

Certificat de capacité de préparateur physique en rugby

RS4079 · RS · Publiée

L'essentiel

Code(s) NSF	411, 335
Formacode(s)	15429
Type d'enregistrement	Enregistrement sur demande
Date d'échéance	31/12/2021

Certificateur(s)

FEDERATION FRANCAISE RUGBY · SIRET : 78440581300089

Résumé de la certification

OBJECTIFS ET CONTEXTE

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

Reconnaître 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.

COMPÉTENCES ATTESTÉES

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.
- Concevoir une planification et programmation de la préparation physique.
- Évaluer 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.

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 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.

Voies d'accès

PRÉREQUIS À L'ENTRÉE EN FORMATION

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 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).

Base légale

Date d'échéance de l'enregistrement 31/12/2021

Liens avec d'autres certifications

NOUVELLE(S) CERTIFICATION(S)
RS6076

Pour plus d'informations

LIEN VERS LE DESCRIPTIF

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

- de la FFR : www.ffr.fr
- de l'entraîneur : <http://formation.ffr.fr/>
- du syndicat professionnel TechXV : www.techxv.org

Fiche officielle (France Compétences)

<https://www.francecompetences.fr/recherche/rs/4079/>

Demande CPF — formations engagées

Dossiers CPF engagés	3
Montant total engagé	10 260 €
Coût moyen par dossier	3 420 €
Durée moyenne	490 h
Période	08/2021 – 10/2021
Reste à charge titulaire	66 %
France compétences	19 %
État	10 %
Compte d'engagement citoyen	5 %

Formations engagées via le CPF — Caisse des Dépôts (open data), tous organismes confondus.