



**FFR**

# Le Brevet Fédéral Rugby à 5

**Niveau 1 : « Loisir, Bien-être »**

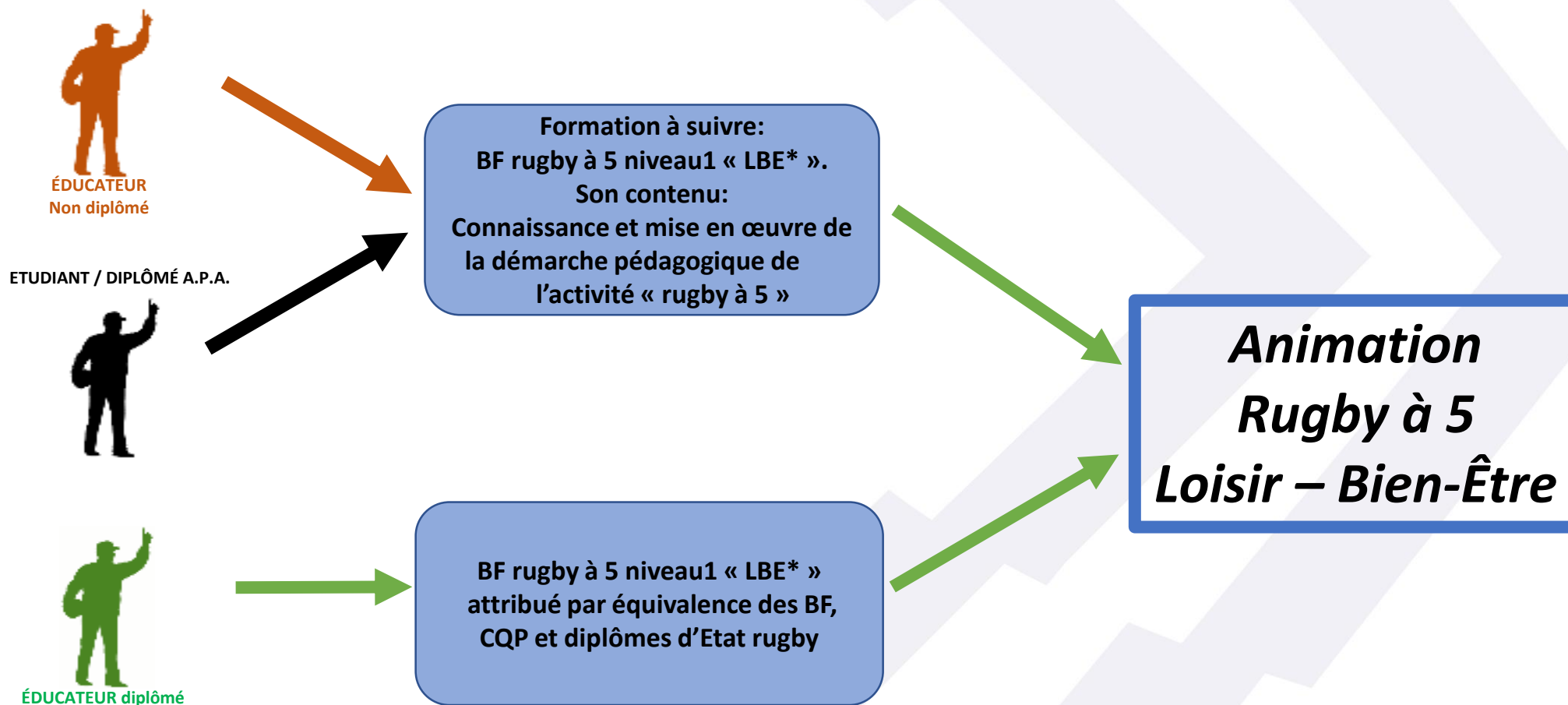
Est organisé et délivré par les Ligues Régionales

**Niveau 2 : « Santé » Sport sur ordonnance**

Est organisé et délivré par l'Institut National Emploi Formation de la FFR

# BF Rugby à 5 niveau 1

## « Loisir, Bien-Etre »



# 2

## *BF Rugby à 5 niveau 2 « Santé »*

Sport sur ordonnance



**Le BF Rugby à 5 niveau 2 « Santé » est constitué de 2 blocs de compétences:**

- **Le bloc de compétences 1**

correspond au contenu du BF Rugby à 5 niveau 1 « LBE ».

- **Le bloc de compétences 2**

correspond au contenu sur la connaissance des publics APA et sur l'activité physique adaptée proposée.

# 2

## BF Rugby à 5 niveau 2 « Santé »



Sport sur ordonnance

ETUDIANT / DIPLÔMÉ  
A.P.A.



**Formation à suivre:**  
Bloc de compétences 1 =  
BF rugby à 5 niveau 1 « LBE ».   
Connaissance et mise en  
œuvre de la démarche  
pédagogique de l'activité  
« rugby à 5 »



**Le bloc de compétences 2  
est attribué par équivalence  
d'un diplôme  
d'Activités Physiques  
Adaptées ou  
certificats Sport Santé  
validés par le CNOSF**



**Animation  
Rugby à 5  
« Santé »**

ÉDUCATEUR  
diplômé



**Bloc de compétences 1:  
attribué par équivalence du  
BF Rugby à 5 niveau 1 « LBE »**



**Formation à suivre:**  
Bloc de compétences 2.  
Connaissance des publics  
« sédentaires, en Affection  
Longue Durée, ... », et de la  
démarche pédagogique de  
l'activité rugby à 5 dans le  
cadre d'Activités Physiques  
Adaptées



***Le Brevet Fédéral Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être »  
est organisé par les Ligues régionales.***

# 3

## *BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être »*



3.1) Opportunités

3.2) Objectifs et public visé

3.3) Conditions d'accès à la formation

3.4) Fiches descriptives d'activités

3.5) Modalités de certification

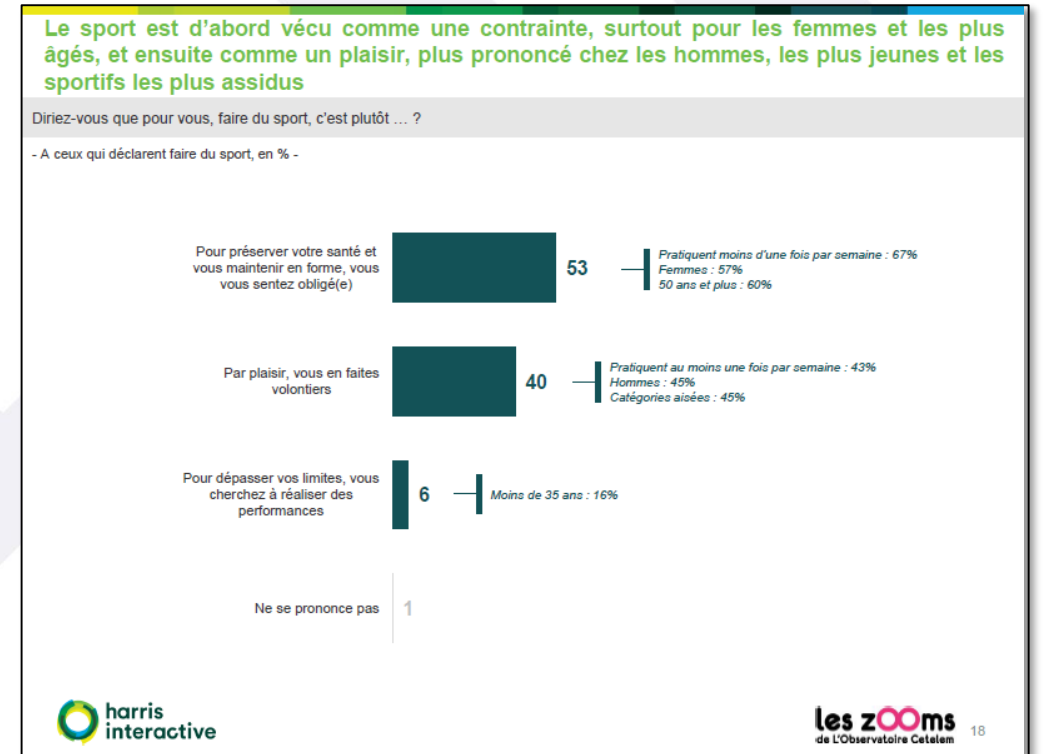
3.6) Organisation pédagogique : stage en présentiel

# 3.1

## BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être » Opportunités



- ✓ Evolution sociétale des demandes en matière de pratique sportive non compétitive
- ✓ Objectifs de la pratique : Plaisir et Santé



# 3.1

## BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être » Opportunités

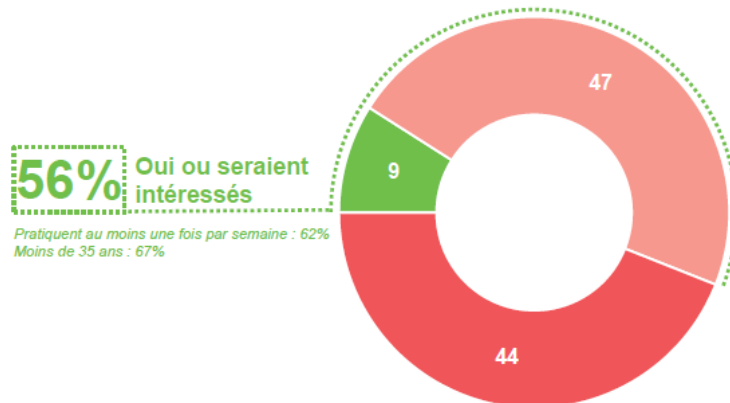


- ✓ Le sport en entreprise une opportunité peu développée

La pratique du sport sur le lieu de travail, peu développée aujourd'hui, représente un véritable enjeu, notamment pour les plus jeunes, dont les deux tiers se disent intéressés

Pratiquez-vous du sport au sein de votre lieu de travail ?

- Aux actifs qui déclarent faire du sport, en % -



Pratiquent au moins une fois par semaine : 62%  
Moins de 35 ans : 67%

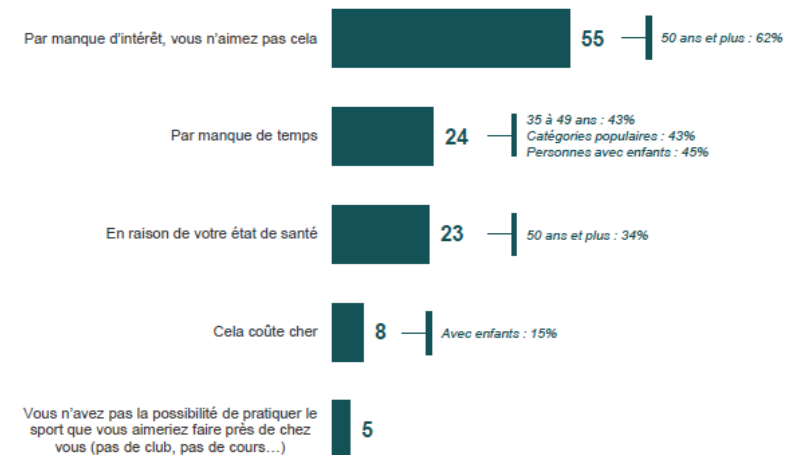
- Oui
- Non mais si vous en aviez la possibilité, cela vous intéresserait
- Non et même si vous en aviez la possibilité, cela ne vous intéresserait pas

Le manque d'appétence pour la pratique apparaît comme la première raison de ne pas faire de sport, loin devant les questions financières

Pour quelle(s) raison(s) ne faites-vous pas de sport ?

Deux réponses possibles

- A ceux qui déclarent ne pas faire de sport, en % -





# 3.2

## *BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être »*

### *Objectifs et public visé*



#### **Objectifs :**

Développer et encadrer, au sein des clubs FFR, une pratique de rugby à 5 sécurisée et adaptée à la population ciblée ***en Prévention primaire: toute personne sédentaire, jeune ou âgée, n'ayant aucune pathologie déclarée.***

#### **Public visé :**

Former des personnes exerçant bénévolement ou professionnellement dans l'encadrement sportif d'un club de Rugby

# 3.3

## *BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être »*

---

### *Conditions d'accès à la formation*

---



- ✓ Être licencié(e) dans une association affiliée à la FFR
- ✓ Être titulaire du PSC1
- ✓ Le BF Rugby à 5 Niveau 1: « Loisir, Bien-Être » est attribué par équivalence aux titulaires des Brevets Fédéraux « Découverte – Initiation », « Développement », « Perfectionnement » ou « Optimisation », du certificat fédéral Rugby à 5, CQP et diplômes d'Etat rugby.

# 3.4

## *BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être »*

---

### *Fiche descriptive d'activités*

---



### **Connaître les publics ciblés et l'intérêt d'une pratique de Rugby à 5**

#### **« Loisir – Bien-Être »:**

- ✓ Les profils généraux (physiques, psychologiques, sociaux) des publics susceptibles de pratiquer du Rugby à 5 « Loisir, Bien-Être »: jeunes – âgés (+35ans) – hommes – femmes – sédentaires – actifs.
- ✓ Les bienfaits et les risques d'une pratique du Rugby à 5 pour ces publics cibles

# 3.4

## *BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être »*

---

### *Fiche descriptive d'activités*

---



#### **Evaluer les joueurs et joueuses de Rugby à 5 « Loisir, Bien-Être »:**

- ✓ Mener des entretiens afin de connaître les expériences sportives, les attentes et les craintes des joueurs et joueuses
- ✓ Adapter la pratique au niveau des joueurs et joueuses, mettre en œuvre des tests d'aptitude physique et en assurer l'analyse, l'interprétation et la communication auprès des joueurs et joueuses

# 3.4

## *BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être »*

---

### *Fiche descriptive d'activités*

---



### **Concevoir et animer des séances de Rugby à 5 « Loisir – Bien-Être »**

- ✓ Adapter la pratique du Rugby à 5 à la population spécifique en prévention primaire.
- ✓ Mettre en œuvre des exercices adaptés aux joueurs et joueuses favorisant l'amélioration des aptitudes physiques et physiologiques.
- ✓ Gérer un effectif hétérogène de joueurs et joueuses (niveau de pratique, état de forme, mixité)
- ✓ Entretenir la motivation des joueurs et joueuses en concevant des séances de Rugby à 5 centrées sur le plaisir et le jeu

# 3.4

## *BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être »*

---

### *Fiche descriptive d'activités*

---



**Participer au sein du club à la conception et mise en place d'une stratégie de développement d'une pratique du Rugby à 5 « Loisir, Bien-Etre » :**

- ✓ Connaître
  - les plans nationaux « Sport en Entreprise » « Sport-santé ».
  - la démarche de mise en place d'une pratique de Rugby à 5 « Loisir – Bien-Être » au sein d'un club.
- ✓ Participer à la conception et mise en œuvre d'une stratégie de communication locale (mairie, établissements médicaux & paramédicaux, entreprises, etc.).

# 3.5

## *BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être »*

---

### *Modalités de certification*

---



**Evaluation lors d'une séance de rugby à 5 avec un public « Loisir – Bien-Être »**

- ✓ **soit dans le cadre d'une séance sur le terrain,**
- ✓ **soit à partir d'une vidéo exploitable (images et son).**

# 3.6

## *BF Rugby à 5 Niveau 1 « Loisir, Bien-Être »*

### *Organisation pédagogique*



### Stage en présentiel de 20h

	BF Rugby à 5 « Loisir, Bien-être » 20h.		
	Jour 1	Jour 2	Jour 3
Matinée		Evaluation des joueur(s) de Rugby à 5 pour une pratique adaptée (Théorie et Pratique)	Conception et mise en œuvre au sein d'un club d'une stratégie de développement d'une pratique du Rugby à 5 et sa pratique adaptée
Après-midi	Accueil & Présentation du CF Le Rugby à 5, quelles opportunités pour un club ? Les publics ciblés	Conception et mise en œuvre de cycles et de séances de Rugby à 5 pour une pratique adaptée (Théorie et Pratique)	
	Participation à une séance de Rugby à 5 et sa pratique adaptée et Présentation des règles du Rugby à 5 et du Rugby à 5 « Sport – Santé »		
Soirée	Echanges sur les plans nationaux "Sport-Santé "	Echanges sur la pratique, la conception et la mise en œuvre du Rugby à 5	



***Le Brevet Fédéral Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »***  
***est organisé et délivré par***  
***l'Institut National Emploi Formation de la FFR***

# 4

## *BF Rugby à 5 Niveau 2* *« Santé »*



4.1) Objectifs

4.2) Public visé

4.3) Conditions d'accès à la formation

4.4) Fiches descriptives d'activités

4.5) Bloc de compétences 2

- Organisation pédagogique
- Support de formation
- Modalités financières
- Modalités de certification

4.6) Les spécificités fédérales : Le module 13

- Règles du jeu Rugby à 5 « Santé »
- Documents pédagogiques vidéos
- Les points de vigilance

# 4.1

## *BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

### *Objectifs*



Développer et encadrer, au sein des clubs FFR, une pratique de rugby à 5 sécurisée dans le cadre d' Activités Physiques Adaptées pour les populations ciblées en Prévention Tertiaire, dans le cadre du « sport sur ordonnance » : ***Toute personne atteinte d'une maladie chronique équilibrée et après avis médical spécialisé.***

Les pathologies chroniques référencées:

- Cancers
- Maladies métaboliques
- Maladies cardio-vasculaires
- Activité physique et pathologies rhumatismales
- Effets du vieillissement
- Appareil locomoteur

# 4.2

*BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

*Public visé*



Former les personnes exerçant bénévolement ou professionnellement dans l'encadrement sportif d'un club de Rugby

# 4.3

## *BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

---

### *Conditions d'accès à la formation*

---



- ✓ Être licencié(e) dans une association affiliée à la FFR
- ✓ Être titulaire du PSC1
- ✓ Être titulaire du BF Rugby à 5 « Loisir – Bien-Être »

Le BF Rugby à 5 niveau 2 « Santé » est constitué de 2 blocs de compétences:

- Le bloc de compétences 1 du BF Rugby à 5 niveau 2 « Santé » est attribué par équivalence aux titulaires du BF Rugby à 5 « Loisir – Bien-Être »
- Le Bloc de compétences 2 du BF Rugby à 5 niveau 2 « Santé » est attribué par équivalence aux titulaires de la Licence APA ou d'un module « Sport Santé » reconnu par le CNOSF.

# 4.4

## *BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

---

### *Fiche descriptive d'activités*

---



#### **Connaître les publics ciblés et l'intérêt d'une pratique de Rugby à 5 « Santé »:**

- ✓ Les profils généraux (physiques, psychologiques, sociaux) des personnes susceptibles de pratiquer du Rugby à 5 « Santé » dans le cadre d'Activités Physiques Adaptées.
- ✓ Les bienfaits et les risques d'une pratique du Rugby à 5 pour ces publics.

*BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

---

*Fiche descriptive d'activités*

---

**Evaluer les joueurs et joueuses de Rugby à 5 « Santé »:**

- ✓ Mener des entretiens afin de connaître les expériences sportives, les attentes et les craintes des pratiquants.
- ✓ Mettre en œuvre des tests d'aptitude physique et en assurer l'analyse, l'interprétation et la communication auprès des pratiquants.
- ✓ Être en relation avec le médecin prescripteur de l'activité « Sport sur ordonnance ».

Les évaluations sont à réaliser en début et en fin de cycle.

*BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

---

*Fiche descriptive d'activités*

---

**Concevoir et animer des séances de Rugby à 5 « Santé »**

- ✓ Adapter la pratique du Rugby à 5 à cette population spécifique en prévention tertiaire.
- ✓ Mettre en œuvre des exercices adaptés aux pratiquants favorisant l'amélioration des aptitudes physiques et physiologiques.
- ✓ Gérer un effectif hétérogène de pratiquants (niveau de pratique, état de forme, mixité)
- ✓ Entretenir la motivation des joueurs et joueuses en concevant des séances de Rugby à 5 adaptées et centrées sur le plaisir et le jeu



*BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*  
*Fiche descriptive d'activités*

**Suivre l'évolution de la section :**

- ✓ Dialoguer individuellement ou collectivement, avec les pratiquants pour avoir leurs ressentis
- ✓ Evaluer :
  - les bénéfices du programme: amélioration des aptitudes physiques, physiologiques des pratiquants sur les situations proposées.
  - l'évolution de l'ambiance et de la cohésion au sein du groupe (aspect relationnel et psychologique)

# 4.4

## *BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

---

### *Fiche descriptive d'activités*

---



**Participer au sein du club à la conception et la mise en place d'une stratégie de développement d'une pratique du Rugby à 5 « Santé », activité physique adaptée**

- ✓ Connaître :
  - Les plans nationaux « Sport-santé » et « sport sur ordonnance »
  - Le cahier des charges fédéral nécessaire à la mise en place d'une pratique de Rugby à 5 dans le cadre des Activités Physiques Adaptées au sein d'un club.
- ✓ Participer à la conception et mise en œuvre d'une stratégie de communication locale (mairie, établissements médicaux & paramédicaux, etc.)

# 4.5

## *BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

### *Bloc de compétence 2*



Le bloc de compétences 2  
du Brevet Fédéral Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »  
se fait en partenariat avec



➤ *Université virtuelle francophone de médecine du sport  
Responsable de la mise en œuvre de la formation*



➤ *Partenaire consultant sur le programme et les  
ressources présentées*

# 4.5

## *BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

---

### *Bloc de compétence 2*

---



**La plateforme de l'UVFMS offre les possibilités suivantes :**

- Cours en ligne
- Autoévaluation par QCM
- Travaux dirigés
- espace d'échanges
- Tutorat avec rendez-vous en ligne

Elle permet une évolution permanente des interfaces de communication permettant une adaptation constante aux besoins formulés par nos apprenants



# 4.5

## *BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

### *Bloc de compétence 2*



## **Organisation Pédagogique du bloc de compétences 2** (55 heures)

### **Formation initiale, à distance (U.V.F.M.S):**

- *Consultation des ressources* 25 Heures
- *Travaux dirigés - QCM* 05 heures
- *Tutorat* 05 heures

### **Présentiel :**

- *Séminaire national « FFR et UVFMS »* 10 heures

### **Formation continue, à distance :**

- *Formation post séminaire* 10 heures

### **Recyclage :**

Les titulaires du BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé », devront participer à un recyclage de 4 heures, tous les 2 ans, dans le but de :

- Réactualiser les connaissances sur les directives ministérielles sur le « Sport sur ordonnance »,
- Participer à un échange de pratiques sur les retours d'expériences.



# BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »

## FORMATION À LA PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE



### Informations générales

Médicosport-santé

Sport et Santé -  
prévention primaire et tertiaire

Les cancers

Question ouverte « Cancer »

Maladies métaboliques - Diabète -  
Obésité

Les diabètes (type 1 et 2)

Diabète « Sondage »

Obésité

Maladies cardiovasculaires

Transplantation rénale

Effets du vieillissement

Cette formation est destinée aux personnes, exerçant bénévolement ou professionnellement dans l'encadrement sportif d'un club de Rugby, qui souhaitent approfondir leurs connaissances afin d'acquérir les compétences requises à l'encadrement des patients reconnus en affection de longue durée.

A l'issue de cette formation, les stagiaires seront en mesure de posséder les ressources de base permettant de mieux comprendre les pathologies chroniques suivantes:

- Cancer
- Maladies métaboliques
- Maladies cardio-vasculaires
- Activité physique et pathologies rhumatismales
- Effets du vieillissement
- APS et appareil locomoteur

Ces éléments permettront aux clubs sportifs, dans lesquels sont engagés les stagiaires, d'accueillir les patients atteints de ces pathologies, de leur permettre une activité physique adaptée mais aussi de créer du lien social.

### Maladies neurodégénératives

Traumatologie

Médecine du sport et nutrition

Entraînement physique

Médicaments et effets potentiels sur la  
pratique sportive

Education thérapeutique - présentation

Travaux dirigés

Testez vos connaissances sur l'ensemble  
de votre formation

ESPACE FEDERAL –  
Brevet fédéral Rugby à 5 « Santé »

Stage national en présentiel

Votre opinion

Formation continue –  
ressources libres de consultation



# 4.5

## *BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

### *Bloc de compétence 2*



### **Modalités financières**

**Le Brevet Fédéral Rugby à 5 niveau 2 « Santé »** est organisé et délivré par l'Institut National Emploi Formation de la FFR.

- La formation se déroule sur 6 mois avec un groupe de 15 à 25 stagiaires par promotion:
  - ✓ Une formation initiale, constituée de 16 modules, à distance, sur les 4 premiers mois,
  - ✓ Le séminaire national, le 5<sup>ème</sup> mois, organisé conjointement par la FFR et l'UVFMS au Centre National de Rugby à Marcoussis, permettra un échange sur les pratiques et un complément de formation.
  - ✓ Formation continue, à distance: ressources libres de consultation
  
- Le coût du Bloc de compétences 2 (formation en ligne et séminaire) du BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé » est de 400 euros.
  
- La FFR prend en charge la formation de l'éducateur référent de chaque section Pilote Rugby à 5 « Santé ».

# 4.5

*BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

*Bloc de compétence 2*

## ***Modalités de certification***

**1) Evaluation des modules sur la plate forme U-V-F-M-S**

**2) Évaluation lors d'une séance de rugby à 5 « Santé »:**

- **soit dans le cadre d'une séance sur le terrain,**
- **soit à partir d'une vidéo exploitable (images et son).**



# 4.6

## BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »

### Contenu Module 13 : Focus sur les spécificités fédérales



Mes formations et événements / Sport et santé -FFR - Sport et santé -FFR - session 1/2020

U.V.F.M.S.

Retour

Contenu Forum

INFORMATIONS GÉNÉRALES 4 éléments	MÉDICOSPORT-SANTÉ 1 élément	LES CANCERS 8 éléments	LE DIABÈTE DE TYPE 1 ET 2 7 éléments
OBÉSITÉ 2 éléments	MALADIES CARDIOVASCULAIRES 3 éléments	TRANSPLANTATIONS RÉNALES 2 éléments	EFFETS DU VIEILLISSEMENT 4 éléments
MALADIES NEURO- DÉGÉNÉRATIVES 3 éléments	MÉDECINE DU SPORT 4 éléments	TRAUMATOLOGIE 4 éléments	ENTRAÎNEMENT PHYSIQUE 7 éléments
<b>FOCUS SUR LES SPÉCIFICITÉS FÉDÉRALES</b>	TRAVAUX DIRIGÉS 3 éléments	TESTEZ VOS CONNAISSANCES SUR L'ENSEMBLE DES 1 élément	FORMATION CONTINUE - POUR EN SAVOIR PLUS 4 éléments

4.6

*BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

*Contenu Module 13 : Focus sur les spécificités fédérales*



Règles du jeu Rugby à 5 « Santé »

# 4.6

## *BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

### *Contenu Module 13 : Focus sur les spécificités fédérales*



#### ***Documents pédagogiques vidéos***

- [0 Rugby Santé clip promotionnel](#)
- [1 Rugby Santé – Echauffement](#)
- [2 Rugby Santé – Préparation physique](#)
- [3 Rugby Santé – Ateliers techniques](#)
- [4 Rugby Santé – Jeu](#)
- [Expérimentation Rugby Santé FFR - CD91](#)

# 4.6

## *BF Rugby à 5 Niveau 2 « Santé »*

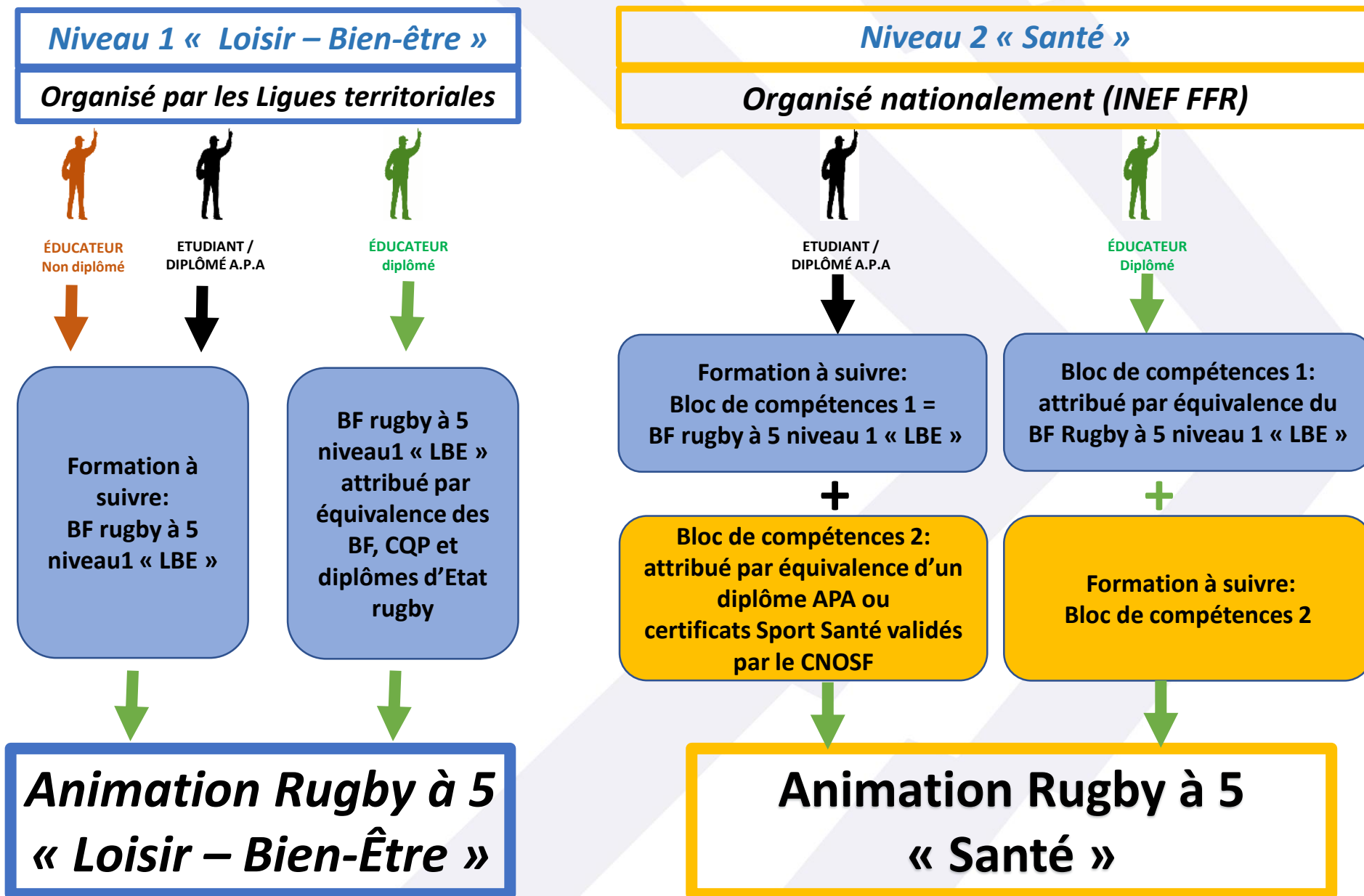
### *Contenu Module 13 : Focus sur les spécificités fédérales*



#### **5 points de vigilance avant – pendant – après**

- 1) Evaluer, avant chaque séance, les capacités physiques du jour de chaque participant
- 2) Se renseigner sur la survenue éventuelle d'évènements médicaux intercurrents depuis la dernière séance
- 3) S'assurer de la bonne observance thérapeutique pour certaines pathologies (insulinothérapie, anti HTA, remède à visée cardio vasculaire etc...)
- 4) Repérer, durant la séance, les signes de mauvaise tolérance de l'effort physique voire la sensation de malaise ou de fatigue excessive
- 5) S'assurer, en fin de séance, du bien être ressenti, physique et psychologique, tout en prenant en compte les remarques éventuelles des participants.

# BF Rugby à 5





**FFR**