

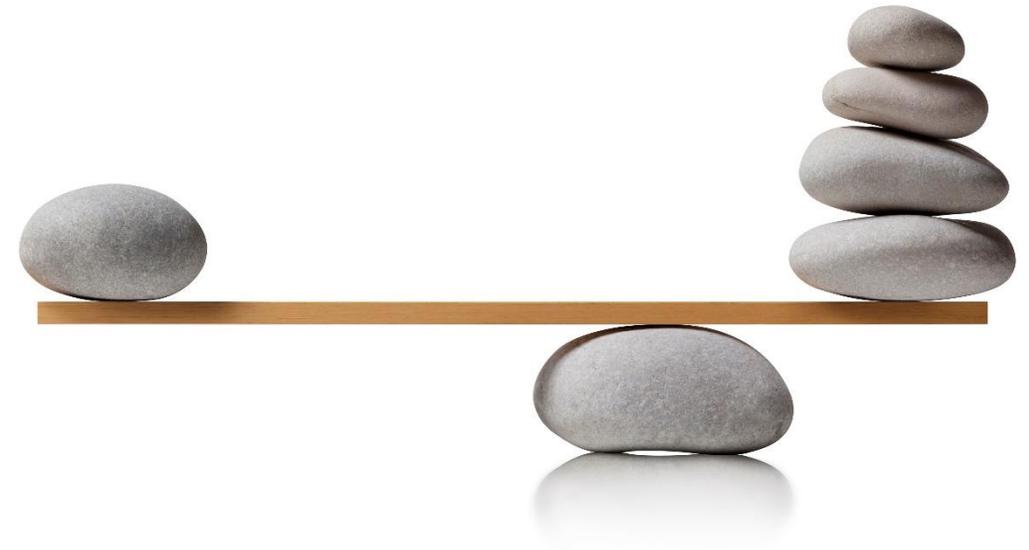
# Centre d'Entraînement Labellisé



# L'objectif de HAC'ademy Rugby

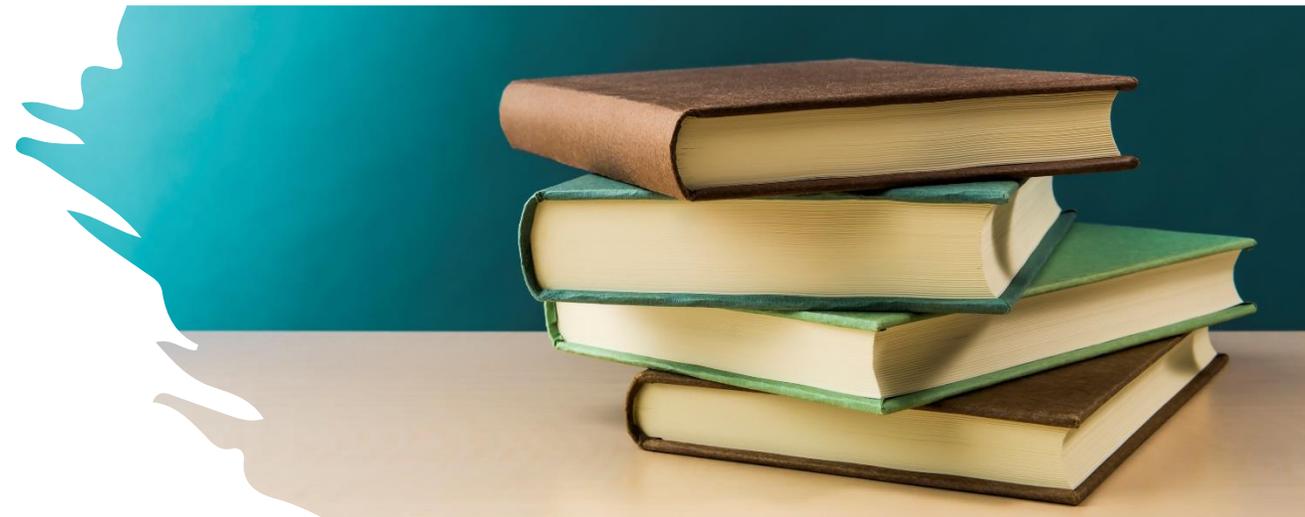


- **Harmoniser** le sport de haut niveau et les études de qualité.
  - Ouvert à des stagiaires de 15 à 23 ans,
  - Construire leur **projet de vie**, par la **réussite** de leur formation scolaire et sportive.
- **Accompagner** nos jeunes en permanence dans leur formation scolaire pour assurer la **réussite**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

---

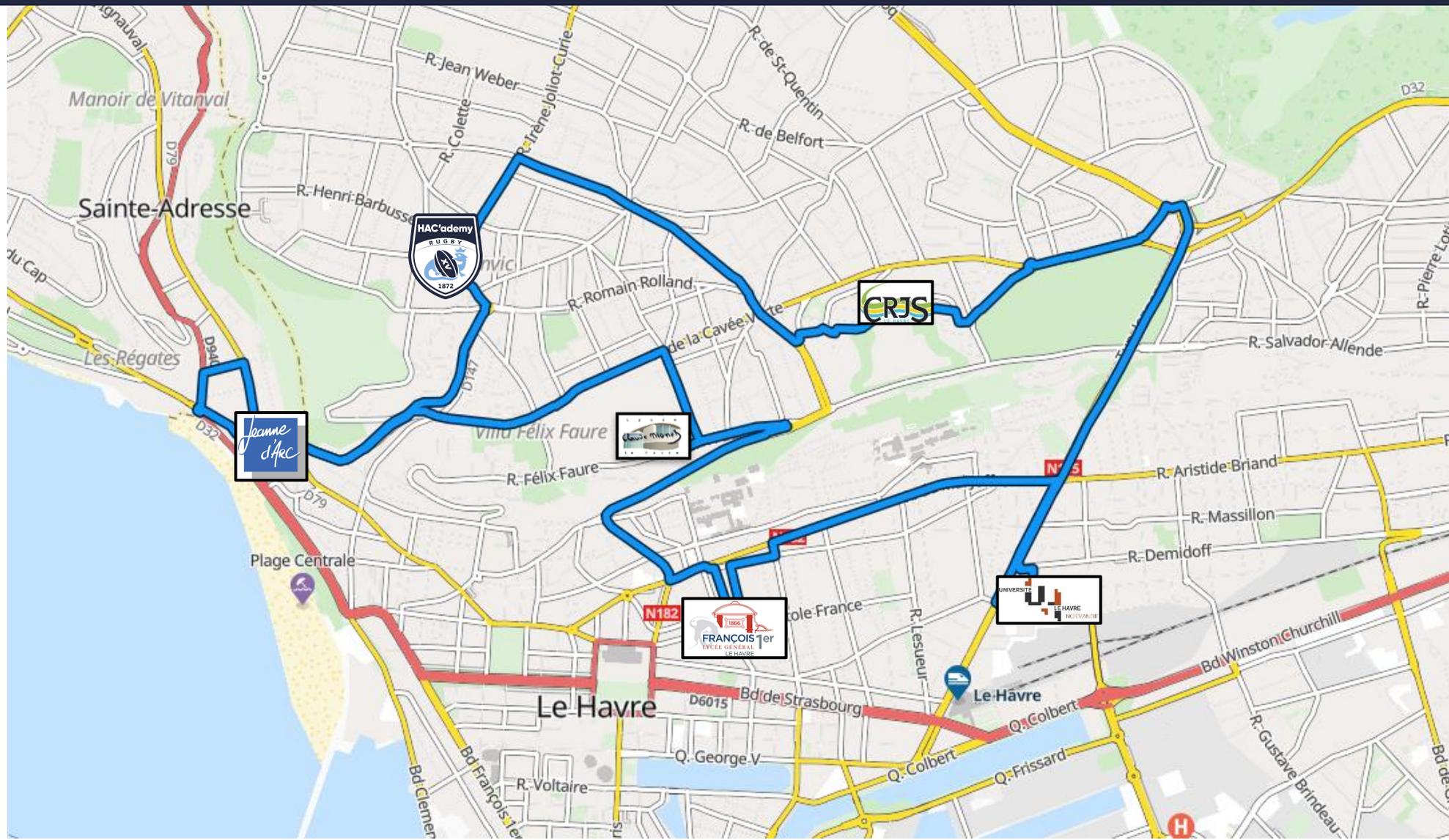
- Salle d'aide aux devoirs
- Salle de musculation
- Deux vestiaires
- Terrain

# 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
<b>Thème de la semaine</b>								
7h – 7h30	Musculature	Skills		RUGBY	Musculature	<b>MATCH</b>	<b>OFF</b>	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			
<b>Intensité</b>	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	Musculature	Skills		RUGBY	Musculature	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	Musculature				Musculature			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	
<b>Intensité</b>	Moyenne	Moyenne	Forte	Faible	Moyenne	Faible	Forte	<b>Intensité</b>