

QU'EST CE QUE PHI ?

Performance Handball Institut est un centre d'entraînement féminin, à l'initiative du Rouen Handball en partenariat avec le lycée Val de Seine à Grand-Quevilly.

Il est ouvert aux étudiantes de la seconde à la terminale (générale et technologique).

Au cours de l'année, des sorties autour du sport de haut niveau seront organisées (Maison du handball, centres de formations, match de haut niveau).



Le PHI à la maison du handball



RENSEIGNEMENTS AUPRÈS DE

- **Rouen Handball**
40, Rue Moïse,
76 000 ROUEN
Tél : 09 51 93 15 69
formation@rouen-handball.fr
- **Lycée Val de Seine**
Av. Georges Braque,
76120 Le Grand-Quevilly
Tél : 02 35 18 29 69
ce.0761742f@ac-rouen.fr



LYCÉES VAL de SEINE



PERFORMANCE HANDBALL INSTITUT

Féminin by Rouen Handball

En partenariat avec le lycée
Val de Seine à Grand-Quevilly



Imprimé par le pré de la bataille



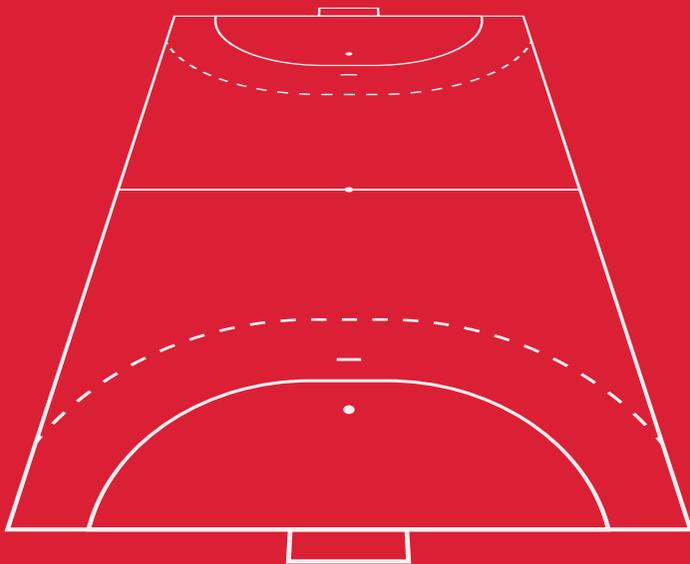
LES OBJECTIFS

→ **Donner une chance aux jeunes passionnées de handball**

Nous intégrons des élèves qui ont envie de s'améliorer individuellement dans la pratique du handball et qui sont motivés à montrer le meilleur d'eux même.

→ **Offrir une formation de qualité et d'exception**

La jeune athlète bénéficie d'une formation complète : technique, physique et aussi composée de ce qui caractérise le haut niveau (mental, nutrition, hygiène de vie, vidéo ...).



LE FONCTIONNEMENT

Ouvert à Rouen depuis le printemps 2021, le PHI permet aux filles et garçons de découvrir et de se former au handball de haut niveau. En 2024, c'est une section 100% féminine qui voit le jour !

 **Scolarité** : de la seconde à la terminale générale et technologique, le lycée Val de Seine vous accompagnera sur un cursus complet et de qualité.

 **Sportif** : la formation, assurée par des professionnels, prend en compte l'ensemble des besoins de la sportive de haut niveau ainsi que son bien-être. Elle est composée de plusieurs entraînements par semaine comprenant :

- Entraînement individualisé de handball
- Entraînement intégré au club d'affectation
- Séances de renforcement musculaire
- Séances d'accompagnement haut niveau (nutrition, mental, hygiène de vie...)
- Suivi médical



Impression



PROCÉDURE D'INSCRIPTION & AGENDA

 **Janv/Février/Mars** : envoi des dossiers + rdv possible avec les établissements et entraîneurs

Mars / Avril : visite de la structure

Mai : séance de détection et sélection des candidats

 Dès réception de l'accord, prendre rendez-vous avec le secrétariat du Rouen HB pour finaliser l'inscription : 09 51 93 15 69 ou sur formation@rouen-handball.fr

Le dossier complet est à télécharger sur : www.rouen-handball.fr (onglet : PHI Lycée).

Attention, tout dossier incomplet ne sera pas traité.

Ouverture sous réserve de 12 inscrits

