

STRUCTURE D'ACCÈS
HAUT-NIVEAU LIFA
PÔLE ESPOIRS

ANTENNES

EAUBONNE
FONTAINEBLEAU
CLAMART



LIGUE
D'ÎLE-DE-FRANCE
D'ATHLÉTISME



01 Public

Tous les athlètes à partir de U18 1ère année :

- Inscrits sur les listes ministérielles Sportif de Haut Niveau (SHN) Espoir.
- Athlète non listé à très fort potentiel, ayant un niveau de qualification pour les championnats de France.

02 Prestations

- Aménagement du temps scolaire possible
 - Suivi et soutien scolaire.
 - Unité de lieu de vie et de pratique.
 - Entraînement quotidien.
- Encadrement diplômé et professionnel.
 - Infrastructures sportives.
- Suivi médical et paramédical organisé.

03 Internat

Chaque antenne propose des solutions d'internat. Vous pouvez vous rapprocher directement des organismes d'hébergement propre à chacune.

LE PÔLE LIFA

Qu'est-ce que le pôle LIFA ? Il s'agit d'une structure sportive d'entraînement et de formation rattachée à la Ligue d'Île-de-France d'Athlétisme. Elle répond aux exigences du plan de performance de la fédération (PPF).

Le pôle rassemble des sportifs de haut niveau ou à fort potentiel, à partir de la catégorie U18 (entrée en seconde).

Rejoindre le pôle LIFA c'est allier études et entraînements sportifs de haut niveau dans une quête de performance.

Contact LIFA



01.42.57.48.81



suivi.performance@athleif.org



lifa-athle.fr



164 rue Ordener 75018 Paris

LES TROIS STRUCTURES DU PÔLE LIFA

- ATHLETICA EAUBONNE
- CNSD FONTAINEBLEAU
- CREPS DE CHATENAY / CLAMART

ANTENNE EAUBONNE

L'antenne d'Eaubonne se situe à Athletica, un site doté d'équipements sportifs s'étendant sur 7 hectares.



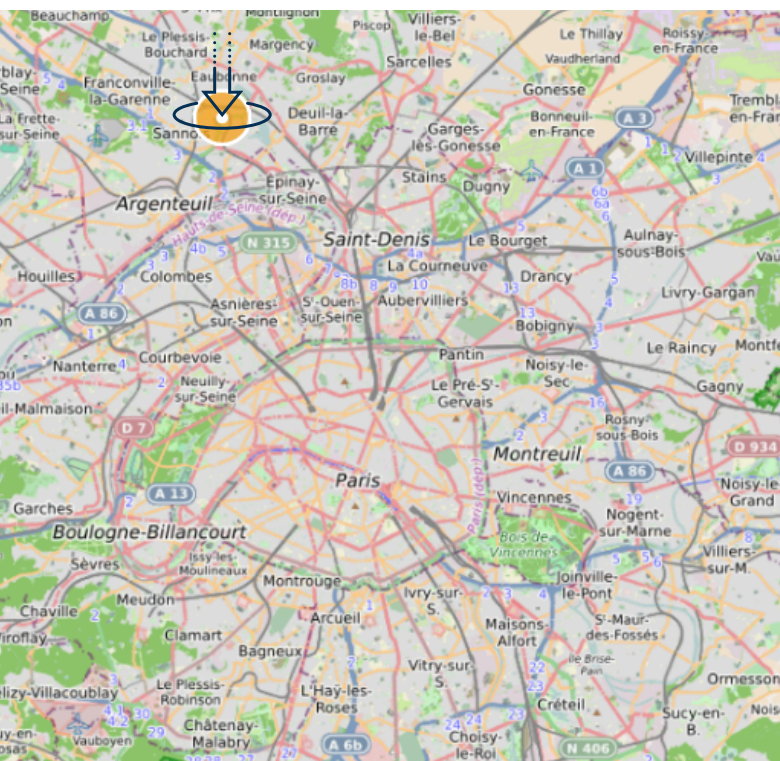
64 Rue des Bouquinvilles, 95600 Eaubonne



- Train Paris > Ermont-Eaubonne : Transilien ligne H et J, ou RER C.
- 7 minutes à pied de la gare Ermont-Eaubonne.



Athletica



S'ENTRAÎNER À EAUBONNE C'EST PROFITER

- D'UNE STRUCTURE SPORTIVE D'ENVERGURE INTERNATIONALE LABELLISÉE CENTRE DE PRÉPARATION DES JEUX ET HIGH PERFORMANCE TRAINING CENTER.
- D'UN ESPACE DE RÉGÉNÉRATION SPORTIVE.



SPÉCIALITÉS

Cette antenne regroupe plusieurs famille de disciplines :

- Sprint / Haies
- Lancers (Poids / Marteau)
- Sauts (Longueur / Triple-saut / Hauteur / Perche)



SCOLARITÉ INTERNAT

- Un partenariat avec les lycées Gustave Monod (10 minutes de bus) et Ferdinand Buisson (5 minutes à pied) : référent scolaire pour le suivi scolaire du jeune, aménagements d'emploi du temps conçus dans le cadre du double projet sport études.
- Centre d'hébergement disposant de 100 chambres doubles avec sanitaires intégrés.
- Une surveillance de nuit.
- Des assistants d'éducation et soutien scolaire.
- Restauration sur place.
- Coût estimatif entre 6200 et 9600 € par an (selon profil).

PERFORMANCE

- Des installations sportives adaptées : une salle indoor d'athlétisme de niveau international, refaite à neuf, 2 pistes de 6 couloirs, sautoirs, une aire de lancer, un espace de musculation.
- Cinq entraînements par semaine.
- Une équipe de préparation physique.
- Une équipe médicale et paramédicale (physiothérapeute, préparateur mental, psychologue)
- Un pôle de régénération sportive.

COÛT DU PÔLE (HORS INTERNAT)



Les coûts annuels à la charge des athlètes dépendent de leur niveau de performance. La ligue pouvant prendre en charge une partie des frais.

- **Listé espoirs / SHN sans pôle France** : 800 € (soit 20% du coût réel - 80% pris en charge par la LIFA)
- **Niveau championnat de France Avenir** : 2000 € (soit 50% du coût réel - 50% pris en charge par la LIFA)
- **Hors championnat de France** : 3200 € (soit 80% du coût réel - 20% pris en charge par la LIFA)
- **Hors ligue / autre SHN** : 4000 € (soit 100% du coût réel)

ANTENNE FONTAINEBLEAU

L'antenne de Fontainebleau se situe au C.N.S.D.
(Centre National des Sports de la Défense), à
3,2km de la gare d'Avon-Fontainebleau.



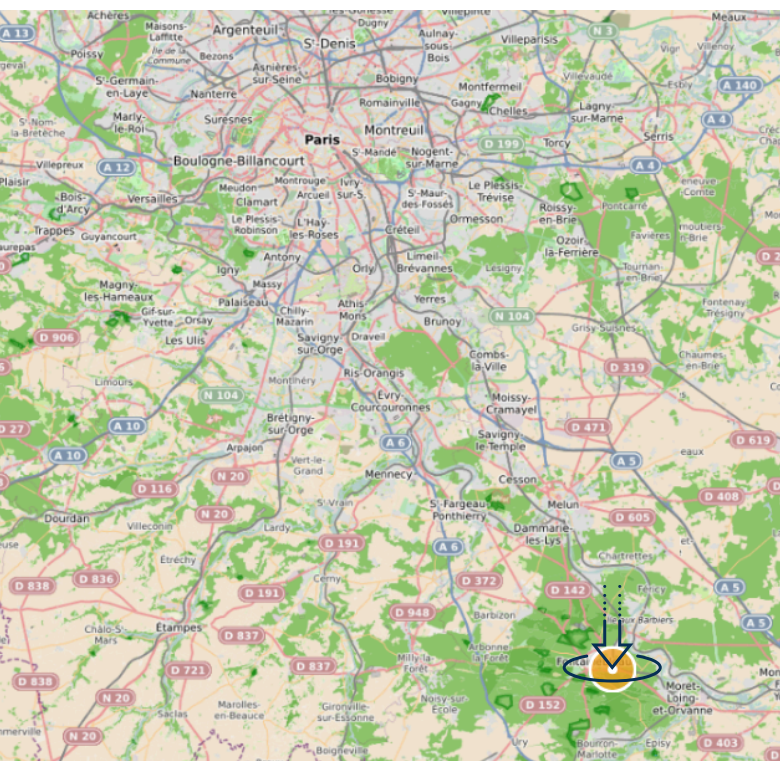
Camp Guynemer, Rue des Archives, 77305
Fontainebleau



- Train Paris Gare de Lyon > Fontainebleau-
Avon : ligne R (environ à 40 minutes)
- Bus Fontainebleau - Avon au CNSD : ligne 3
arrêt Charité / ligne 8 arrêt Rocher d'Avon.



CNSD



S'ENTRAINER À FONTAINEBLEAU C'EST PROFITER

- D'UN CADRE NATUREL PRIVILÉGIÉ
- D'UN SITE SÉCURISÉ
- D'UN LABEL GRAND INSEP

SPÉCIALITÉS

Cette antenne regroupe
plusieurs famille de disciplines :

- Sprint court / Sprint long
- Demi-fond / Running
- Haies



PERFORMANCE

- Des installations sportives adaptées : une
halle d'athlétisme intérieure, une piste
d'athlétisme extérieure, des aires de sauts
et lancers, deux salles de musculation.
- Cinq entraînements par semaine.
- Une équipe de préparation physique.
- Une équipe médicale et paramédicale
(réalisation de SMR sur place, accès aux
installations techniques dans le cadre de
l'optimisation de la performance et de la
réathlétisation post-blessures).



SCOLARITÉ INTERNAT

- Un partenariat avec le collège La Vallée et le
lycée Uruguay d'Avon (77) : référent scolaire
pour le suivi scolaire du jeune, aménagements
d'emploi du temps conçus dans le cadre du
double projet sport études.
- Un bâtiment d'hébergement de 70 lits.
- Une surveillance de nuit.
- Un assistant d'éducation et soutien scolaire.
adapté mis en place en soirée.
- Restauration sur place.
- Coût estimatif entre 9000 et 9900 € par an
(selon profil).

COÛT DU PÔLE (HORS INTERNAT)



Les coûts annuels à la charge des athlètes dépendent de
leur niveau de performance. La ligue pouvant prendre en
charge une partie des frais.

- **Listé espoirs / SHN sans pôle France** : 800 € (soit 20%
du coût réel - 80% pris en charge par la LIFA)
- **Niveau championnat de France Avenir** : 2000 € (soit
50% du coût réel - 50% pris en charge par la LIFA)
- **Hors championnat de France** : 3200 € (soit 80% du
coût réel - 20% pris en charge par la LIFA)
- **Hors ligue / autre SHN** : 4000 € (soit 100% du coût
réel)

ANTENNE CREPS CHATENAY / CLAMART

L'antenne de Clamart se situe sur deux sites : le CREPS de Châtenay-Malabry et le nouveau centre sportif Hunebelle.

(sous réserve de l'ouverture de la salle de Clamart dans des délais compatibles avec le fonctionnement)



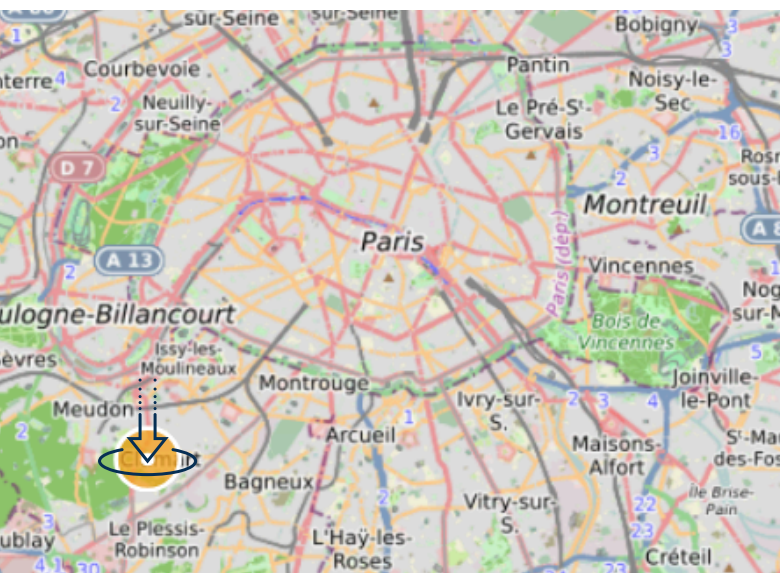
Centre sportif : Place Jules Hunebelle, 92140 Clamart
CREPS : 139 Avenue Roger Salengro, 92290 Châtenay-Malabry



- RER B (arrêt Robinson) + bus 195 (arrêt Mairie de Châtenay-Malabry) ou bus 194 ou 294 (arrêt Docteur le Savoureux)
- Ligne 13 (arrêt Châtillon - Montrouge) + bus 294 (arrêt Docteur le Savoureux)



CREPS



S'ENTRAINER À CLAMART C'EST PROFITER

- D'UN NOUVEAU COMPLEXE SPORTIF ULTRA MODERNE
- D'UN ACCOMPAGNEMENT MÉDICAL D'EXCEPTION
- D'UN LABEL GRAND INSEP (NIVEAU OR)



SPÉCIALITÉS

Cette antenne regroupe plusieurs familles de disciplines :

- Sprint / Haies
- Demi-fond / Running
- Longueur / Triple-saut



PERFORMANCE

- Des installations sportives adaptées : une grande salle indoor d'athlétisme de niveau national de 5 900 m², composée de 8 couloirs et de sautoirs, un espace de musculation.
- Cinq entraînements par semaine.
- Une équipe de préparation physique.
- Une équipe médicale et paramédicale (réalisation de SMR sur place, service de médecine du sport pluridisciplinaire - médecin, kiné, diététicien, psychologue, podologue - à la pointe de la technologie).



SCOLARITÉ INTERNAT

- Le CREPS de Châtenay est le seul CREPS possédant son propre lycée sur son site.
- D'autres offres de formation variées : proximité de deux collèges et trois lycées dans un rayon de 3 km.
- Aménagements d'emploi du temps conçus dans le cadre du double projet sport études.
- Le CREPS dispose d'un internat avec 320 lits.
- Une surveillance de nuit.
- Des assistants d'éducation et soutien scolaire.
- Restauration sur place.
- Coût estimatif 6 800 € par an.

COÛT DU PÔLE (HORS INTERNAT)



Les coûts annuels à la charge des athlètes dépendent de leur niveau de performance. La ligue pouvant prendre en charge une partie des frais.

- **Listé espoirs / SHN sans pôle France** : 600 € (soit 20% du coût réel - 80% pris en charge par la LIFA)
- **Niveau championnat de France Avenir** : 1500 € (soit 50% du coût réel - 50% pris en charge par la LIFA)
- **Hors championnat de France** : 2400 € (soit 80% du coût réel - 20% pris en charge par la LIFA)
- **Hors ligue / autre SHN** : 3000 € (soit 100% du coût réel)

CELLULE D'ACCOMPAGNEMENT SCIENTIFIQUE

la LIFA a crée une équipe d'accompagnement scientifique et d'optimisation de la performance régionale :

- Equipe mobile sur tout le territoire avec des lieux de regroupement identifiés au nord et au sud de l'Île-de-France.
- Equipe composée de professionnels formés et d'étudiants en master à l'INSEP.
- Missions de profilage, accompagnement en séance et formation continue des cadres au service des clubs.

Cette équipe peut se déplacer et répondre aux demandes sur tout le territoire francilien. Elle travaille en symbiose avec les équipes de la ligue et du pôle LIFA.

Plus d'informations en écrivant par mail à suivi.performance@athleif.org

Exemples d'interventions sur les antennes du Pôle LIFA

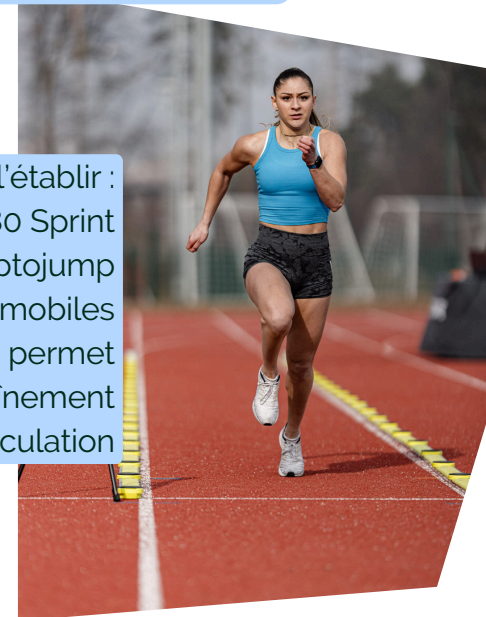
Test VO2 MAX / VMA



- Protocole de test complet
- Sur tapis ou piste
- Renseigne sur des composantes importantes de la performance comme:
 - > La VO2 Max
 - > La Vitesse Maximale Aérobie
 - > Les seuils ventilatoires

Profil Force-Vitesse

- Différents outils pour l'établir :
 - > 1080 Sprint
 - > Optojump
 - > Applications mobiles
- Un profilage qui permet d'individualiser l'entraînement d'athlétisme et la musculation



Orientation vers des experts

- Possibilités d'orientation vers des experts :
- > En nutrition
 - > Préparation mentale
 - > Préparation Physique

