

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

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.



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

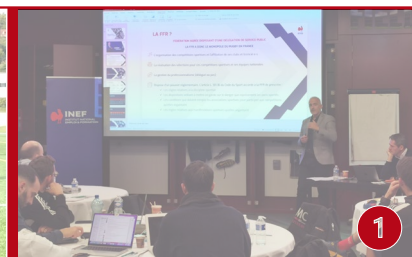
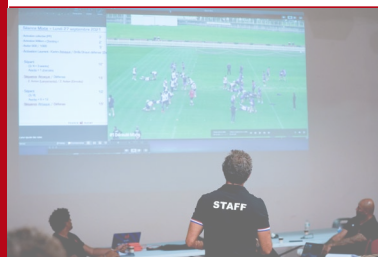
- Être titulaire d'une **licence STAPS** entraînement avec une attestation d'une expérience d'encadrement en préparation physique rugby de **deux saisons au cours de 5 dernières saisons** d'une équipe première de divisions fédérales et au plus haut niveau des catégories de jeunes.

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 président ou la présidente de la structure ;
- 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 21 juin 2026 délai de rigueur**.

Etudes des candidatures

L'étude des dossiers se déroulera à partir du 22 juin. Les candidats, qui remplissent les conditions d'accès à la formation, seront convoqués **si nécessaire**, à un entretien individuel, en **visioconférence**, **entre le 22 juin et le 4 juillet 2026**.

L'entretien individuel concernera le projet professionnel du candidat et 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 **170 heures**. Elle se décompose en :

- 7 Sessions de formation en **présentiel**,
- Et des temps de Formation à **distance synchrone (VISIO) et asynchrone (SEQUENCES AUTONOMES)**.

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 président - la présidente du club ou le directeur - la directrice de la structure



LIEU DE LA FORMATION

La formation se déroulera dans les locaux de la Fédération Française de Rugby à Marcoussis ou PANTIN et 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 / 06 31 98 60 38





DATES ET PROGRAMME DE FORMATION

La session de formation débutera le 21 septembre 2026 et se terminera le 30 novembre 2027 (inclut 2 sessions de certifications). Les entretiens de sélection se dérouleront entre le **22 juin et le 4 juillet 2026** (en visio conférence). Le présentiel se compose de 7 séminaires de 3 jours, du lundi (13h) au mercredi (16h) et des séquences à distance synchrones ou asynchrones à **programmer** .

Thématique principale	Dates
Date limite d'inscription	21 juin 2026
Entretien de sélection- étude des dossiers	22 juin au 04 juillet 2026
Séminaire 1 : Analyse de l'exigence physique et approche systémique de la performance	21 au 23 septembre 2026
Séminaire 2 : Force/Puissance & travailler au sein d'un staff	19 au 21 octobre 2026
Séminaire 3 : Vitesse & Prévention blessure musculaire	23 au 25 novembre 2026
Séminaire 4 : Energétique & Réathlétisation	25 au 27 janvier 2027
Séminaire 5 : Planification & récupération	22 au 24 février 2027
Séminaire 6 : Prévention, nutrition & lutte contre le dopage	22 au 24 mars 2027
Séminaire 7 : IMMERSION en club - Le management de staff ,et d'une équipe de Préparateurs Physiques	19 au 21 avril 2027 * Lieu possible : en club professionnel
Certification	Juin – juillet 2027
Les Thèmes peuvent varier exceptionnellement en fonction de la disponibilité des Intervenants .	

* Dates à confirmer en relation avec le club support et les stagiaires



MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

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



RESSOURCES HUMAINES ET MATÉRIELLES

Ressources humaines

Les formateurs et intervenants sont des professionnels de la formation, et/ou des professionnels 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.
- Une présentation commentée du projet de performance de la structure , la planification et la programmation

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

Elle mène à des missions de préparateur physique ou de responsable de la préparation physique.

Sur la base du retour des certifiés questionnés le taux d'insertion global dans l'emploi est de 100% et le taux d'insertion dans le métier visé est de 92%.

* *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
2023	24	73% - 1 ^{ère} session
2024	22	77 % - 2 ^{ème} session
2025	21	100 % - 2 ^{ème} session

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 2025-2026

Sur la saison 2025-2026, 20 apprenants prétendaient à cette certification suite à 30 dossiers déposés.



COÛT DE LA FORMATION

Frais d'inscription aux épreuves de sélection :

50 € HT à joindre au dossier d'inscription.

Coûts pédagogiques de la formation :

3400 € HT, 4080 € TTC (Soit 20 € 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 celine.giraud@ffr.fr



CONTACTS

Assistante formation :

Céline GIRAUD - Tel. 01 69 63 64 56 - celine.giraud@ffr.fr

Coordination pédagogique :

Romain DUBOIS - Tel. 06 42 24 57 37- rdubois.team@gmail.com

Julien ROBINEAU - Tel. 06 03 36 00 02 - julien.robineau@ffr.fr

Responsable pédagogique INEF :

Franck DOUBLIER - Tel. 06 80 35 42 44 - Franck.doublier@ffr.fr