

+

# CERTIFICAT DE CAPACITE « D'ACCOMPAGNEMENT MENTAL A LA PERFORMANCE EN RUGBY »

**2021-2022**

*Cette certification permet d'actualiser et de faire valoir des compétences dans l'accompagnement mental à la performance en rugby.*

## **OBJECTIFS DE LA FORMATION**

Élaborer, conduire, mettre en œuvre et évaluer un dispositif systémique d'intégration de la dimension mentale dans ses pratiques professionnelles, comme entraîneur.e ou préparateur - préparatrice physique ou analyste de la performance, ou préparateur-préparatrice mental.e accrédité.e par le FFR, encadrant des joueurs-joueuses de rugby au niveau des clubs, des centres de formation agréés, des structures intégrées au Projet de Performance Fédéral de la FFR et des sélections nationales.

### **Cinq grands domaines de compétences :**

1. **Accompagner éthiquement un projet de performance et les acteur-actrices associées (joueurs-joueuses, membres du staff, dirigeant.es, etc.).**
2. **Évaluer les besoins des joueurs – joueuses et en termes de dynamique de groupe pour établir un diagnostic systémique au niveau des joueurs-joueuses et de l'équipe sur les différentes variables psychosociales, et définir des objectifs de travail, dans le contexte de la pratique de haute performance ou de son accession.**
3. **Concevoir une planification et programmation du travail mental dans le cadre de la performance pour favoriser l'atteinte des objectifs individuels et collectifs en tenant compte du contexte de la pratique intensive du rugby (compétitions professionnelles, équipes de France, accession au haut niveau, plus haut niveau amateur)**
4. **Animer des situations spécifiques à visée de développement mental, sur le plan individuel ou collectif pour garantir l'atteinte des objectifs visés.**
5. **Optimiser la performance compétitive au travers de la dimension mentale pour permettre aux joueurs-joueuses et à l'équipe d'atteindre leur zone optimale de performance en match.**

## **PREREQUIS ET CONDITIONS D'ACCES A LA FORMATION**

- Attester d'une situation d'alternance pendant la formation permettant de développer les compétences visées par le diplôme.
- Justifier d'une expérience d'encadrement ou d'activité professionnelle, dans le respect des règlements en vigueur en ce qui concerne les diplômes requis, d'au moins deux saisons.

Les personnes titulaires de l'un de ces diplômes, DESJEPS Rugby, BEES 2<sup>ème</sup> degré Rugby, DEJEPS Rugby, CC Préparateur Physique en Rugby et CC Analyste de la Performance en Rugby, ainsi que les personnes accréditées par le pôle PMAS de la FFR sont dispensées de justifier cette expérience.

## **VERIFICATION DES EXIGENCES PREALABLES**

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.la ou les président.es de structure ou/ou par le Directeur Technique de Ligue ;
- d'une copie de carte professionnelle d'éducateur sportif ;
- de l'accréditation du pôle PMAS de la FFR.

## **SELECTION DES CANDIDATS**

### **UN DOSSIER D'INSCRIPTION**

Le dossier d'inscription est à remplir en ligne en suivant [ce lien](#).  
Il devra être envoyé avant le **30 juin 2021**.

### **DES EPREUVES DE SELECTION**

Les épreuves de sélection permettront :

- de hiérarchiser les candidat.es ;
- de vérifier le niveau de compétences des candidat.es.

Elles sont constituées :

- d'un entretien individuel sur le projet professionnel à partir d'un dossier présenté par le.la candidat.e; cet entretien permettra d'évaluer sa motivation et sa capacité à s'engager pleinement dans la formation ;
- d'une étude de cas pratique réalisée par écrit.

### **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](mailto:aurelie.barazer@ffr.fr) 01 69 63 65 58

### **DUREE ET DEROULEMENT DE LA FORMATION**

La formation se déroule en alternance entre l'organisme de formation et la-les structure.s de mise en situation professionnelle.

### **LA FORMATION DANS LE CADRE DE L'ORGANISME DE FORMATION**

La durée de la formation hors alternance est de **150 heures**. Elle se décompose en sessions de formation en **présentiel (110 h)**, et en **formation à distance (40 heures)**.

#### **Lieu de la formation**

La formation se déroule en grande partie dans les locaux de la Fédération Française de Rugby à Marcoussis. Certaines sessions sont susceptibles d'être délocalisées si les conditions sanitaires le nécessitent.

### **LA MISE EN SITUATION PROFESSIONNELLE : CONDITIONS D'ALTERNANCE**

Pour intégrer la formation, les candidat.es devront être en activité dans un club, une structure du PPF ou une sélection nationale, en respectant les obligations réglementaires, dans le rôle de :

- soit manager ou entraîneur en chef ou entraîneur adjoint,
- soit préparateur - préparatrice physique,
- soit préparateur - préparatrice mental (accrédité.e par la FFR)
- soit analyste de la performance
- soit directeur - directrice ou responsable sportif
- soit coordonnateur-coordonnatrice technique

Cette situation d'alternance devra être attestée par le.la président.e du club ou le directeur-la directrice de la structure.

### **DEROULE DE LA FORMATION**

La **session de formation** débutera le **6 septembre 2021** et se terminera le **30 juin 2022**.

Les épreuves de **sélection** se dérouleront le **6 juillet 2021**.

Le présentiel se compose de 6 séminaires de 3 jours, du lundi au mercredi.

Thématiques principales	Toutes ces notions sont abordées sur ces 3 plans :			Séquences de Formation
	Court terme	Moyen terme	Long terme	
<b>RUGBY et DYNAMIQUE DE GROUPE</b> - modèle de Performance – projet de Performance en Rugby ; - analyse des exigences mentales en Rugby ; - les acteurs de la prise en compte de la dimension mentale en Rugby.	Préparation à la compétition	Fonctionnement du staff	Projet – Ethique	<b>Séminaire 1</b> 6 au 8/09/21
	Accompagnement du joueur	Autonomie – responsabilisation	Dynamique de groupe	
<b>DYNAMIQUE DE GROUPE</b> - identité sociale ; - cohésion ; - comportements non verbaux ; - efficacité collective ; - intelligence collective.	Préparation à la compétition	Fonctionnement du staff	Projet – Ethique	<b>Séminaire 2</b> 4 au 6/10/21
	Accompagnement du joueur	Autonomie - responsabilisation		
<b>EFFICACITÉ RELATIONNELLE</b> - leadership joueur ; - leadership entraîneur ; - climat motivationnel.	Préparation à la compétition	Fonctionnement du staff	Projet – Ethique	<b>Séminaire 3</b> 29/11 au 1/12/21
	Accompagnement du joueur	Autonomie - responsabilisation		
<b>TRYPTIQUE DE BASE DU POTENTIEL HUMAIN</b> - compétences émotionnelles ; - confiance en soi ; - motivation.	Préparation à la compétition	Fonctionnement du staff	Projet – Ethique	<b>Séminaire 4</b> 17 au 19/01/22
	Accompagnement du joueur	Autonomie - responsabilisation		
<b>HABILETÉS COGNITIVES</b> - attention ; - prise de décision ; - apprentissage.	Préparation à la compétition	Fonctionnement du staff	Projet – Ethique	<b>Séminaire 5</b> 7 au 9/03/22
	Accompagnement du joueur	Autonomie - responsabilisation		
<b>SEMINAIRE DE SPECIALISATION SUR L'UNE DE CES « DOMINANTES »</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Environnement externe / Spécificités du rugby professionnel.</li> <li>• Accompagnement de joueurs en situation très spécifiques (blessure, transition, comportements, contrat ...) / Interculturalité.</li> <li>• Outils de la préparation mentale (imagerie, techniques de relaxation, tests spécifiques ....)</li> </ul>				<b>Séminaire 6</b> 9 au 11/05/22

### **Méthodes pédagogiques**

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

### **Moyens humains**

Les formateurs formatrices et intervenant.es sont des professionnel.les de la formation, et/ou des professionnel.les du rugby et/ou de l'accompagnement mental.

### **Moyens matériels**

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.

## **MODALITES DE CERTIFICATION**

Une épreuve de certification permettra d'évaluer le niveau de compétence en fin de formation.

Le-la candidat.e présentera au jury un rapport d'activité qui doit lui permettre :

- de présenter et analyser l'application pratique de ce qui a été vu en formation,
- de décrire et analyser des évolutions significatives de pratiques,
- de définir un axe prioritaire de renforcement ou d'évolution de pratiques pour les saisons suivantes.

Le(s) support(s) de présentation est(sont) laissé(s) au choix du-de la candidat.e.

Présentation : durée maximale 30 minutes

Entretien avec le jury : durée maximale 30 minutes

## **COUTS DE LA FORMATION**

Frais d'inscription aux épreuves de sélection :

20 € TTC à joindre au dossier d'inscription.

Coûts pédagogiques de la formation :

2 550 € HT, 3 060 € TTC

(Soit 17 € HT l'heure de formation)

## **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 [sandrine.soulouin@ffr.fr](mailto:sandrine.soulouin@ffr.fr)

## **ORGANISME DE FORMATION**

Fédération Française de Rugby

N° déclaration d'activité : 11 91 06625 91

N° Siret : 78440581300089

Code CPF 142157

## **CONTACT**

Pour tout renseignement concernant les aspects administratifs et financiers :

**Assistante formation :**

Sandrine POULOUIN - Tel. 01 69 63 64 61 – [sandrine.poulouin@ffr.fr](mailto:sandrine.poulouin@ffr.fr)

Pour toutes les informations concernant les aspects pédagogiques :

**Responsable pédagogique :**

Riadh DJAÏT – Tél. 06 75 83 67 24 – [riadh.djait@ffr.fr](mailto:riadh.djait@ffr.fr)

[\*\*LIEN VERS LE DOSSIER D'INSCRIPTION EN LIGNE\*\*](#)

[\*\*GUIDE DU FINANCEMENT DE LA FORMATION\*\*](#)