

# CAHIER DES CHARGES DES CENTRES D'ENTRAÎNEMENT LABELLISÉS

## PREAMBULE

Un Centre d'Entraînement Labellisé (CEL) a vocation à former des jeunes rugbywomen et/ou rugbymen pour leur permettre d'accéder au plus haut niveau de leur potentiel physique, technique, tactique et mental tout en bénéficiant d'un enseignement scolaire, professionnel ou d'une formation universitaire. Cette structure de formation peut être mixte.

Le cadre de fonctionnement, constitué par ce cahier des charges, doit imposer une recherche d'excellence de la formation dans le rugby français fédéral, et ceci dans le respect des valeurs spécifiques à ce sport, c'est-à-dire en concevant une formation s'adressant au joueur ou à la joueuse au-delà du seul aspect sportif en prenant également en compte sa formation scolaire, universitaire ou professionnelle.

L'éthique sportive du rugby conduit donc à défendre, en ce qui concerne la formation dispensée dans les centres d'entraînement labellisés, l'idée de double qualification du joueur ou de la joueuse avec :

- Une formation sportive pour préparer le ou la stagiaire à pratiquer à son plus haut niveau de rugby,
- Une qualification scolaire universitaire ou professionnelle afin d'acquérir une capacité d'insertion professionnelle en parallèle de sa pratique sportive.

Les Centres d'Entraînement Labellisés relèvent d'une association sportive ou d'une société sportive. Ils sont labellisés par la Fédération Française de Rugby, sur proposition de la Direction Technique Nationale.

Le label est délivré lorsqu'il satisfait aux critères définis dans ce présent cahier des charges. Celui-ci est établi par la FFR.

Par ce cahier des charges, la FFR entend définir le cadre de fonctionnement minimum d'un centre d'entraînement d'un club de rugby à XV évoluant en Division Fédérale (DF1, DF2 ou DF3) conforme à l'éthique et aux valeurs de ce sport, plaçant le joueur et/ou la joueuse au centre d'un dispositif dont l'objectif est de permettre à ce dernier, cette dernière, de bâtir un projet de vie intégrant une activité professionnelle et une pratique intensive de sa discipline.

## OBJECTIFS DU CAHIER DES CHARGES

L'objectif du présent cahier des charges est d'assurer, au sein des clubs de fédérale, le développement d'un véritable projet de formation du stagiaire qui assure les conditions d'une réussite sportive et sociale.

Tout jeune stagiaire d'un Centre d'Entraînement Labellisé a l'obligation de suivre une formation scolaire, universitaire ou professionnelle, diplômante ou qualifiante.

Conformément à la réglementation fédérale les critères permettant l'octroi du label concernent :

- Le niveau de compétition auquel doit participer l'équipe première de l'association ou de la société sportive qu'elle a constituée,
- L'âge minimal et maximal ainsi que l'effectif minimal et maximal des jeunes susceptibles d'être accueillis dans un CEL,
- L'effectif et les qualifications requises des personnes chargées de l'encadrement sportif, médical et social des jeunes sportifs,
- La nature de l'enseignement scolaire, général ou professionnel ou de la formation universitaire accessible aux jeunes,
- Les installations et équipements sportifs,
- La formation sportive et les contenus de travail,
- Les informations et documents comptables relatifs au centre d'entraînement labellisé.

Le présent cahier des charges s'impose à tout club ayant un centre d'entraînement labellisé ou sollicitant la délivrance ou le renouvellement de la labellisation.

Les clubs concernés doivent se conformer à la procédure de délivrance et de renouvellement du label fixée par le règlement relatif aux centres d'entraînement labellisés des clubs.

## 1. NIVEAU DE L'EQUIPE

Seuls les clubs dont l'équipe première évolue dans les championnats de Fédérale 1, Fédérale 2 et Fédérale 3 peuvent présenter une demande de délivrance du label pour leur centre d'entraînement.

## 2. EFFECTIF DU CENTRE D'ENTRAÎNEMENT

La population des centres d'entraînement labellisé est composée de stagiaires qui doivent être âgés de 16 ans au moins le 31 décembre de la saison en cours et de 23 ans au plus le 31 décembre de la saison en cours.

L'effectif du centre d'entraînement labellisé est fixé comme suit :

- 10 stagiaires au minimum (dont, si le centre est mixte, 5 filles et 5 garçons),
- 30 stagiaires au maximum (dont au maximum 10 nouveaux stagiaires en provenance d'un autre club chaque saison sportive),
- 45 stagiaires au maximum si le centre est mixte.

Seront considérés comme stagiaires, les joueurs identifiés sur le document 1 transmis à la DTN, par le club, avant le 15 octobre de la saison en cours. Par la suite, toute modification doit être soumise pour validation à la DTN.

Cette liste est arrêtée à la date du 1<sup>er</sup> décembre de la saison en cours.

## 3. ENCADREMENT

Afin d'assurer un niveau de fonctionnement et de formation de qualité, un centre d'entraînement labellisé d'un club de rugby doit, au minimum, justifier de l'intervention en son sein de personnes assurant les responsabilités d'encadrement administratif, sportif, scolaire / universitaire / professionnel, voire médical, telles que définies ci-après :

### **Encadrement administratif**

Un responsable du Centre d'Entraînement Labellisé est nommément désigné. Il est l'interlocuteur de la FFR et de la DTN pour toutes les questions concernant le CEL.

### **Encadrement sportif**

Un responsable sportif du CEL est nommément désigné. Il doit être titulaire au moins du diplôme d'Etat de la Jeunesse, de l'éducation populaire et du Sport, spécialité perfectionnement sportif mention rugby à XV (Diplôme de niveau 5).

Un préparateur physique du Centre d'Entraînement Labellisé est nommément désigné. Il doit être au moins titulaire d'un Diplôme d'Etat de niveau 4 et d'un Brevet Fédéral « Entraîneur Jeunes » et/ou « Entraîneur Senior ».

Si l'effectif du centre excède 30 stagiaires (centre mixte), un encadrant supplémentaire titulaire à minima d'un brevet fédéral mention rugby devra compléter l'encadrement sportif défini, ci-dessus.

### **Encadrement médical**

Les centres d'entraînement labellisés FFR ne sont pas tenu de posséder un encadrement médical. Le suivi médical des stagiaires sera fait par son médecin traitant ou par un médecin du sport de son choix dans le cadre de la médecine de soin. Les soins de rééducation seront effectués par un kinésithérapeute de son choix, sur prescription médicale.

Le CEL pourra fournir une liste de médecins et kinésithérapeute « partenaires ».

### **Encadrement scolaire / universitaire / professionnel**

Un chargé des études est nommément désigné sur le Centre d'entraînement Labellisé.

Il doit justifier d'un diplôme ou d'une expérience, tel que défini ci-dessous :

- Diplôme de niveau Bac + 3 minimum.
- Expérience de 3 ans ou d'un volume horaire équivalent (soit au minimum 2400h) dans le secteur pédagogique.
- Autres expériences professionnelles à faire valider par la DTN avant le début de la saison sportive (soit avant le 1er juillet).

### **Encadrement de l'arbitrage :**

***Un référent arbitrage est désigné parmi les arbitres du club. Il a pour mission l'accompagnement des stagiaires dans la connaissance de la règle afin de leur permettre d'élever leur connaissance technique, tactique et stratégique du jeu.***

***Il sera également en charge de réaliser avant le 30 septembre de chaque saison sportive une réunion obligatoire portant sur les règles et l'arbitrage sur la base d'une présentation définie et réalisée par la Direction Technique Nationale de l'Arbitrage de la FFR.***

## **4. LA FORMATION SPORTIVE**

Une structure de formation se doit de construire son programme sportif sur les nécessités de formation individuelle du stagiaire et pas sur le seul projet d'équipe d'une catégorie.

Dans cette finalité, les objectifs spécifiques sont les suivants :

- 1) Définir les objectifs et mettre en œuvre les méthodes et les contenus d'entraînement en référence à la démarche pédagogique initiée par la DTN.
- 2) Orienter prioritairement la programmation sur le développement INDIVIDUEL DU STAGIAIRE, en prenant en compte l'ensemble de ses ressources.

### **A. Contenus d'enseignements prioritaires :**

Les secteurs prioritaires dans l'objectif de développement individuel du stagiaire sont : la préparation physique ainsi que des préconisations sur le secteur du jeu où 3 axes de travail sont prioritaires.

Il s'agit du :

- *Jeu de mouvement :*

Mouvement des stagiaires et du ballon pour le porteur (démarquage, le franchissement). Le soutien du Porteur de Balle, vers l'optimisation de la cellule de pointe (en attaque et en défense).

- *Jeu au contact :*

L'enseignement doit comporter des contenus visant à perfectionner la technique individuelle dans le domaine de la recherche de la continuité du mouvement ou de conservation du ballon dans une situation de contact pour le porteur du ballon.

Il en est de même pour l'enseignement de toutes les techniques individuelles de placage et de récupération du ballon en défense.

- *Jeu au poste :*

Les contenus d'enseignements programmés doivent comporter une formation technique individuelle spécialisée selon le(s) poste(s) occupé(s). Pour certains de ces postes, le développement de la capacité à définir des choix stratégiques doit être réalisé.

## **B. La démarche pédagogique**

Elle doit respecter les principes établis par la DTN en matière de conduite des situations d'apprentissages rappelés ci-dessous :

Faire apparaître que les entraînements sont composés à la fois de situations ouvertes et à la fois de situations fermées.

### **Les principes de construction des situations ouvertes :**

#### **1. Placer le stagiaire en situation active :**

L'adaptation pour être efficace doit être active. La lecture du jeu n'est pas une banale prise d'information passive mais bien un moyen pour donner du sens à son action, grâce à l'acquisition de repères et indices toujours plus nombreux et précis, conduisant à un référentiel commun.

#### **2. Placer le stagiaire en situation d'incertitude :**

L'instabilité ainsi créée amènera le stagiaire à fonctionner par prédiction et anticipation, donc à connaître et comprendre de plus en plus finement les mécanismes de jeu dans les situations successives et évolutives.

#### **3. Donner du sens à la séance :**

Restituer la situation dans le contexte du projet de jeu, sensibiliser le stagiaire au lien indispensable à établir entre les données théoriques et l'action.

#### **4. S'attacher, au moyen d'un questionnement, à « mesurer » l'écart, quand il est significatif entre les réponses des stagiaires et les comportements attendus.**

Le niveau d'acquisition constaté devra permettre de réguler les comportements et de fixer de nouveaux objectifs.

#### **5. Requérir rigueur et concentration aux entraînements :**

La mise en place préalable des prérequis (règles de vie et de travail, partage judicieux des données théoriques) facilitera la poursuite de ces objectifs.

Laisser le temps pour cette concentration : susciter des méthodes telles que la fixation d'objectifs individuels (à l'échelle d'un entraînement ou d'un exercice) et l'imagerie mentale.

#### **6. Exigences du détail**

Maintenir un haut niveau d'exigences sur l'ensemble des comportements attendus dans la situation proposée, de telle sorte que chacun soit conscient de ce qu'il reste à améliorer, à chaque période d'évaluation.

### **Les principes de construction des situations fermées :**

#### **1. Placer le stagiaire en situation de répétition optimale de gestes techniques :**

Pour fixer ses apprentissages, le stagiaire doit passer par un nombre important de répétitions de gestes justes, dans des situations sans incertitude, **contextualisées** et **respectant** la réalité du jeu.

#### **2. Exigences du détail**

Maintenir un haut niveau d'exigences sur l'ensemble des comportements attendus dans la situation proposée, de telle sorte que chacun soit conscient de ce qu'il reste à améliorer, à chaque période d'évaluation.

## **C. Volume d'entraînement et planification**

### **Volume d'entraînement**

Actuellement et en partie grâce au suivi de la charge d'entraînement qui s'est beaucoup améliorée, la part de la préparation physique dite intégrée a considérablement augmenté. Nous allons donc parler de volume d'entraînement total sur une semaine type selon 4 items principaux :

- Les séances d'entraînement collectives (qui comprennent la préparation physique intégrée sous

forme d'entraînement ou de blocs d'entraînement à haute intensité.

- les séances ou blocs de travail à dominante technique (technique individuelle polyvalente liée aux besoins personnalisés du joueur et la technique au poste)
- la préparation physique dissociée des entraînements de rugby (vitesse, renforcement musculaire, entraînement énergétique hors rugby)
- L'accompagnement à l'entraînement (préparation mentale, analyse du jeu, auto-évaluation, réunion, entretiens...).

**Planification**

- **VOLUME hebdomadaire individuel conseillé en charge physique / volume total comprenant les entraînements d'équipe et les matches :**

	<b>de 16 ans à 23 ans</b>
<b>Volume horaire maximal</b>	14 heures
<b>Volume horaire minimal (hors semaine de régénération)</b>	7 heures

**Exemple d'une semaine de développement en saison pour un joueur en CEL :**

<b>Collectif équipe</b>	<b>Préparation Physique</b>	<b>Séances techniques</b>	<b>Accompagnement de la performance</b>
- 2 séances de collectif total = 2 x 60 min (avec au moins 60 minutes à haute intensité dont préparation physique intégrée)	- 2 séances de musculation = 2 x 60 minutes  - 1 bloc / séance de vitesse = 30 minutes  - 1 bloc / séance énergétique dissociée de l'entraînement collectif = 30 minutes	- 1 bloc / séance de technique au poste = 30 minutes  - 2 blocs / séances de technique individuelle polyvalente = 2 x 30 minutes	- 1 bloc / séance collective ou individuelle de vidéo = 30 minutes  - 1 Session de 30 minutes de récupération (bains froids, étirements, respiration /relaxation...)
1 bloc ou séance d'entraînement individualisé = 45 minutes selon le PPID du joueur (travail technique, préparation physique ou thème lié à l'accompagnement de la performance)			

**D. Dispositif d'entraînement**

Établissement de la liste complète des stagiaires intégrés au centre de formation labellisé. Cette liste doit être établie au début de chaque saison et transmise plus tard le **15 octobre** à la Direction Technique Nationale.

Réalisation du planning annuel d'entraînement. Ce planning sera présenté lors des visites d'expertises de la DTN.

Il doit intégrer :

- Le volume horaire hebdomadaire dispensé dans le cadre du centre de formation qui doit être conforme au volume horaire minimum conseillé (cf. tableau),
- Le volume d'entraînement collectif dans le cadre de la préparation des équipes,

Un dossier de suivi individuel présente les séances de travail programmées. Ce document doit faire apparaître :

- Les contenus d'enseignement,
- La planification de ces contenus,
- La démarche pédagogique des conduites d'entraînement.

Tenue d'un cahier d'entraînement individualisé comportant des évaluations objectives pour optimiser l'ensemble des facteurs de la performance. Ce cahier sera présenté lors des visites d'expertise de la DTN.

## 5. LE SUIVI MEDICAL

### **A. Le certificat médical**

La pratique du Rugby en Compétition est règlementée par la présentation d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique du Rugby en compétition, et d'un certificat de non-contre-indication à la pratique au poste de première ligne pour les stagiaires concernés.

Ce certificat médical est rédigé par le médecin traitant du stagiaire, de préférence par un médecin diplômé en Médecine du Sport. En dehors de sportifs inscrit sur l'une des listes ministérielle (Espoir, Collectif National, Haut-Niveau), les joueurs/joueuses de rugby ne sont pas soumis à un suivi médical particulier (laissé à la discrétion de leur médecin traitant).

### **B. Journées de détection :**

Lors de ces journées, la présence du médecin est obligatoire.

### **C. Information médicale :**

Organisation de réunions ayant pour objet d'aborder les points suivants :

- Rôle général d'information du médecin en matière médicale,
- Information générale sur la diététique, l'hydratation et la récupération pouvant déboucher sur un éventuel suivi diététique en cas de problème,
- Information régulière sur le dopage et notamment transmission de la liste des produits et substances interdites.

Les réunions relatives à la lutte antidopage et à l'information nutritionnelle doivent être réalisées dès le début de saison et avant le 1<sup>er</sup> décembre.

## 6. FORMATION SCOLAIRE/UNIVERSITAIRE/PROFESSIONNELLE

La formation « académique » a pour objectif de développer les connaissances, les compétences et les capacités des individus tout au long de leur carrière. A ce titre, elle doit être conçue et perçue comme un moyen d'évolution appropriée par l'apport de savoirs, d'aptitudes (savoirs faire) et d'attitudes (savoirs être) permettant la satisfaction et la réalisation des aspirations individuelles.

### **A. Le responsable des études ou un conseil pédagogique assure le suivi et le bilan d'orientation**

Les missions du responsable des études sont les suivantes :

- Réaliser pour chaque stagiaire un bilan d'orientation d'entrée au CEL,
- Construire et valider, en relation avec le stagiaire, son projet qui doit être compatible avec sa préparation sportive.
- Assurer un suivi régulier pour chaque stagiaire afin de s'assurer de la compatibilité formation sportive/formation scolaire et y apporter des remédiations si nécessaires. Pour cela, il devra

mettre en place des entretiens individuels :

- en début de saison,
- en cours de saison,
- en fin de saison,
- à la sortie du CEL

### **B. Nature de la formation**

La Formation suivie par le stagiaire doit déboucher sur un diplôme ou une certification, reconnus par l'Etat (Diplômes délivrés par le Ministère de l'Education Nationale ou autres Ministères ; diplômes et titres à finalité professionnelle, certificat de qualification professionnelle inscrits au RNCP (Répertoire National des certifications professionnelles)).

Les formations ne débouchant pas sur un diplôme ou une certification reconnue par l'Etat doivent être soumise à l'avis de la DTN pour validation.

La formation en langue française suivie par un stagiaire non titulaire de la nationalité française doit être soumise à l'avis de la DTN.

### **C. Modalités de la formation**

Préconisation de la mise en place d'un réseau de partenariat avec tous les acteurs de la formation scolaire, universitaire et professionnelle au niveau local (conventions de partenariat permettant l'aménagement des études et du temps de travail).

### **D. Organisation du suivi de la formation :**

Sur le plan scolaire et universitaire, préconisation de la mise en place d'un groupe de vacataires pluridisciplinaires (qualifié selon les domaines de compétences concernés) constituant une équipe pédagogique qui assure le soutien pédagogique.

### **E. Évaluation de la formation dispensée**

Présentation du suivi et des résultats scolaires / universitaires / professionnels des stagiaires à la fin de la saison à la DTN.

Présentation des attestations délivrées à l'issue des formations qualifiantes à la DTN.

## **7. EFFICACITE DE LA FORMATION**

La DTN procède à l'évaluation annuelle des Centres d'entraînement dans le cadre de la double mission de formation. L'évaluation est réalisée dans le cadre de la demande de labellisation, du suivi et de son renouvellement. Elle se décompose en une expertise terrain et à un suivi de la double mission de formation au travers des dossiers de suivi sportif et académique.

## **8. INFRASTRUCTURES MINIMALES**

### **A. Dispositif d'hébergement**

L'hébergement s'il existe, doit être conforme aux dispositions législatives et réglementaires relatives à la sécurité dans les centres d'hébergement.

### **B. Installations et équipements sportifs minimum**

- Une salle de cours permettant d'accueillir la totalité des stagiaires avec chaises, bureaux et Tableaux ;

- Un terrain gazonné et éclairé réglementaire (selon règlement de la FFR) à disposition du Centre ;
- Un vestiaire chauffé et équipé de douches chaudes à proximité du terrain ;
- Une salle de musculation équipée comprenant :
  - Un atelier cardio (vélos ou rameurs)
  - Un bloc poulie permettant de travailler tirages haut et bas
  - Bancs réglables
  - Bancs couchés
  - Racks à squats
  - Un banc lombaire
  - Barres de traction
  - Barres de charge musculation
  - Barres de charge d'haltérophilie
  - Des poids et haltères musculation
  - Des médecines ball
  - Des tapis de sol
  - Des élastiques longs
  - Des minis bandes
  - Des foam rollers
- Matériels préconisés pour l'entraînement :
  - 1 joug
  - 1 ballon de rugby réglementaire pour 4 stagiaires maximum
  - Chasubles
  - Petit matériel pédagogique (plots, balises, haies, piquets)
  - Boucliers et sacs à placages 1 pour 5

## ANNEXE 1

### DOCUMENTS FINANCIERS PERMETTANT UN CONTROLE EFFICACE

Élaboration d'un compte de résultats comptable identifiable de la saison n-1, certifié par un expert-comptable et adressé à DTN.

Élaboration d'un budget prévisionnel de la saison n, certifié par un expert-comptable et adressé à la DTN.

Ces documents devront faire apparaître de manière distincte et détaillée les différents postes suivants (sans préciser néanmoins les données individuelles) :

Fonctionnement :

- Structures
- Matériel pédagogique et médical
- Matériel administratif
- Hébergement

Animation :

- Formation sportive
- Formation scolaire et professionnelle
- Déplacements : des cadres, des stagiaires.
- Compétitions (par catégories)

Salaires  
:

- Cadres permanents (salariés et bénévoles)
- Vacataires
- Personnels administratifs
- Stagiaires

Autres :

- ❖ L' exercice social est fixé impérativement du 1<sup>er</sup> juillet au 30 juin.
- ❖ Il conviendra de préciser les modalités de prises en charge des frais de déplacement de cadres ou de stagiaires lorsque ceux-ci ne sont pas pris en compte dans le budget du centre.

## **ANNEXE 2**

### **Pièces à fournir pour la demande de label à la FFR**

(Pièces minimum requises ; des éléments complémentaires sont susceptibles d'être demandés au club dans le cadre de l'instruction du dossier)

→ **Lettre de demande de label fédéral adressée au Directeur Technique National et au Secrétaire Général**

→ **Dossier de demande de label**

- Statuts de l'association
- Statuts de la société sportive (si elle existe)
- Convention entre l'association et la société sportive (si elle existe) approuvée par le préfet
- Budget prévisionnel du centre d'entraînement labellisé
- Compte de résultat réalisé du CEL de la saison N-1
- Compte de résultat réalisé de la saison N-1 de la structure de rattachement du CEL ainsi que son budget prévisionnel pour la saison N
- Organigramme du centre d'entraînement labellisé
- Règlement intérieur du centre d'entraînement labellisé
- Document 1 complet (encadrement, liste stagiaires et conventions individuelles)

→ **Justificatifs (diplômes)**

- Encadrement sportif
- Encadrement médical
- Encadrement scolaire

→ **Présentation du planning annuel d'entraînement comprenant**

- Le volume horaire hebdomadaire dispensé dans le cadre du centre d'entraînement labellisé qui doit être conforme au volume horaire minimum
- Le volume d'entraînement collectif dans le cadre de la préparation des équipes
- Tenue d'un cahier d'entraînement individualisé comportant des évaluations objectives pour optimiser l'ensemble des facteurs de la performance : préparation physique, mentale, tactique et technique.

→ **Emargement des stagiaires à la réunion d'informations concernant le dopage et le nutritionnel**

→ **Emargement des stagiaires à la réunion d'informations concernant les règles et l'arbitrage**

→ **Chèque de 150 euros de frais de dossier (à l'ordre de la FFR)**

## ANNEXE 3

### Calendrier relatif aux échéances du cahier des charges des CEL

