

# PÔLE FRANCE RELÈVE HALTÉROPHILIE

CREPS DE TOULOUSE  
2024/2025

# DE LA CONSTRUCTION VERS LA PERFORMANCE

# SOMMAIRE

## INTRODUCTION

PAGE 4

### 1. LE PÔLE FRANCE RELÈVE DANS LE PROJET FEDERAL

PAGES 4-6

1. Objectifs du pôle
2. Organigramme de la Direction Technique Nationale
3. Critères de recrutement

### 2. PRÉSENTATION DU CREPS

PAGES 7-11

1. Présentation et situation
2. Le Haut Niveau
3. Vie scolaire / universitaire / professionnelle
4. Hébergement & restauration

### 3. ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DU PÔLE

PAGES 11-17

1. Staff, moyens, et stratégie de performance
2. Planning du pôle
3. Le cadre de vie au sein du pôle

### 4. ASPECTS FINANCIERS

PAGES 18-19

1. Montants et prises en charge des pensions
2. Facturation et paiement

# INTRODUCTION

Le Pôle France Relève d'haltérophilie (PFR Toulouse) est le Centre National Relève olympique d'haltérophilie de la FFHM (Fédération Française d'Haltérophilie – Musculation), placé sous l'autorité du Directeur Technique National (DTN). Il participe à la mise en œuvre effective de la politique fédérale en matière de sport de haute performance.

Le PFR Toulouse présente une triple vocation :

- **Sportivement** : former et préparer la relève olympique de demain.
- Dans le cadre du projet **scolaire/universitaire/professionnel**, un aménagement prenant en compte les spécificités des contraintes pour l'accession au sport de haut niveau peut être mis en place afin de garantir au mieux le « double projet » ;
- D'un point de vue **développement personnel**, le pôle ainsi que le CREPS mettent en œuvre un accompagnement individuel afin de permettre aux athlètes d'évoluer sereinement dans leur cadre de vie.

Intégrer le PFR d'haltérophilie est un choix personnel, qui implique un engagement total ; c'est-à-dire, se mettre dans les meilleures conditions pour progresser, en acceptant et en intégrant toutes les exigences et les contraintes pour accéder à l'excellence sportive. Il inclut aussi la responsabilité de représenter son sport, son club, sa fédération, et son pays, que ce soit dans le cadre de la vie du PFR ou lors des stages nationaux et des compétitions, quel que soit le niveau considéré.

## 1. LE PÔLE FRANCE RELÈVE DANS LE PROJET FÉDÉRAL

### 1. Objectifs du pôle

Le PFR Toulouse d'haltérophilie a pour mission d'accueillir les meilleur(e)s athlètes Relève, afin de leur proposer des conditions optimales de préparation et de réussite dans leur projet sportif et scolaire/universitaire/professionnel. Cette notion de double projet est fondamentale et rythme la vie du sportif, ainsi que l'organisation du fonctionnement du pôle.

Dans le domaine sportif, l'objectif est de construire et préparer l'athlète dans le but de décrocher des médailles lors des échéances internationales de sa catégorie d'âge (CE, CM, JOJ), mais surtout à moyen/long terme d'alimenter l'Equipe de France Olympique, basée à l'INSEP.

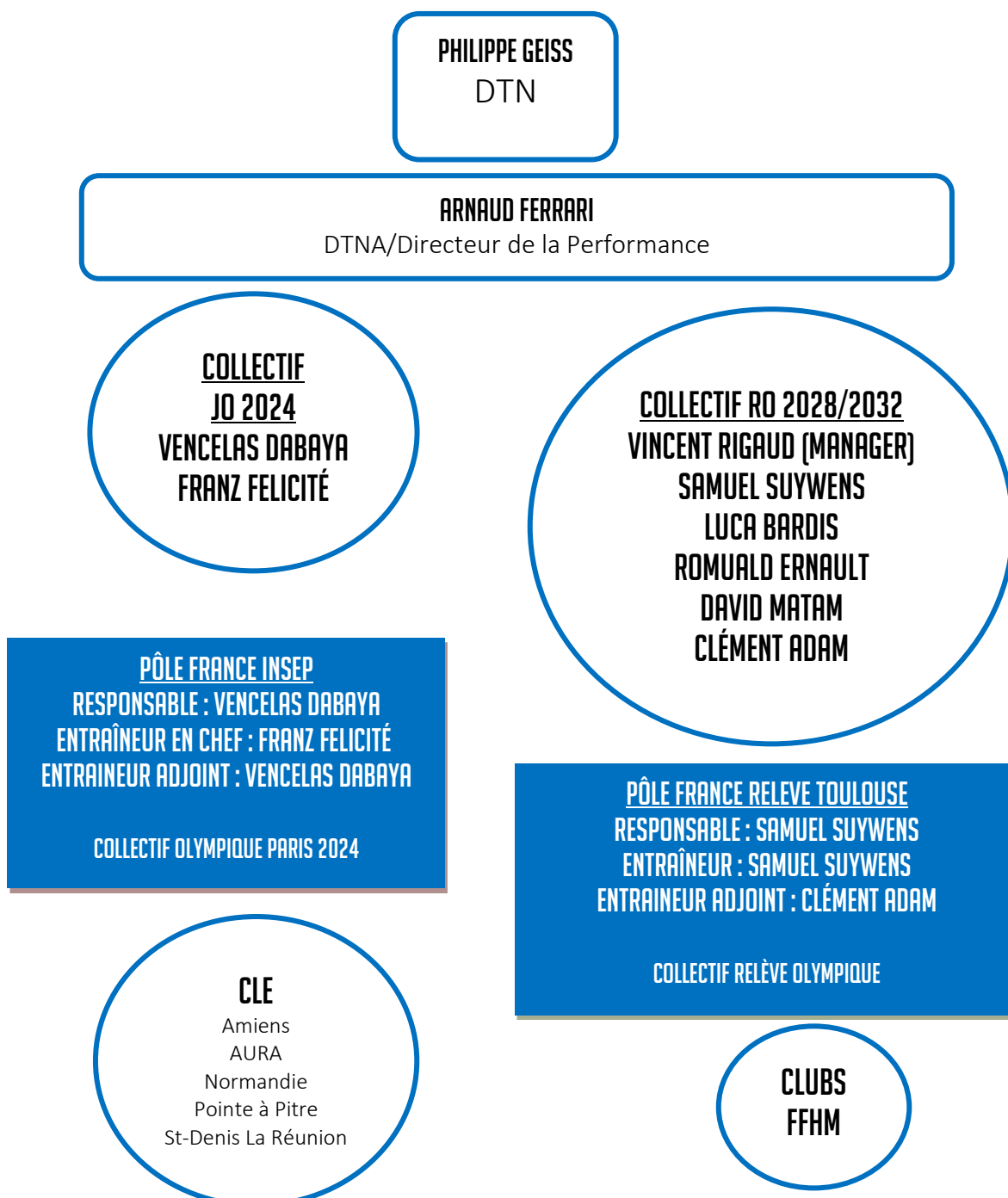
Dans le domaine scolaire/universitaire/professionnel, l'objectif est d'accompagner le sportif dans les différentes phases de la concrétisation de son projet :

- Choix et orientation du projet ;
- Définition, mise en œuvre et suivi/soutien du parcours de formation ;
- Accompagnement dans la période post-formation ;
- Intégration dans la vie active.

## 2. Organigramme de la Direction Technique Nationale

La Direction Technique Nationale (DTN) est constituée des Cadres Techniques d'Etat placés auprès de la fédération, ainsi que des Cadres Techniques Fédéraux employés par la fédération, dans le but d'accompagner le projet sportif fédéral destiné à la promotion de la pratique sportive, le développement du sport de haut niveau, la formation dans les métiers du sport et la prévention de la santé des sportifs.

La schématisation de cette organisation vise à présenter l'interaction entre les différents protagonistes. En matière de sport de haute performance, l'objectif est d'obtenir les meilleurs résultats possibles sur l'olympiade (collectif Olympique Paris 2024), mais également de préparer les futures générations à être performantes lors des échéances olympiques de 2028 et 2032 (collectif Relève Olympique). Dans cette perspective, le pôle France constitue un élément fondamental à la préparation des meilleurs haltérophiles français.



### 3. Critères de recrutement

Le recrutement s'effectue sur dossier. Le PFR d'haltérophilie est ouvert aux licenciés FFHM.

Conformément au cahier des charges du plan de performance fédéral (PPF) de la FFHM, les haltérophiles désirant intégrer la structure doivent, prioritairement, évoluer dans les catégories U17 & U20 (juniors) et être inscrits sur la liste des sportifs de haut niveau catégorie Relève. Le pôle peut également accueillir des U23, ainsi que des listés « espoirs », voire des « non listés » présentant un fort potentiel, sur dérogation du DTN.

L'haltérophile devra présenter la capacité à mener à bien son double projet, sportif et scolaire/universitaire/professionnel. L'athlète devra également être capable de s'intégrer à la vie en collectivité. Du point de vue scolaire, les résultats en termes de notes et d'appréciations seront soigneusement observés. Une attention toute particulière sera également accordée à l'aspect « comportemental ». L'équilibre entre le champ sportif et le champ scolaire est essentiel afin de pouvoir envisager sereinement l'expérience au PFR.

Le dossier d'inscription renseigne donc sur ces deux domaines, ainsi que sur le bilan médical de l'athlète.

**À noter** : conformément au règlement médical FFHM, les nouveaux entrant(e)s devront effectuer une IRM du rachis lombaire pour valider définitivement leur intégration au pôle. L'examen devra être réalisé et envoyé au médecin des Equipes de France à l'issue de la commission d'admission FFHM et au plus tard le 31 mai.

#### PROCÉDURE ET ÉCHÉANCIER DE RECRUTEMENT

QUOI	QUAND	COMMENT	OÙ	À QUI
DÉPÔT DOSSIERS DE CANDIDATURE FFHM	AVANT LE 8 AVRIL 2024	COURRIER/COURRIEL		FFHM : SSUYWENS@FFHALTERO.FR
COMMISSION ADMISSION FFHM	COURANT AVRIL 2024		FFHM	
DÉPÔT DOSSIERS ADMISSION CREPS	AVANT LE 31 MAI 2024	COURRIER/PSQS/COURRIEL		CREPS / PSQS / SSUYWENS@FFHALTERO.FR
COMMISSION FINALE ADMISSION CREPS	COURANT JUIN 2024		CREPS	
ATHLÈTES RETENUS AU PÔLE	30 JUIN 2024	COURRIEL		
RENTRÉE DU PÔLE	DIMANCHE 25 AOÛT 2024	(A CONFIRMER)	CREPS	

## 2) LE CREPS DE TOULOUSE

### 1. Présentation et situation

Le CREPS, Centre de Ressources et d'Expertise de la Performance sportive est un établissement public relevant du Ministère chargé des Sports. Son champ d'action se situe dans le domaine du Sport, de la jeunesse, et de l'éducation populaire.

Les missions essentielles du CREPS s'articulent autour de trois axes principaux :

- › L'accueil du Sport de Haut Niveau
- › La formation professionnelle
- › L'accueil du mouvement sportif

Situé au Sud-est de Toulouse et implanté dans le domaine de LESPINET au cœur d'un vaste parc de verdure de 23 hectares, le CREPS dispose d'un site exceptionnel idéalement situé à l'entrée du complexe scientifique de RANGUEIL.

L'accès au CREPS est aisé :

- › En bordure de rocade donc accessible en voiture
- › A 15 min en bus de la gare MATABIAU
- › A 30 min de l'aéroport par la navette



## 2. Haut Niveau

En hébergeant 22 Pôles (France et Espoirs) et accueillant plus de 330 sportif(ve)s, le CREPS de Toulouse se positionne comme incontournable du sport de Haut Niveau en Occitanie.

Ces structures sont mises en place par le Ministère chargé des sports qui valide pour une durée de 4 ans le Projet de Performance Fédéral proposé par les fédérations sportives.

L'établissement fonctionne de manière transversale autour de 4 services :

- Maison de la performance sportive ;
- Maison de la formation, des compétences et des territoires ;
- Maison de l'accueil et des services ;
- Maison transversales ;

Les missions du **Département de la Performance Sportive** s'articulent autour de 4 axes principaux :

- Développer un partenariat étroit avec les fédérations, les ligues sportives ou centres de formation agréés, basé sur des exigences de qualité ;
- Conforter le dispositif d'aménagement des cursus scolaires permettant de libérer des demi-journées pour un entraînement permanent de 15 à 25 heures par semaine ;
- Proposer et organiser un suivi médical performant et complet adapté aux exigences du sport de haut niveau ;
- Favoriser la vie quotidienne et développer la citoyenneté des sportif(ve)s de haut niveau.

## 3. Vie scolaire / universitaire / professionnelle

2 établissements scolaires et 1 université sont actuellement sous convention :

- Collège Jean MOULIN
- Lycée BELLEVUE
- STAPS Université Paul SABATIER

Des conventions individuelles peuvent être mises en place pour les sportif(ve)s souhaitant s'engager dans des filières spécifiques selon un accord quadripartite : CREPS + établissement scolaire/universitaire + pôle + sportif(ve)s.

En lien avec le DEFA, les sportif(ve)s souhaitant s'engager dans une formation professionnelle aux métiers de sport dispensée par le CREPS (BPEJEPS) bénéficient de places réservées **sous conditions de satisfaire aux exigences d'entrée à la dite formation.**

Les 2 principaux avantages non négligeables sont :

- Aménagement des cursus ;
- Mise à disposition du CREPS de Toulouse d'un Conseiller Principal d'Education (CPE) et de 2 équivalents temps pleins d'assistants d'éducatifs par le rectorat.

Enfin, pour les sportif(ve)s en vie active, un dialogue peut être envisagé avec l'employeur afin d'étudier les possibilités d'aménagement horaires.



#### 4. Hébergement / Restauration

Le CREPS compte actuellement 115 chambres (81 doubles et 34 simples) pour un total de 196 lits réservés en priorité pour les mineurs scolaires et post-bacs.

Les majeurs scolaires peuvent également être hébergés au CREPS.

Pour les majeurs post-bacs, le CREPS a mis en place, depuis la rentrée 2021, « la maison des majeurs ».

Située à seulement 10 minutes du CREPS en vélo ou trottinette, cette maison permet d'accueillir jusqu'à 7 athlètes répartis sur 2 étages (1 étage filles, 1 étage garçons).

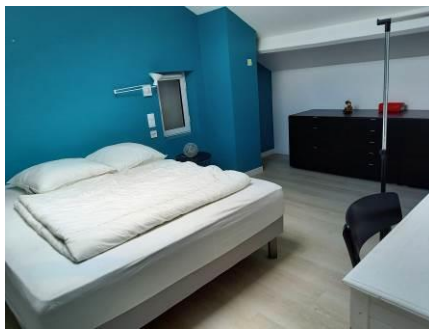
Les chambres sont spacieuses et disposent presque toutes d'une salle de bain individuelle avec WC.

Chaque étage est également doté d'une cuisine et d'un salon pour partager des moments de cohésion et de convivialité.

Administrativement gérée par le CREPS, cette possibilité d'hébergement est considérée comme un « sas d'autonomie » pour les jeunes majeurs :

- Facturation CREPS à la fédération comme pour les internes (prise en charge fédérale en fonction du niveau de liste ministérielle) ;
- Possibilité de prendre les trois repas au CREPS ;
- Règlement intérieur spécifique ;
- Liens avec les services du CREPS :
  - Diététicien pour les athlètes souhaitant prendre les repas à la maison ;
  - Services techniques pour la maintenance ;
  - Responsables internat pour la surveillance ;
  - Département de la Performance Sportive pour tout ce qui concerne le volet administratif ou autres.





***NB : le nombre de places étant pour le moment limité à 7 , le positionnement doit être fait dans les meilleurs délais.***

Les tarifs annuels appliqués pour la maison des majeurs sont les suivants\* :

- Athlètes listés « Relève » : 8542.25€ ; soit **854.22€** après la prise en charge fédérale ;
- Athlètes listés « Espoirs » : 9507.57€ ; soit **2552,27€** après la prise en charge fédérale ;
- Athlètes Non Listés : 12676,76€ ; soit **6338.38€** après la prise en charge fédérale.

*\*Tarifs pour la saison 2023-2024*

2 autres possibilités sont envisageables pour les majeurs post-bacs selon un choix personnel et autonome de l'athlète :

- Résidences « CROUS » pour les étudiants(e)s : chambres « privilégiées » pour les sportif(ve)s inscrits au CREPS.
- Appartement individuel (ou collocation) : choix personnel et autonome de l'athlète.

***A noter que ces 2 possibilités ne permettent pas de prise en charge fédérale.***

L'espace restauration, qui a été rénové et mis en service en mars 2010, peut accueillir 300 personnes.

Une cafétéria est à la disposition des sportifs pendant leur temps libre. Des activités en dehors de leur scolarité et de leur entraînement sont régulièrement proposées.





### 3) ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DU PÔLE

#### 1. Staff, moyens, et stratégie de performance

L'encadrement du pôle implique des missions administratives et techniques.

Le **responsable du pôle** gère au quotidien la coordination du pôle et de ses membres, ce qui implique :

- Assurer la viabilité du double projet en coordination avec les services du CREPS ;
- Veiller au respect des obligations règlementaires de l'athlète en coordination avec les services du CREPS (surveillances médical règlementaire, suivi de la formation, etc.) ;
- Optimiser l'encadrement de la performance sportive (organisation des entraînements, utilisation des services d'aide à la performance du CREPS) ;
- Collaborer avec l'entraîneur pour les aspects logistiques et l'entraînement, notamment dans le cadre du suivi longitudinal du sportif ;
- Assurer le lien entre la DTN FFHM et le CREPS ;
- Assurer le lien avec les entraîneurs nationaux, les clubs, et les parents.

Les **entraîneurs du pôle** gèrent au quotidien la préparation des sportif(ve)s, ce qui implique :

- Evaluer le profil de l'athlète (tests physiques, anthropométriques, observations techniques) ;
- Planifier et programmer la préparation des sportif(ve)s vers l'atteinte des objectifs à court, moyen, et long terme ;



- Mettre en place et encadrer l'entraînement pour répondre aux objectifs de construction (aspects techniques, physiques, et comportementaux) et de résultats (classement sur les échéances de référence) ;
- Suivre l'évolution de la charge d'entraînement et les adaptations de l'athlète en réponse à l'entraînement (suivi de performance, évaluation des indicateurs psychologiques et anthropométriques, etc.) dans une perspective de régulation et d'optimisation ;
- Coordonner et optimiser, en collaboration avec le responsable du pôle, le parcours de performance du sportif avec les différents services du CREPS traitant des thématiques relatives à la stratégie d'entraînement ;
- Travailler en collaboration avec les clubs pour garantir la logique et la continuité du parcours de formation de l'athlète.

### LES INTERVENANTS DU PÔLE FRANCE RELÈVE D'HALTÉROPHILIE

FONCTION	CADRE	COORDONNÉES
RESPONSABLE ET ENTRAÎNEUR DU PÔLE	SAMUEL SUYWENS	06 23 90 03 87 <a href="mailto:SSUYWENS@FFHALTERO.FR">SSUYWENS@FFHALTERO.FR</a>
ADJOINT	CLÉMENT ADAM	06 72 32 05 34 <a href="mailto:CADAM@FFHALTERO.FR">CADAM@FFHALTERO.FR</a>

Depuis sa réouverture en 2015 en « Espoirs », le Pôle d'haltérophilie de Toulouse a connu plusieurs évolutions qui ont amené la structure à être labellisée « France Relève » au 1<sup>er</sup> septembre 2019.

Plusieurs acteurs ont participé à la mise en place du pôle d'haltérophilie :

- **Le CREPS de Toulouse** : accueil de la structure, installation sportive, achat de matériel spécifique à la pratique de l'haltérophilie ; aménagement d'une salle dédiée au PFR (inaugurée en octobre 2020 et baptisée salle « Jean-Marie CHANUT ») ;
- **La DRJSCS et le Conseil Régional Occitanie** (via ligue HM Occitanie) : achat de matériel spécifique haltérophilie et de musculation générale ;
- **La FFHM** : mise à disposition de matériel spécifique haltérophilie, achat de matériel de musculation et de matériel de récupération, de deux Entraîneurs Nationaux en mission à temps plein sur le pôle et nomination d'un CTN en soutien.



Depuis la rentrée de septembre 2020, le PFR bénéficie d'une salle dédiée pouvant accueillir :

- Jusqu'à 12 pôlistes annuellement ;
- Les collectifs « détection » (jusqu'à 36 athlètes) et « RO » (jusqu'à 24 athlètes) ;
- L'équipe de France seniors jusqu'à 24 athlètes et/ou des délégations étrangères.

L'espace est doté de :

- 16 plateaux ;
- L'équivalent en poids de 14 barres chargées ;
- 16 barres (8H + 8F) ;
- 12 supports à squats ;
- 4 blocs à jeté ;
- 5 paires de plots ;
- Matériel de musculation, de prophylaxie, de condition physique, et de récupération ;
- 2 écrans avec système vidéo

## PLANIFICATION ET PROGRAMMATION DE L'ENTRAÎNEMENT

*L'objectif prioritaire du pôle France relève n'est pas de préparer des compétitions, mais de préparer des athlètes pour leur carrière chez les seniors*

Dans ce but, la planification sera basée sur une méthode de périodisation ondulatoire, qui correspond à une variation plus fréquente de la charge d'entraînement par rapport à la planification avec périodes linéaires.

Cette méthode favorise un développement continu des différentes qualités tout au long de la saison, ainsi que l'optimisation du transfert vers la spécificité de l'activité.

La planification des axes et des charges de travail sera guidée par :

- **Les objectifs à court et moyen terme**, qui sont des étapes intermédiaires devant permettre à l'athlète d'évoluer vers l'objectif à long terme ;
- **Le calendrier sportif**, qui conditionne la planification des épreuves et le délai quant à la préparation des différents objectifs ;
- **Les caractéristiques individuelles**, qui correspondent à la catégorie du sportif (sexe/âge/poids de corps), l'expérience dans la pratique compétitive, et la quantité d'entraînement hebdomadaire ;



- La dynamique de la charge d'entraînement, qui représente la variation dans le temps du volume, de l'intensité, et de la spécificité de la charge d'entraînement.

Le perfectionnement technique (arraché/épaulé-jeté) et le développement des qualités physiques à la fois générales et spécifiques (condition physique/amplitude gestuelle/coordination/explosivité/force) seront adaptés de manière individuelle au quotidien. Une **quantification de la charge d'entraînement** sera effectuée à l'aide d'un outil informatique créé sur Excel. Ce traitement rapide et précis permettra de visualiser les sollicitations effectuées par l'athlète, ainsi que la dynamique et la variation de charge dans le temps.

## EXEMPLE

PFR du 06 au 12-01													
Dev des ressources physiques et travail gestuel individualisé													
Semaine 2	Lundi	Nb rep	Mardi	Nb rep	Mercredi	Nb rep	Jeudi	Nb rep	Vendredi	Nb rep	Samedi	Nb rep	
<b>Thématique</b>	Haltérophilie		Haltérophilie		Repos		Haltérophilie		Condition physique		Haltérophilie		
<b>Matin</b>	<b>Exo 1</b>	STA (echft Sq) Sq N	20	LB (echft tirage) TLE	24		STA (echft Sq) Sq C	20	Selon dispo des athlètes		Sq N 4X8	32	
	<b>Exo 2</b>	2X6+2X4+2X6	30	2X5+3X3+2X5	29		1X4+3X3+X4	17			TLA	2X5+3X3+2X5	29
	<b>Exo 3</b>	Renfo bras 4 exos		Renfo fixateurs 3 exos			Renfo bras 4 exos					Core training 30'	
	<b>Exo 4</b>												
<b>Thématique</b>	Haltérophilie		Haltérophilie		Condition physique		Haltérophilie		Haltérophilie		Haltérophilie		
<b>Après midi</b>	<b>Exo 5</b>	STA	20	EJ	30	Renfo dos-pec-épaules 45'		STA	20	THA Sternum	20		
	<b>Exo 6</b>	STEJ	20	STA (rappel indiv)	15	Propylaxie indiv 20'		STEJ	20	A	20		
	<b>Exo 7</b>	Core training 30'		Renfo ischios 3 exos		Etirement groupe 20'		Core training 30'		STJ	15		
	<b>Exo 8</b>									Renfo fixateurs 2 exos			
<b>Nb Mvt spé et Nb</b>	4	90	4	98		0	4	40	3	55	2	61	
<b>Total Nb rep</b>	344		Total Nb mvt	17		% RS	80-110%		%TECH et ST	60-90%			

Prenom et semaine						
	Nb rep	Charge moyenne	% moyen	Charge max	% max	Répartition
Arraché	59	51	71%	69	101%	21%
EJ	95	64	73%	85	97%	33%
TLA	53	71	105%	75	110%	19%
TLE	29	88	100%	97	110%	10%
Sq clav	17	86	89%	92	105%	6%
Sq nuque	32	86	98%	93	106%	11%
Général	285	74	89%	97	110%	100%
RP A	68	RP EJ	88			
PDC PM	57,2	PDC AM	57,1			
Répartition Générale			Répartition RS			
Tech + ST	154	54%	SQ	49	37%	17%
RS	131	46%	T	82	63%	29%
			Total	131		
Répartition technique			Répartition SQ			
Arraché	59	38%	Clav	17	35%	
EJ	95	62%	Nuque	32	65%	
			Total	49	100%	
Répartition tirage			% Moyen			
TLA	53	65%	Tech + ST	72%		
TLE	29	35%	RS	98%		
Total	82					

### L'accompagnement à la performance

Dans le cadre du suivi longitudinal, le pôle a mis en place plusieurs partenariats afin d'accompagner les athlètes dans la recherche de la performance :

- Un **suivi régulier avec le diététicien** du CREPS toutes les 3 semaines : prise masse grasse/masse maigre + suivi nutritionnel + mensuration tous les 3 mois afin d'optimiser le choix des catégories à court, moyen, et long terme pour performer dans le respect de l'intégrité physique de l'athlète ;
- **Tests iso cinétiques** trimestriels avec les services du CREPS : recherche déséquilibres et mesure de la force des membres inférieurs (quadriceps/ischio-jambiers) à visée prophylactique et de développement de la force ;
- Présence bimensuelle d'une **Kiné/ostéo** directement au sein de la salle
- Partenariat CREPS de Toulouse/Centre National d'Entraînement en Altitude (CNEA) de Font Romeu : **semaines « d'oxygénation »**.
- **TM2S** : protocole destinée à l'amélioration de la mobilité générale spécifique à visée prophylactique et d'optimisation de la performance

## 2. Planning du pôle

L'inscription au PFR d'haltérophilie CREPS de Toulouse sera effective du **dimanche 27 août 2023** au **samedi 24 août 2024**.

Lors de vacances scolaires, une période minimale d'une semaine sera accordée aux athlètes pour permettre un retour à domicile.

Soit un minimum de 42 semaines de présence obligatoire des athlètes au PFR.

### Horaires d'entraînements

Dans le but d'optimiser l'investissement physique et psychologique des athlètes, mais également permettre la mise en œuvre du double projet selon les aménagements horaires attribués, le pôle a défini un planning « type » sur 14 jours avec 1 week-end sur 2 de « bloqué ». Celui-ci prend également en compte les temps de récupération, les moments dédiés aux soins, et les jours de libre pour les compétitions et les retours en famille.

	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN		08h - 09h30	REPOS	08h - 09h30		10h - 12h	10h - 12h
	10h30 - 12h	10h30 - 12h		10h30 - 12h	10h30 - 12h		
APRES-MIDI	16h30 - 19h	16h30 - 19h	16h30 - 19h	16h30 - 19h	16h30 - 19h	OU 15h - 17h	EXCEPTIONNEL
	J8	J9	J10	J11	J12	J13	J14
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
MATIN		08h - 09h30	REPOS	08h - 09h30	RETOUR FAMILLE + ENTRAÎNEMENT CLUB	COMPETITION OU REPOS FAMILLE	REPOS FAMILLE
	10h30 - 12h	10h30 - 12h		10h30 - 12h			
APRES-MIDI	16h30 - 19h	16h30 - 19h	16h30 - 19h	16h30 - 19h			

<b>LEGENDE</b>	SCOLAIRES
	POST-BACS
	TOUS

Les horaires sont susceptibles d'être aménagés en fonction des besoins individuels (séance supplémentaire, impératifs scolaires/universitaires, blessure) ou collectifs (déplacement, échéances

sportives).

*NB : de potentiels nouveaux aménagements pour les scolaires sont en cours de discussion entre le CREPS et le Rectorat pour la rentrée de 2023. De ce fait, il est possible que les créneaux d'entraînement, notamment ceux du matin, soient modifiés.*

**Week-ends « non bloqués » :** le pôle étudiera la possibilité d'excuser scolairement et sportivement les vendredis et éventuellement les lundis matin en fonction des résultats scolaires, sportifs, et de la distance, des horaires, et du coût des transports.

Cette possibilité devra être de fait discuté avec le responsable de pôle qui l'étudiera en fonction des arguments présentés afin d'optimiser au mieux la réussite du double projet.



### 3. Le cadre de vie au sein du pôle

Compte tenu des moyens engagés pour les réussites scolaires et sportives, chaque athlète doit être conscient de l'implication et de la rigueur qui vont lui être demandées au long de l'année.

A l'entraînement, dans son travail et son comportement scolaire, dans la vie en collectivité, l'haltérophile devra être irréprochable et totalement investi dans son projet de vie.

Le cadre de vie pour atteindre l'excellence s'articule autour de 3 principes qui régissent la vie et le sens du pôle : **AMBITION, ENGAGEMENT, VALEURS.**



Le travail est au cœur du dispositif. Il est le moyen par lequel le sportif parviendra à optimiser ses points faibles et renforcer ses points forts. Cet investissement doit être tourné vers la performance, ce qui implique de s'engager pleinement dans chaque facteur contribuant à l'excellence (bien dormir, bien manger et bien s'entraîner).



## 4) ASPECTS FINANCIERS

### 1. Montants et prises en charge des pensions

Les tarifs sont imposés par le CREPS de Toulouse. Ces tarifs sont arrêtés du 1er janvier au 31 décembre.

Ces tarifs sont réévalués chaque année par le Conseil d'Administration de l'établissement et comprennent :

- L'hébergement et/ou la restauration ;
- L'accompagnement à la formation (scolaire/post-bac)
- L'accès aux infrastructures ;
- L'accès au service médical.

LA FFHM prend en charge une partie du coût de la pension en fonction de la liste ministérielle de l'athlète **au moment de la commission d'admission FFHM**.

Ainsi, les conditions de prise en charge de la FFHM sont :

- 90% pour les haltérophiles inscrit(e)s sur les listes ministérielles SHN « relève »
- 70% pour les haltérophiles inscrit(e)s sur les listes « espoirs »
- 50% pour les haltérophiles non listé(e)s

*A noter que la prise en charge FFHM ne peut s'effectuer que sur les facturations du CREPS. De ce fait, il n'y a pas de prise en charge sur des loyers individuels : CROUS ou appartement (choix personnel de l'athlète).*

Le montant de la pension CREPS dépend également des listes ministérielles des athlètes, et du lieu d'hébergement (Maison des majeurs : +5 à 10%).

Ci-dessous le tarif annuel en pension complète sur 40 semaines pour 2024-2025:

	ATHLÈTE « RELÈVE »	ATHLÈTE « ESPOIRS »	ATHLÈTE « NON LISTÉ »
<b>FACTURATION CREPS À LA FFHM</b>	<b>5906,49€</b>	<b>7087,79€</b>	<b>9450,39€</b>
<b>PRISE EN CHARGE FFHM</b>	<b>5315.84 (90%)</b>	<b>4961.45 (70%)</b>	<b>4725.2 (50%)</b>
<b>FACTURATION FFHM À L'ATHLÈTE (FAMILLE)</b>	<b>590.65 (SOIT 59.06/MOIS)</b>	<b>2121.34 (212.63 SOIT /MOIS)</b>	<b>4725.2 (472.5 SOIT /MOIS)</b>

## 2. Facturation et paiement

La facturation à l'athlète (ou à la famille pour les mineurs) s'effectuera en amont de la rentrée du PFR.

La FFHM enverra, courant juillet, aux athlètes définitivement retenus au CREPS un courrier officiel justifiant l'inscription au PFR d'haltérophilie de Toulouse avec le montant restant à la charge de l'athlète/famille.

Afin de valider l'inscription au PFR, l'athlète/famille devra retourner à la FFHM le document signé **accompagné des règlements** (3 chèques encaissés en novembre 2023, mars 2024, et juin 2024) correspondant au montant restant à la charge de l'athlète/famille.

En cas d'impayé, l'haltérophile pourra être exclu(e) de la structure.

*Solliciter les institutions publiques (Collectivités Territoriales, DRJSCS) et fédérales (Ligue, Comité Départemental, Club) qui peuvent accompagner les athlètes dans leur projet de performance.*

---

Pour toutes informations complémentaires vous pouvez joindre :

**Samuel Suywens**

**Entraîneur National (Direction des sports)  
Responsable et entraîneur du Pôle**

1 avenue Edouard Belin – 31400 TOULOUSE  
ssuywens@ffhaltero.fr  
06 23 90 03 87

**Clément Adam**

**CTN (DRJS Occitanie)**

**Adjoint au Pôle**

[cadam@ffhaltero.fr](mailto:cadam@ffhaltero.fr)

06 72 32 05 34

---

**CREPS de Toulouse :**

<https://www.creps-toulouse.sports.gouv.fr/>

**Fédération Française d'Haltérophilie – Musculation :**

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