



**PANTHÈRES DE MULHOUSE**

*Le centre  
d'entraînement*



**PANTHÈRES DE MULHOUSE**

# 1.La scolarité



## Un lycée partenaire

- Affectations organisées par le rectorat
- Emploi du temps aménagé
- Suivi scolaire hebdomadaire
- Contact permanent entre le club et les équipes pédagogiques



### Lycée Albert Schweitzer - Mulhouse

Etablissement public - lycée général & technologique - BTS  
Section sportive scolaire  
Spectre large d'options et enseignements de spécialité



## Permettre à chacune d'atteindre le plus haut niveau possible, voici l'objectif principal du PMBA.

- Faire de nos jeunes joueuses la meilleure version d'elles mêmes / les meilleures joueuses possibles
- Former nos jeunes joueuses pour alimenter nos équipes séniors, NF2 et RF2 avec ambitions de monter en NF1 & PNF
- Accompagner nos jeunes joueuses dans leur projet de vie (scolaire, vie active, social ...)
- Tout mettre en oeuvre pour le bien être et l'épanouissement de nos jeunes joueuses
- Respecter fièrement les valeurs et l'image du club et de la filière élite

## Un projet commun avec un respect mutuel : volonté d'avancer ensemble

Chaque acteur du projet (joueuses & staff) doit travailler ensemble, en donnant son maximum, en écoutant et apprenant des autres. Les membres du centre d'entraînement ne doivent pas oublier que l'évolution et la progression individuelle ne se feront que par une progression collective. L'équipe et la réussite de l'équipe vont permettre d'avancer individuellement.

## Une organisation dans la filière élite

Afin que chaque joueuse puisse s'entraîner et jouer au niveau qui lui correspond le mieux, des doubles projets sont réalisés entre 4 équipes en fonction du staff des différentes équipes :

- Le groupe U18 région
- Le groupe U18 France
- le groupe RF2
- Le groupe NF2

Chaque joueuse aura minimum 6 ou 7 entraînements par semaine.

## Nos valeurs

Tolérance

Ambition

Humilité

Cohésion

Responsabilité

Solidarité

Effort

Travail

Partage

Le projet est aussi bien sportif que scolaire : il s'agit d'un double projet.

S'organiser

Travailler  
régulièrement

Respecter  
une bonne  
hygiène  
de vie

Faire des  
concessions

**Notre volonté :** Que les joueuses de la filière élite soient **des lycéennes dynamiques, travailleuses et cultivant le goût de l'effort.** Il s'agit d'un engagement fort et entier !

### Un suivi scolaire

Thierry Schirmann, professeur d'EPS référent est en charge du suivi des joueuses, avec notamment des bilans réguliers, du centre sportif et de la carte AS.

Pour accompagner

nos jeunes

← joueuses, nous →

mettons en place ...

### Un suivi médical

Un suivi médical assuré tout au long de l'année autour de notre pôle médical.

Un des objectifs majeurs du PMBA est d'intégrer nos jeunes joueuses au sein de l'équipe NF2. Sur cette saison 2024/2025, la NF2 est constituée d'un groupe de 12 avec 7 filles issues de la formation du club.



# 3. Infrastructures



UN CLUB  
100% FÉMININ



PANTHÈRES  
MULHOUSE

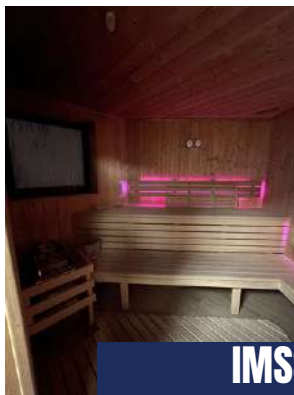




**Complexe sportif  
La Doller**



**Centre sportif : musculation,  
gymnase & internat**



**IMSSA: soins &  
récupérations**



Crédit photo : m2A

# 4. Logistique



## Centre sportif régional - Mulhouse

L'internat est ouvert 24h sur 24h et 7 jours sur 7 sur environ 360 jours. Plusieurs possibilités :

- Du lundi au vendredi et dimanche soir sans le repas sans les vacances scolaires : 3700 euros / an
- Du lundi au dimanche sans les vacances scolaires : 4400 euros / an
- Du lundi au dimanche vacances scolaires comprises : 5700 euros / an
- Du lundi au dimanche vacances scolaires comprises pension complète : 7000 euros /an

Le centre sportif facture au club l'internat. Nous fonctionnons sous forme de dons et avec un CERFA qui vous donne le droit à une réduction d'impôt de 66 %.

## Transports

Le trajet entre le lycée et le gymnase se fait en transports en commun ou en minibus du club en fonction de la disponibilité du staff.

La ville de Mulhouse est bien desservie grâce à son réseau de tramway. Un abonnement sera nécessaire pour les déplacements : [www.solea.info](http://www.solea.info)

Le trajet retour entre le gymnase et l'internat est géré par le club.



## Adresses importantes

**Complexe Sportif La Doller** - 5 Rue De Toulon 68200 Mulhouse

**Centre Sportif Régional (médical / internat / salle)** - 5 Rue Des Frères Lumières 68200 Mulhouse

**Palais Des Sports** - 33 Rue De L'Illberg 68200 Mulhouse

**Gymnase Schoenacker** - Rue Jules Verne 68200 Mulhouse

**Lycée Albert Schweitzer** - 8 Boulevard De La Marne 68200 Mulhouse

# 5. Staff





**Mathias RENAUD--GERARD**  
Entraîneur U18 Elite



**Nicolas PFLIMLIN**  
Entraîneur adjoint U18 Elite

**IMSSA  
Mulhouse**

- Centre médical pour sportif
- Récupération (bain froid, cryothérapie)

**Médecin  
club & FFBB**

**Daniel  
DESESTRETS**

**Ostéopathe**

**Helena  
MEYER**

**Acupuncteur  
et médecin  
chinoise**

**Valentin  
GALLAND**

# 6- La carte AS



La Ville de Mulhouse, en relation avec l'Office Mulhousien des Sports (OMS) et le Conseil Local de l'Excellence Sportive (CLES), impulse depuis 19 ans une mission d'accompagnement, dont l'ambition est de faciliter l'accès au haut niveau de pratique, en proposant à des sportifs à potentiel des prestations et un environnement favorable. La remise de la Carte Avantages Sport matérialise cet engagement municipal. Cette dernière est un élément dynamisant qui va permettre à 100 athlètes de bien vivre leur double projet (formation et sportif) à Mulhouse. Elle leur apporte des moyens complémentaires à ceux proposés en club, afin d'optimiser leur réussite. La Ville remet la carte AS à 100 sportifs mulhousiens s'orientant vers la performance. Les valeurs induites par les performances des sportifs de haut-niveau (abnégation, investissement, goût de l'effort...) sont des repères vertueux inspirants pour la jeunesse mulhousienne. Montrer l'exemple peut éveiller des ambitions, des vocations et attirer de nombreux jeunes à la pratique sportive.

## Les objectifs

Le sportif intègre « la Team carte AS », dispositif individualisé qui répond à l'enjeu final : atteindre, au regard de son potentiel, son plus haut niveau de performance en corrélation avec son projet de vie. En tant qu'ambassadeur du sport mulhousien, le sportif signe une charte impliquant un comportement et une attitude exemplaire en toutes circonstances. Il s'engage à participer aux rencontres « Team carte AS » et répondre favorablement aux sollicitations de la ville de Mulhouse. Le dispositif permet au sportif de :

- développer son potentiel (physique, technicotactique, psychologique, etc.) ;
- favoriser la récupération ;
- optimiser l'atteinte des objectifs sportifs en corrélation avec ceux de son club ;
- concilier au mieux les exigences de l'entraînement avec son parcours de formation et/ou d'intégration professionnelle ;
- contribuer à un environnement mental / psychologique favorable,
- bénéficier d'un réseau de partenaires investis dans les secteurs touchant la préparation globale du sportif.



Mulhouse

## Les avantages

Une seule et unique carte pour tous les sportifs offrant les prestations suivantes :

- l'accès à la salle de musculation du Centre Sportif Régional d'Alsace (CSRA) sur des créneaux spécifiques ;
- l'accès à une alvéole sportive du CSRA pour des séances d'entraînements individualisés en fonction du planning d'occupation;
- la possibilité de suivre des cours de soutien scolaire sur demande;
- accès à une piste d'athlétisme sur demande;
- accès à la piscine de l'Illberg ;
- dotation vestimentaire à l'effigie de la Ville de Mulhouse ;
- programmation de sessions de sensibilisation à des thématiques diverses : dopage, hygiène, diététique, prévention des blessures, sommeil.... ;
- Se restaurer au self du CSRA (midi et soir), avec un menu sportif proposé à un tarif préférentiel par m2A ;
- accès privilégié à l'IMSSA, antenne médicale du CSRA spécialisée dans la médecine sportive ;
- après avis du corps médical, à la mise à disposition de matériel post-blessure pour la rééducation fonctionnelle (planche, proprioception, bandes élastiques) ;
- avoir un contact privilégié et dédié en la personne de Carine CONTESSI, responsable du parcours d'excellence sportive (PES), pour effectuer les différentes réservations, demander une approche plus personnalisée, bénéficier de prestations ou disposer de conseils
- L'offre sera complétée en cours de saison au regard des différentes demandes complémentaires exprimées.



# 7- Contact





Contact



Panthères Mulhouse Basket Alsace



pantheresmulhousebasketalsace



<https://pantheres-mulhouse.com>

**Directeur technique & sportif / Entraîneur U18 France**

**Mathias Renaud--Gerard**

**06 65 39 08 04**

**[mathias@pantheres-mulhouse.com](mailto:mathias@pantheres-mulhouse.com)**



**PANTHÈRES DE MULHOUSE**