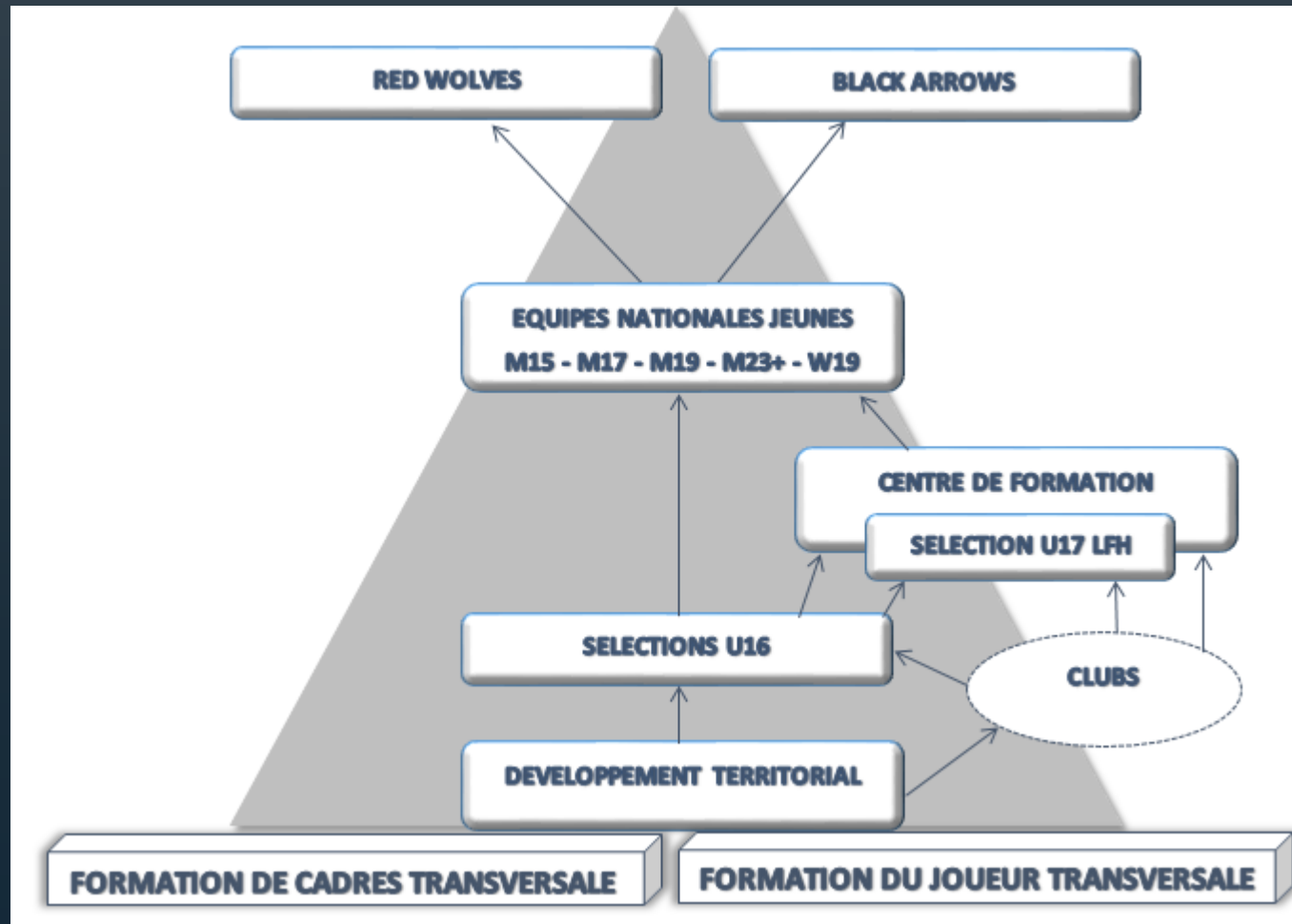


Le Centre de Formation Handball

Depuis sa création...

Quel chemin parcouru...?!

Le CF dans les structures fédérales



Evolution des Infrastructures

- ▶ Nos infrastructures sportives

- ▶ Mini-Country / Saive → BG / Saive → BG

- ▶ Les lieux communs

- ▶ Autres CF

- ▶ Mutualisation



- ▶ Notre futur environnement de travail

- ▶ Evolution du complexe

- ▶ En travaux de 2017 à 2021



Evolution des joueurs

En 2014, nous comptons 16 inscrits et par la suite 18 joueurs inscrits/rentrée :

↳ 55 jeunes inscrits, + partenaires réguliers.

↳ 50 ont 20 ans ou moins et 9 ont 15 ans ou moins.

Et pourtant :

- ▶ 29 ont déjà joué en D2 et plus.
- ▶ 28 ont déjà porté les couleurs des RW U18.
- ▶ 1 international sénior A et 1 en B.
- ▶ 1 international Bulgare et 1 international Allemand.



Evolution des joueurs

Aides directes ou indirectes:

- ▶ Les Médias (journaux et retransmission de matches).
- ▶ Les efforts scolaires (planning amélioré des écoles, études, enseignons.be).
- ▶ Les perspectives internationales (accessibilités concrètes).
- ▶ La modernisation des structures (matériel, infra, confort).
- ▶ Les communications (bouche à oreille, page FB).



Ont tous participé progressivement à rendre le CF plus attractif!



Evolution des contenus sportifs

- ▶ Le fond est identique, les formes varient.

lxl, passes, tirs.

- ▶ Toujours plus de Rentabilité:
Combiner les ressources.

- ▶ Des Pédagogies évolutives:
du sens vers les objectifs.



Evolution des contenus sportifs

Semaine Type:

JOURS	CONTENUS
Lundi 17h-19h (Présences de J. Lupica et GB externes).	<ul style="list-style-type: none">• Elastique/Articulaire/Proprio• Décrassage : Jeux, MB,..• Passes• Echffmt GB évolutif• Tirs• 1x1• Ateliers avec Déf.• Relationnel 2-3-4 (secteur).
Mardi 8h-10h (Présence de F. Delvaux).	<ul style="list-style-type: none">❖ Gainages❖ Du lourd (squatt, haltéro,...)❖ Du Lourd-léger❖ Des étirements



Evolution des contenus sportifs

Semaine Type suite :

JOURS	CONTENUS
Mardi 17h-19h (Présences de J. Lupica et externes).	<ul style="list-style-type: none">• Elastique/Articulaire/Proprio• Fractionné (15/15)• Protocole défensif• Passes• Echffmt GB évolutif• Ateliers tirs• Championnat 1x1
Mercredi 14h-16h (Présence des « be Stronger »).	<ul style="list-style-type: none">✓ Gainages✓ Appuis✓ Proprioception✓ Crossfit



Evolution des contenus sportifs

Semaine Type suite :

JOURS	CONTENUS
<p>Mercredi 17h-19h</p> <p>(Présence de B. Neuville lors des rassemblements U17).</p>	<ul style="list-style-type: none">• Elastique/Articulaire/Proprio.• Jeux à thèmes• Echffmt GB évolutif, sup.num. jusqu'au 2x2/3x3.• Oppositions à thèmes.• Sélection U17=Matches
<p>Jeudi 8h-10h</p> <p>(Présence de F. Delvaux).</p>	<p>Idem Mardi matin, péda. Différenciée selon les âges/niveaux.</p>



Evolution des contenus sportifs

Semaine Type suite :

JOURS	CONTENUS
Jeudi 17h-19h (Présences d'intervenants pour les sp. de combats).	Interdisciplinaire <ul style="list-style-type: none">• Cycles de 6 séances• 1h renforcement physique spécifique (ex: corde à sauter en boxe).• 1h techniques et transferts spécifiques (ex: utilisation du poignet en badminton).• Activités : Sp. De Combats, gym, badminton, basket, athlétisme, baseball.



Les collaborations

- ▶ Avec les clubs :
 - ▶ Spécifique GB.
 - ▶ Libérer sur certains entraînements.
- ▶ Avec les sélections :
 - ▶ UI7 mercredi AM.
 - ▶ URBH « Be Stronger ».
- ▶ Avec le CHU :
 - ▶ Projet développement Rotateur Interne pour augmenter la puissance de tirs.
 - ▶ Projet amélioration relation Parents / Enfants.
- ▶ Avec des étudiants :
 - ▶ TFE sur le HB, les détections ou le CF
 - ▶ Mémoires sur les vitesses de tirs, sur l'amélioration du IxI.



Les collaborations

- ▶ Avec la ligue :
 - ▶ Vidéos pour les formations.
 - ▶ E-Learning.
 - ▶ Portes ouvertes CF.
- ▶ Avec FB :
 - ▶ Exposition des contenus.
 - ▶ Echanges.
- ▶ Avec le Luxembourg :
 - ▶ Entraînements/matches.





Film

Questions / réponses...



FIN