

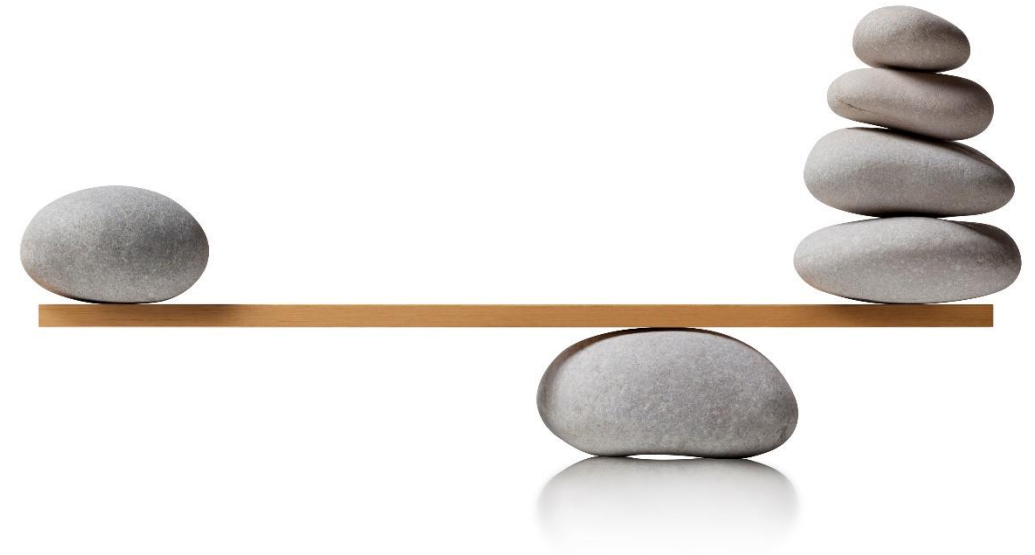
Centre d'Entraînement Labellisé



L'objectif de HAC'ademy Rugby

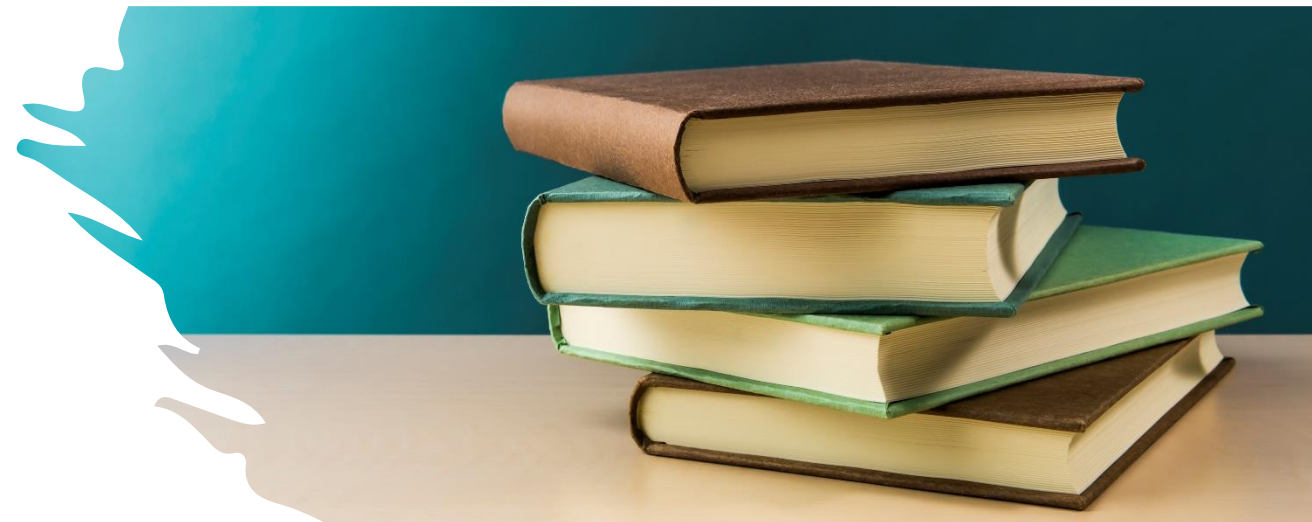


- **Harmoniser** le sport de haut niveau et les études de qualité.
 - Ouvert à des stagiaires de 15 à 23 ans,
 - Construire leur **projet de vie**, par la **réussite** de leur formation scolaire et sportive.
- **Accompagner** nos jeunes en permanence dans leur formation scolaire pour assurer la **réussite** de leur insertion professionnelle future.



Suivi scolaire personnalisé :

- **Deux responsables pédagogiques** en relation avec l'équipe éducative (vie scolaire, professeur principal, infirmières, ...) dans les établissements partenaires.
- **Aide aux devoirs** avec des vacataires pluridisciplinaires, convention avec l'université du Havre.
- **Des espaces de vie** destiné aux stagiaires pour l'aide aux devoirs.



Etablissements d'études :



Université du Havre

Enseignement supérieur



Lycée Jeanne d'Arc

Enseignement général, technologique et
professionnel
Post baccalauréat



Lycée François 1er

Enseignement général et technologique



Lycée Claude Monet

Enseignement général, technologique et
professionnel
Post baccalauréat

Suivi sportive personnalisée :

- **Un responsable sportif**, diplômé DEJEPS perfectionnement rugby à XV, en relation avec les intervenants spécifiques (formation technique (skills), jeu au poste, préparation physique, lutte, ...).
- **Un préparateur physique**, diplôme BPJEPS AF, en relation avec le staff médical.



Suivi médical personnalisé :

- **Deux médecins**, dont un médecin du sport et un médecin généraliste, en relation avec le staff.
- **Quatre kinésithérapeutes**, en relation avec le staff.
Prévention et gestion des blessures.





Stade Langstaff

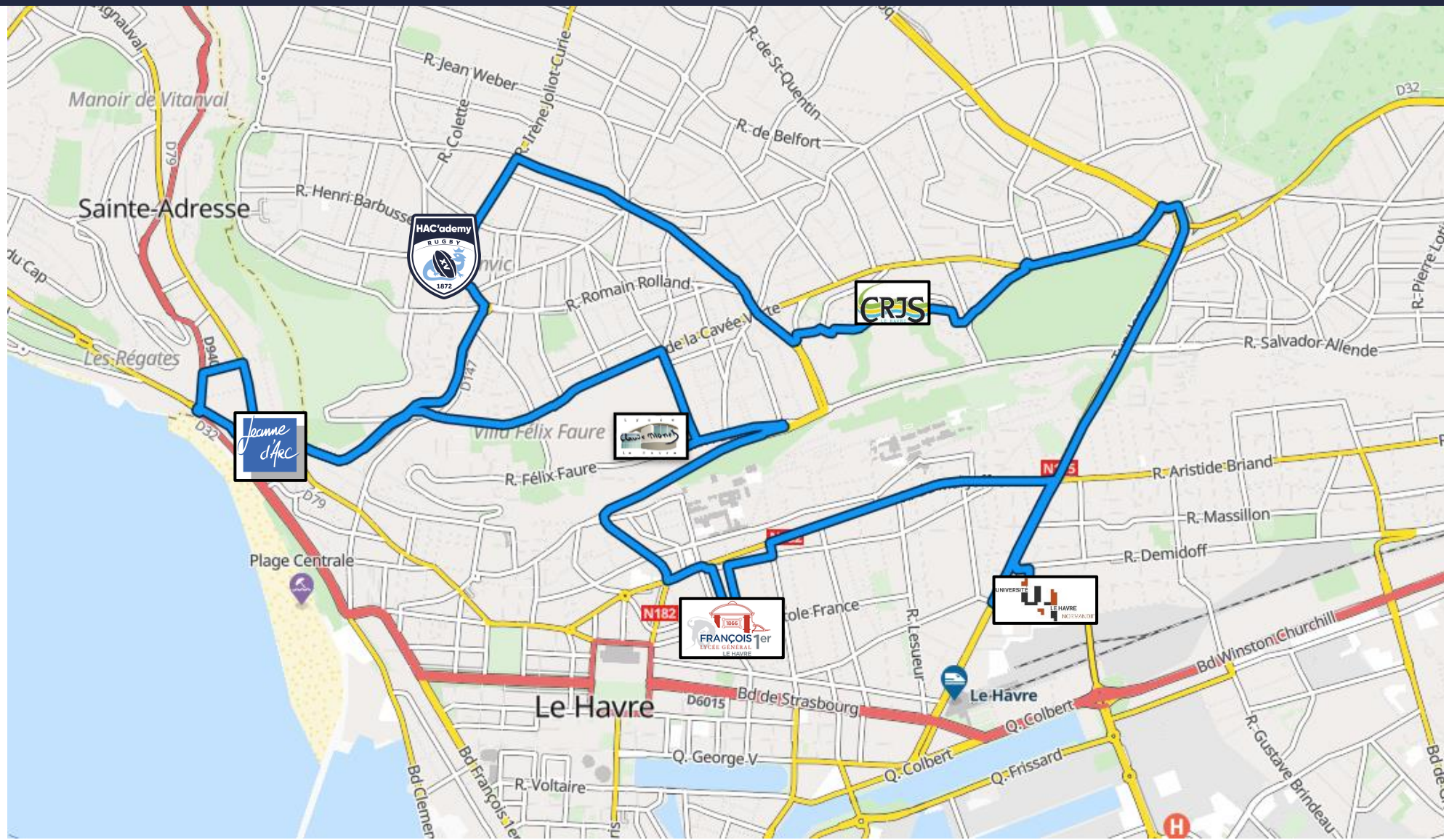
- Salle d'aide aux devoirs
- Salle de musculation
- Deux vestiaires
- Terrain

Structure d'hébergement

- Centre Régional Jeunesse et Sport (CRJS)
 - Centre d'hébergement et restauration
 - Equipe d'accompagnement
 - Salle d'aide aux devoirs
 - Salle de musculation



Situation géographique :



Organigramme :

Responsable sportif :
Ezequiel CORTES

Responsable pédagogique :
Bertrand LECUREUR

Préparateur
physique :
Gabin FREMONT

Intervenants Skills
→

Intervenant des $\frac{3}{4}$:
Ezequiel CORTES
Gabin FREMONT

Intervenant des
avants
Michael CUSACK

Semaine type CEL :

	Collectif	Vidéo	PLANIFICATION HEBDO			CEL		
Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Horaire
Thème de la semaine								
7h – 7h30	Musculature	Skills		RUGBY	Musculature	MATCH	OFF	7h – 7h30
7h30 – 8h		Jeu au poste						7h30 – 8h
8h – 8h30			Skills séniors (option)		8h – 8h30			
8h30 – 9h					8h30 – 9h			
9h – 12h					9h – 12h			
12h – 13h30					12h – 13h30			
14h – 15h			Retour vidéo individuels		13h30 – 17h			
15h – 16h30			Entraînement U19		15h – 16h30			
17h30 – 18h	Musculature				17h30 – 18h			
18h – 18h30				Musculature	18h – 18h30			
18h30 – 19h		Entraînement U19			18h30 – 19h			
19h – 19h30			Entraînement U19		19h – 19h30			
19h30 – 20h					19h30 – 20h			
Intensité	Moyenne	Forte	Moyenne	Faible	Moyenne			Forte

Semaine type CEL :

	Collectif	Vidéo	PLANIFICATION HEBDO			CEL		
Horaire	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Horaire
Thème de la semaine								
7h – 7h30	Musculation	Skills		RUGBY	Musculation	OFF	MATCH	7h – 7h30
7h30 – 8h		Jeu au poste						7h30 – 8h
8h – 8h30			Skills séniors (option)					8h – 8h30
8h30 – 9h					8h30 – 9h			
9h – 12h								9h – 12h
12h – 13h30								12h – 13h30
13h30 – 17h			Retour vidéo individuels					13h30 – 17h
17h30 – 18h	Musculation				Musculation			17h30 – 18h
18h – 18h30								18h – 18h30
18h30 – 19h								18h30 – 19h
19h – 19h30						19h – 19h30		
19h30 – 20h		Entraînement U25/F1	Entraînement U25/F1		Entraînement U25/F1	19h30 – 20h		
20h – 21h							20h – 21h	
Intensité	Moyenne	Moyenne	Forte	Faible	Moyenne	Faible	Forte	Intensité