

# DRAGONS DE ROUEN



## POLE ESPOIR U18 SECTION SPORTIVE U15



# POLE ESPOIR U18 - SECTION SPORTIVE U15

## PRESENTATION

Mis en place par la Fédération Française de Hockey sur Glace à l'orée de la saison 2011-2012 après avoir été approuvé par le Comité directeur de la FFHG et la Commission Nationale du Sport de Haut Niveau (CNSHN), le Parcours d'Excellence Sportive (PES) s'inscrit dans le projet global de la fédération sur le Haut Niveau avec comme objectif d'améliorer la qualité de la formation de l'athlète au plus haut niveau tout en assurant la formation et leur préparation à la vie professionnelle.

Parmi les structures participantes en France, le Club de Hockey Amateur de Rouen s'est inscrit durablement dans la dynamique insufflée par la Fédération en postulant au titre de Pole Espoir U18 et Section Sportive U15 en répondant au cahier des charges mis en place.

Labellisé depuis 2011, le Club de Hockey Amateur a poursuivi sa structuration pour développer sa filière d'accès au haut niveau avec trois sections de U13 à U18 (Section Sportive U13, Section Sportive U15 et Pole Espoir U18) en axant sa politique sur trois principaux domaines : le suivi sportif, le suivi scolaire et le suivi médical.



**Comment postuler ?** Chaque année, le Club de Hockey Amateur de Rouen organise une journée de sélections en fin de saison sportive afin d'évaluer le potentiel sportif, physique et scolaire des différents postulants. Pour participer à la journée de sélection, un dossier est à télécharger et à envoyer au moins une semaine avant la journée de sélection. Une fois le dossier complété et envoyé par mail à l'adresse suivante : [sj@char76.fr](mailto:sj@char76.fr), le planning du déroulement de la journée de sélection vous sera envoyé par retour mail.

### Coordinateurs :

David Dostal : 06 67 86 94 96 / [d.dostal@char76.fr](mailto:d.dostal@char76.fr)

Sébastien Jean : 06 08 47 45 75 / [sj@char76.fr](mailto:sj@char76.fr)

**Responsables Techniques :** Nordine Mahdidi (entraîneur CHAR), David Dostal (entraîneur CHAR)

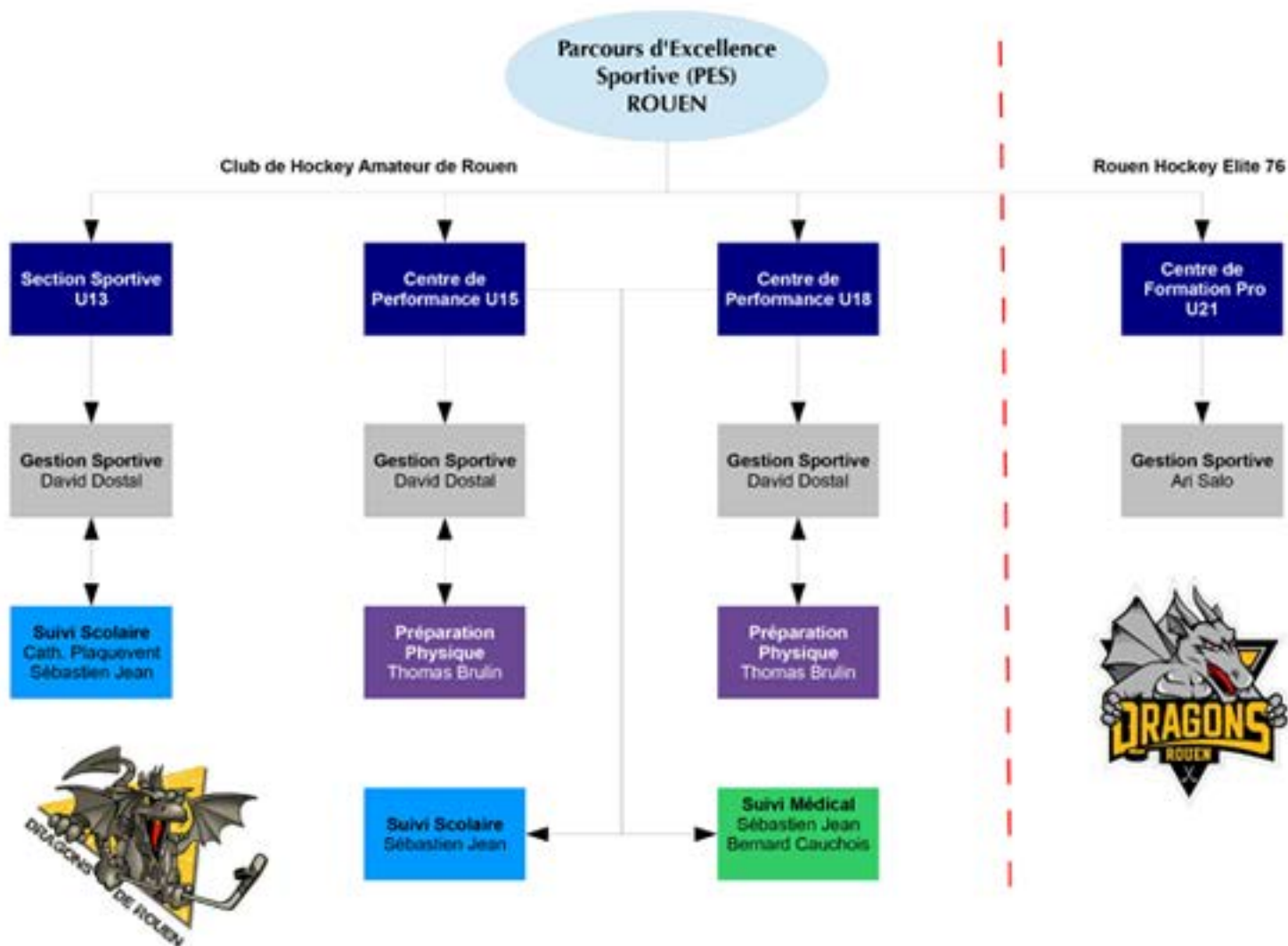
**Intervenants :** Sylvain Codère (entraîneur), Christophe Renard (entraîneur), Ludovic Duchesne (entraîneur), Brieuc Houeix (entraîneur), Thomas Brulin (Préparateur physique)



# DRAGONS DE ROUEN

# POLE ESPOIR U18 - SECTION SPORTIVE U15

## ORGANIGRAMME



# DRAGONS DE ROUEN

# POLE ESPOIR U18 - SECTION SPORTIVE U15

## SUIVI SPORTIF

Pédagogiquement, le Pole Espoir vise à développer les qualités individuelles des joueurs qui ne sont pas abordées au sein des entraînements club. Le but étant d'amener un supplément de contenu et donc par conséquent un avantage technique, tactique et stratégique aux joueurs participant à ces créneaux spécifiques.

Par ailleurs, la politique de développement individuelle est définie en corrélation avec la politique sportive du club en la précisant et en la détaillant de manière individuelle. Pour ce faire pour chacune des trois sections, deux créneaux « glace » sont mis en place à savoir :

### **Pole Espoir U18 :**

mardi (08h15 - 09h15) et jeudi (08h15 - 09h15)

### **Section Sportive U15 :**

mardi (16h30 - 17h30) et vendredi (16h30 - 17h30)

**Section Sportive U13 :** lundi (16h45 - 17h45) et mardi (16h30 - 17h30)



De façon plus détaillée, ci-dessous la liste non-exhaustive des points clefs abordés :

### **Travail individuel :**

**Patinage avec ou sans palet :** Mobilité et agilité, Puissance et accélération, Changement de direction

**Mise en échec :** Approche pression, Appuis, Position du corps, Distance, Immobilisation, Récupération

**Passes :** Coup droit / revers, Ras de Glace / levée, Statique / en mouvement, Avant / Arrière, Passe du poignet, Réception du palet

**Lancer :** Poignet, frappé, revers, sur réception, one-timer

**Feinte :** Courte (2 mains, coup droit), Longue (coup droit, 1 ou 2 mains), Entrée de zone (patin et crosse), Ramassage, Changement de rythme avec palet, Changement de direction avec palet

**Conduite du palet :** Avant / arrière, Une main / deux mains, Pivot, feinte, croisé, Protection du palet

**Travail spécifique par poste :** Défenseur, Attaquant, Gardien de but

### **Travail collectif**

Duel 1-1 (petit espace) : Accès à la cage, entrée en zone, protection du palet

Duel 1-1 (grand espace) : Vitesse & shoot, Récupération palet, Relance, Finition, Rebond

Duel 2-2 (petit espace) : Mobilité, Aiguillage, Communication, Bloc, Déviation, Pressing, Transition

Duel 2-2 (grand espace) : Approche, Identification, Pressing, Communication, Récupération, Relance

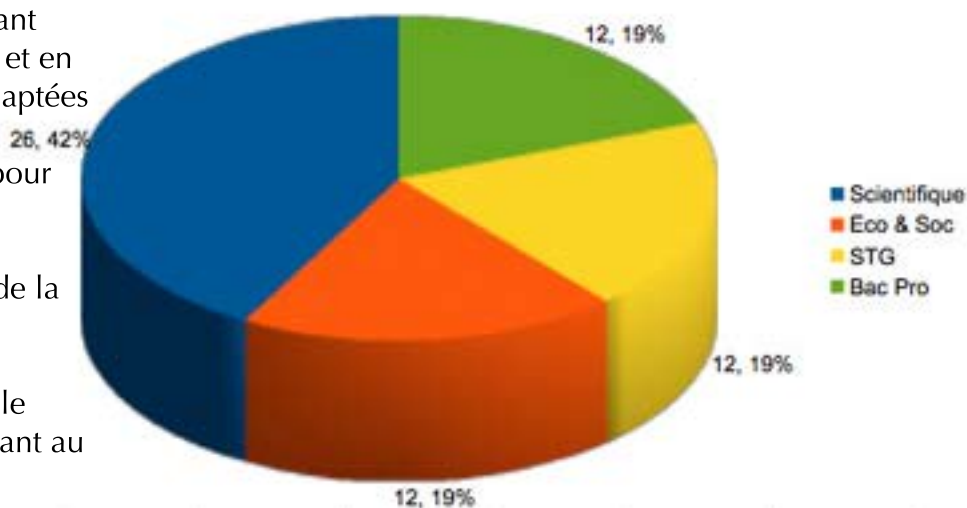
Jeux spéciaux : Supériorité numérique, Infériorité numérique

Engagements : Zone offensive, Zone défensive, Communication



# DRAGONS DE ROUEN

4 collèges et 4 lycées sont sous convention avec le Club de Hockey Amateur de Rouen dans le cadre du Pole Espoir U18 et de la Section Sportive U15 afin de permettre aux joueurs de suivre une formation scolaire en adéquation avec leur cursus de sportif de haut niveau. Avec des horaires adaptés dans la plupart des sections, l'éventail de choix de filière reste le plus large possible afin de permettre à chacun de trouver la formation qui lui convient. Dans le cadre du suivi scolaire, le Club de Hockey Amateur de Rouen, en relation avec les Conseillers Principaux d'Education (CPE) des différents établissements scolaires s'assurent de l'assiduité de ses élèves et de leur niveau scolaire en assistant aux conseils de classe à chaque trimestre et en proposant le cas échéant des solutions adaptées (aide scolaire, cours de soutien, aménagement de temps de travail etc...) pour remplir les différents objectifs scolaires nécessaires au maintien dans la structure. Pour les stagiaires du Pole Espoir U18 et de la Section Sportive U15 à l'issue de chaque trimestre, un bilan scolaire et sportif est envoyé par mail aux parents afin de faire le point avec eux sur la situation de leur enfant au sein de la structure.



Depuis l'intégration du Club de Hockey Amateur de Rouen au Parcours d'excellence Sportive à l'orée de la saison 2011-2012, 19 joueurs de hockey sur glace se seront présentés à l'examen du baccalauréat avec réussite et une forte intonation scientifique avec 10 bacheliers (55.55%) dans cette filière avec au passage six mentions

### Résultats au Baccalauréat du Centre de Performance

Baccalauréat 2012 : 7 candidats (Admis : 100%) (3 « S », 2 « ES », 1 « STG », 1 « BP »)

Baccalauréat 2013 : 5 candidats (Admis : 100%) (3 « S », 2 « STG »)

Baccalauréat 2014 : 4 candidats (Admis : 75%) (3 « ES », 1 « STG »)

Baccalauréat 2015 : 5 candidats (Admis : 80%) (4 « S », 1 « ES »)

### Filières Proposées

**Filière Générale :** Bac Littéraire (L), Bac Economique et Social (ES), Bac Scientifique (S)

**Filière Technologique :** Bac Sciences et technologies de la gestion (STG), Bac Sciences et Technologies de la santé et du social (ST2S), Bac Sciences et Technologies de Laboratoire (STL)

**Filière Professionnelle :** Bac Pro Commerce, Bac Pro Accueil Relation Clients et Usagers (ARCU), Bac Pro Systèmes Electroniques Numériques (SEN), Bac Pro Maintenance Equipements Industriels (MEI), Bac Pro Electrotechnique, Energie, Equipements Communicants (ELEEC)



# DRAGONS DE ROUEN

# POLE ESPOIR U18 - SECTION SPORTIVE U15

## SUIVI MEDICAL

Comme toute pratique sportive, le hockey sur glace peut-être générateur de blessures que ce soit durant la pratique sur la glace ou hors-glace. Dans le cadre du Pole Espoir U18 et de la Section Sportive U15, un suivi médical est mis en place pour les joueurs intégrés à la structure.

En collaboration avec un médecin du sport référent et un kinésithérapeute référent, la prise de rendez-vous avec un accès prioritaire aux soins et le suivi médical des blessures liées à la pratique du hockey sur glace est gérée par le coordinateur médical.



Pour les joueurs hébergés au C.R.J.S, l'équipe médicale est composée d'un médecin du sport Guy Langumier, de trois kinésithérapeutes Stéphane Breton, Boris Marche, Patrick Preel et d'un ostéopathe Antoine Petit. L'ensemble du suivi médical se fait en concertation avec les entraîneurs concernés.

Enfin, dans le cadre de la surveillance médicale réglementaire (SMR) des sportifs sur liste ministérielle ou en filière d'accès haut-niveau, deux sessions de bilans médicaux sont organisés durant la saison pour les joueurs du Centre de Performance U18.

La première visite médicale est la plus approfondie et comporte une série d'examens : des mesures biométriques, un électrocardiogramme de repos afin de détecter d'éventuelles anomalies, un test de bandelette urinaire pour détecter certains problèmes de santé (infection urinaire, maladie des reins, diabète...), la prise de tension artérielle, un questionnaire diététique, un bilan psychologique, une épreuve d'effort maximal, une échographie cardiaque, un bilan biologique. L'ensemble de ses examens sont effectués à l'institut Régional de Médecine du Sport de Haute-Normandie (IRMSHN) situé à Bois-Guillaume sous la direction du Dr Mehdi Roudesli.



# DRAGONS DE ROUEN

# POLE ESPOIR U18 - SECTION SPORTIVE U15

## HEBERGEMENT

### Centre Régional Jeunesse & Sport (CRJS)

Créée en 1991 par l'Etat, la région, le département de la Seine-Maritime et la ville de Petit-Couronne, cette antenne du CRJS est intégrée dans "l'Archipel", vaste complexe de sport et de loisirs. Six structures de haut niveau y sont hébergées : le pôle France de baseball, les pôles Espoirs, de basket-ball, de judo, de natation, de tennis de table et donc le Pole Espoir U18 du Club de Hockey Amateur de Rouen. 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. Le pôle médical est un atout majeur pour les utilisateurs du centre avec un espace de kinésithérapie, un espace de remise en forme et de rééducation, un sauna, un cabinet médical.



Ouvert du dimanche soir au vendredi soir, les joueurs hébergés ont la possibilité le week-end de rentrer à leur domicile en fonction des compétitions ou d'être logés en famille d'accueil choisie par le Club de Hockey Amateur de Rouen.

### Collège Internat Jean Lecanuet

Situé à proximité du Jardin des Plantes de Rouen sur la rive gauche de la Seine, l'Internat Jean Lecanuet, installé sur le même que le Collège accueille des élèves internes de la 6ème à la 3ème. Avec une capacité d'accueil de 50 places dont une partie réservée aux sportifs du Club de Hockey Amateur de Rouen, l'Internat Jean Lecanuet travaille en partenariat avec le C.H.A.R depuis 2012. Le Collège Internat Jean Lecanuet est composé d'un ensemble de structures mises à la disposition de ses internes : chambres de trois lits avec un espace de travail, une salle d'étude détente et un foyer.



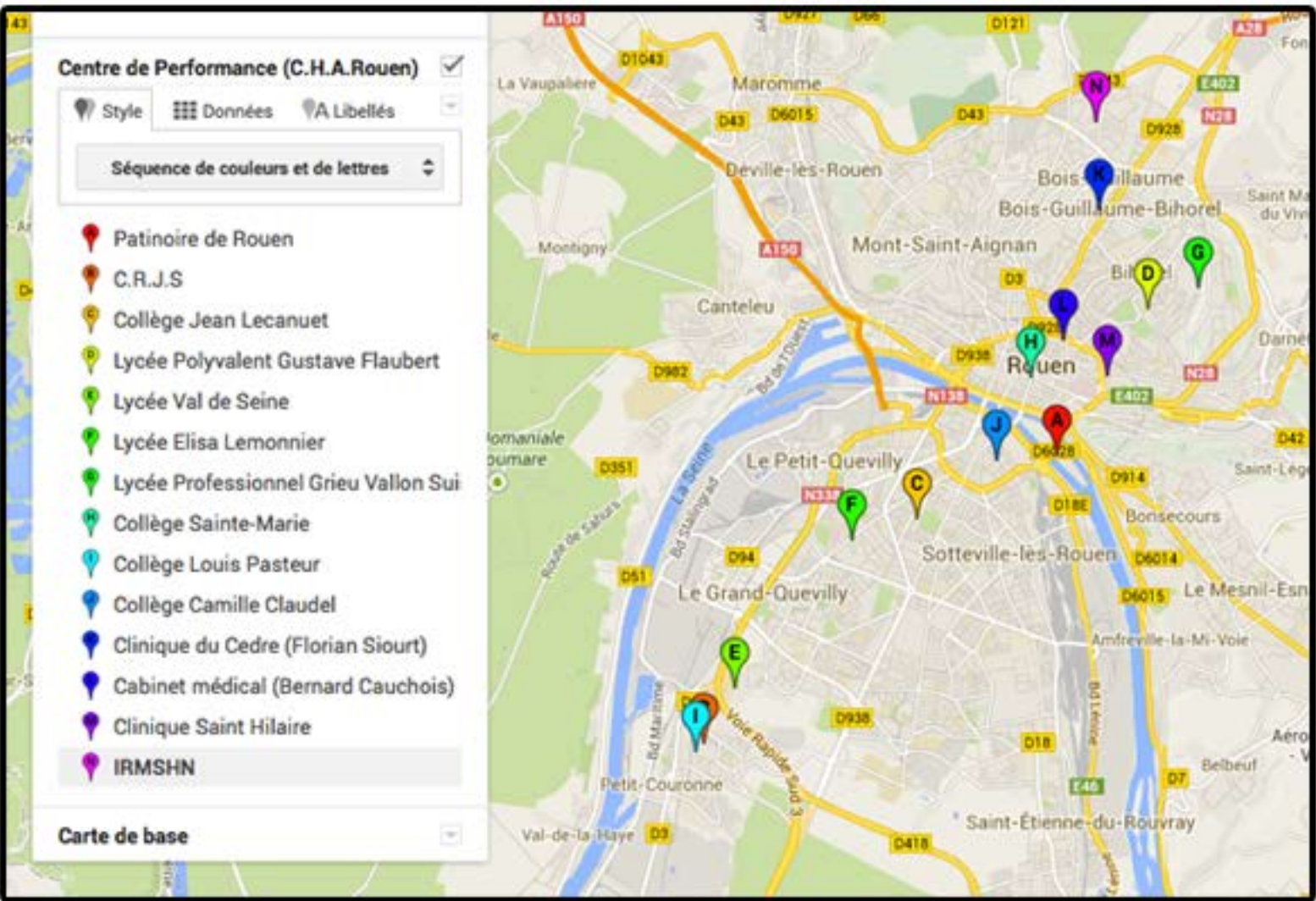
Ouvert du lundi au vendredi, les joueurs hébergés ont la possibilité le week-end de rentrer à leur domicile en fonction des compétitions ou d'être logés en famille d'accueil choisie par le Club de Hockey Amateur de Rouen.



# DRAGONS DE ROUEN

# POLE ESPOIR U18 - SECTION SPORTIVE U15

## CARTOGRAPHIE



# DRAGONS DE ROUEN



# POLE ESPOIR U18 - SECTION SPORTIVE U15

## CONTACTS ET ADRESSES

### **Club de Hockey Amateur de Rouen**

Avenue Jacques Chastellain  
76000 Rouen  
Tel : 02.35.15.49.60  
Mail : char@normandnet.fr  
Web : www.hockeyrouen.com

### **Lycée Polyvalent Gustave Flaubert**

1, rue Albert Dupuis  
76000 Rouen  
Tel : 02 35 12 88 88  
Mail : ce.0760096s@ac-rouen.fr  
Web : lycees.ac-rouen.fr/flaubert

### **Lycée Val de Seine**

11, avenue Georges Braque  
76120 Le Grand Quevilly  
Tel : 02 35 18 29 69  
Mail : ce.0761742f@ac-rouen.fr  
Web : lycees.ac-rouen.fr/valseine

### **Collège Camille Claudel**

41C, rue de Bammeville  
76000 Rouen  
Tel : 02 32 18 57 00  
Mail : ce.0761745j@ac-rouen.fr  
Web : claudel-site-col.spip.ac-rouen.fr

### **Clinique Saint-Hilaire**

2, place Saint-Hilaire  
76044 Rouen  
Tel : 02 35 08 66 00  
Web : www.clinique-sainthilaire.fr

### **Centre Régional Jeunesse & Sports**

Rue de la Pierre Naudin  
76650 Le Petit Couronne  
Tel : 02 35 18 42 56  
Mail : crjspetitcouronne@wanadoo.fr  
Web : www.crjs-haute-normandie.com

### **Lycée Elisa Lemonnier**

59, boulevard Charles de Gaulle  
76140 Le Petit Quevilly  
Tel : 02 32 66 85 40  
Mail : ce.0760088h@ac-rouen.fr  
Web : http://www.elisa-lemonnier.fr

### **Collège Louis Pasteur**

Rue des Ecoles - BP 95  
76650 Le Petit Couronne  
Tel : 02 35 68 13 83  
Mail : ce.076008f@ac-rouen.fr  
Web : pasteur-col.spip.ac-rouen.fr/

### **Clinique du Cèdre**

950, rue de la Haie  
76230 Bois Guillaume  
Tel : 02 35 59 59 59  
Web : www.clinique-du-cedre.fr

### **Institut de Médecine du Sport (IRMSHN)**

147, avenue du Maréchal JUin  
76230 Bois Guillaume  
Tel : 02 32 88 92 05  
Web : www.institut-medecine-sport.fr

### **Collège Internat Jean Lecanuet**

247, rue Louis Blanc  
76100 Rouen Cedex BP 1024  
Tel : 02 35 72 57 50  
Mail : ce.0760172z@ac-rouen.fr  
Web : lecanuet-col.spip.ac-rouen.fr

### **Lycée Professionnel Grieu**

1, avenue des 4 Cantons  
76044 Rouen  
Tel : 02 35 59 62 10  
Mail : ce.0762602r@ac-rouen.fr  
Web : lycees.ac-rouen.fr/grieu

### **Collège Institut Sainte-Marie**

23, rue de la Chaîne  
76000 Rouen  
Tel : 02 35 71 42 12  
sainte-marie-rouen.spip.ac-rouen.fr

### **Cabinet Médical B. Cauchois**

45, boulevard de l'Yser  
76000 Rouen  
Tel : 02 35 89 56 41



# DRAGONS DE ROUEN