


INSEP



PÔLE FRANCE INSEP HALTÉROPHILIE

OBJECTIFS LOS ANGELES 2028 - BRISBANE 2032

RENTREE SEPTEMBRE 2026



FÉDÉRATION FRANÇAISE
HALTÉROPHILIE - MUSCULATION

FFHM

 **AGENCE
NATIONALE
DU SPORT**


**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*



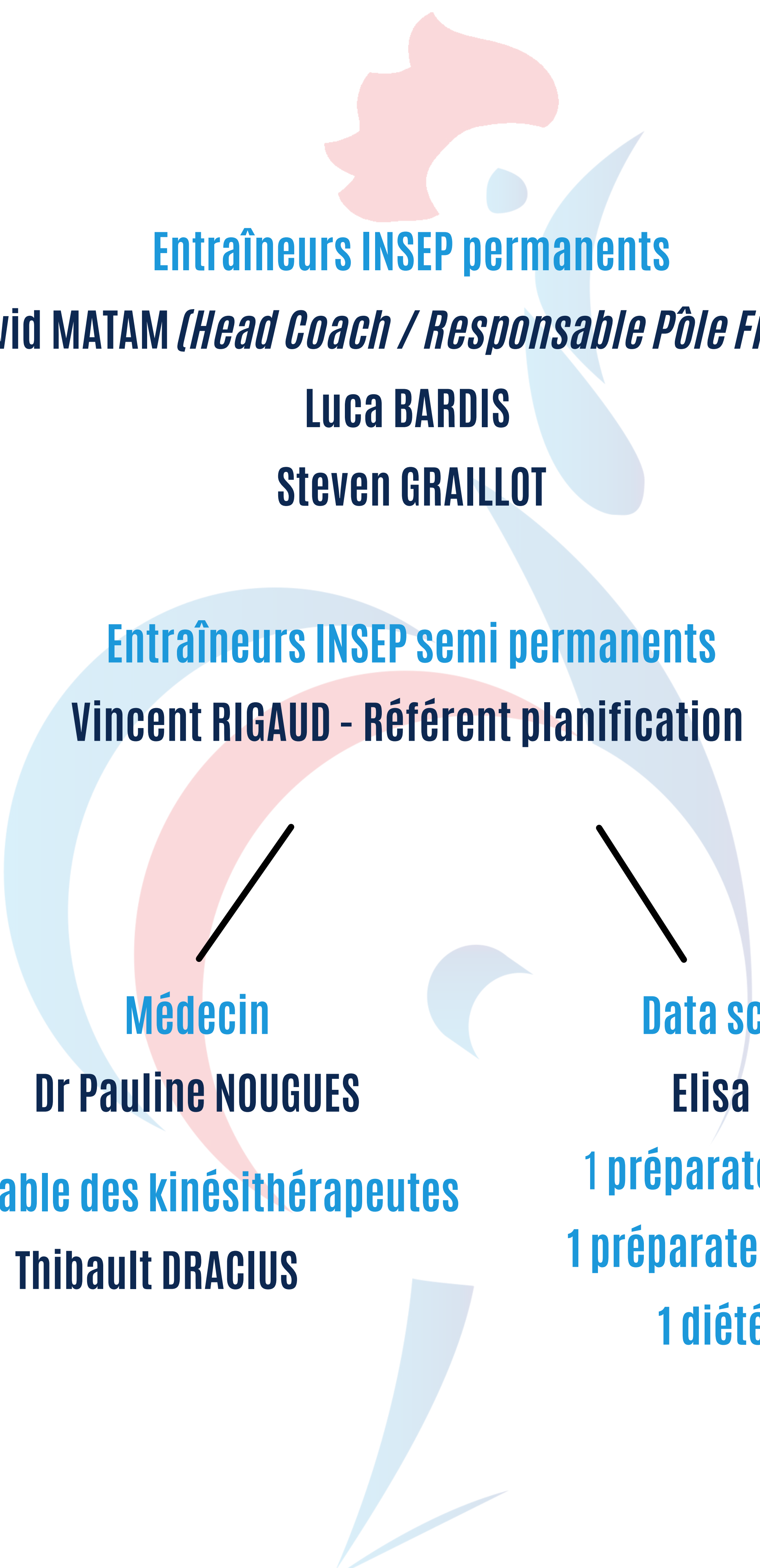
Le Pôle France INSEP Haltérophilie est le centre d'entraînement national de la Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation. La structure est basée à l'INSEP, soutenue financièrement par l'Etat (Ministère des Sports, Agence Nationale du Sport) et dans le fonctionnement, par les services de l'INSEP.

Il a pour mission d'accueillir les meilleur(e)s haltérophiles français du moment et de l'avenir, afin de leur proposer les conditions optimales de préparation et de réussite dans leurs projets sportifs et scolaires/universitaires/professionnels, le tout dans un environnement propice à leur épanouissement humain.

NOTRE AMBITION EST CLAIRE :

Accompagner les athlètes vers des médailles lors des compétitions internationales de référence, Championnats d'Europe, du Monde et Jeux Olympiques.





Entraîneurs INSEP permanents

David MATAM (*Head Coach / Responsable Pôle France*)

Luca BARDIS

Steven GRAILLOT

Entraîneurs INSEP semi permanents

Vincent RIGAUD - Référent planification

Médecin

Dr Pauline NOUGUES

Responsable des kinésithérapeutes

Thibault DRACIUS

Data scientist

Elisa GAULT

1 préparateur mental
1 préparateur physique
1 diététicien

LES MISSIONS DU PÔLE



PERFORMANCE

- Évaluer les qualités physiques, techniques et mentales
- Planifier et programmer l'entraînement des athlètes vers l'atteinte des objectifs à court, moyen, et long termes
- Individualiser l'entraînement au regard des profils, objectifs et calendriers
- Encadrer les entraînements au quotidien entre structuration et adaptabilité
- Collaborer avec les entraîneurs des clubs pour un système de performance harmonisé
- Assurer le suivi médical en lien avec les professionnels de l'INSEP et/ou de la FFHM



LES +

- Accompagner la dimension nutritionnelle via les professionnels de l'INSEP et/ou de la FFHM
- Accompagner la prévention et la gestion des blessures grâce à l'interaction entre staffs médical et sportif
- Exploiter les nouvelles technologies et sport data dans un but d'optimisation des performances
- Prendre en compte et accompagner la dimension mentale avec l'aide d'un expert recruté par la fédération

LES DOUBLE PROJETS

- Assurer la coordination des projets de performance et de formation ou professionnels en lien avec les équipes de l'INSEP et de l'ANS
- Accompagner les athlètes sur les aspects sociaux, humains, organisationnels (facteurs indirects de performance)
- Le cas échéant (athlètes mineurs), assurer un lien et une disponibilité avec les parents

LES PRINCIPES FONDAMENTAUX ATTENDUS



AMBITION

Objectifs
Motivation
Cohérence
Audace



ENGAGEMENT

Travail
Implication
Régularité
Intensité



VALEURS

Loyauté
Humilité
Communication
Combativité

DÉPOSEZ

VOTRE CANDIDATURE



Jusqu'au 19 avril 2026

DÉPOSEZ

VOTRE CANDIDATURE

SHN Post Bac

jusqu'au 19 avril

**A envoyer à cette adresse
dmatam@ffhaltero.fr**



CONDITIONS FINANCIÈRES

PRISE EN CHARGE DES PENSIONS INSEP

La FFHM prendra en charge 3/4 des frais d'accompagnement sportif, d'hébergement et de restauration.

Pour les externes, une aide au loyer pourra être mise en place, au cas par cas et sur critères sociaux.

FORFAIT MENSUEL PAR SPORTIF EN € HT	TARIFS INSEP 2026
<i>Pôle France</i>	
Pension complète (PC)	1 228€
dont forfait "cœur de métier"	518€
dont forfait "hébergement restauration"	710€
Demi-pension	621€
dont forfait « cœur de métier »	505€
dont forfait « restauration »	116€
Externat (E)	505€
PARTENAIRES ASSOCIÉS À L'ENTRAÎNEMENT (PAE)	
SORTANT EN CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE (SCP)	207€
Au bénéfice des sportifs sortant des Pôles France INSEP, afin de terminer leurs cursus académique	
Partenaire limité à l'entraînement	207€
PARTENAIRE LIMITÉ À L'ENTRAÎNEMENT POUR CERTAINES DISCIPLINES D'OPPOSITION	Gratuité
(sports de combat, sports duels) ou autres situations exceptionnelles. Leur nombre est défini selon la taille du pôle et soumis à la décision du DG.	
SHN sans Pôle résident - Classés SHN dont reconversion et juges et arbitres	350€
RESTE À CHARGE POUR LES SPORTIFS DU POLE HALTÉROPHILIE À PAYER À LA FFHM	TARIFS FFHM 2026
INTERNE	320€/mois
DEMI-PENSIONNAIRE	165€/mois
EXTERNE	135€/mois
PARTENAIRE LIMITÉ À L'ENTRAÎNEMENT ET EN CONTINUITÉ PÉDAGOGIQUE	55€/mois

CONTACTS UTILES

David Matam

Head Coach

Responsable du Pôle

dmatam@ffhaltero.fr

07 72 27 26 69

Jérôme HUON

Référent du suivi socioprofessionnel

jhuon@ffhaltero.fr

06 51 70 22 69

INSEP

<https://www.insep.fr/fr>

Fédération Française d'Haltérophilie - Musculation

<http://www.ffhaltero.fr/>