

"Il est des moments où les rêves les plus fous semblent réalisables à condition d'oser les tenter"

(Bernard WEBER)

|  |
| --- |
| **DOSSIER de CANDIDATURE**  **ENTREE EN POLE D’HALTEROPHILIE**  **2018-2019** |

Les équipes de France Olympiques 2020 & 2024 se construisent maintenant.

Plusieurs structures de Haut-Niveau sont actuellement proposées aux athlètes à potentiels souhaitant s’engager.

***Choix du pôle :*** *(cocher le pôle demandé)*

🞏 Pôle France Jeune à Aix en Provence (U17/U20)

🞏 Pôle Espoir Dijon (U15/U17)

🞏 Pôle Espoir Toulouse (U15/U17)



Photo

|  |
| --- |
| **RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS** |

Nom : ……………………………….. Prénom : ……………………..…………

Date de naissance : …………….. Lieu : ……….……………………………….

Adresse : ……………………………………………………………………………….

Ville : ………………………………… Code Postal : ………………………..

Téléphone domicile : ……………… Portable : ………………………………..

Portable des parents : ……………………………………………………………………

Email perso : ………………………………………..

Email Parents : ……… …..…………………………………

Taille : …………… Poids :……………. Pointure :……………

Inscription sur liste de Haut niveau : OUI NON

|  |
| --- |
| **RENSEIGNEMENTS SCOLAIRES** |

Nom, adresse et téléphone de l'établissement fréquenté en 2017-2018 : …………

…………………………………………………………………………………………………

Filière suivie et classe : ………………………………………………………….............

Coordonnées Professeur Principal : ………………………………………………….

Pour la prochaine rentrée scolaire de septembre 2018, vous souhaitez poursuivre vos études en classe de : ………………………………………………………………

Options langues :

Vœux 1 : ………………………………………………………………………………….

Vœux 2 : ………………………………………………………………………………….

Vœux 3 : …………………………………………………………………………………..

Expériences de l'internat : (Collège - Lycée - Stages - Autres)

……………………………………………………………………………………………...

Partagez-vous actuellement votre chambre? : ……………………………………….

|  |
| --- |
| **RENSEIGNEMENTS SPORTIFS** |

Nom de votre club actuel : ……………………………………..

Ligue : ………………………………..

Coordonnées de ou des personnes (entraineur etc..) responsable de votre activité

|  |  |
| --- | --- |
| Président de club | Entraineur |
| Nom : …………………………………….  Prénom : ……………………………….  Tel : …………………………………….  Email : ……………………………………. | Nom : …………………………………….  Prénom : ………………………………….  Tel : …………………………………….  Email :……………………………………. |

Semaine type d'entrainement *(indiquez vos heures d’entrainement)*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Lundi*** | ***Mardi*** | ***Mercredi*** | ***Jeudi*** | ***Vendredi*** | ***Samedi*** | ***Dimanche*** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Pratiques complémentaires (Musculation, étirements stretching, autres sports etc.) :

…………………………………………………………………………………………………..

***RESULTATS DES DEUX DERNIERES SAISONS COMPLETES***

Depuis vos débuts, principaux résultats significatifs (Titres-Challenges etc.)

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

…………………………………………………………………………………………………..

SAISON EN COURS : Principaux résultats significatifs

1 - ………………………………………………………………………………….

2 - ………………………………………………………………………………….

3 - ………………………………………………………………………………….

4 - ………………………………………………………………………………….

5 - ………………………………………………………………………………….

|  |
| --- |
| **QUESTIONNAIRE** |

1. Depuis combien de temps pratiquez-vous l’haltérophilie ?
2. Combien de fois vous entrainez-vous par semaine ?
3. Quelle est la durée moyenne de vos séances ?
4. Quel est votre objectif pour cette année ?
5. Quel est votre objectif à long terme ?
6. Que représente l’haltérophilie pour vous ?
7. Avez-vous un suivi régulier par un entraîneur ?
8. Selon vous, quelles sont vos qualités pour progresser ?
9. Que vous apporterait l’entrée en pôle de la FFHM ?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **RELEVE DES PERFORMANCES REALISEES A L'ENTRAINEMENT** | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | |
| Nom : | |  | | Poids de corps : | | | |  |
| Prénom : | | Date : | | | |  |
| Nom et coordonnées de l'entraîneur (mail, téléphone): | | | | | | | | |
| Mouvement / répétitions | **5** | | **4** | | **3** | **2** | **1** | |
| **Arraché** |  | | | |  |  |  | |
| **Arraché debout** |  |  |  | |
| **Epaulé jeté** |  |  |  | |
| **Epaulé jeté debout** |  |  |  | |
| **Jeté support** |  |  |  | |
| **Squat clav.** |  | |  | |  |  |  | |
| **Squat nuque** |  | |  | |  |  |
| **TLA** |  | |  | |  |  |
| **TLE** |  | |  | |  |  |

*Attention, ne noter que les performances réalisées à l’entraînement, ce document nous permet d’apprendre à vous connaître d’avantage mais dans aucun cas à porter un jugement. Veillez donc bien à rester réaliste et objectif….*

|  |
| --- |
| **Lettre de motivation** |

*Manuscrite, à joindre au dossier sur* ***1 page maximum ;***

*Tachez d’expliquer les raisons de votre candidature, vos ambitions, etc.*

………………………………………………………………………………………………………….…....

………………………………………………………………………………………………………….…....

………………………………………………………………………………………………………….…....

………………………………………………………………………………………………………….…....

………………………………………………………………………………………………………….…....

………………………………………………………………………………………………………….…....

………………………………………………………………………………………………………….…....

**PIECES A JOINDRE AU DOSSIER**

1-Bulletins trimestriels de l'année en cours (1er trimestre obligatoire) et de l'année précédente

2-Photocopie de votre licence de l'année en cours

3-Lettre de motivation

4-Vos antécédents médicaux si il y a lieu

5-Le présent document complété et signé

L’ensemble du dossier est à retourner par courriel à :

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Pôle d’Aix en Provence | Pôle de Dijon | Pôle de Toulouse |
| Souad Dinar  [sdinar@ffhaltero.fr](mailto:sdinar@ffhaltero.fr) | Lucas Bardis  [lbardis@ffhaltero.fr](mailto:lbardis@ffhaltero.fr) | Nicolas Gilles  [ngilles@ffhaltero.fr](mailto:ngilles@ffhaltero.fr) |
| 06.98.13.47.83 | 06.22.59.75.34 | 06.87.66.29.49 |

**ET** par courrier à : FFHM

7, rue Roland Martin  
Bâtiment B - 1er étage  
94500 CHAMPIGNY SUR MARNE

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

Pour tout renseignement complémentaire, contacter le Responsable du Pôle concerné par courriel ou téléphone.

Ce document devant être examiné au niveau national, la recevabilité de votre candidature vous sera communiquée ultérieurement. Ce document ne constitue donc pas un engagement concernant la faisabilité du projet.

Signature du candidat : Signature des Parents :

**Retourner le dossier complet impérativement avant le 31 mars 2018.**