



# FONT ROMEU POUR ATTEINDRE L'EXCELLENCE





# CENTRE NATIONAL D'ENTRAÎNEMENT (CNE)

Le CNE de Font-Romeu, implanté à 1850m d'altitude au cœur du Parc Naturel Régional des Pyrénées Catalanes, est identifié comme lieu d'entraînement du sportif de Haut-Niveau.

Il intègre toutes les conditions nécessaires à la performance internationale (entraînement biquotidien, préparation physique, prévention, suivi médical et psychologique, recherche) et a vocation à accueillir les nageurs inscrits sur les listes ministérielles ainsi que les nageurs identifiés à potentiel.

L'entraînement en altitude dans un cadre de vie naturel, sain et ensoleillé est un facteur primordial dans l'amélioration des performances.

Le site de Font Romeu est le seul en France regroupant sur un même lieu un CNE et un Centre d'Accession et de Formation (CAF)



## LES INSTALLATIONS DU CREPS/CNEA

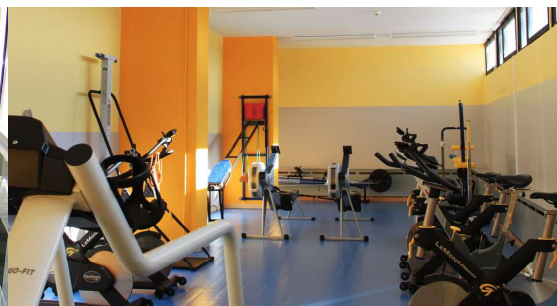
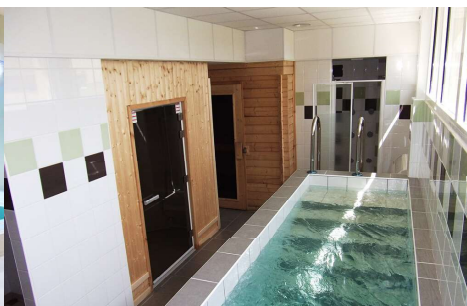
- 2 Piscines : 50 m et 25 m
- 2 Espaces Préparation Physique : Musculation et Haltérophilie
- 1 Salle de Lutte
- 1 Gymnase Polyvalent
- 1 Salle d'Entraînement en Hypoxie (simulation haut altitude <3000 mètres)
- 1 Unité de Récupération : Bain froid, Sauna, Hammam, Cryothérapie



## SUIVI MÉDICAL, PARAMÉDICAL, POSTURAL

Les nageurs sont suivis tout au long de l'année par une équipe médicale composée de médecins du sport, kinés, ostéopathes, diététiciens, infirmiers et psychologue du sport.

Un programme individualisé de rééquilibrage postural et fonctionnel est proposé pour prévenir les blessures et favoriser la performance.







**INTERNAT 7j/7**  
245 € /mois,  
soit 8€ /jour

**100%**  
de réussite  
au  
BAC en 2019

**TUTORAT**  
Rattrapage  
scolaire

**1850m**  
d'altitude

**Projet post-bac  
individualisé :  
E-Learning**

## ETUDES - FORMATIONS - INTERNAT

---

Les sportifs sont accueillis à partir de la 3ème. Ils suivent leur scolarité au Collège / Lycée Climatique et Sportif Pierre de Coubertin. L'établissement scolaire et les installations sportifs du CREPS/CNEA sont implantés dans le même bâtiment.

L'internat, réservé aux élèves sportifs du collège-lycée, représente un atout déterminant pour la réussite scolaire et la pratique du haut-niveau. Il est ouvert 7 jours sur 7 pendant la période scolaire et les internes sont répartis dans des chambres de 4. La restauration propose un buffet d'entrées et de desserts ainsi que 2 plats au choix du sportif.

Après l'obtention du baccalauréat (100% de réussite en 2019), des Etudes en STAPS sur site sont proposées avec aménagement des cours en fonction des contraintes d'entraînement.

Pour d'autres orientations, notre responsable du suivi socio-professionnel étudie chacun des projets et propose des solutions d'accompagnement à distance ainsi que du E-Learning avec des universités (Toulouse, Perpignan, ...) ou des grandes écoles (Grenoble, EM Lyon, ...).

## LA SEMAINE DU NAGEUR

---

**NATATION** : jusqu'à 11 séances (en fonction du niveau et de l'assimilation des charges par le nageur). Les créneaux d'entraînement 2019-2020 : 10h - 12h15 // 17h - 19h30

**PRÉPARATION PHYSIQUE** : 2 à 3 séances musculation, travail à sec, yoga, étirements, sorties plein air (ski de fond, raquettes, VTT, marche nordique ...)

**SCOLAIRE** : environ 24 heures de cours + tutorat et rattrapage suite aux déplacements sportifs.

## COÛT D'UNE SAISON SPORTIVE

---

**PENSION COMPLÈTE** (internat 7j/7) : 245 € /mois sur 10 mois

**FRAIS SPORTIFS** (encadrement, suivi médical et psychologique, compétitions, stages, matériel) : environ 5000 € pris en charge par le pôle natation, le club et/ou la famille en fonction du niveau sportif du nageur.



## L'EQUIPE ENCADRANTE :



### Philippe SCHWEITZER

Entraîneur du Centre National d'Entraînement (CNE)  
Responsable des Equipes de France Juniors  
31 années d'expérience  
38 podiums nationaux  
10 sportifs en Equipes de France Jeunes, Espoirs et Seniors (COMEN, FOJE, Jeux méditerranéens, Championnats d'Europe et du Monde, ).  
2 podiums internationaux : Cathy Dietrich, Vice-Championne d'Europe 2007 et Adeline Furst, Bronze aux Championnats du Monde Universitaires 2017

cnefontromeu@gmail.com  
+33 (0) 6 86 22 94 49



### Lionel BARNADES

Entraîneur du Centre d'Accession et de Formation (CAF)  
16 années d'expérience  
28 podiums nationaux  
3 nageurs sélectionnés en Equipe de France COMEN et Juniors

caf@occitanie.ffnatation.fr  
+33 (0) 6 47 84 81 29

## ILS ONT VECU L'EXPERIENCE FONT ROMEU :



Ophélie ETIENNE, en Pôle de 2005 à 2011  
J.O de Pékin 2008, Vice-Championne d'Europe

*"L'organisation sport/études est pour moi ce qui se fait de mieux. C'est une structure définitivement tournée pour faire du haut niveau, toutes les conditions y sont réunies. La réussite de mon double projet (Bac + Jeux Olympiques de Pékin) est pour moi la parfaite illustration de ce qu'un centre comme Font Romeu est capable de produire".*



Lara GRANGEON, en Pôle de 2006 à 2016  
J.O Londres 2012, Rio 2016 et Tokyo 2020, Vice-Championne d'Europe

*"Au niveau sportif, Font Romeu m'a appris ce qu'était le haut niveau. En arrivant, je ne m'en rendais pas compte. Les entraîneurs sur place ont toujours fait en sorte que nous nous sentions bien, et que le projet scolaire ne soit pas délaissé. L'aventure à Font-Romeu fut un moment important dans ma vie, qui m'a fait grandir et prendre conscience de ce que je voulais faire. Je m'y suis épanouie et j'y ai accompli mon rêve".*



Damien GWIDZ, en Pôle de 2009 à 2016  
Médaille aux Championnats de France Elite, Equipe de France Juniors

*"Je suis aujourd'hui enseignant et je peux dire que le lycée propose au niveau des études une organisation exceptionnelle. J'ai été pensionnaire du pôle de Font Romeu pendant 6 ans et je recommanderai Font-Romeu à 200%. Je n'en suis pas ressorti avec les résultats sportifs dont j'ai pu rêver, mais j'en suis ressorti diplômé et épanoui, avec le sentiment d'avoir vécu une aventure unique en son genre, qui aujourd'hui m'apporte encore au quotidien".*

## LES FAMILLES TEMOIGNENT :

*"Dès le début, nous avons été séduits par ce projet parfaitement structuré, novateur pour nous. Notre fille pouvait suivre un cursus scolaire normal tout en s'entraînant deux fois par jour. En tant que parents nous pensons très sincèrement qu'elle a été entre de bonnes mains, soutenue par de bonnes personnes. Nous étions loin d'elle mais nous savions que toutes les personnes qui l'entouraient étaient proches, gentilles et affectueuses. Cette expérience a été hautement constructive et lui a permis de réaliser son rêve, de découvrir une discipline autour du sport de haut niveau, une organisation de travail optimale".*

*"Une expérience pareille ne peut qu'être constructive bien que la distance et l'éloignement avec la famille est parfois difficile à supporter (surtout en période de doutes ou de fatigue importante). L'enfant gagne en autonomie, apprend à vivre en collectivité à s'accrocher dans les moments difficiles, à s'organiser et optimiser son temps... Il se forge un caractère fort. Cette expérience lui servira forcément dans la vie".*

