

RS6076
Préparation physique en rugby
FEDERATION FRANCAISE RUGBY

Description du métier, de l'activité ou de la situation professionnelle à partir duquel le dispositif de formation visant la certification est initié :		
<p>Le nombre de personnes impliquées dans la préparation physique des équipes professionnelles de rugby a fortement augmenté durant la dernière décennie. Ces personnes viennent d'horizons différents et ont vécu des parcours de formation divers et hétérogènes. Par exemple, en 2019, plus d'une quarantaine de diplômes différents utilisés pour exercer à titre professionnel ont été recensés. De très fortes disparités concernant le niveau de préparation physique ont été régulièrement constatés lors des rassemblements des sélections nationales jeunes et adultes tout au long des saisons passées.</p> <p>La préparation physique est un domaine qui doit tenir compte des spécificités de l'activité rugby et de ses évolutions, notamment en ce qui concerne le plus haut niveau de pratique.</p> <p>La FFR souhaite donc proposer une certification qui renforce la cohérence entre la préparation physique et la spécificité du rugby, en particulier dans le secteur professionnel et le haut-niveau « jeunes » ou « adultes ».</p> <p>Le titulaire du Certificat de Capacité de Préparateur Physique en Rugby programme, élabore, conduit, met en œuvre et évalue un dispositif de préparation physique au niveau :</p> <ul style="list-style-type: none"> • des sélections nationales et des structures intégrées au Projet de Performance de la FFR, • des collectifs professionnels, • des centres de formation agréés, • des collectifs de l'élite féminine, • des collectifs des équipes premières de division Nationale ou de Fédérale 1, • des centres d'entraînement et/ou de formation labellisés. 		
Référentiels		
Référentiel de compétences	Référentiel de certification	
	Modalité(s)	Critères
<p>COMPETENCE 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. 	<p>Phase 1 : 1.1 le candidat.e se fait filmer dans des situations d'encadrement de séances de préparation physique. Dans ces séquences vidéo devront apparaître : - une séquence de 10 à 15 minutes d'un échauffement spécifique ; - une séquence de 10 à 15 minutes d'une séance de renforcement musculaire ; - une séquence de 10 à 15 minutes d'une séance de vitesse ; - une séquence de 10 à 15 minutes d'une séance de réathlétisation. Pour chacune de ces séquences il est possible de « monter » des extraits soit de séances différentes (par exemple pour illustrer une « progression ») soit d'une même séance. La durée globale de la vidéo sera donc de 40 à 60 minutes Le son doit permettre d'entendre la</p>	<ul style="list-style-type: none"> - présente un exemple de compte-rendu d'activité qui permet de clairement identifier ses activités de préparateur physique - fait référence à des évolutions récentes sur le plan des méthodes et des technologies lors qu'il analyse ce qu'il a mis en œuvre - décrit des modalités qu'il a utilisées pour communiquer efficacement avec les autres membres du staff - fait référence à des principes éthiques et précise ce qu'il a mis en œuvre pour les respecter

Préparation physique en rugby
FEDERATION FRANCAISE RUGBY

<p>COMPETENCE 2 Concevoir une planification et une 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)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 	<p>communication verbale du candidat 1.1 le.la candidat.e formalise la planification et la programmation dans lesquelles seront positionnées les séances filmées Phase 2 : Le.la candidat.e fait parvenir les séquences vidéo et la planification / programmation aux évaluateurs. Phase 3 3.1 Le.la candidat.e présente aux évaluateurs une analyse des séquences vidéo produites en précisant : les objectifs visés, en relation avec la planification / programmation ; - les éléments les plus positifs ; - les éléments qui doivent être améliorés. Durée maximale de l'analyse 20 minutes. 3.2 : les évaluateurs questionnent le.la candidat.e :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - présente une analyse des exigences physiques qui ont été nécessaires pour mettre en œuvre le projet de jeu - présente et justifie la planification qui doit être cohérente par rapport à la saison sportive concernée (exigences et objectifs visés) - donne des exemples précis de prise en compte de développement des ressources physiques dans sa planification - justifie des éléments de la programmation en les mettant en relation avec les objectifs visés
<p>COMPETENCES 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 - 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. 	<p>sur la vidéo proposée en tenant compte de l'analyse présentée par le.la candidat.e;</p> <ul style="list-style-type: none"> - sur la planification / programmation fournie par le.la candidat.e; - sur les interactions le.la candidat.e, à l'intérieur du staff et avec les joueurs - joueuses; - sur les connaissances le.la candidat.e; - sur sa « relation » à l'éthique. <p>Durée maximale de l'entretien 45 minutes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - décrit des méthodes d'évaluations adaptées - interprète certains résultats et décrit une exploitation efficace de ces résultats - précise comment il a communiqué efficacement des résultats d'évaluation - décrit un suivi d'état de forme cohérent et efficient
<p>COMPETENCE 4 Animer des séances de préparation physique et 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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 		<ul style="list-style-type: none"> - justifie ses choix de séances apparaissant sur la vidéo - démontre sur la vidéo une animation de séance favorisant l'atteinte des objectifs - analyse l'animation qu'il a mise en œuvre sur la vidéo de manière pertinente - précise à partir de la vidéo, comment il a quantifié la charge d'entraînement - justifie les méthodes de récupération qu'il a mises en œuvre

RS6076
Préparation physique en rugby
FEDERATION FRANCAISE RUGBY

<p>COMPETENCE 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.</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 – de la joueuse blessé-e 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".		<ul style="list-style-type: none">- décrit par quelques exemples les méthodes d'évaluation qui lui ont permis de prévenir des blessures- justifie, au travers de la vidéo, un protocole d'échauffement mis en place avec les joueurs- Donne des exemples de formes et charges de travail aménagées en fonction d'antécédents de blessures- précise au travers d'exemples la prise en compte de blessures pour adapter des formes de travail- donne un exemple, au travers de la vidéo, du respect de certaines étapes pour développer une qualité- justifie ses choix de méthodes et contenus de "réathlétisation" au travers de la vidéo
--	--	--