

Creps de Reims

Vie du Sportif



Etablissement public national
du ministère de la ville, de la jeunesse et des sports

Lettre n°12 - Mai 2015

>> Vie quotidienne

Surveillance

Louis SOUBROUILLARD a intégré depuis fin mars l'équipe de vie quotidienne en tant que surveillant d'internat en remplacement de Ludivino VELONARIVO. Les deux surveillants coordonnateurs sont donc Grégory BOUBET et Vanessa POULAIN.

Procédures d'autorisation de sortie pour les internes

Nous rappelons aux familles qu'**aucune sortie de l'établissement n'est admise pour les sportifs sans l'autorisation écrite des parents ou du représentant légal**. Toute sortie, hors entraînement ou compétitions, se fait sous la responsabilité des parents ou du représentant légal.

En tout état de cause la feuille d'autorisation de sortie annuelle ne dispense pas de **faire une demande spécifique pour chaque sortie**.

Cette demande doit être formulée par mail auprès du responsable de l'internat, **Monsieur BOUNOUA, (internat@creps-reims.sports.gouv.fr)** au moins **24 heures avant en semaine et avant vendredi midi pour le week-end**. Il conviendra de préciser l'heure de départ et de retour de votre enfant sachant que **l'heure de retour est fixée à 22 heures en semaine et 23 heures le week-end**.

Si vous venez chercher votre enfant en semaine, **il vous faudra donc passer au bureau du département haut niveau afin remplir et signer le document de décharge parentale**.

Procédures en cas d'absence pendant le temps scolaire

Il convient d'envoyer le plus tôt possible un mail auprès du responsable de l'internat, **Monsieur BOUNOUA, (internat@creps-reims.sports.gouv.fr)**, de la CPE du CREPS, **Madame DELANGLEZ (cpe@creps-reims.sports.gouv.fr)** et du responsable sportif en précisant :

- Le jour et l'heure de départ de votre enfant
- Le motif de l'absence
- Le jour et l'heure de retour

Administratif

Depuis début février, les adresses mél de vos correspondants du département du sport de haut niveau ont été modifiées. Il convient désormais de nous écrire selon le modèle : nom.prenom@creps-reims.sports.gouv.fr



Soirée de sportifs

La traditionnelle soirée de fin d'année sera organisée **le mardi 2 juin 2015 à 20 heures**. Le CREPS et les responsables sportifs mettront à l'honneur les pensionnaires du CREPS les plus "méritants" cette année à partir de critères sportifs mais également scolaires et comportementaux.

Le site internet du CREPS de Reims est régulièrement actualisé. Vous pouvez y trouver les informations sur la structure, de même qu'un fil info avec des articles de presse et des résultats sportifs des jeunes : <http://www.creps-reims.fr/>

LA VIE DU SPORTIF

Lettre mensuelle gratuite
éditée par le CREPS de REIMS
ISSN : en cours

Directeur de la publication :
Bruno GENARD
Comité de Rédaction :
Séverine DELANGLEZ, Ali BOUNOUA Marie-
Ange AUBRIOT, Vincent PHELIZOT

Conception, réalisation
Arnaud ZELLER

CREPS de REIMS
route de Bezannes BP 107 51054 REIMS
cedex
Tel : 03 26 86 70 10 Fax : 03 26 06 01 98
Email : cr051@creps-reims.fr
Inscription à la Commission paritaire : en cours

>> Médical

Les sportifs ne boivent pas assez ! (Enquête INSEP 2011)

L'eau est le premier constituant de l'organisme avec 60 à 70% du poids du corps. L'exercice musculaire s'accompagne d'une augmentation des pertes en eau par voies respiratoires et surtout cutanées (sueur). 75% de l'énergie produite par les muscles est dissipée sous forme de chaleur. La sudation est le seul moyen de refroidissement du corps.

Durant l'activité sportive, toute déshydratation s'accompagne d'une chute des performances physiques et intellectuelles. Une perte de poids corporel de 1% par déshydratation entraîne une diminution des performances sportives à hauteur de 10% :

- Diminution des capacités d'endurance et de la force musculaire
- Douleurs musculaires et tendineuses, risque accru de crampes, courbatures, claquages
- Performance mentales : augmentation temps de réaction, du nombre d'erreurs et sensation de fatigue.

Les conditions climatiques (chaleur, vent) ainsi que l'altitude, la pratique d'une activité indoor et le stress augmentent les pertes sudorales. Chez les sportifs bien entraînés, la sudation est en moyenne de 1.5 à 2.5 litres par heure. Il est donc primordial de compenser ces pertes hydriques en buvant avant, pendant et après l'effort.

La sensation de soif est déjà un signe de déshydratation. C'est un signal d'alarme : urine claire = bonne hydratation !

Est-ce que l'eau suffit ? Une boisson peu sucrée (20-60g de glucides par litre d'eau, quantité moindre à adapter selon la chaleur) est recommandée pour les efforts intenses et continus de plus d'1 heure. Elle peut être additionnée d'1g de sel par litre lors d'efforts plus longs. Les boissons de l'effort sont dosées idéalement pour le jour de la compétition, mais il faut les tester avant le jour J !

Les boissons "énergisantes" sont déconseillées aux sportifs.

Recommandations pratiques : Boire 1,5 litre par jour en dehors des entraînements + 15 à 30 cl toutes les 10 à 20 minutes pendant l'exercice.

REPORTAGE



Plusieurs pensionnaires du CREPS ont été filmés ces dernières semaines dans leur quotidien de sportif de haut niveau :

Pauline FERRAND PREVOT (cyclisme) dans l'émission "Intérieur sport" de Canal Plus <http://m.canalplus.fr/?vid=1225731>

Vincent LUIS (Triathlon) dans l'émission "Tout le sport" sur France 3 <http://www.francetvsport.fr/luis-dans-la-lumiere-du-triathlon-274361>

Antonin MARCELLE (Reims Champagne Hockey) dans l'édition du "19/20" de France 3 Champagne Ardenne <http://france3-regions.francetvinfo.fr/champagne-ardenne/2015/04/04/zoom-sport-les-marcelle-pere-et-fils-deux-de-la-glace-698351.html>

>> Principaux résultats

Hippolyte BOUILLOT (pôle France Jeunes escrime), champion du monde junior d'épée. Tachkent (Ouzbékistan), avril 2015.

Hippolyte BOUILLOT, Clément DORIGO, Nelson LOPEZ POURTIER (pôle France Jeunes escrime), vice-champions du monde juniors par équipes d'épée à Tachkent (Ouzbékistan) en avril 2015 et champions d'Europe juniors par équipes d'épée à Maribor (Slovénie) en mars 2015.

Emma LENE (pôle espoirs de tennis), vainqueur du tournoi ITF juniors. Guatemala City (Guatemala), mars 2015.

Lou BROULEAU (tennis), vainqueur en simple du tournoi WTA. El Kantaoui (Tunisie). Février 2015.

Lucie PICARD (pôle espoirs athlétisme et centre régional de triathlon), 3ème des championnats de France junior de cross-country aux Mureaux en mars 2015 et 49ème des championnats du monde juniors de cross-country à Guiyang (Chine) en mars 2015. Championne de France junior de duathlon, Bergerac, avril 2015. Championne d'Europe junior de Duathlon. Alcobendas (Espagne) Avril 2015

Cécile LEJEUNE (pôle espoirs athlétisme et centre régional de triathlon), Championne de France cadette de duathlon, Bergerac, avril 2015.

Guillaume HAY (centre régional de triathlon), vice-champion de France minimes de duathlon, Bergerac, avril 2015.

Noémie PETIFOUR (centre régional de triathlon), vice-championne de France junior de duathlon, Bergerac, avril 2015.

Pauline FERRAND PREVOT (cyclisme), championne du monde de cyclo-cross à Tabor (République Tchèque) en janvier 2015 et 2ème de la 2ème manche de coupe du monde à Cittiglio (Italie) en mars 2015.

Vincent LUIS (triathlon), 2ème de la 1ère étape du World Triathlon Séries. Abu Dhabi (Emirats Arabes Unis), mars 2015 et 3ème de la 3ème étape des World Triathlon Séries au Cap (Afrique du Sud) en avril 2015.

Antonin MARCELLE et David FRITZ DREYSSE (Reims Champagne Hockey), 3ème des championnats du monde U18 Division 1 Groupe A. Debrecen (Hongrie), avril 2015.

Sarah-Léonie CYSIQUE (pôle espoirs judo), 3ème des championnats de France cadettes. Ceyrat, avril 2015.

Louise SAGUET (pôle espoirs tennis de table), vainqueur du Top Zone. Nevers, avril 2015.

Pôle Espoirs Basket-ball (Filles):

Picardie - Champagne Ardenne : 26-38. Gauchy, février 2015.

Picardie - Nord Pas de Calais : 25-32 Gauchy, février 2015.

Champagne Ardenne - Nord Pas de Calais : 42-28 Gauchy, février 2015.

Pôle Espoirs Basket-ball (Garçons)

Nord Pas de Calais - Champagne Ardenne : 32-25. Gauchy, fév.2015.

Picardie - Nord Pas de Calais : 18-29. Gauchy, février 2015.

Picardie - Champagne Ardenne : 31-46. Gauchy, février 2015.

Pôle espoirs Champagne Ardenne- pôle espoirs de Picardie : 76-46. Reims, mars 2015

Pôle Espoirs Football

Champagne Ardenne- ES Troyes AC (2000):1-1. Troyes, février 2015

Champagne Ardenne- AJ Auxerre (2001) : 0-2. Troyes, février 2015

Champagne Ardenne- Pôle espoirs Bourgogne (2000): 0-1. Fontvannes, mars 2015

Champagne Ardenne- Pôle espoirs Bourgogne (2001): 1-0. Fontvannes, mars 2015

Pôle Espoirs Handball

tournoi inter pôles à Reims du 31 mars au 2 avril 2015

Champagne Ardenne- Pôle espoirs Bourgogne: 16-22.

Champagne Ardenne- Pôle espoirs Alsace : 13-23.

Champagne Ardenne- Pôle espoirs Franche Comté : 21-27.

Champagne Ardenne- Pôle espoirs Rhône Alpes : 20-25.

Champagne Ardenne- Pôle espoirs Lorraine : 18-24.

Classement des centres clubs au 27 avril 2015

Champagne Châlons Reims Basket

U18 Nationaux B : 5ème du groupe C (9ème journée).

Pro A espoirs : 13ème (31ème journée)

Reims Champagne Hockey (championnats terminés)

U15 : 2ème du championnat

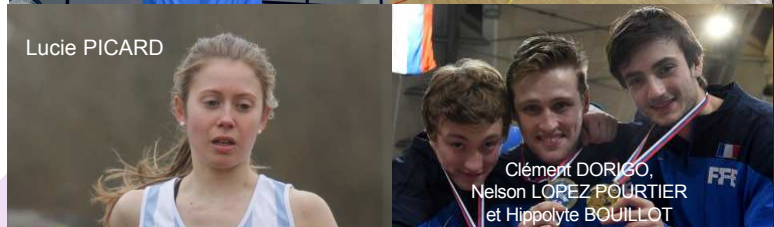
U18 Elite: 7ème du championnat national et éliminé en ¼ de finale des play off.

U 22 Elite : 10ème du championnat national et maintien assuré lors des play down.

Reims Basket Féminin (championnats terminés)

U17 Nationaux B: 3ème du groupe D

Espoirs : 11ème du groupe G



Calendrier sportif

10 mai : Lille Métropole Basket clubs - CCRB U18 à 15h30

12 au 16 mai : tournoi ITF juniors de tennis à Amstetten (Autriche)

14 au 16 mai : tournoi final inter ligues U15 de basket-ball à Marne La Vallée

15 au 17 mai : Championnats de France de tennis de table moins de 11 ans et moins de 15ans à Villeneuve-sur-Lot

16 au 17 mai : championnat de France juniors d'escrime à Levallois

17 mai : championnat de France juniors de judo à Lyon

18 au 23 mai : tournoi inter-zones de handball à Clermont-Ferrand

24 mai au 7 juin : tournoi du grand chelem WTA en tennis à Roland Garros

30/31 mai : 6ème étape des World Triathlon Séries à Londres (Angleterre)

31 mai au 7 juin : tournoi du grand chelem Juniors en tennis à Roland Garros

29 au 31 mai : Championnats de France de tennis de table moins de 13 ans et moins de 18 ans à Poitiers

7 juin : championnat de France de triathlon jeunes au Mans



Résultats

>> Vie SCOLAIRE

COLLEGE : pourcentage d'élève en fonction des moyennes										
	moins de 8	de 8 à 9,99	de 10 à 11,99	de 12 à 13,99	de 14 à 15,99	Plus de 16	Avertissement travail	Avertissement comportement	encouragements	félicitations
1er trimestre	0,00%	4,50%	22,00%	26,50%	30,90%	16,20%	14 élèves	10 élèves	9 élèves	17 élèves
2ème trimestre	1,50%	1,50%	17,50%	29,50%	29,50%	20,50%	7 élèves	6 élèves	10 élèves	22 élèves

LYCEE : pourcentage d'élèves en fonction des moyennes						
	moins de 8	de 8 à 9,99	de 10 à 11,99	de 12 à 13,99	de 14 à 15,99	Plus de 16
1er trimestre	2,40%	18,50%	40,80%	25,90%	9,90%	2,50%
2ème trimestre	1,20%	28,30%	34,60%	28,40%	6,30%	1,20%



UNIVERSITAIRES	Moins de 8 de moyenne	de 8 à 10	de 10 à 12	Plus de 12
1 ^{er} semestre :	11,11%	33,33%	38,88%	16,679%

Tutorats CREPS

Une réorganisation des tutorats pour les collégiens et lycéens a été réalisée fin mars. Les tutorats sont dédiés principalement à la préparation des examens de fin d'année. Un calendrier de révisions a été affiché pour chaque niveau de classe et chaque filière.

Ponts

Les élèves du lycée Arago n'auront pas cours **le vendredi 15 mai 2015**.

Pour les autres établissements, **les cours seront assurés normalement ce vendredi 15 mai**.

Calendrier de fin d'année quelques dates importantes



20 et 21 avril : brevet blanc

23 avril : ASSR 1 pour les élèves de 5èmes

18 mai : rattrapage ASSR 1

19 mai : ASSR 2 pour les élèves de 3èmes

21 et 22 mai : oraux histoire des arts 3ème



26 mai : rattrapage ASSR 2

28 et 29 mai : épreuves ponctuelles d'EPS (baccalauréat Général Technologique et Professionnel, BEP, CAP) à Reims ou Châlons-en-Champagne. Des préparations à ces examens d'EPS auront lieu au CREPS pour les sportifs concernés le 23 avril (3x500m) et le 12 mai (badminton ou tennis de table).

31 mai : fin du classement des vœux sur APB pour les terminales

01 et 02 juin : épreuve de l'option EPS pour les sportifs de haut niveau (baccalauréat Général et Technologique) au CREPS de Reims

04 et 05 juin : stage globalisé d'EPS pour les lycéens
De la mi-juin à la mi-juillet : épreuves du baccalauréat, session de rattrapage et résultats

25 et 26 juin : diplôme national du brevet

Du 29 juin au 02 juillet : stage globalisé EPS pour les collégiens

