

## Certificat de capacité de préparateur physique en rugby

CATEGORIE : C

### Vue d'ensemble

Domaine(s) d'activité professionnel dans lequel(s) est utilisé la certification :

Spécifique : ■ **Spectacle - Sport professionnel**

Cadre technique sportif / sportive  
Coach sportif  
Educateur sportif / Educatrice sportive  
Entraîneur / Entraîneuse de sportifs de haut niveau  
Entraîneur / Entraîneuse d'équipe sportive  
Entraîneur sportif / Entraîneuse sportive

Code(s) NAF : **93.12Z**, **85.51Z**, **93.11Z**, **93.13Z**,  
**93.19Z**  
Code(s) NSF : **335**, **411**  
Code(s) ROME : **G1204**  
Formacode : **15429**

Date de création de la certification : **12/07/2018**

Mots clés : **Préparation physique**, **Rugby**, **Planification**,  
**Evaluation**

### Identification

Identifiant : **4079**

Version du : **23/10/2018**

### Références

Consensus, reconnaissance ou recommandation :

Formalisé :

■ **N/A**

Non formalisé :

■ [Plaque de présentation du certificat de capacité de préparateur physique en rugby](#)

### Descriptif

#### Objectifs de l'habilitation/certification

Reconnaitre une posture professionnelle réflexive et ouverte permettant d'agir avec pragmatisme et efficacité dans le domaine de la préparation physique d'une équipe de rugby, dans une perspective de contribuer à la réalisation d'une performance sportive de haut niveau sur le plan collectif et individuel.

#### Lien avec les certifications professionnelles ou les CQP enregistrés au RNCP

- DESJEPS Performance Sportive mention Rugby
- DEJEPS Perfectionnement Sportif mention Rugby

#### Descriptif général des compétences constituant la certification

Le titulaire du diplôme de préparateur physique de la FFR est capable d'élaborer, 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 professionnelles, du meilleur niveau féminin, des sélections nationales et des structures intégrées au Projet de Performance Fédéral de la FFR (garçons et filles).

Cinq grandes compétences:

Agir au sein d'un staff en respectant une éthique.

### Public visé par la certification

Tous publics

Concevoir une planification et programmation de la préparation physique.

Evaluer les besoins des joueurs - joueuses et les effets de l'entraînement.

Animer des séances de préparation physique et de gérer les charges de travail.

Mettre en œuvre une démarche de prévention des blessures et d'accompagnement au retour à la compétition.

## *Modalités générales*

La formation se déroule en alternance entre l'organisme de formation et la ou les structures de mise en situation professionnelle, pour des personnes en situation d'emploi dans le domaine de la préparation physique.

### **Formation dans le cadre de l'organisme de formation**

La durée de la formation hors alternance est de 190 heures. Elle se décompose en 8 sessions de formation en présentiel à Marcoussis (174 h), et en formation à distance (16 heures).

**Lieu de la formation:** La formation se déroule dans les locaux de la Fédération Française de Rugby à Marcoussis.

### **Mise en situation professionnelle : les 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 1<sup>ère</sup> ou 2<sup>ème</sup> division professionnel,

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 (pôle-académie, pôle France),

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 fédérale 1 masculine, à condition d'être directement concerné par plus de 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 du club ou le directeur de la structure.

### **Déroulement de la formation**

Le présentiel se compose de 8 séminaires de 3 jours (du lundi au mercredi)

#### **Thématiques principales par séminaire :**

Séminaire 1 - Les exigences du rugby.

Séminaire 2 - Le développement et le maintien de la puissance du joueur, de la joueuse, de rugby.

Séminaire 3 - Le développement et le maintien de la vitesse du joueur, de la joueuse, de rugby.

Séminaire 4 - Le développement et le maintien des qualités énergétiques chez le joueur, la joueuse, de rugby.

Séminaire 5 - La planification et la programmation en rugby.

Séminaire 6 - La récupération, la prévention du dopage, la nutrition en rugby.

Séminaire 7 - La prévention des blessures, le retour à la compétition.

Séminaire 8 - séminaire de spécialisation : sur des outils (quantification, analyse ...) ; sur l'évaluation fonctionnelle des joueurs et joueuses (screening, tests spécifiques) ; sur des méthodes ; sur des publics ; sur le management d'une équipe de préparateurs physiques.

## *Liens avec le développement durable*

niveau 2 : certifications et métiers pour lesquels des compétences évoluent en intégrant la dimension du développement durable

## Valeur ajoutée pour la mobilité professionnelle et l'emploi

### *Pour l'individu*

il s'agit de permettre aux préparateurs physiques développer leurs compétences pour :

assurer la préparation physique du joueur, de la joueuse ou d'une équipe de rugby,

avoir une approche réflexive, fonctionnelle, pragmatique et éthique intégrant les spécificités de l'environnement rugby Elite (professionnel et international),

s'insérer dans la complexité d'un staff du rugby professionnel ou de haute performance, être opérationnel et performant dans le contexte de la haute performance et de la pratique professionnelle du rugby, innover ou tenir compte des innovations pour s'adapter aux évolutions professionnelles nécessaires à la pratique de haute performance et professionnelle du rugby.

Ce qui leur permettra aussi d'optimiser leur employabilité dans les structures concernées (FFR, Clubs professionnels, associations supports, clubs de l'élite amateur)

### *Pour l'entité utilisatrice*

Dans le contexte actuel, les préparateurs physiques qui évoluent dans la pratique professionnelle et de haut niveau du rugby, n'ont pas suivi de formation spécialisée "rugby". Ils disposent pour la plupart d'une formation de type généraliste qui, sur bien des aspects, est en décalage avec les problématiques de la pratique intensive du rugby. D'autre part, la traumatologie, dans la pratique professionnelle du rugby, est particulièrement importante, mieux spécialiser les préparateurs physique permettra d'améliorer la prévention des blessures et le retour à la compétition.

Cette certification permettra donc à terme une meilleure prise en charge des joueurs et joueuses concerné(e)s dans tous les domaines en lien avec la préparation physique.

Les entités utilisatrices des détenteurs de cette certification sont :

la FFR pour ses équipes de France à XV et à 7 et pour les structures liées au Projet de Performance Fédérale,  
les sociétés gestionnaires du rugby professionnel, Top 14, Pro D2 et certains centres de formation agréés,  
les associations supports de structures professionnelles pour leurs centres de formation agréés et leurs équipes de jeunes,  
les clubs du plus haut niveau amateur : fédérale 1 et élite féminines.

## Evaluation / certification

### *Pré-requis*

Etre titulaire du DEJEPS (toutes mentions) et d'un DU 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

### Centre(s) de passage/certification

- Le Centre National de la Fédération Française de Rugby à Marcoussis

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 catégories de jeunes (une commission ad-hoc statuera en cas d'expérience à l'étranger ou dans un autre sport).

## Compétences évaluées

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

### **Domaine de compétences 1 : Agir au sein d'un staff d'une équipe professionnelle, ou d'une sélection nationale, ou du plus haut niveau amateur, en respectant une éthique pour inscrire ses actions dans la cohérence globale du projet de performance en complémentarité avec les autres acteurs.**

**C1.1** : Formaliser des compte-rendu d'activités pour rendre compte auprès de sa hiérarchie.

**C1.2** : Se référer aux évolutions techniques, méthodologiques, scientifiques et technologiques pour garantir une actualisation permanente des démarches, méthodes et outils de la préparation physique en rugby.

**C1.3** : Communiquer efficacement avec les autres membres du staff à l'entraînement, en compétition et dans les réunions de travail pour une prise en compte efficiente de la préparation physique dans le projet de performance.

**C1.4** : Communiquer efficacement avec les joueurs, joueuses (individuellement et collectivement) pour partager l'évaluation de l'atteinte des objectifs et favoriser l'appropriation de nouveaux objectifs de préparation physique.

**C1.5** : Respecter l'éthique professionnelle dans sa démarche pour prévenir tous les risques liés au dopage, aux conduites addictives, au surmenage, qui menacent les joueurs- joueuses impliqués dans une pratique intensive du rugby et pour respecter leur intégrité physique et psychologique.

### **Domaine de compétences 2 : Concevoir une planification et programmation de la préparation physique pour favoriser l'atteinte des objectifs de préparation physique en tenant compte du contexte de la pratique intensive du rugby (compétitions professionnelles, équipes de France, accession au haut niveau, plus haut niveau amateur).**

**C2.1** : Analyser la performance physique en relation avec le projet de jeu et les autres facteurs de la performance pour garantir un programme de préparation physique adaptée au profil de jeu souhaité.

**C2.2** : Formaliser, présenter, communiquer ses analyses pour favoriser la compréhension des enjeux de la préparation physique par les autres acteurs.

**C2.3** : Planifier le développement des ressources physiques pour garantir l'atteinte des objectifs individuels de développement dans le contexte complexe de la haute performance en rugby.

**C2.4** : Programmer des contenus d'entraînement pour atteindre les objectifs de préparation physique visés.

### **Domaine de compétences 3 : Evaluer les besoins des joueurs -**

**joueuses et les effets de l'entraînement pour établir un diagnostic initial du niveau des joueurs - joueuses, mesurer l'atteinte des objectifs de la préparation physique ou remobiliser sur de nouveaux objectifs dans le contexte de la pratique de haute performance.**

**C3.1 :** Définir des méthodes d'évaluation adaptées pour garantir la pertinence des résultats.

**C3.2 :** Interpréter et exploiter des résultats d'évaluation pour définir si les objectifs sont atteints ou pour définir de nouveaux objectifs de préparation physique.

**C3.3 :** Formaliser et communiquer des résultats d'évaluation pour les partager efficacement avec les autres membres du staff ou pour mener des bilans avec les joueurs ou joueuses.

**C3.4 :** Mettre en œuvre un suivi de l'état de forme pour optimiser la gestion de la charge d'entraînement et garantir au maximum l'état de fraîcheur en compétition ou prévenir des blessures.

**Domaine de compétences 4 : Animer des séances de préparation physique et de gérer les charges de travail pour permettre l'atteinte des objectifs visés lors de ces séances, en respectant l'intégrité physique et psychologique des joueurs-joueuses de rugby immergés dans la pratique intensive du rugby.**

**C4.1 :** Concevoir des séances d'entraînements adaptées pour atteindre les objectifs visés.

**C4.2 :** Animer des séances d'entraînement pour optimiser le travail en vue de l'atteinte des objectifs.

**C4.3 :** Quantifier et mesurer la charge d'entraînement pour permettre, si besoin, une régulation efficace.

**C4.4 :** Concevoir et encadrer des séances de récupération pour permettre un retour efficace à un niveau permettant de supporter des charges d'entraînement et pour prévenir les blessures.

**Domaine de compétences 5 : Mettre en œuvre une démarche de prévention des blessures et d'accompagnement au retour à la compétition pour diminuer la traumatologie liée à la pratique intensive du rugby et pour favoriser la reprise post blessure des joueurs-joueuses concernés par la pratique intensive du rugby.**

**C5.1 :** Mettre en œuvre des méthodes d'évaluation adaptées à la prévention des blessures pour identifier des alertes en termes de risques de blessure.

**C5.2 :** Mettre en place, encadrer des protocoles de prévention et de donner une certaine autonomie aux joueurs - joueuses pour responsabiliser les joueurs, en particulier, dans la préparation aux exigences du rugby (matches et entraînements) .

**C5.3 :** Adapter les formes et les charges de travail aux antécédents de blessures pour favoriser la totale récupération post blessure et diminuer la probabilité de blessure future par des déséquilibres non pris en compte.

**C5.4 :** Concevoir et mettre en œuvre des séances respectant les différentes étapes de développement d'une qualité pour éviter des blessures, une régression ou le surentraînement.

**C5.5 :** Adapter les programmes et contenus d'entraînement du joueur ou de la joueuse blessé pour éviter tout risque de "surblessure" et pour l'accompagner de manière optimale vers son retour à la compétition

**C5.6** : Participer à la conception et à l'encadrement du programme de « ré-athlétisation » du joueur, de la joueuse, jusqu'au retour à l'entraînement total et à la compétition pour garantir la pleine possession de leurs moyens lors de la reprise totale.

*Niveaux délivrés le cas échéant (hors nomenclature des niveaux de formation de 1969)*

Aucun

La validité est Permanente

**Possibilité de certification partielle** : oui

Étendue de la certification partielle :

Les domaines de compétences peuvent être acquis indépendamment. Pour obtenir le certificat de capacité il faut certifier l'ensemble des cinq domaines.

Durée de validité des composantes acquises :

5 ans après la certification du domaine de compétences

Durée accordée pour valider les composantes manquantes :

Comme indiqué ci-dessus dans les 5 années qui suivent la certification partielle.

Matérialisation officielle de la certification :

Un parchemin de validation du certificat de capacité sera remis par la FFR.

## Plus d'informations

### *Statistiques*

Nous prévoyons de mettre en place cette formation lorsqu'elle sera inscrite à l'inventaire. En effet il nous semble indispensable que les personnes qui vont s'y inscrire puissent bénéficier du financement de la formation professionnelle.

### *Autres sources d'information*

La certification ainsi que le dossier d'inscription sont présentés sous forme de fichiers téléchargeables sur les sites :

de la FFR : [www.ffr.fr](http://www.ffr.fr)

de l'entraîneur : <http://formation.ffr.fr/>

du syndicat professionnel TechXV : [www.techxv.org](http://www.techxv.org)