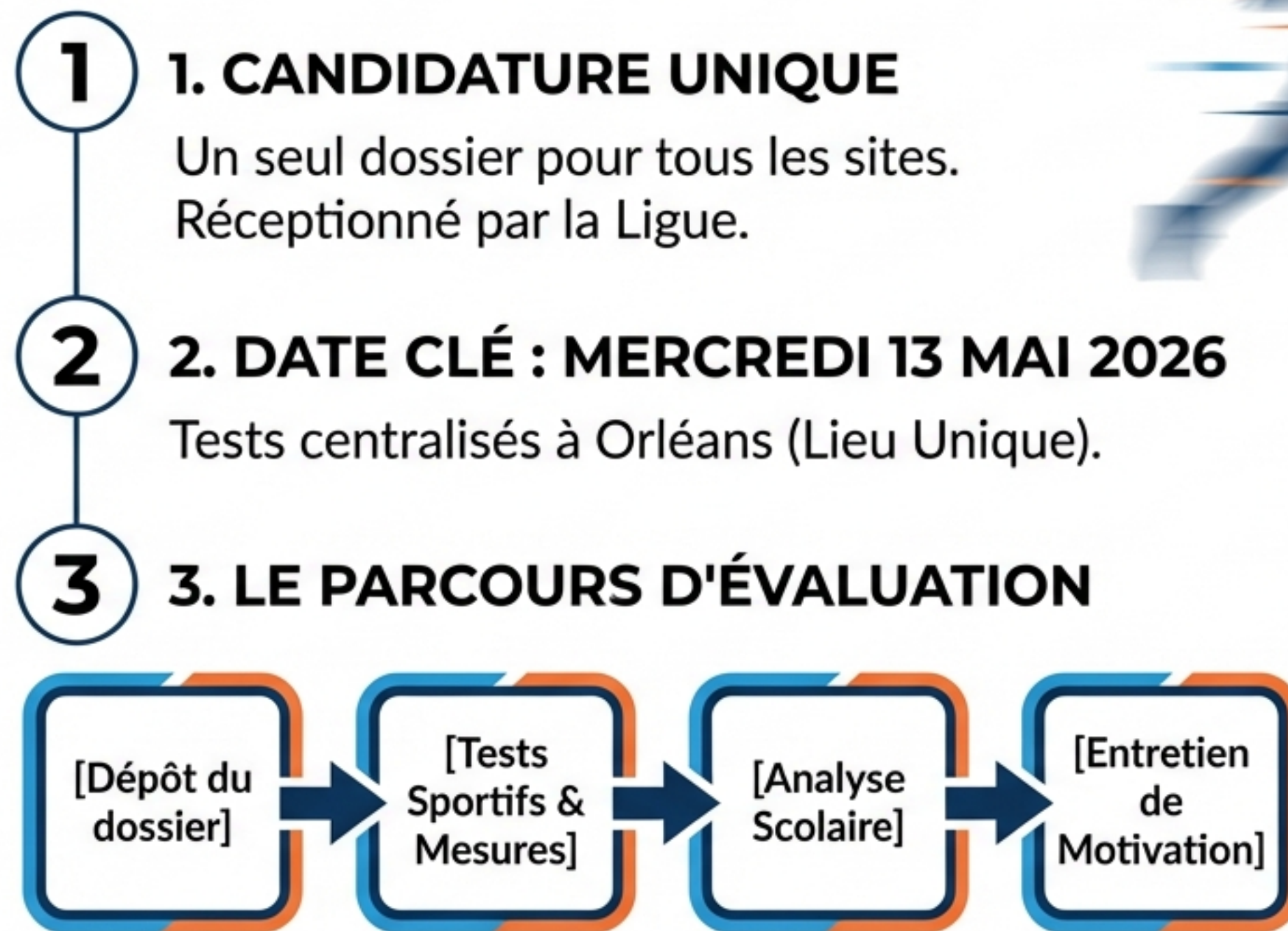
- Spécialité Exclusive : Épreuves Combinées (Décathlon / Heptathlon)  



INTÉGRER LA STRUCTURE : LE PROCESSUS DE SÉLECTION



LE FLUX DE CANDIDATURES

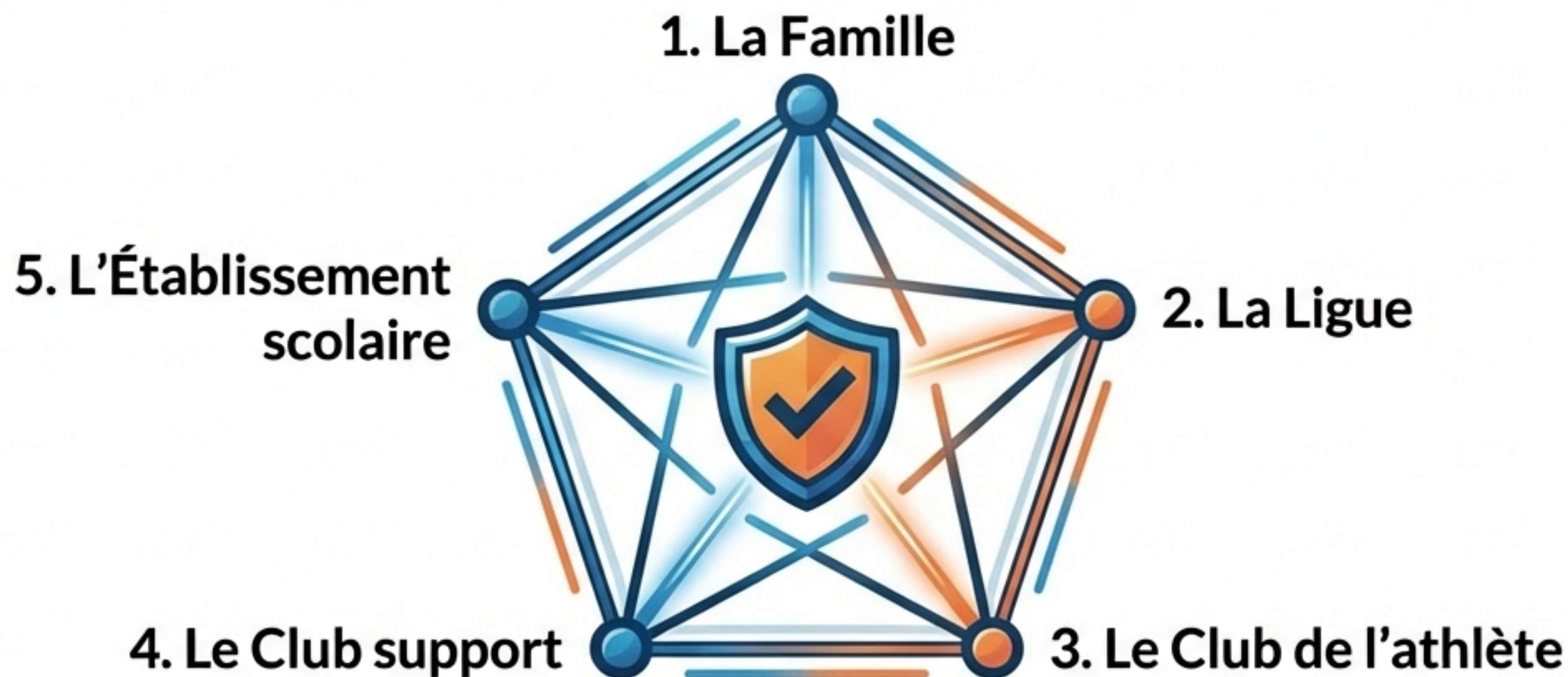


- Tests de qualités physiques : 30m, Penta bonds, Détente verticale, VMA
- Mesures anthropométriques : Taille, poids, pic de vélocité, prédiction taille adulte



- **Scolaire** : Analyse des bulletins. Une moyenne générale de 14/20 est recommandée.
- **Mental** : Entretien de motivation pour valider la maturité du projet.

UN ENGAGEMENT PARTAGÉ : LE CONVENTIONNEMENT



La réussite repose sur un partenariat formalisé par une Convention Penta-parties.

DEADLINE : Réception de la convention signée au plus tard le **10 JUILLET 2026.**

Contribution des Familles

Tarif Standard

450 € / an

Cotisation standard.

Tarif Réduit

350 € / an

Pour les athlètes dont le club
est structure support du site.



CENTRE-VAL DE LOIRE ATHLÉTISME

ENSEMBLE POUR LA PERFORMANCE DE DEMAIN.

Présentation des Structures d'Entrainement 2026