



CENTRE DE FORMATION  
DES TERRILS



Objektiv:  
Sommet



# **POURQUOI ?**

- ④ Créer le 1er Centre de Formation (Club) – Rugby Féminin
- ④ Fidéliser nos joueuses/joueurs à HAUT POTENTIEL
- ④ Former des joueuses/joueurs aux exigences du HAUT NIVEAU NATIONAL
- ④ Former des joueuses/joueurs aux exigences du HAUT NIVEAU INTERNATIONAL
- ④ Accompagner individuellement des joueuses/joueurs vers leur meilleur niveau
- ④ Anticiper une volonté de la Fédération



**CENTRE DE FORMATION**

# QUI ?

**FILLES**

**VOLONTÉ DU**

**U16**

**VOLONTÉ DE**

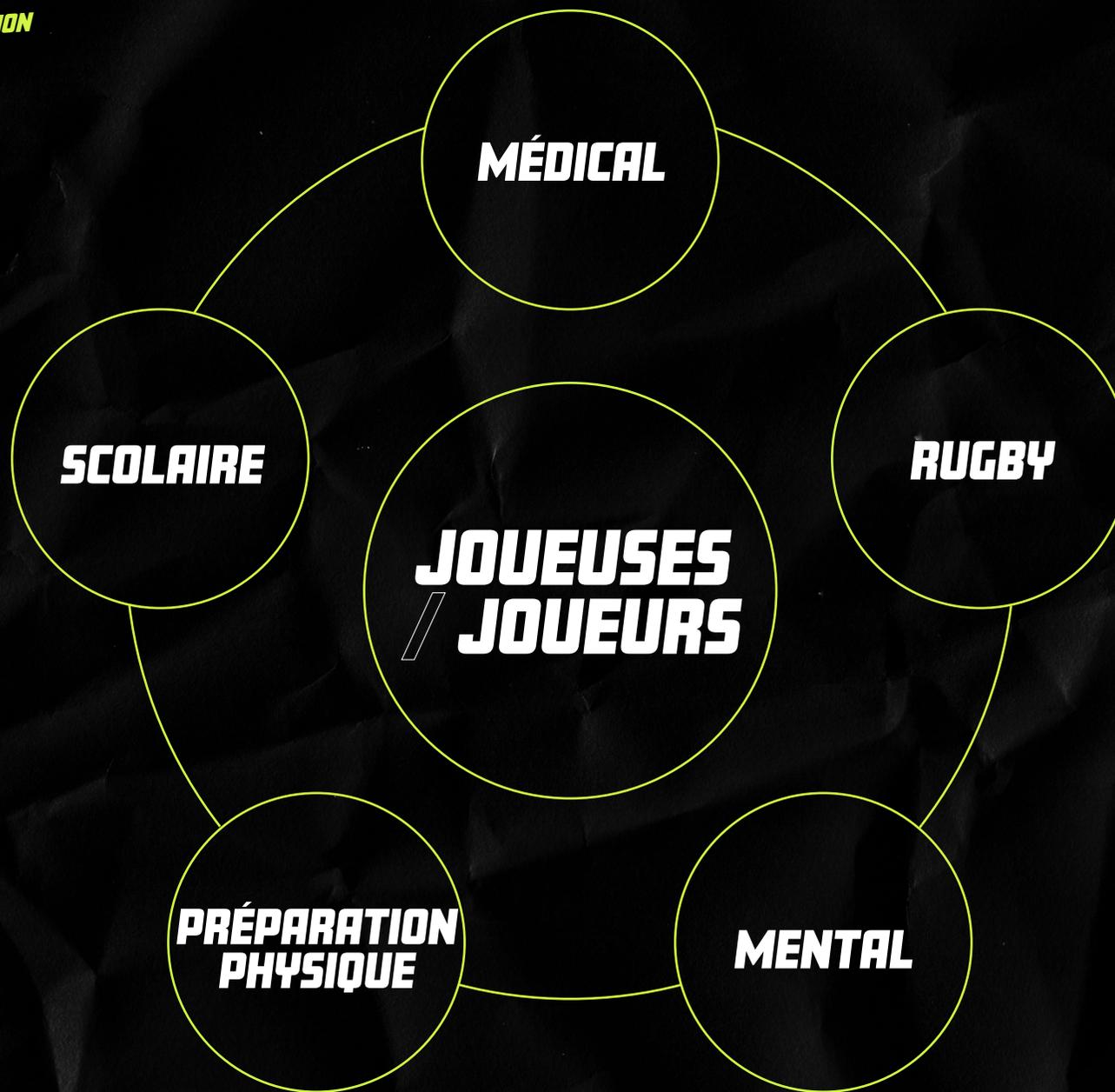
**20**  
**JOUEUSES**  
**JOUEURS**  
**MAXIMUM**

**U18 / U20**

**EXTÉRIEURS**



**CENTRE DE FORMATION**



**PRIORITÉ**



# OBJECTIFS GÉNÉRAUX

- ④ Dispenser une formation rugbystique individualisée
- ④ Promouvoir et aider à la réussite du parcours scolaire
- ④ Former des joueuses/joueurs de haut niveau national / international
- ④ Amener la joueuse/joueur à son meilleur niveau



# **OBJECTIFS PÔLE SPORTIF**

## **- RUGBY**

- ⊕ Développer les qualités individuelles
- ⊕ Renforcer la technique individuelle et dextérité
- ⊕ Développer la technique individuelle au poste
- ⊕ Développer un « Super pouvoir »
- ⊕ Proposer des entrainements invisibles (Vidéos, projet de jeu,...)

**L'INDIVIDUEL AU SERVICE DU COLLECTIF**



# OBJECTIFS PÔLE SPORTIF - P.P

- ⊕ Mettre les joueurs en sécurité sur le terrain
- ⊕ Développer les aptitudes physiques en fonction des besoins
- ⊕ Adapter les cycles de travail en fonction de leurs échéances
- ⊕ Adapter les cycles de travail en fonction de leur développement physiologique
- ⊕ Dispenser minimum 3h de préparation physique adapté au besoin du joueur



# OBJECTIFS PÔLE SCOLAIRE

- ⊕ Accompagner les joueurs dans leur cursus scolaire
- ⊕ Aider les joueurs à identifier leurs difficultés scolaires
- ⊕ Proposer des séances de remédiation/cours particuliers en fonction des besoins / des difficultés rencontrées
- ⊕ Aider les joueurs à développer leur propre méthode de travail
- ⊕ Analyser les résultats scolaire des joueurs

**LE SCOLAIRE EST SUR UN PIED D'ÉGALITÉ AVEC LE SPORTIF**



# OBJECTIFS PÔLE MÉDICAL

- ④ Accompagner et diriger le joueur dans son trajet de soins
- ④ Faciliter la prise de rendez-vous médicaux
- ④ Garantir une prise en charge kiné hebdomadaire
- ④ Identifier les faiblesses physiques des joueurs
- ④ Eduquer les joueurs sur les principes d'une alimentation saine, en adéquation avec les besoins d'une pratique sportive de haut niveau.



**CENTRE DE FORMATION**

# OBJECTIFS PÔLE ADMINISTRATIF

- ① Assurer le suivi administratif du centre de formation
- ① Assurer le suivi individuel des joueurs
- ① Assurer les relations entre les différents pôles
- ① Organiser les rencontres Staff – Joueurs – Parents
- ① Assurer les relations avec les écoles partenaires





# OBJECTIFS PÔLE MENTAL

- ⊕ Analyser la motivation intrinsèques des candidats
- ⊕ Développer les habilités mentales des joueurs
- ⊕ Accompagner individuellement le joueur



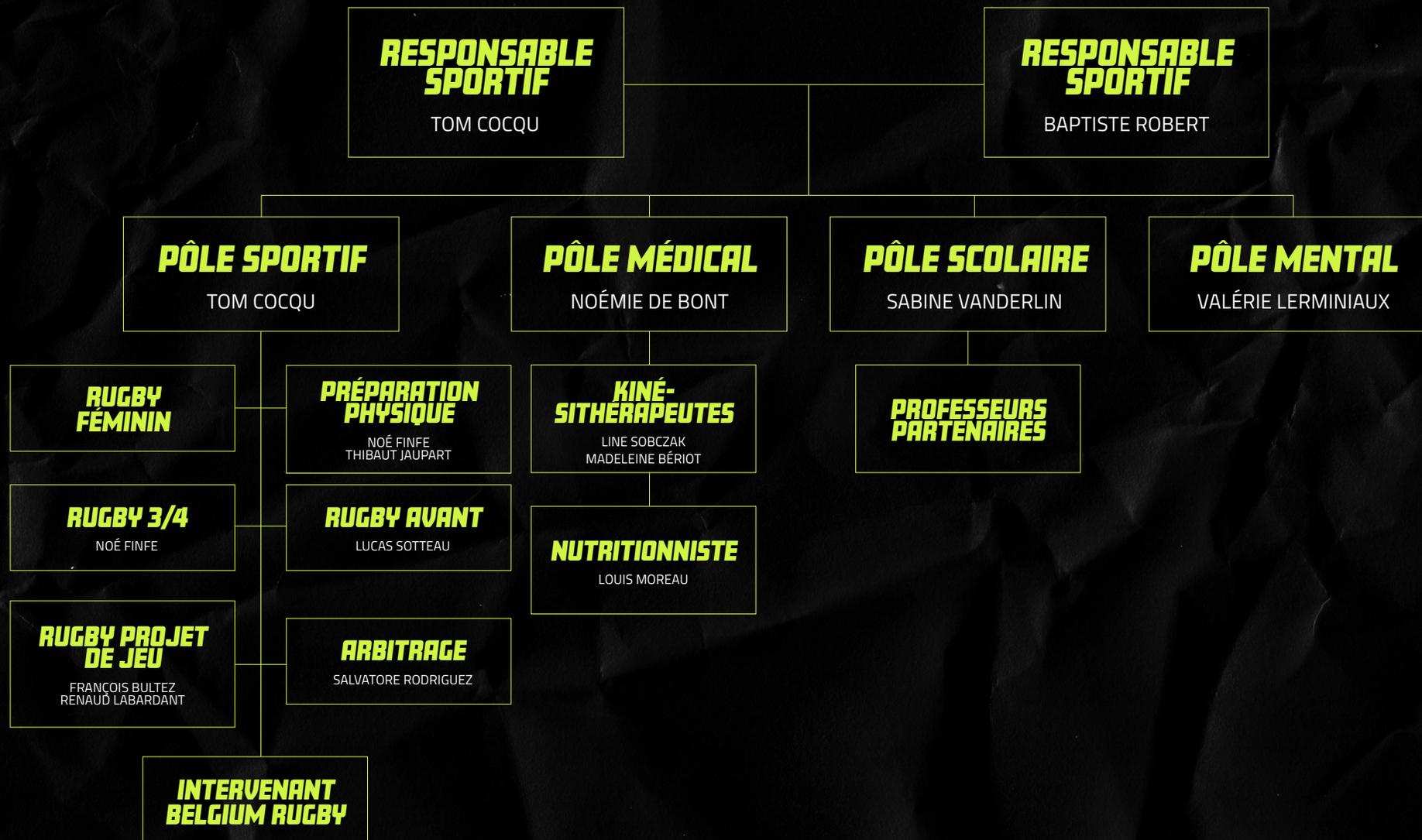
LA PRÉPARATION MENTALE EST LE FAIT DE DÉVELOPPER LES HABILITÉS MENTALES, COGNITIVES DANS LE BUT PRINCIPAL D'OPTIMISER LA PERFORMANCE PERSONNELLE TOUT EN PROMOUVANT LE PLAISIR DE LA PRATIQUE ET EN FAVORISANT





## CENTRE DE FORMATION

# ORGANISATION





# ORGANISATION





**CENTRE DE FORMATION**

# INCORPORATION

**DOSSIER DE  
CANDIDATURE**

**PRÉ-SÉLECTION**



**ÉVALUATION  
PHYSIQUE &  
RYGBYSTIQUE**

**ENTRETIEN  
MOTIVATIONNEL**





CENTRE DE FORMATION

# PROFILS RECHERCHÉS

- ⊕ Qualité physique innée
- ⊕ « Super-pouvoir » rugbystique
- ⊕ Haut potentiel de développement
- ⊕ Motivation importante
- ⊕ Ayant une volonté de double projet





SEMAINE TYPE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI		JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
<b>13:00</b>	École	École	Scolaire	Mental	École	École	Match
<b>14:00</b>	École	École			École	École	Match
<b>15:00</b>	École	École	Préparation Physique		École	École	Match
<b>16:00</b>	Scolaire	Scolaire	Rugby CDF				Match
<b>17:00</b>	Préparation Physique	Rugby CDF				Préparation Physique	
<b>18:00</b>	Rugby CDF	Club				Club	
<b>19:00</b>		Club				Club	



**CENTRE DE FORMATION**

# PLANIFICATION

**SEPTEMBRE**

- 🏉 Bilan physique
- 🏉 Bilan rugbystique
- 🏉 Bilan médicale
- 🏉 Entretien individuel
- 🏉 Fixation des objectifs

**OCTOBRE**

- 🏉 Bilan 1<sup>er</sup> mois (Organisation - Scolaire - état de fatigue - ...)
- 🏉 Ajustement si nécessaire

**TOUSSAINT**

- 🏉 Test physique
- 🏉 Évaluation scolaire
- 🏉 Réunion Staff - Joueurs - Parents





# PLANIFICATION

**FIN DÉCEMBRE**

- Bilan physique
- Bilan rugbystique
- Bilan scolaire
- Bilan médical
- Entretien individuel
- Revue des objectifs
- Réunion staff - Joueur - Parents

**MARS**

- Bilan physique
- Bilan rugbystique
- Bilan scolaire
- Bilan médical
- Entretien individuel
- Revue des objectifs
- Réunion staff - Joueur - Parents

**JUIN**

- Bilan physique
- Bilan rugbystique
- Bilan scolaire
- Bilan annuel
- Réunion staff - Joueur - Parents



