

## QU'EST CE QUE PHI ?

Performance Handball Institut est un centre d'entraînement à l'initiative du Rouen Handball en partenariat avec les lycées de la Providence et de la Châtaigneraie à Mesnil-Esnard.

Il est ouvert aux étudiants de la 3e à la terminale (générale, technologique et professionnelle).

Au cours de l'année, des sorties autour du sport de haut niveau seront organisées (Maison du handball, centres de formations, matchs de haut niveau)



Le PHI à la maison du handball



## RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE

- **Rouen Handball**

40, Rue Moïse,  
76 000 ROUEN  
Tél : 09 51 93 15 69  
formation@rouen-handball.fr

- **Lycée La Châtaigneraie**

2, Rue Charles Scherer,  
76240 Le Mesnil-Esnard  
Tél : 02 32 86 53 00  
contact@la-chataigneraie.org

- **Lycée La Providence**

6 Rue de Neuvillelette,  
76240 Le Mesnil-Esnard  
Tél : 02 32 86 50 90  
a.dona@ac-rouen.fr



CAMPUS

La Châtaigneraie

Rouen-Normandie Tech & Pro School



LA PROVIDENCE

Nicoles Barré  
ÉCOLE • COLLÈGE • LYCÉE



## PERFORMANCE HANDBALL INSTITUT

by Rouen Handball

En partenariat avec les lycées de la Providence et de la Chataigneraie à Mesnil-Esnard

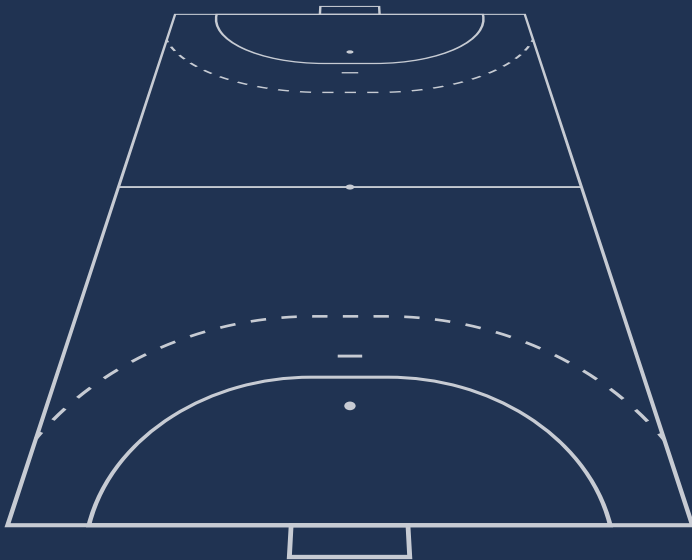
# LES OBJECTIFS

→ Donner une chance aux jeunes passionnés de handball

Nous intégrons des élèves qui ont envie de s'améliorer individuellement dans la pratique du handball et qui sont motivés à montrer le meilleur d'eux même.


→ Offrir une formation de qualité et d'exception


Le jeune athlète bénéficie d'une formation complète : technique, physique et aussi composée de ce qui caractérise le haut niveau (mental, nutrition, hygiène de vie, vidéo ...).



# LE FONCTIONNEMENT

Ouvert à Rouen depuis le printemps 2021, le PHI permet aux filles et garçons de découvrir et de se former au handball de haut niveau.

 **Scolarité** : de la 3<sup>ème</sup> à la terminale générale, professionnelle et technologique, les lycées de la Châtaigneraie et de la Providence vous accompagneront sur un cursus complet et de qualité.

 **Sportif** : la formation assurée par des professionnels, prend en compte l'ensemble des besoins du sportif de haut niveau ainsi que son bien-être. Elle est composée de plusieurs entraînements par semaine comprenant :

- Entraînements de handball individualisé
- Entraînement intégré club d'affectation
- Séance de renforcement musculaire
- Séances d'accompagnement haut niveau (nutrition, mental, hygiène de vie...)
- Suivi médical



Impression




# PROCÉDURE D'INSCRIPTION & AGENDA

 **Janv/Février/Mars** : envoi des dossiers + rdv possible avec les établissements

**Mars / Avril** : visite de la structure

**Mai** : séance de détection et sélection des candidats

 Dès réception de l'accord, prendre rendez-vous avec le secrétariat du Rouen HB pour finaliser l'inscription : 09 51 93 15 69 ou [formation@rouen-handball.fr](mailto:formation@rouen-handball.fr)

Le dossier complet est à télécharger sur : [www.rouen-handball.fr](http://www.rouen-handball.fr) (onglet : PHI Lycée)

**Attention, tout dossier incomplet ne sera pas traité.**

Ouverture sous réserve de 12 inscrits

