

# CENTRE LOCAL D'ENTRAÎNEMENT D'AMIENS



LIGUE RÉGIONALE  
HAUTS DE FRANCE

HALTÉROPHILIE  
MUSCULATION



Région  
Hauts-de-France



**a!**  
amiens  
& MÉTROPOLE

## **INTRODUCTION**

**PAGE 3**

## **A. LE CLE D'AMIENS DANS LE PROJET FEDERAL**

**PAGES 3-4**

1. Objectifs de la structure
2. Organigramme de la Direction Technique Nationale / PPF
3. Critères de recrutement

## **B. PRÉSENTATION DE LA STRUCTURE**

**PAGES 5-7**

1. la salle d'entraînement
2. Equipe d'encadrement
3. Planning du pôle
4. Les règles de vie
5. Les suivis
6. Transports

## **C. LES FORMATIONS**

**PAGES 8-9**

1. Collèges
2. Lycées
3. Université

## **D. ASPECTS FINANCIERS**

**PAGE 10**

1. Montants et prises en charge des pensions
2. Facturation et paiement

## INTRODUCTION

La structure d'entraînement d'Amiens a vu le jour en 1996, il y a presque 25 ans.

Elle a été mise en place par le CTR de l'époque **Mr Yanick GRICOURT** en mettant en place un **Centre Régional d'Entraînement et de Formation (CREF)**, qui s'est transformé par la suite en **Pôle Espoirs**.

En 2010, dans le cadre de la révision générale des politiques publiques (RGPP), l'État a décidé de supprimer le CREPS d'Amiens et la DTN a renommé la structure **Centre Local d'Entraînement** qui est intégré actuellement au Plan de Performance Fédérale (PPF), la filière de haut niveau de la FFHM.

La structure d'Amiens a toujours eu pour vocation d'être un centre d'entraînement permettant d'être un tremplin pour accéder aux Pôles France et à l'équipe de France.

Ce n'est pas moins de 100 athlètes qui sont passés dans les mains expertes des cadres techniques dont notamment Mickael PONCHARD, Alexis JEROME, Alexandra BESSE, Samuel LEBRET, Benjamin PEDRAK pour ne citer qu'eux, mais aussi des entraîneurs reconnus comme Ludovic HURÉ du Koala Club de Villers Bretonneux.

Le CLE d'Amiens accueille actuellement des athlètes lycéens et universitaires. L'ouverture aux collégiens est proposée pour élargir le recrutement de la saison prochaine.

**L'internat sera obligatoire pour les athlètes extérieurs à Amiens afin d'avoir une cohérence dans la gestion du fonctionnement de la structure.**

## A. LE CLE D'AMIENS DANS LE PROJET FEDERAL

Une équipe disponible et à votre écoute pour mener à bien le **DOUBLE** projet  
**« Sportif et Professionnel »**

### 1. Objectifs de la structure

Le CLE d'haltérophilie d'Amiens a pour mission d'accueillir les meilleur(e)s athlètes jeunes (prioritairement des U13 au U20) de la région Hauts-de-France et régions limitrophes afin de leur proposer des conditions de préparation et de réussite dans leur projet sportif et scolaire / universitaire / professionnel.

- Alimenter les Pôles « Espoirs » ou Pôles France
- Participer à la pratique compétitive
- Participer aux stages fédéraux

Cette notion de double projet est fondamentale et rythme la vie du sportif, ainsi que l'organisation du fonctionnement de la structure. Dans le domaine sportif, l'objectif est de faire évoluer les athlètes vers :

- Accéder au niveau national et plus
- Progression dans la charge d'entraînement / Travail physique et mental
- Maîtrise du répertoire gestuel haltérophile
- Perfectionnement technique
- Entrer dans une démarche de performance

Dans le domaine scolaire / universitaire / professionnel, l'objectif est d'accompagner le sportif dans les différentes phases de la concrétisation de son projet grâce au travail en commun avec les partenaires.

- Définition, mise en œuvre et suivi/soutien du parcours de formation
- Accompagnement dans la période post-formation
- Intégration dans la vie active

## 2. Critères de recrutement

Le recrutement s'effectue sur dossier. Le CLE d'Amiens est ouvert aux licenciés FFHM. Conformément au cahier des charges du plan de performance fédéral (PPF) de la FFHM, les haltérophiles désirant intégrer la structure doivent être des Jeunes Talents détectés (profils) U13/U15/U17, prioritairement, mais la structure peut accueillir également tout autre licencié U20 et universitaires.

## B. PRÉSENTATION DE LA STRUCTURE

### 1. La salle d'entraînement

Les entraînements se déroulent au Coliseum à Amiens. Le CLE dispose d'une salle spécifique de 300m<sup>2</sup> comprenant

- 5 plateaux de 5 x 3 m équipés en barres et poids.
- Une zone de musculation équipée avec un investissement ressort de 30 000€ d'Amiens métropole mis à disposition également aux Pôles Natation, Hockey sur Glace, Volley-ball
- Un sauna.
- Un bureau pouvant servir d'espace dédié au travail scolaire.



### 2. L'équipe d'encadrement

Coordinateur / Entraîneur :

**Bruno MAIER** (CTS-R Ligue Hauts de France)

Tél : 06.79.70.36.01 E-mail : [bmaier.picardie@wanadoo.fr](mailto:bmaier.picardie@wanadoo.fr)

## Entraîneur adjoint / Chargé du suivi scolaire & médical :

**David DUHAUTOY** (CTF Ligue Hauts de France)

Tél : 06.86.98.53.98 E-mail : [duhautoy.d@gmail.com](mailto:duhautoy.d@gmail.com)

E-Mail Ligue Régionale HDF : [picardie.halterophilie@wanadoo.fr](mailto:picardie.halterophilie@wanadoo.fr)

Les responsables du pôle gèrent au quotidien la coordination du pôle et de ses membres, ce qui implique :

- Assurer la viabilité du double projet en coordination avec les établissements scolaires ;
- Optimiser l'organisation des entraînements ;
- Planifier et programmer la préparation des sportif(ve)s vers l'atteinte des objectifs à court, moyen, et long terme ;
- Travailler en collaboration avec les clubs pour garantir la logique et la continuité du parcours de formation de l'athlète ;
- Suivre l'évolution de la charge d'entraînement et les adaptations de l'athlète en réponse à l'entraînement ;
- Assurer le lien avec les parents.

### 3. Planning du CLE

Les entraînements du CLE se déroulent du lundi au vendredi de 16h00 à 20h00. Des entraînements complémentaires peuvent être mis en place sur les lieux de scolarité si le planning des cours le permet (cité scolaire et faculté). Stages obligatoires seront organisés à chaque vacances scolaire au cours de l'année scolaire.

### 4. Les règles de vie

Le CLE est une étape pour vous aider à accéder au haut niveau. Pour réussir, les entraîneurs de la structure mettent tout en œuvre pour vous **AIDER**, vous **GUIDER**, vous **ECOUTER** dans la réalisation de votre projet.

En retour, il sera demandé à l'athlète de s'investir totalement dans ses projets sportifs et scolaires en mettant en avant les notions de **RESPECT – INVESTISSEMENT – RÉGULARITÉ – SÉRIEUX – MOTIVATION**

### 5. Les suivis

#### Suivi médical

Le CLE dispose d'un médecin du sport pour gérer au quotidien les éventuels problèmes physiques et suivi si nécessaire pour les athlètes listés.

En cas de besoin, les athlètes ont accès à des créneaux réservés chez des spécialistes :

- Kinésithérapeute : 2 fois par semaine de 18h à 20h (OSAM)
- Ostéopathe : 1 fois par semaine de 18h à 20h (OSAM)
- Psychologue: sur rendez-vous (OSAM)
- Diététicienne: sur rendez-vous (OSAM)

#### Suivi scolaire

Le CLE reste en étroite relation avec les établissements scolaires (CPE notamment) pour suivre l'évolution du double projet sportif et scolaire. Le responsable de ce secteur suit régulièrement :

- Les présences en cours
- Les résultats scolaires
- La mise en place de soutien et/ou rattrapage de cours

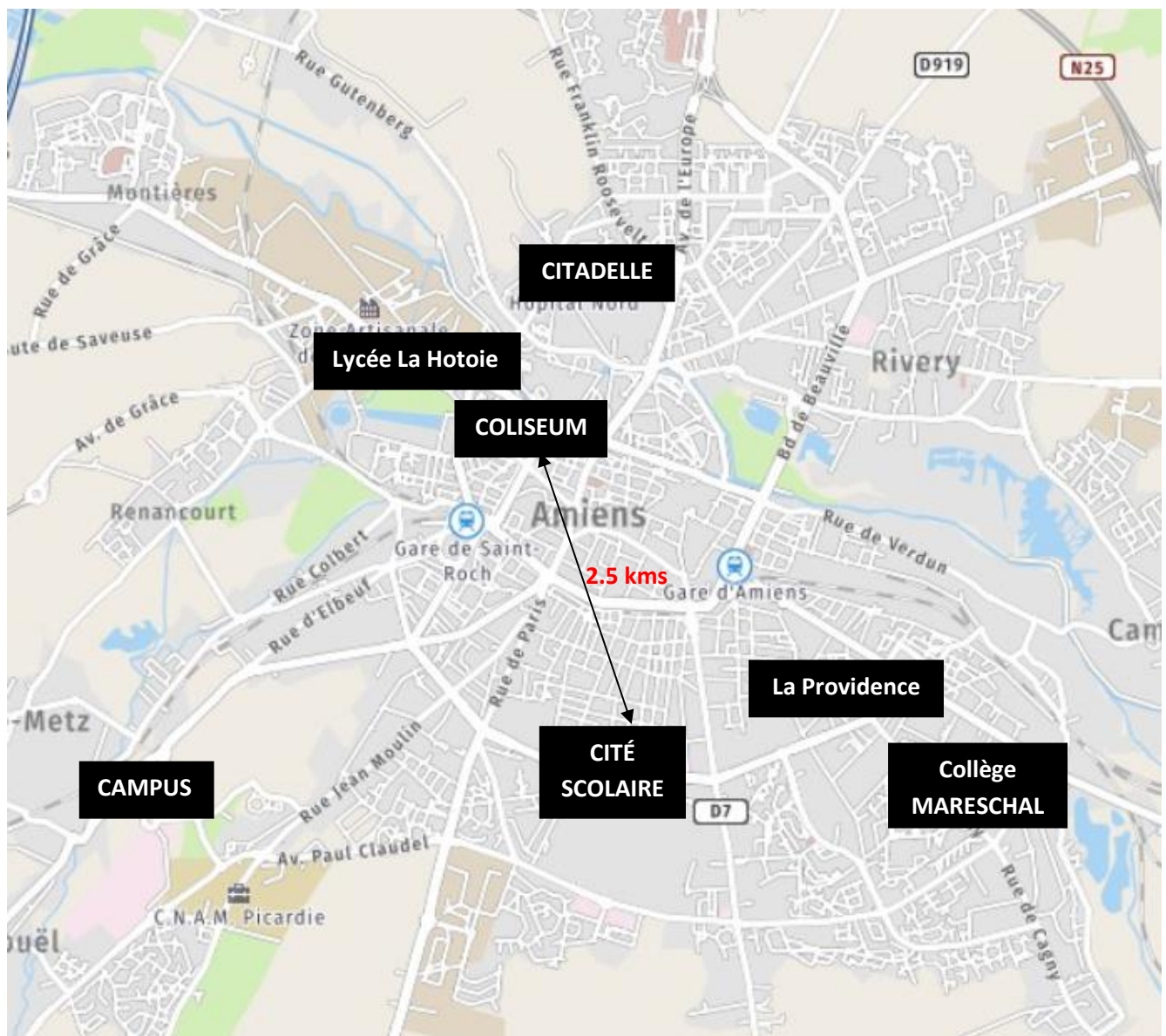
Le CLE prête une attention toute particulière à cet objectif qui nous apparait comme prioritaire dans le projet nos athlètes. Pour la bonne réalisation de celui-ci nous passons des conventions avec différents partenaires. Ces accords permettent aux athlètes de disposer d'un aménagement de leur emploi du temps afin qu'il soit conciliable avec leurs créneaux d'entraînement.

De plus, le responsable du suivi scolaire est en étroite collaboration avec les équipes enseignantes des lycées supports. Ce suivi pédagogique mis en place permet de vérifier la qualité du travail scolaire fourni, avec la possibilité de mettre en place des cours de soutien dans les matières où cela est nécessaire.

## 6. Transports

Le réseau de transport en commun AMETIS permet d'accéder facilement du lieu de scolarité au lieu d'entraînement. Les athlètes scolarisés bénéficient d'une carte de bus permettant d'effectuer gratuitement leur trajet.

Le CLE peut prendre en charge une carte multi-trajets qui permet de se déplacer librement et ainsi gérer au mieux les départs et retours des athlètes qui se déplacent en train.



De nombreux établissements scolaires (publics ou privés) et universitaires sont à disposition pour mener de front le double projet sportif et scolaire.

## 1. Collèges

### Collège Guy MARESCHAL – Etablissement public

Internat 1725€ à l'année - <http://mareschal.clg.ac-amiens.fr/>



### Collège La Providence – Etablissement privé

Internat 2500€ à l'année - <http://www.la-providence.net/pronote>



## 2. Lycées

Il y a de nombreux lycées à Amiens qui permettent d'avoir de nombreuses formations disponibles mais nous travaillons principalement avec les établissements suivants :

**Lycée de la Hotoie** avec possibilité d'aménagements scolaires et horaires à 1.5km de la salle d'entraînement.



- 2nd générale
- Filière L
- Filière ES
- Filière S
- Filière STMG
- Classe Européenne
- Filière Hôtellerie  
Restauration
- BTS

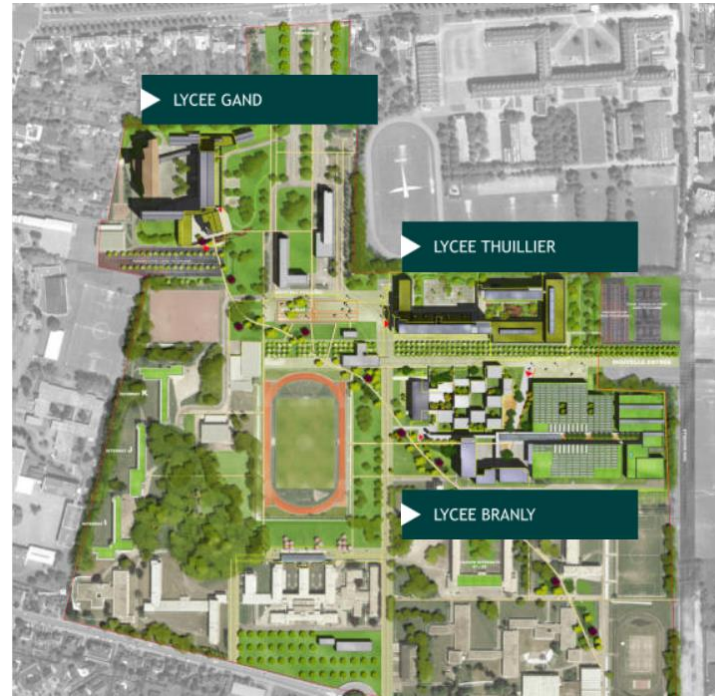
<http://lahotoie.lyc.ac-amiens.fr/>

**La Cité scolaire avec trois lycées :**  
**Edouard GAND – Louis THUILLIER – Edouard BRANLY**

- 2nd générale
- Filière sciences et technologies du management et de la gestion avec 4 spécialités: Spé gestion et finance Spé ressources humaines et communications Spé systèmes d'information et de gestion
- Filière sciences et technologie de la santé et du social
  - BTS

<http://edgand.lyc.ac-amiens.fr/>

*Ligne de bus qui va passer dans la cité scolaire prochainement*



- 2nd générale
- Filière scientifique (S)
- Filière économique et social (ES)
- Filière littéraire (L) • Section européenne
- Classes prépas

<http://thuillier.lyc.ac-amiens.fr/>

- Lycée Technique
- 2nd générale
  - Filière scientifique (S)
    - Filière STI2D
    - Filière STD2A
- Lycée Professionnel
- système électronique et numérique
  - Métiers de la mode et du vêtement
    - Maintenance des équipements industriels
  - Electrotechnique, énergie, équipements communicants
    - BTS

<http://www.lycee-branly.fr/>



### 3. Université

La filière études supérieures est assez vaste et propose un large choix d'études sur plusieurs pôles



Le Campus



La Citadelle



STAPS

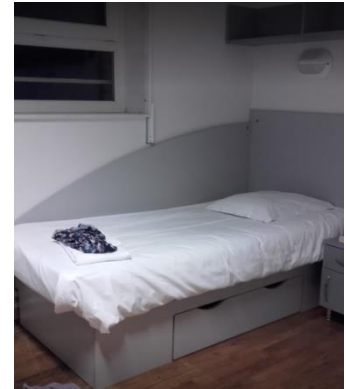


## D. ASPECTS FINANCIERS

### 1. Montants et prises en charge des pensions

Tableau des bourses accordées à l'année par la ligue selon le niveau de l'athlète à l'entrée en structure							Prix des pensions dans les différents établissements	
(bourse divisée par 3, versée à chaque trimestre selon respect de la convention signée entre l'athlète et la structure)								
Catégories d'âges	U13	330 €					<b>Etablissements</b>	<b>Internat</b>
		SÉRIE					Collège Guy MARESCHAL	1725€ à l'année
		IREG	FED	NAT	INTER B	INTER A	Collège La PROVIDENCE	2500€ à l'année
	U15	240 €	330 €	420 €	510 €	600 €	Lycée La HOTOIE	1500€ à l'année
	U17	240 €	330 €	420 €	510 €	600 €	Cité SCOLAIRE	A définir par le CA
	U20	240 €	330 €	420 €	510 €	600 €	FUAJ - Auberge de Jeunesse	504 euros/mois

### Hébergement FUAJ



### 2. Facturation et paiement

**A définir selon les nouvelles conventions à rédiger avec les établissements scolaires.**