

# QU'EST CE QUE LE CER ?

Le centre d'entraînement régional féminin est un centre labellisé par la ligue de Normandie de handball, chargé du développement sportif et scolaire des jeunes joueuses.

Il est ouvert aux étudiantes de la seconde à la terminale, engagées dans un parcours du lycée général.

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).



## 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



## CENTRE D'ENTRAÎNEMENT RÉGIONAL FÉMININ

by Rouen Handball

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



Paul PARMENTIER



LYCÉES VAL de SEINE



Imprimé par le pré de la bataille



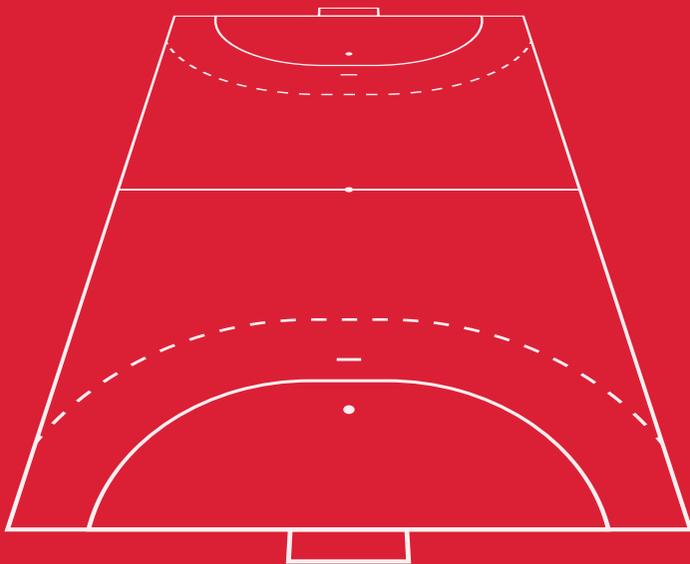
# LES OBJECTIFS

→ **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 septembre 2024, le CER permet aux filles de découvrir et de se former au handball de haut niveau.

📖 **Scolarité** : de la seconde à la terminale, 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

**15 Mars** : journée porte ouverte au lycée Val de Seine

**Avril/ Mai** : séance de détection et sélection des candidates

✉️ 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](mailto:formation@rouen-handball.fr)

Le dossier complet est à télécharger sur : [www.rouen-handball.fr](http://www.rouen-handball.fr) (onglet : formation > CER).

**Attention, tout dossier incomplet ne sera pas traité.**

Ouverture sous réserve de 12 inscrits

