

# FORMATION ENTRAÎNEUR PERFORMANCE

## SAISON 2024/2025



### Objectifs de la formation

Acquérir des connaissances et développer des compétences dans l'entraînement du rugby à XIII auprès des jeunes à partir de 19 ans et des adultes, avec un objectif de perfectionnement.



### Compétences visées

**BC1** Identifier les partenaires institutionnels de la FFRXIII afin de situer son intervention dans le contexte du sport en France

**BC2** Définir et mettre en œuvre un projet sportif annuel en rugby à XIII permettant le perfectionnement sportif des joueurs et de l'équipe

**BC3** Concevoir et mener une séance d'entraînement auprès des jeunes à partir de 19 ans et des adultes permettant le perfectionnement dans la pratique du rugby à XIII

**BC4** Encadrer la pratique du rugby à XIII en toute sécurité en appliquant la réglementation en vigueur



### Contenus

- Les acteurs du sport en France
- Les philosophies de jeu
- Les principes de jeu et la périodisation tactique
- La quantification de la charge d'entraînement
- Le management
- Les principes de jeu offensifs et défensifs
- Les transitions attaque/défense
- La préparation physique
- L'analyse vidéo
- Les règles du jeu
- La protections des joueurs (commotions cérébrales, les lésions musculaires, la prévention dopage)



### Organisation pédagogique

La formation est basée sur l'alternance d'apports théoriques et de mises en situation pratiques pour favoriser l'acquisition de nouvelles connaissances et le développement de compétences.



### Public

Être en charge d'une équipe Elite 1, Elite 2

U19 Elite et Féminine Elite sur entretien de positionnement



### Prérequis

Avoir plus de 18 ans

Être licencié à la FFRXIII

Être titulaire du diplôme Entraîneur Fédéral



### Durée

80h: 42h en présentiel et 38h en FOAD



### Sanction de la formation

Diplôme fédéral ENTRAÎNEUR PERFORMANCE



### Prérogatives du diplôme

Permet à son titulaire d'entraîner les équipes Elite 1, Elite 2



### Formation continue

Le recyclage du diplôme est obligatoire tous les 4 ans maximum

### Dispositif d'évaluation

- ✓ 2 questionnaires sur la plateforme
- ✓ Présentation du cahier d'entraîneur
- ✓ Evaluation en situation d'entraînement



### Ressources pédagogiques

Les supports pédagogiques sont à disposition des stagiaires sur la plateforme pédagogique de formation:

<http://ffr13.jsworld.fr>

## Recyclage



### Durée

21h en présentiel (3 journées)



### Sanction de la formation

Attestation de recyclage ENTRAÎNEUR PERFORMANCE