FÉDÉRATION FRANÇAISE HALTÉROPHILIE - MUSCULATION
FFHM

DOSSIER DE CANDIDATURE

ENTRÉE EN PÔLE D'HALTÉROPHILIE 2021-2022

CREPS
DIJON-BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ

CREPS TOULOUSE

Les équipes de France Olympiques 2024 & 2028 se construisent maintenant.

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

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

Bernard WEBER

CHOIX DU PÔLE *(cocher le pôle demandé)*

☐ Pôle espoir Dijon : centre national U18

☐ Pôle France Relève Toulouse : centre national U20

PHOTO

RENSEIGNEMENTS ADMINISTRATIFS

Nom : …… Prénom : ……

Date de naissance : ……/……/…… Lieu : ……

Adresse : ……

Ville : …… Code Postal : ……

Téléphone domicile : …… Portable : ……

Portable des parents : ……

Mail Personnel : ……@……

Mail des Parents : ……@……

Taille : …… Poids : …… Pointure : ……

Inscription sur liste de Haut niveau : ☐ OUI ☐ NON

RENSEIGNEMENTS SCOLAIRES

Nom, adresse et téléphone de l'établissement fréquenté en 2020-2021 :

……

……

Filière suivie et classe : ……

Coordonnées Professeur Principal : ……

……

Pour la prochaine rentrée scolaire de septembre 2021, 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 ? ☐ OUI ☐ NON

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 : …… Tél : …… Mail : ……@……	Nom : …… Prénom : …… Tél : …… Mail : ……@……

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

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE

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

……

……

RÉSULTATS 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 ?

……
……
……

RELEVÉ DES PERFORMANCES REALISÉES À L'ENTRAÎNEMENT

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.***
Tâchez d'expliquer les raisons de votre candidature, vos ambitions, etc.

PIÈCES À 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

ENVOI DU DOSSIER

Dossier complet à retourner impérativement avant le 15 AVRIL 2021

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

PÔLE DE DIJON	PÔLE DE TOULOUSE	
Lucas BARDIS lbardis@ffhaltero.fr	**Nicolas GILLES** ngilles@ffhaltero.fr	**Samuel SUYWENS** ssuywens@ffhaltero.fr
06.22.59.75.34	06.72.36.91.79	06.23.90.03.87

ET par courrier à :

Fédération Française d'Haltérophilie-Musculation
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 (de la) candidat(e) :

Signature des Parents :
(Candidat(e) mineur)