



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 étudiant.es de la 3e à la terminale (générale, technologique et professionnelle).

RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE



PERFORMANCE HANDBALL INSTITUT

by Rouen Handball

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



Imprimé par le pré de la bataille

LES OBJECTIFS

1. Intégrer la réalité des clubs pros

En marge des pôles espoir, il était utile d'ouvrir une structure formatrice directement liée à la culture des plus grands clubs professionnels et basée sur les méthodes de l'élite.

2. Donner une seconde chance aux jeunes passionnés de handball

Nous intégrons des élèves n'ayant pas toujours été retenus en sélection ou pôle, mais dont le profil et la volonté restent intacts pour s'investir significativement dans la pratique du handball.

3. Offrir une formation de qualité et d'exception

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

LE FONCTIONNEMENT

Ouvert à Rouen depuis le printemps 2020, le PHI permet aux filles et garçons de découvrir et de se former au handball de haut niveau.

Scolarité : de la 3ème 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 prend en compte l'ensemble des besoins du sportif de haut niveau. Elle est composée de 4/5 entraînements par semaine :

- 3/4 entraînements de handball
- 1 séance de renforcement musculaire
- 1 séance d'accompagnement haut niveau (nutrition, mental, hygiène...)

Projets pédagogiques : en plus de la formation sportive et scolaire, les jeunes bénéficieront d'un accès au monde professionnel pour mieux appréhender le haut niveau.

Suivi individuel : le jeune est accompagné dans son triple projet, scolaire, sportif et d'épanouissement personnel, par les entraîneurs et les référents lycées, en relation avec la famille.

Nouveautés : parcours performance arbitrage.

PROCÉDURE D'INSCRIPTION & AGENDA

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

Mars : portes ouvertes des établissements scolaires (Lycée de la Providence sur rdv et sans rdv pour le lycée de la Châtaigneraie)

Avril/Mai : sélection et détection

Fin mai : date de clôture des candidatures

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

Le dossier complet est à télécharger sur www.rouen-handball.fr.

Attention, tout dossier incomplet ne sera pas traité.

Ouverture sous réserve de 15 inscrits

