



# CENTRE DE FORMATION



ICI GRANDIT ROUEN





# SOMMAIRE

02

Édito

03

Organigramme

04

Nos  
valeurs

05

Scolaire

06

Scolaire

07

Sportif

08

Sportif

09

Sportif

10

Projet  
de vie

11

Projet  
de vie

12

Projet  
de vie

13

Planning

14

Hébergement

15

Nos anciens  
pensionnaires

16

Tarifs

17

Contact



## ÉDITO

Chers amis des Dragons de Rouen,

C'est avec fierté que nous vous présentons l'Académie des Dragons, un lieu dédié à l'excellence sportive, à la progression individuelle et au développement humain. Avec notre Pôle Espoir U18 et notre Centre de Formation U21, nous avons construit à Rouen un environnement, pensé pour accompagner les futures générations de joueurs vers le haut niveau.

Notre ambition est claire : offrir aux jeunes talents, qu'ils soient régionaux, nationaux, les meilleures conditions pour grandir, apprendre et performer.

Guidés par des entraîneurs et des éducateurs passionnés, nos jeunes athlètes bénéficient d'un cadre structuré où la rigueur, l'engagement, la discipline et la passion du hockey forment les fondations de leur quotidien.

L'avenir des Dragons se construit ici, chez nous.

Notre mission dépasse largement le cadre de la glace. À l'Académie, nous croyons qu'un joueur ne peut devenir un champion qu'en devenant d'abord une personne responsable, équilibrée et engagée. C'est pourquoi l'éducation, le suivi scolaire, l'accompagnement humain et la vie collective occupent une place centrale dans notre projet. Nous formons des joueurs, mais nous élevons aussi des citoyens.

Ancrée au cœur de la région Normandie, notre Académie reflète notre attachement à notre territoire et notre volonté de contribuer positivement à la communauté qui nous entoure. Par le sport, par l'exigence, par le partage de nos valeurs, nous souhaitons inspirer et soutenir les jeunes, les familles et les partenaires qui font vivre l'écosystème des Dragons.

Nous sommes heureux de vous accueillir au sein de l'Académie des Dragons et de vous inviter à prendre part à cette aventure collective, où chaque jour écrit un peu plus l'histoire et l'avenir du hockey rouennais et français.

Ici Grandissent les Dragons.

**Fabrice Lhenry,**  
Directeur Sportif, Dragons de Rouen





# ORGANIGRAMME CENTRE DE FORMATION



**Gaëtan  
MULLER**  
Président  
RHE 76



**Charles  
ROCHE**  
Vice Président  
RHE 76



**Marc-André  
THINEL**  
Manager  
Général  
RHE 76



**Fabrice  
LHENRY**  
Directeur  
Sportif  
RHE 76



**Ari  
SALO**  
Entraîneur  
Principal  
Académie



**Csaba  
SZÉKELY**  
Entraîneur  
des Gardiens  
Académie



**Hubert  
GENEST**  
Préparateur  
Physique  
Académie



**Éric  
CHOULANT**  
Coordinateur  
Scolaire  
Académie



**Alisa  
KOZHOKINA**  
Responsable  
Administrative  
Académie



**Emmanuel  
GERMOND**  
Responsable  
d'équipe  
U21/D2



**Thierry  
NIETO**  
Responsable  
Matériel  
U21/D2



**Clothilde  
BEAUDOIN**  
Diététicienne  
Nutritionniste  
Académie



**Anne-Lise  
ROBIN**  
Préparatrice  
Mental  
Académie



**Rodolphe  
GOECHON**  
Kinésithéra-  
peute  
Académie





# NOS VALEURS

Le centre de formation s'appuie sur des valeurs fortes de respect, d'engagement, de discipline et de passion pour former les talents du hockey de demain.





# LE TRIPLE PROJET



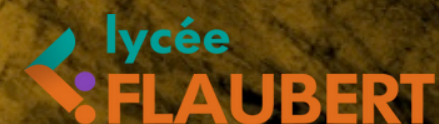
## Scolaire

-L'ensemble de nos athlètes est scolarisé au sein d'établissements partenaires avec lesquels l'Académie entretient une collaboration étroite et durable :

- Lycée Flaubert
- Institut Jean-Paul II (lycée privé)
- Université de Rouen
- CNED
- ASRUC (BPJEPS)
- CHU de Rouen
- Campus Saint-Marc

Le suivi scolaire de chaque joueur repose sur un partenariat étroit entre les encadrants et les familles, véritable binôme au rôle essentiel.

Ensemble, ils sont pleinement engagés dans le projet scolaire de l'athlète, assurent une communication permanente avec l'équipe pédagogique et portent une attention particulière à l'assiduité, au comportement et aux résultats scolaires.





# LE TRIPLE PROJET



## Scolaire

Une personne ressource dédiée :

Responsable administrative et coordinatrice du centre de formation, Alisa KOZHOKINA est en lien permanent avec l'ensemble des structures scolaires partenaires.

Elle centralise les informations liées au suivi scolaire, reçoit les comptes rendus des conseils de classe et échange régulièrement avec la direction de l'Académie afin d'assurer un accompagnement rigoureux et individualisé des athlètes tout au long de l'année.

En tant que coordinatrice, elle est également à la disposition des joueurs du centre de formation pour répondre à leurs besoins, les accompagner dans leurs démarches et les aider à gérer les éventuelles problématiques scolaires ou administratives.

Forts de relations solides, construites et entretenues depuis plusieurs années, les établissements scolaires partenaires et la direction du centre de formation œuvrent ensemble à l'épanouissement, à la réussite scolaire et à la construction du projet de vie de chaque athlète.





# LE TRIPLE PROJET



## Sportif



Le hockey moderne évolue à une vitesse toujours plus élevée et cette exigence ne fera que s'accroître dans les années à venir. Dans ce contexte, nous sommes convaincus qu'il est aujourd'hui difficile de former des joueurs complets et performants en s'appuyant uniquement sur des méthodes d'entraînement traditionnelles ou figées.

À Rouen, nous avons fait le choix de développer notre propre identité de jeu et notre propre méthode de formation. Notre objectif est clair : former des joueurs polyvalents, intelligents et capables de s'adapter à toutes les situations, au sein d'un véritable contexte de "hockey total".

Le jeune joueur est placé au cœur du processus d'apprentissage. L'entraîneur l'accompagne, le guide et le stimule dans un environnement de jeu et de compétition volontairement ouvert, favorisant la prise d'initiative et la réflexion. Le joueur est ainsi pleinement acteur de son développement, responsable de ses choix et de son engagement quotidien, conformément aux principes de l'autodétermination.

L'erreur fait partie intégrante du parcours de formation. Les échecs, les prises de risque et les décisions imparfaites en situation de jeu constituent des leviers essentiels de progression. C'est en analysant, en comprenant et en adaptant ses réponses que le jeune joueur développe son intelligence de jeu et construit ses propres solutions.





# LE TRIPLE PROJET



## Sportif



### Hockey total : Principes de formation

Notre approche du hockey total repose sur un développement global et simultané de toutes les composantes essentielles de la performance.

Les aspects techniques, tactiques, physiques et mentaux sont travaillés conjointement au quotidien, afin de refléter au plus près les exigences réelles du match.

L'ensemble des situations rencontrées en compétition est intégré à l'entraînement :

- le jeu offensif avec possession du palet et sans palet
- le jeu défensif face à un adversaire en possession et sans possession
- les transitions permanentes entre phases offensives et défensives, cœur du hockey moderne
- les situations de palet libre, travaillées quotidiennement pour développer réactivité, engagement et prise de décision

Chaque séance d'entraînement est conçue comme une situation de match, afin de placer le joueur dans un contexte d'intensité, de lecture du jeu et d'adaptation permanente.

### « Every day is a game » Notre philosophie d'entraînement

À l'Académie, chaque séance d'entraînement est pensée comme une situation de match. En faisant varier les règles du jeu, le nombre de joueurs, l'intensité (temps d'effort et de récupération) ainsi que les dimensions des surfaces, l'entraîneur oriente volontairement les situations afin de stimuler les objectifs de développement recherchés.

L'apprentissage et la répétition de ces principes s'effectuent dans un environnement de jeu ouvert, favorisant la prise d'initiative, l'adaptation et la lecture du jeu.

Cette approche permet aux jeunes joueurs d'assimiler plus naturellement les exigences collectives et de s'intégrer plus facilement aux principes tactiques de l'équipe.





# LE TRIPLE PROJET



## Sportif

Apprendre dans le jeu : une approche globale du développement

L'apprentissage technique et le développement des capacités motrices s'effectuent simultanément avec le développement des capacités cognitives. La prise d'information (scanning), l'analyse de l'environnement et la prise de décision font pleinement partie du processus de formation, au même titre que l'exécution du geste.

Répéter une technique de manière isolée, sans adversaire ni coéquipier, donc sans lecture du jeu ni prise de décision, ne permet pas de former un joueur capable de s'adapter aux exigences du hockey moderne. C'est l'intégration du geste dans un contexte réel de jeu qui donne du sens à l'apprentissage et développe des joueurs efficaces, intelligents et adaptables.







# LE TRIPLE PROJET



## Projet de vie : éducatif et citoyen

Au-delà de la performance sportive, notre mission est d'accompagner chaque jeune dans la construction de son projet de vie.

Cet accompagnement vise à développer des individus responsables, équilibrés et conscients de leur environnement.

Cet axe repose notamment sur :

- l'éducation mentale, avec l'accompagnement de notre préparatrice mentale, afin de développer confiance, gestion des émotions, résilience et capacité d'adaptation
- l'éducation nutritionnelle, en lien avec notre nutritionniste / diététicienne, pour apprendre à bien s'alimenter en tant qu'athlète, mais aussi pour adopter des habitudes durables pour la vie future
- la gestion du quotidien : nutrition, hydratation, sommeil, récupération et organisation personnelle
- la conciliation entre études, entraînements et vie personnelle
- l'apprentissage des comportements sociaux, du respect des valeurs collectives et de la vie en groupe
- le développement du leadership et des responsabilités au sein de l'équipe





# LE TRIPLE PROJET



## Projet de vie : éducatif et citoyen

Des interventions extérieures viennent également enrichir ce parcours éducatif à travers des sessions de sensibilisation et de formation sur des thématiques essentielles telles que :

- la lutte contre le dopage
- la prévention des discriminations et des violences
- le rôle et le respect de l'arbitrage
- l'usage responsable des réseaux sociaux
- les valeurs de la République et les valeurs de l'Olympisme

### **Former un joueur, former une personne**

Former un joueur de haut niveau, c'est aussi former une personne capable de faire des choix responsables, de s'intégrer dans un collectif et de s'engager positivement dans la société.

C'est cette vision globale de la formation qui guide notre action au quotidien





# LE TRIPLE PROJET

Projet de vie : éducatif et citoyen



## PLAN DE DEVELOPPEMENT

LE CHEMIN POUR DEVENIR  
JOUEUR PRO OU SEMI-PRO

RHE76  
ÉQUIPE PRO

RHE76  
CENTRE DE FORMATION  
PÔLE ESPOIR

CHAR  
HOCKEY MINEUR

GROUPE  
DE  
PROSPECTS

HOCKEY  
TOTAL



Jeu collectif – Identité  
" Style de jeu "des Dragons

Développement des habilités  
individuelles



Technique  
individuelle

Tactique  
individuelle

Joueurs

Qualités  
physiques

Qualités  
mentales

ENCORE PLUS  
QUE LE HOCKEY



- Nutrition / Hydratation / Sommeil / Récupération
- Conciliation des études & des entraînements
- Comportements sociaux au sein d'un groupe
- Respect des valeurs de l'équipe
- Leadership au sein de l'équipe



# Planning U20 – Centre de formation



## Sportif

**Lundi**

**Mardi**

**Mercredi**

**Jeudi**

U20 OFF

8H15–9H00 HORS GLACE  
9H30–10H30 GLACE  
SPECIFIQUE GARDIENS  
\* JEUX-SKILLS EN CONTEXTE DE JEU

\* 13H00–15H00  
SEANCES KINÉ

8H15–9H00 HORS GLACE  
9H30–10H30  
\* JEUX-SKILLS EN  
CONTEXTE DE JEU

18H00  
5 RÉUNIONS DE  
FORMATION  
CITOYENE

18H45–20H00 HORS GLACE  
20H30–21H30 GLACE  
\* JEUX-SKILLS EN CONTEXTE

ou 18H30 HORS GLACE  
\*SI L'ÉQUIPE PRO JOUE À ROUEN

18H30–19H30 HORS GLACE GR1  
18H50–19H50 HORS GLACE GR2  
20H15–21h30 GLACE  
\* JEUX

\* JEU COLLECTIF  
" HOCKEY TOTAL "

18H00–19H45 HORS GLACE GR1  
19H00–20H00 Glace  
\* JEUX  
\* JEU COLLECTIF  
20H15–21H00 Hors Glace GR2

**Vendredi**

**Samedi**

**Dimanche**

18H30 VIDÉO + HORS GLACE  
20H30–21H30 GLACE  
\* JEUX  
\* JEU COLLECTIF

ou 18H30 VIDÉO + HORS GLACE  
\*SI L'ÉQUIPE PRO JOUE À ROUEN

8H15–8H45 HORS GLACE  
9H15–10H00 GLACE  
\* JEUX  
\* JEU COLLECTIF

MATCH D2

MATCH U20





# LA STRUCTURE D'HÉBERGEMENT

Les hébergements sont situés au sein du siège social du Rouen Hockey Elite 76 sur les hauts de Rouen.



- Internet illimité
- Électricité
- Assurance habitation



- Petit-déjeuner
- Repas du soir
- Eau



- Chambre :**
- Lit double & Bureau

**En supplément**

- Salle de détente commune
- Salle de fitness / musculation
- Locaux médicaux





# NOS ANCIENS PENSIONNAIRES



- Créé en 2008, le Centre De Formation du RHE76 .
- Notre structure s'adresse aux joueurs de 18 à 21 ans possédant une forte motivation et un très bon niveau de hockey.
- En 2024, 8 joueurs du Centre de formation ont intégrés et joués en Synerglace Ligue Magnus avec l'effectif professionnel, et quelques uns d'entre eux en Champions Hockey League.
- Depuis son ouverture, le Centre De Formation du RHE76 a fourni un grand nombre de joueurs en Ligue Magnus ou dans d'autres championnats professionnels avec une belle réussite scolaire associée :
- Loïc LAMPERIER (kinésithérapeute), Vincent NESA (bpjeps apt), Joran Reynaud (ingénieur)
- Avec des joueurs appelés en Equipe De France tous les ans, puis un joueur qui a évolué en NHL : Pierre-Edouard BELLMARE







	Frais CDF U20 hors frais de scolarité 2026 - 2027	
	Mensualité (de sept. 2026 à juin 2027)	Annuel
Cotisation annuelle du CDF RHE 76	70,00 €	700,00 €
Licence (tarif FFHG 2026-2027 non encore connu)	10,00 €	100,00 €
Frais entraînements, suivi médical, encadrement	100,00 €	1 000,00 €
<b>TOTAL SAISON</b>	<b>180,00 €</b>	<b>1 800,00 €</b>

Frais de dossier pour la 1ère année de 50 € à régler à la remise du dossier d'inscription

Moyens de paiement : par chèque (10 chèques) ou par virement automatique

Une facture et un échéancier (si nécessaire) vous seront adressés dès validation de l'inscription

Affutages patins compris

Des Frais de dossier pour la 1ère année d'un montant de 50,00€ sont également à régler à la remise du dossier d'inscription.

Possibilité de paiement : par chèque, virement ou espèces  
Une facture et un échéancier (si besoin) vous seront adressés dès validation de l'inscription.

# TARIFS



	Frais CDF U20 hors frais de scolarité 2026 - 2027	
	Mensualité (de sept. 2026 à juin 2027)	Annuel
Cotisation annuelle du CDF RHE 76	50,00 €	500,00 €
Licence (tarif FFHG 2026-2027 non encore connu)	10,00 €	100,00 €
Frais entraînements, suivi médical, encadrement	100,00 €	1 000,00 €
Frais hébergement	200,00 €	2 000,00 €
Frais demi-pension	200,00 €	2 000,00 €
Internet / TV	11,00 €	110,00 €
<b>TOTAL SAISON</b>	<b>571,00 €</b>	<b>5 710,00 €</b>

Frais de dossier pour la 1ère année de 50 € à régler à la remise du dossier d'inscription

Moyens de paiement : par chèque (10 chèques) ou par virement automatique

Une facture et un échéancier (si nécessaire) vous seront adressés dès validation de l'inscription

Affutages patins compris





# CONTACT

**SASP Rouen Hockey Elite 76**

**Direction du Centre de Formation**

**25, Rue Jean Philippe Rameau  
76 000 ROUEN**



+33 2 35 88 90 92



rouenpro.23001@ffhg.eu



a.kozhokina@rouenhockeyelite76.com



f.lhenry@rouenhockeyelite76.com







**ICI GRANDIT ROUEN**