

Organisme de formation de la FFR - Fédération française de rugby  
Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 11 91 06625 91 auprès du préfet de région d'Ile-de-France  
N° de Siret : 78440581300089  
Code CPF 142157

# CERTIFICAT DE CAPACITE PREPARATION PHYSIQUE en RUGBY

*Les dates des sessions sont précisées page 3*



Cette certification permet d'actualiser et de faire valoir des compétences en préparation physique spécifique à l'activité rugby.  
Elle figure au Répertoire Spécifique de la Certification Professionnelle sous le numéro de [fiche RS6076](#) nouvel enregistrement



## OBJECTIFS DE LA FORMATION

Elaborer, conduire, mettre en œuvre et évaluer un dispositif de préparation physique au niveau des clubs de rugby et centres de formation agréés de 1ère et 2ème division professionnelle, de nationale, du meilleur niveau féminin, des sélections nationales et des structures intégrées au Projet de Performance Fédéral de la FFR (garçons et filles).

Cinq grands domaines de compétences :

1. **Agir au sein d'un staff en rugby en respectant une éthique.**
2. **Concevoir une planification et programmation de la préparation physique en rugby.**
3. **Evaluer les besoins des joueurs – joueuses de rugby et les effets de l'entraînement.**
4. **Animer des séances de préparation physique et de gérer les charges de travail en rugby.**
5. **Mettre en œuvre une démarche de prévention des blessures et d'accompagnement au retour à la compétition en rugby.**



## PRÉREQUIS ET CONDITIONS D'ACCÈS A LA FORMATION

- Attester d'une **situation d'alternance** pendant la formation permettant de développer les compétences visées par le certificat .
- Être titulaire du DEJEPS (toutes mentions) et d'un D.U. de préparation physique ou du Certificat de Capacité de Préparateur Physique de l'INSEP ou d'un Certificat de Compétence en Préparation Physique,

**Ou**

- Être titulaire d'une **licence STAPS** entraînement avec une attestation d'une expérience d'encadrement en préparation physique rugby de **deux saisons au cours de 5 dernières saisons** d'une équipe première de divisions fédérales et au plus haut niveau des catégories de jeunes.

Pour les diplômes obtenus à **l'étranger**, être titulaire de la **carte professionnelle d'éducateur sportif** avec une attestation d'une expérience d'encadrement en préparation physique rugby de **deux saisons** au cours de 5 dernières saisons d'une équipe première de divisions Nationales et/ou au plus haut niveau catégories de jeunes (une commission ad hoc statuera en cas d'expérience à l'étranger ou dans un autre sport).

### VÉRIFICATION DES EXIGENCES PRÉALABLES

Les exigences préalables seront vérifiées par présentation :

- d'une copie de diplôme(s);
- d'attestations sur l'honneur définissant précisément les expériences professionnelles (saison, club, collectif, statut, volumes horaires ...) signées par le.la ou les président.es de structure ou/ou par le Directeur Technique de Ligue ;
- d'une copie de carte professionnelle d'éducateur sportif .



## SÉLECTION DES CANDIDATES ET DES CANDIDATS

### Dossier d'inscription

Le lien pour l'inscription est accessible : ICI [ce lien](#) et les documents devront être renvoyés avant **le 15 juin 2024** délai de rigueur.

### Épreuves de sélection

Les candidats, qui remplissent les conditions d'accès à la formation, seront convoqués aux épreuves de sélection.

Les épreuves de sélection se dérouleront par visioconférence du 24 juin à début juillet 2024 ( à confirmer )

Les épreuves consistent en un entretien individuel sur le projet professionnel du candidat et sur une analyse critique de son expérience de préparation physique en rugby.



## DURÉE ET DÉROULÉ DE LA FORMATION

La formation se déroule en alternance entre l'organisme de formation et la ou les structures de mise en situation professionnelle.

### La formation dans le cadre de l'Institut National Emploi Formation de la FFR

La durée de la formation hors alternance est de **190 heures**. Elle se décompose en :

- 8 Sessions de formation en **présentiel**,
- Et Formation à **distance**

### La mise en situation professionnelle : conditions d'alternance

Pour intégrer la formation, les candidats devront être dans l'une de ces situations dans le cadre de leur structure en étant préparateur physique dans le staff :

- d'un groupe professionnel de 1ère ou 2ème division professionnelle,
- d'un centre de formation agréé (agrément ministériel),
- d'une équipe première du meilleur niveau féminin,
- d'une sélection nationale à XV et 7,
- d'une structure identifiée dans le Projet de Performance Fédérale,
- d'une équipe Espoirs ou moins de 18 ans d'une association de club professionnel à condition d'être directement concerné par au moins 3 séances de préparation physique par semaine,
- d'une équipe première de division nationale masculine, à condition d'être directement concerné par plus de 3 séances d'entraînement par semaine.

En cas de missions très spécialisées en préparation physique, le candidat devra attester de la possibilité de mettre en œuvre, au cours de la saison, quelques séances sortant de son champ spécifique.

**Cette situation d'alternance devra être attestée par le.la président.e du club ou le directeur- la directrice de la structure**



## LIEU DE LA FORMATION

La formation se déroule dans les locaux de la Fédération Française de Rugby à Marcoussis et/ou dans des structures délocalisées si nécessaire et possible.



## ACCESSIBILITE AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Une personne référente pour l'accueil de personne en situation de handicap peut permettre un accompagnement sur les parcours de formation.

Votre contact : [aurelie.barazer@ffr.fr](mailto:aurelie.barazer@ffr.fr) / 01 69 63 65 58





## DATES ET PROGRAMME DE FORMATION

La session de formation débutera le 2 sept 2024 et se terminera le 30 novembre 2025. Le présentiel se compose de 8 séminaires de 3 jours, du lundi au mercredi.

Thématique principale	Dates
<b>Date limite d'inscription</b>	<b>15 juin 2024</b>
<b>Tests de sélection- étude dossiers</b>	<b>27 juin au 7 juillet 2024 à confirmer</b>
<b>Séminaire 1 : Les exigences du rugby</b>	<b>2 au 4 septembre 2024</b>
<b>Séminaire 2 : L'intégration des contraintes physiques dans l'entraînement en rugby</b>	<b>30 septembre au 2 octobre 2024</b>
<b>Séminaire 3 : Le développement et le maintien de la puissance du joueur – de la joueuse de rugby</b>	<b>28 au -30 octobre 2024</b>
<b>Séminaire 4 : Le développement et le maintien de la vitesse du joueur – de la joueuse de rugby</b>	<b>2 au 4 decembre 2024</b>
<b>Séminaire 5 : La planification / programmation en rugby</b>	<b>6 au 8 janvier 2025</b>
<b>Séminaire 6 : La récupération / la prévention du dopage / la nutrition en rugby</b>	<b>10 au 12 fevrier 2025</b>
<b>Séminaire 7 : La prévention des blessures / le retour à la compétition</b>	<b>17 au 19 mars 2025</b>
<b>Séminaire 8 de « Spécialisation »</b> soit sur des outils (quantification, analyse ...) soit sur l'évaluation fonctionnelle des joueurs – joueuses (screening, tests spécifiques) soit sur des méthodes soit sur des publics soit sur le management d'une équipe de Préparateurs Physiques ....	<b>28 au 30 avril 2025 *</b> <b>Lieu possible : en club professionnel</b>
<b>Certification</b>	<b>Juin – juillet 2025</b>



## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Formation hybride associant des méthodes actives au travers de travaux de groupes, classes inversées, mises en situation pratiques, témoignages de professionnel.les, interventions d'expert.es, études de cas, analyses de pratiques professionnelles ...



## RESSOURCES HUMAINES ET MATÉRIELLES

### Ressources humaines

Les formateurs formatrices et intervenant.es sont des professionnel.les de la formation, et/ou des professionnel.les du rugby et/ou de la préparation physique.

### Ressources matérielles

Les matériels mis à disposition des stagiaires sont les suivants : matériels pédagogiques classiques, matériels collectifs sportifs, accès à une plateforme de formation en ligne de manière illimitée et contrôlée.





## MODALITÉS DE CERTIFICATION

Une épreuve de certification \* permettra d'évaluer le niveau de compétence en fin de formation.

- 1) Le candidat fait parvenir aux membres du jury, avant l'épreuve :
    - un montage vidéo dans lequel il a été filmé dans des situations d'encadrement de séances de préparation physique.
    - la planification et la programmation dans lesquelles seront positionnées les séances filmées
  - 2) Pendant l'épreuve, le candidat analyse la vidéo produite en précisant :
    - les objectifs visés, en relation avec la planification;
    - les éléments les plus positifs;
    - les éléments qui doivent être améliorés.
  - 3) Le jury questionne le candidat
- \* Épreuve susceptible d'être aménagée.



## TAUX DE RÉUSSITE DES SESSIONS PRÉCÉDENTES

Récemment dispensée par l'INEF en certification :

Session	Nombre de stagiaires	% d'obtention du certificat
2022	22	83%
2023	24	73%
		2 <sup>e</sup> session en cours

L'équipe pédagogique détermine en fonction de l'acquisition des compétences et de l'assiduité la capacité d'un apprenant à pouvoir être présentée en épreuve de certification.



## CANDIDATURES ET ACCÈS A LA FORMATION POUR 2023-2024

Sur la saison 2023-2024, 23 apprenants prétendent à cette certification suite à 30 dossiers déposés.



## COUT DE LA FORMATION

**Frais d'inscription aux épreuves de sélection :**  
20 € TTC à joindre au dossier d'inscription.

**Coûts pédagogiques de la formation :**  
2850 € HT, 3 420 € TTC (Soit 15 € HT l'heure de formation)

La TVA n'est pas appliquée si la formation est facturée à un licencié de la Fédération Française de Rugby, un comité ou club affilié à la Fédération Française de Rugby (en application de l'article 293 B du Code général des impôts). En revanche, la TVA est appliquée si la formation est facturée à un OPCO.

**Frais d'hébergement pour la formation complète (en sus)**

L'hébergement et la restauration peuvent être assurés sur place en pension complète (tous les repas et les nuitées) ou demi-pension (repas du midi et dîner uniquement sans hébergement).

Vous pouvez demander un devis à [sandrine.poulouin@ffr.fr](mailto:sandrine.poulouin@ffr.fr)

La formation peut être prise en charge au titre de la **formation professionnelle continue**. Elle est éligible au CPF.



## CONTACTS

Chargée de Gestion administrative et financière :  
**Sandrine POULOUIN** - Tel. 01 69 63 64 61 - [sandrine.poulouin@ffr.fr](mailto:sandrine.poulouin@ffr.fr)

Coordination pédagogique :  
**Romain DUBOIS** tel 06 42 24 57 37 - **Romain HUET** tel 06 20 49 35 87

Responsable pédagogique INEF:  
**Franck DOUBLIER** - Tel. 06 80 35 42 44 - [Franck.doublier@ffr.fr](mailto:Franck.doublier@ffr.fr)