



**CENTRE DE FORMATION RHE76**

# **Information Centre De Formation 2010 / 2011**



## **UN GRAND CLUB POUR LA FORMATION**

**Centre De Formation RHE76**

**25 rue Jean Philippe Rameau - 76000 Rouen Grand'Mare**

**Tel : 02.35.88.96.88 Fax : 02.35.07.48.91**

# Une structure, un esprit club

## Présentation :

Le Rouen Hockey Elite 76 est un club français de hockey sur glace évoluant en Ligue Magnus. Il est situé à Rouen, en Normandie. Il fût créé en 1982 et est devenu, l'un des clubs les plus titrés du championnat de France avec neuf récompenses suprêmes en 26 ans d'existence.

Le Rouen Hockey Elite 76 ou encore Les Dragons de Rouen sont entraînés par Christian Pouget & Rodolphe Garnier sous la présidence de Thierry Chaix et évoluent à la patinoire de l'île Lacroix (2747 places assises) depuis janvier 1992.

Les Dragons demeurent l'une des équipes phares de la Ligue Magnus de ces deux dernières décennies et s'avèrent être un excellent club formateur ayant fourni une quantité non négligeable d'internationaux à l'équipe de France.

## Une structure, un esprit club :

Travailler en équipe autour d'un projet sportif allant de la préformation à l'équipe professionnelle.

**Mot du coordinateur :** Julien Guimard

« Notre objectif est de fournir l'équipe pro mais pas seulement !

Notre rôle est aussi d'assurer une formation de qualité aux jeunes. Les deux critères sont traités d'égal à égal. Nous avons la responsabilité du devenir de nos jeunes quelques soit la suite des évènements ».

## Nos partenaires



## Notre patinoire



**Centre De Formation RHE76**

## ***Une structure, un esprit club***

Une filière de haut niveau, des installations permettant d'évoluer dans de bonnes conditions grâce à un encadrement de qualité respectant le développement de l'individu :

Président : **Thierry Chaix**

Manager général: **Guy Fournier**

Entraîneur général : **Christian Pouget** – Entraîneur adjoint/ manager sportif: **Rodolphe Garnier**

Entraîneur adjoint espoirs D2 & Coordinateur du CDF: **Julien Guimard**

Directeur sportif du CHAR: **Peter Almasy**

Entraîneur cadets: **Jonathan Paredes**

Entraîneur minimes: **Nordine Mahdidi**

Entraîneur des Gardiens: **Christophe Goëchon**

Préparateur Physique : **Gaëtan Brouillard**

Staff médical: Médecin du sport : **Dr Cauchois**

Médecine du sport à Bois Guillaume : **Dr Polin**

Psychologue : **David Jenny**



**Centre De Formation RHE76**

# Une structure, un esprit club

Mais aussi grâce à des horaires d'entraînements sur le temps scolaire, une salle de préparation physique à la patinoire mais aussi à l'extérieur avec notre partenaire l' EGR & le CRJS, une plaine de jeu derrière la patinoire, une piscine.

Structures	Centre De Formation Professionnel	Centre De Formation Professionnel	Centre De Formation Professionnel	Centre de Perfectionnement	Centre de Perfectionnement	CREF
Equipes	RHE (Séniors)	D2 (Séniors)	Espoirs Elite U22	Cadets Elite U18	Cadets Elite B U18	Minimes U15
Effectifs	22	28	28	22	15	22
Entraîneurs	Christian Pouget & Rodolphe Garnier	Julien Guimard	Julien Guimard & Christian Pouget	Jonathan Paredes	Jonathan Paredes	Nordine Mahdidi
Horaires entraînements	Lundi 17h45-19h Mardi 10h-11h45 Jeudi 10h-11h45 18h-19h15 Vendredi 10h-11h45	Mardi 21h30 -22h30 Mercredi 20h45-21 h45 Jeudi 20h15-21h15	Mardi 21h30-22h30 Mercredi 19h30-20h30 Vendredi 21h30-22h30	Mardi 20h30-21h30 Mercredi 18h15-19h15 Jeudi 20h30-21h30 Vendredi 20h15-21h15	Mardi 20h30-21h30 Mercredi 18h15-19h15	Mardi 20h30-21h30 Mercredi 18h15-19h15 Jeudi 20h30-21h30 Vendredi 20h15-21h15
Horaires Préparation physique	Tous les jours: 1h00	2 fois par semaine: 1h30	4 fois par semaine: 1h30	3 fois par semaine: 1h30	2 fois par semaine: 1h30	2 fois par semaine: 1h30
Hébergements	Appartements en autonomie	Appartements en autonomie	Appartements en autonomie Internat Club	Internat Club Famille d'accueil CRJS	Internat Club Famille d'accueil CRJS	CRJS Famille d'accueil



**Centre De Formation RHE76**

# Planning hebdomadaire Espoirs U22

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi			
07h30 – 08h00	Scolaire	7h30 Départ Internat	Scolaire	7h30 Départ Internat	Scolaire	Scolaire			
08h00 – 12h00		8h15 – 9h30 Centre de formation Technique individuel		8h15 – 9h30 Centre de formation Technique individuel					
12h00 – 13h30	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Match D2 le Samedi soir à 20h00 et Match Espoirs le Dimanche à 14h30			
13h30 – 16h00	Scolaire	Scolaire	Travail Scolaire	Scolaire	Scolaire				
16h00 – 17h30			17h30 Départ Internat	Travail scolaire	Travail scolaire				
17h30 – 18h00									
18h00 – 19h00	Travail scolaire ou soins et récupération	Travail scolaire	18h – 19h Préparation physique (abdos guenage)	Travail scolaire	Travail scolaire				
19h00 – 19h30		19h00 Repas	Rdv individuel				19h00 Repas	19h00 repas	
19h30 – 20h00		20h00 repas	19h45 -21h00 préparation physique (séance la plus difficile)				19h30 – 20h30 Espoirs U22 Techniquo Tactique 2vs1 / 3vs2/ spécifique	19h30 départ internat	19h30 départ internat
20h00 – 20h30							20h45 – 21h45 D2 Collectif	20h00 – 21h00 préparation physique (muscultation plus rapide stato dynamique)	20h00 – 20h30 préparation physique (vitesse, agilité)
20h30 – 21h00			Sortie de zone / back Check / jeu défensif ou Offensif		Vidéo / tableau / meeting				
21h00 – 21h30									
21h30 – 22h00		21h30 – 22h30 Espoirs U22 Technique Individuel 1vs1		21h30 – 22h45 D2 Collectif	21h30 – 22h30 Espoirs U22 Collectif				
22h00 – 22h30				Mise en place pour le match 5vs5 5vs4 5vs3 4vs5 3vs5	Mise en place pour le match 5vs5 5vs4 5vs3 4vs5 3vs5				
22h30 – 23h00			22h30 Retour internat						
23h00 – 23h30		23h retour internat	23h00 Repas	23h15 retour internat	23h15 retour internat				
23h30 – 00h00		23h30 Collation		23h30 Collation	23h30 Collation				



Centre De Formation RHE76

# Les objectifs

**Développer** les qualités techniques, tactiques et physiques, et compléter une formation inachevée par le club d'origine faute de moyens.

**Permettre** aux joueurs d'atteindre les collectifs équipe de France.

**Former** des joueurs pouvant intégrer l'équipe première du RHE ou une équipe seniors évoluant en championnat de France.

A titre d'exemple : depuis presque 10 ans les équipes *minimes cadets juniors* participent aux finales des championnats de France et ont obtenu plusieurs titres de champion de France.

**Notre objectif** est de fournir les meilleurs entraîneurs formateurs qui complètent déjà un encadrement stable d'une grande qualité. Cela nous a permis d'évoluer dans la préparation physique, les techniques de jeu.

C'est ainsi que nous avons pu travailler avec Daniel NAUD, Benoit GROULT, Christer ERICKSON, Alain VOGIN, André SVITAC. Nous sommes fiers également de former de jeunes entraîneurs issus du club. A ce sujet notre rôle est important.

**A l'étranger en seniors** : Pierre Édouard BELLEMARRE (Suède).

**Ligue Magnus** : RAUX Damien, BOURGAUT Peter, PEPY Quentin (**Briançon**) IGIER Kévin (**Angers**), DERMIGNY Sébastien (**Neuilley**), DUGAS Kevin (**Dijon**), GABORIT Robin (**St Gervais**), KEVORKIAN Aram, VEYDARIER Fabien, GEFFROY Thibault (**Chamonix**) BESCH Nicolas, MANAVIAN Antonin (**Grenoble**), LEMOINE Tristan, LEFEBVRE Alexandre, (**Villard de Lans**), RICHARD Guillaume, JESTIN Mathieu (**Morzine Avoriaz**), YLONEN Sébastien (**Amiens**), Thibault SAGE VALLIER (**Villard de Lans**), QUESSANDIER Benoit, AGOSTINI Erwan (**Epinal**) CORREIA Julien, QUEMENER Ronan, GUTIERREZ Romain (**Gap**) DUFURNET Edouard (**Strasbourg**) BESCH Nicolas (**Grenoble**).

**Division 1** BILLARD Alexis (**Montpellier**), DUFURNET Adrien, GASNIER Mickael (**Mulhouse**), CROGUENNEC Martin (**Lyon**), LAMBERT Cyril, Gautier LAFRENCESCA (**Bordeaux**) PLACE William (**Courbevoie**) RIBOURG Damien, RIBOURG Guillaume (**Avignon**), DUSSEAU Kevin (**Reims**).

**Nous avons des joueurs également en Division 2 & Division 3**

Le 1<sup>er</sup> logo  
(1982-92)



Le 2<sup>er</sup> logo  
(1992-96)



Le 3<sup>ème</sup> logo  
(1996-2007)



Le nouveau logo  
(depuis 2007)



**Centre De Formation RHE76**

# ***Pourquoi choisir Rouen***

Une politique de formation soutenue par son président **Thierry Chaix**.

Le soutien de nos partenaires la **Région haute Normandie, Le Conseil Général, l'Agglo de Rouen, la DRDJS (Direction Régionale et Départementale de Jeunesse et Sports) et la Ville de Rouen.**

L'exigence d'une structure sport études de plus de 15ans d'expérience.

## ***Une richesse***

Notre richesse provient de notre enracinement historique et de la diversité conjugée de nos qualités humaines et de nos compétences professionnelles qui reposent sur des mots clés: AMBITION, IMPLICATION, PASSION, DISCIPLINE

## ***Un pouvoir d'attraction***

L'attraction des joueurs pour le centre de formation du Rouen Hockey Elite peut venir de quatre facteurs:

- Le plan de formation des joueurs
- L'ouverture vers le secteur professionnel
- L'attractivité d'un club au palmarès important, tant dans les catégories mineurs que seniors.
- Le management global proposé (encadrement sportif, scolaire et médical). La place de la formation scolaire est primordiale dans notre dispositif, c'est d'ailleurs ce qui fait souvent la différence dans le choix des parents et des joueurs.

## ***Des méthodes***

- Le domaine sportif: définir le bon profil du joueur qui va réussir à Rouen (caractéristiques techniques physiques et mentales).
- La scolarité: un parcours individualisé et un accompagnement permanent de chaque joueur (Contact permanent avec lycée et collège, présence au conseil de classe et bilan de fin de trimestre).
- Le suivi médical: un staff réactif qui contrôle la capacité physique des joueurs.
- L'hébergement: reproduire une vie de famille pour les internes.
- Les transports: des minibus qui assurent les déplacements des joueurs



# Priorité aux études

## Etablissement :

- Le Collège Pasteur à Petit Couronne pour les élèves de la 4<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>.
- Le Lycée Val de Seine à Grand-Quevilly pour les élèves de la seconde à la terminale ou BEP VAM (vente action marchande)..
- Le Lycée Gustave Flaubert pour les élèves de la seconde à la terminale.
- Le Lycée Colbert à Petit-Quevilly pour les élèves de 3<sup>ème</sup> DP6 ou BEP ou de CAP sur les filières bois, plastique, fonderie, maintenance industrielle.
- Le Lycée du Sacré-Cœur à Rouen pour les élèves de BTS MUC (management des unités commerciales option assurance).
- D'autres dispositions peuvent être envisagées en fonction des filières choisies, nous trouvons des solutions cas par cas.

Exemple : Filière STI, nous avons déjà introduit des élèves au lycée Marcel Sembat.

Les portes nous sont également ouvertes sur les métiers portuaires par l'intermédiaire de l'UPR (union portuaire rouennaise).

## École Technique Privée RHE76 :

- Formation post Bac BTS MUC , PCIE, TOEIC, CQP ouverture septembre 2010

## Suivi scolaire :

- Nous sommes en relation directe avec les établissements scolaires (retard, absence, problème de discipline).
- Nous assistons au conseil de classe de l'ensemble de nos élèves
- Nous réalisons un bilan trimestriel avec une fiche de suivi scolaire
- Des cours de soutien peuvent être dispensé par l'établissement scolaire ou le CRJS; à défaut des cours de soutien externes par une société privée (HELP, Maths, Français)

## Résultats :

Sur les trois dernières années, 99% de réussite au BAC & BEP, ainsi qu'au brevet des collèges.



Collège Camille Claudel



Collège Louis Pasteur



Lycée Val de Seine



Lycée Flaubert



**Centre De Formation RHE76**



# Priorité aux études

## **E.T.P Présentation**

La saison prochaine, le RHE 76 ouvrira son Ecole Technique Privée, avec l'agrément du rectorat. Afin de dispenser des formations post-baccalauréat à nos sportifs.

Cette école rentre dans le cadre du double projet scolaire & sportif, avec un aménagement des emplois du temps et la répartition de la charge de travail en fonction des compétitions. L'ensemble des cours sera dispensé au centre technique par des professeurs recrutés par le club.

## **Que nous manque-t-il?**

**Les sportifs** de haut niveau (après leurs premiers diplômes principalement le baccalauréat) cherchent désespérément une filière de formation leur permettant de se consacrer pleinement à leur activité sportive.

**Trop nombreux** sont ceux qui ont choisi une filière qui soit la moins contraignante possible mais qui bien souvent ne correspond pas à leur profil, la conséquence en est donc l'échec au diplôme supérieur.

**Il ne faut pas** perdre de vue que la vie d'un sportif de haut niveau a d'énormes contraintes d'emploi du temps.

**Ainsi**, les jeunes cherchent essentiellement à se désengager de la filière de formation professionnelle.

**Nous devons** leur proposer un certain nombre de formations afin de les maintenir dans le cursus professionnel, car le statut de joueur pro n'est pas définitivement acquis surtout les premières années, de plus il n'est pas une fin en soi, il faut donc penser à la reconversion future.



**Centre De Formation RHE76**

# Priorité aux études

## Les Objectifs de l'E.T.P

**Maintenir** et soutenir les jeunes sportifs de haut niveau avec des formations diplômantes principalement post BAC.

**C'est pourquoi** des formations du type BTS MUC, PCIE, TOEIC, CQP Marketing du sport, nous permettront de les accompagner le plus loin possible.

**Sur certaines** de ces formations nos contacts avec le monde extérieur nous donneront la possibilité de les intégrer en stage sans trop de difficulté, voir même concrétiser certaines embauches.

**Nos partenaires** : Vert Marine, La Matmut, Ville de Rouen, Département de Seine Maritime, Région Haute Normandie, Hôtel Mercure, Mark Events, SGAE, T.P.R sont réceptifs à ce projet.

**Les objectifs** prochains du RHE76 consistent à animer notre quartier de la Grand'Mare.

**Une patinoire** synthétique va être construite prochainement et notre club devra en assurer l'animation, et c'est pourquoi une formation sera la bienvenue afin d'assurer l'encadrement du public du plateau

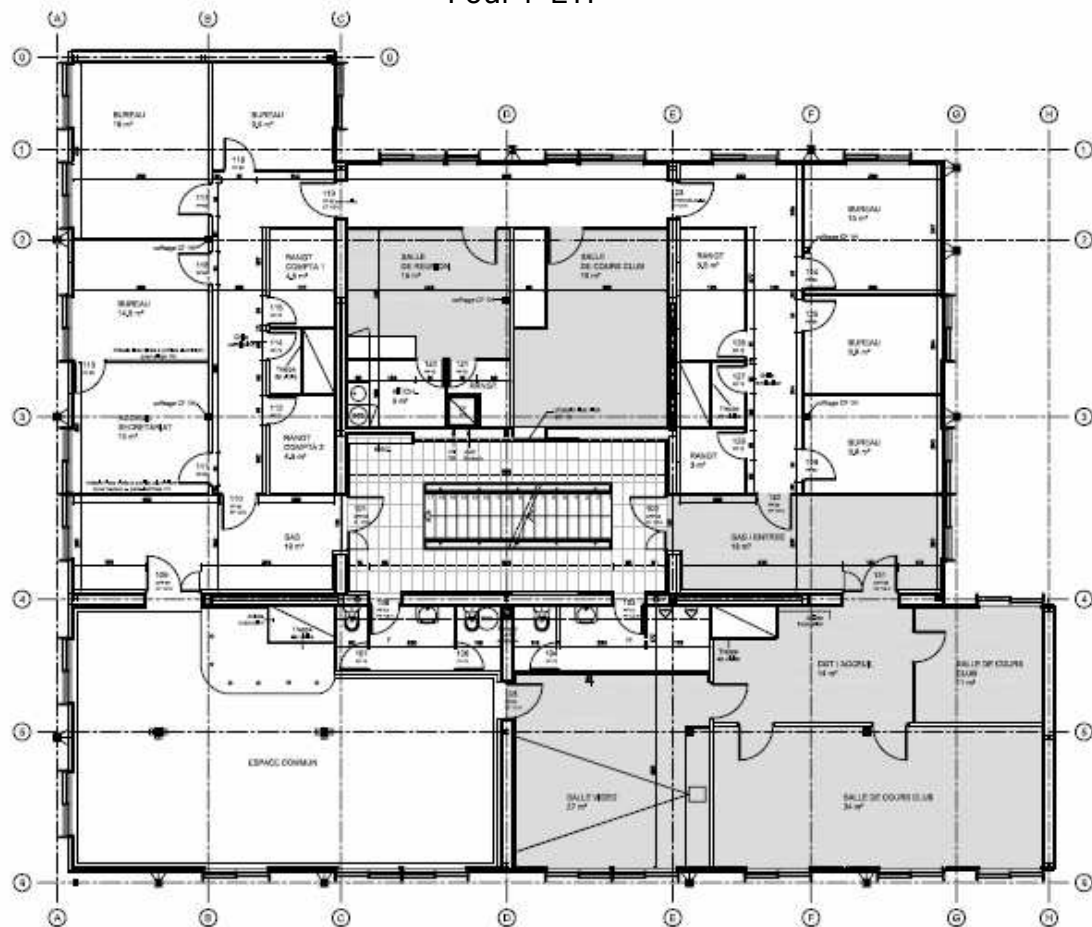
**Durant** leur formation, les jeunes pourront également être mis à disposition de nos partenaires professionnelles.



**Centre De Formation RHE76**

# Présentation du Centre Technique RHE 76

1<sup>ER</sup> étage siège du RHE76  
En gris salle de cours  
Pour l'ETP



VUE DE LA FACADE DEPUIS LA RUE VERS L'ENTREE



**Centre De Formation RHE76**

# L'hébergement

Plusieurs solutions adaptées au format de chacun, internat du CRJS, appartements avec intendance et surveillance, appartements en autonomie et de façon exceptionnelle en famille d'accueil.

**CRJS** : Centre Régional Jeunesse et Sport.

Situé à 300 m du collège Pasteur de Petit Couronne et à 3 km du lycée Val de Seine de Grand Quevilly. Le CRJS accueille des jeunes sportifs de haut niveau de différents pôles (athlétisme, base-ball, basket-ball, judo, natation et hockey sur glace).

Le centre d'hébergement est composé d'un ensemble de structures mises à la disposition des sportifs : chambre de 2 personnes, 6 salles de réunion et de cours, 1 salle multi-sport, 1 salle détente (avec TV et Babyfoot), 1 self.

Un encadrement comprenant : un directeur M. Letrot, un surveillant principal M. Saadi, 6 surveillants adjoints assurant les nuits de gardes ainsi que les études du soir et une secrétaire administrative.

## **Centre Technique :**

Situé sur les hauts de Rouen, le RHE 76 a décidé d'ouvrir son centre technique afin de rassembler l'ensemble de ses compétences sur un même lieu.

Le Centre Technique est composé; au rez de chaussée d'une salle de préparation physique et d'un cabinet de kinésithérapeutes, au 1<sup>er</sup> étage, le siège social du club, les bureaux administratifs des entraîneurs, ainsi que les salles de cours de l'E.T.P et des salles de réunions. Et sur les autres niveaux, l'internat accueillant les jeunes du centre de formation ainsi que les joueurs du groupe pro.

## **Transport :**

Le coordinateur Julien Guimard.

Les transports sont assurés quotidiennement entre, le lieu de résidence, établissement scolaire et patinoire.



CRJS Petit Couronne



Centre Technique



Minibus ça roule 276



**Centre De Formation RHE76**

# La préparation physique

Gaëtan Brouillard (né le 26 Octobre 1982 à Valence), titulaire d'un master 3 en ingénierie des dispositifs de réhabilitation et d'entraînement, est actuellement le préparateur physique du centre de formation et de l'équipe pro.

Dans ce cadre, il assure des séances individuelles pour les séniors, des séances collectives et individuelles pour les juniors et cadets, en relation avec le profil physiologique et biologique des joueurs.

Il gère le suivi physique des joueurs en réalisant des batteries de tests à des périodes clés de la saison pour définir les points forts et points faibles des joueurs. Ces tests nous permettent par la suite de proposer des séances propre à chacun ou groupe de joueurs suivant leurs besoins.

De même, il travail en étroite collaboration avec les médecins et kinésithérapeutes du club pour la réhabilitation des joueurs blessés. Cela assure aux joueurs blessés un meilleur suivi et un retour rapide à son meilleur niveau. Dans ce cadre, des séances hebdomadaires ou bi-hebdomadaires sont proposées aux joueurs.

Enfin, il gère tout les aspects lié à la récupération des joueurs (stretching, électrostimulation, méthode spécifique de musculation...)



Préparateur Physique  
Gaëtan Brouillard



**Centre De Formation RHE76**

# ***Recrutement***

***Le Centre De Formation organise un recrutement :***

## **Les étapes de recrutement :**

1/ Retirer ou imprimer le dossier d'inscription

2/ Éléments à renvoyer :

- Dossier de candidature
- Photocopies des bulletins scolaires 2008/2009 & 2009/2010
- Un CV
- Une lettre de motivation

Ces éléments sont à retourner à M. Julien Guimard : Rouen Hockey Elite 76, 25 rue Jean-Philippe Rameau 76000 Rouen Grand'Mare; Fax: 02.35.07.48.91.

**La clôture des inscriptions est fixée au 1 mai 2010**

3/ Vous recevrez une convocation pour la journée de sélection

4/ Participation à la journée de sélection

## **Les critères de sélections :**

- Résultats scolaires
- Profil sportif du joueur
- Potentiel du joueur
- Niveau de pratique de hockey sur glace

4/ Résultat et inscription définitive au centre de formation Rouen Hockey Elite 76, fin mai 2010

*Coordinateur Centre de Formation Rouen Hockey Elite 76  
Julien Guimard (06.31.96.53.00)*



**Centre De Formation RHE76**



# CENTRE DE FORMATION RHE76



**Centre De Formation RHE76**  
**25 rue Jean Philippe Rameau - 76000 Rouen Grand'Mare**

Tel : 02 35 88 96 88 - Fax : 02 35 07 48 91