

## Préparation physique avec peu de séances d'entraînement

Session 2024-2025

### INFORMATIONS PRATIQUES

Formation de novembre 2024 à avril 2025

- 16 h en centre de Formation réparties sur la saison (3 journées)
- 4 h de formation ouverte à distance.
- Mise en situation dans une structure d'alternance (Club)
- Frais pédagogiques : 200 €\* soit 10 €/heure de formation.
- les frais de restauration des journées en centre de formation seront pris en charge par la LRNAR
- Frais d'hébergement, si besoin, sont à la charge du stagiaire

*Nous sommes ouverts à l'étude de toute candidature de personne en situation de handicap, contactez-nous afin de construire ensemble le protocole de sélection et d'aménagement de formation*

### UNE SESSION PAR SAISON

#### LES PRÉREQUIS

- Justifier d'une expérience d'encadrement d'une équipe (jeunes ou séniors) en rugby à XV pendant au moins une saison
- Titulaire d'un Brevet Fédéral Perfectionnement ou un Brevet Fédéral Optimisation, ou un diplôme d'Etat ou du CQP « Technicien Sportif de rugby à XV ».
- Être titulaire du PSC1 ou diplôme équivalent, *ou a minima, présenter en entrée en formation une attestation indiquant que le/la candidat(e) suivra cette formation, avec précision des dates et cachet de l'organisme formateur*

#### OBJECTIFS Spécifiques

**Préparer physiquement avec peu de séances d'entraînement**

#### THEMES ABORDER

- Définir les objectifs prioritaires de préparation physique en fonction de caractéristiques des publics.
- Concevoir une planification / programmation permettant d'atteindre ces objectifs ;
- Concevoir et mettre en œuvre des situations de référence permettant d'atteindre ces objectifs.

#### CERTIFICATION

- À partir d'une vidéo exploitable (images et son) suivie d'un entretien  
À partir du 12 mars 2025

#### DATES ET LIEU DE FORMATION

**Stage Présentiel de 10h00 à 16h00**

- mardi 5 novembre 2024
- mardi 28 janvier 2025
- mardi 11 mars 2025

**Webinaire de 18h à 20h**

- lundi 6 janvier 2025
- jeudi 13 février 2025

**Lieu de formation**

Pour plus de proximité et d'accessibilité, en fonction de la situation géographique des stagiaires

#### DOCUMENTS UTILES

[Guide Formation Fédérale](#)

[Livret référentiel certificats fédéraux](#)

[Convention de formation CF PPHYS](#)

[Règlement intérieur IREF](#)

#### CONTACTS

Coordonnateur Pédagogique

Yves DEMAY

yves.demay@liguenouvelleaquitaine-ffr.fr

06.02.01.67.33

Assistante Administrative et Financière Référente Handicap

Laurence BURNEL

iref@liguenouvelleaquitaine-ffr.fr

06.74.14.24.86

\* L'exonération de TVA relève de l'application de l'article 261-4-4° du Code Général des Impôts