

# SAEPDOF

## STRUCTURE ASSOCIATIVE d'ENTRAÎNEMENT PERFECTIONNEMENT des DISCIPLINES d'ORIENTATION de FONTAINEBLEAU

(ex Pôle Espoir Course d'Orientation 2000 - 2022)

### SE PREPARER A UN NIVEAU PERSONNEL DE PERFORMANCE

PHYSIQUE - TECHNIQUE – TACTIQUE - MENTALE

*Pour Sportifs scolarisés ou pour sportifs de tout âge souhaitant être entraînés*

#### PUBLIC EN SECTION D'EXCELLENCE SPORTIVE :

- Orienteurs pédestres et orienteurs VTT
- En situation d'Internat au CNSD ou en Externat
- Les sportifs restent licenciés dans leur club FFCO d'origine.

#### ADHESIONS - COTISATIONS

- Intégration pour une année scolaire
- Pour 35 semaines de l'année scolaire répartie par période de 7 semaines

#### LOCALISATION INTERNAT : CNSD

- Hébergement demi pension 7j/7 hors vacances scolaires (35 semaines)
- 3 Maîtres d'internat pour le bâtiment des 4 structures d'entraînement (55 sportifs mineurs)
- Etude du soir : 20h30 / 21h45 surveillée
- Cours de soutien : durant l'Etude du soir (Math, physique, Français, Histoire Géo, Anglais)
- Suivi médical réglementaire – Psychologue – diététicienne – kinésithérapie

#### SCOLARITE : LYCEE URUGUAY-FRANCE, Tel : 01 60 74 50 60 - [www.uruguayfrance.fr](http://www.uruguayfrance.fr)

- Horaires aménagés et rattrapage de cours mis en place par l'établissement (convention)
- Autres établissements possible selon les possibilités accordées pour les horaires (convention)
- 100% de réussite au BAC et accès classes supérieures

#### ENTRAÎNEMENTS :

- Collectif et individualisé : Lundi – Mardi – Mercredi – Jeudi –
- Stage : Hiver préparation physique (ski de fond) – Stage Eté selon calendrier international
- WE / Stage : Possibilité aussi de se rattacher aux WE et stages proposés par la LIFCO.

#### RESULTATS Depuis 2010 :

- 10 titres de champion du Monde junior et jeune CO VTT (10 à Uruguay) 5 podiums
- 12 titres de champion d'Europe junior et jeune CO VTT (9 à Uruguay – 3 St Aspais) 7 podiums
- 18 sélections aux championnats d'Europe Jeune CO à pied – 25 COVTT
- Liste ministérielle Haut niveau et en groupe France Fédéral 50 à 70% en moyenne par an.

#### ENCADREMENT SAEPDOF et Section d'Excellence Sportive (SES) :

- Ex Professeur de sports Cadre d'Etat du Ministère des Sports 1998-2023 - Entraîneur du Pôle Espoir 2000-2022
- Entraîneur des Equipes de France de Course d'orientation à VTT depuis 2005
- Diplôme Universitaire de Préparateur mental (2019) - Master 2 Sciences de la Société (2008) – 1<sup>er</sup> Cycle Diplôme de l'INSEP c2005) - BEES 2<sup>o</sup> Course d'Orientation (1992)

#### CONTACTS :

[andrehermet@aol.com](mailto:andrehermet@aol.com) – 06 87 32 22 99 - [www.co-andrehermet.fr](http://www.co-andrehermet.fr) (en construction)

instagram : saepdof.fontainebleau