



CAHIER DES CHARGES POLES ESPOIRS RUGBY FEMININS (PERF)

PREAMBULE

Les Pôles Espoirs Rugby Féminins (ci-après dénommées PERF) sont des structures majeures de la formation des joueuses (ci-après dénommés « stagiaires ») de rugby, réparties sur l'ensemble du territoire Français. Ces structures de formation sont intégrées au Parcours de Performance Fédéral (PPF) de la Fédération Française de Rugby (FFR), validé par arrêté du ministère des Sports en date du 23 juin 2025.

Les PERF accueillent quasi exclusivement des sportives de niveau Elite Nationale et de niveau Régionale.

Intégrées au sein d'établissements scolaires, la finalité des PERF est de préparer l'ensemble des stagiaires aux exigences du rugby de l'Elite Internationale et Nationale tout en leur permettant de suivre une formation scolaire, professionnelle de proximité.

Ce double projet implique le suivi d'enseignements scolaires et sportifs de qualité, adaptés aux exigences de l'élite nationale et régionale permettant aux sportives d'acquérir une réelle capacité d'insertion professionnelle.

I. OBJECTIF

Par ce cahier des charges, la FFR entend définir le cadre de fonctionnement minimum d'une PERF conforme à l'éthique et aux valeurs de notre sport, plaçant la stagiaire au centre d'un dispositif dont l'objectif est de permettre à cette dernière de bâtir un projet de vie intégrant une activité scolaire et une pratique intensive de sa discipline et une vie sociale, familiale épanouie.

Ces structures regroupent deux types de public :

- Les joueuses identifiées de niveau national : leur objectif est d'atteindre leur meilleur niveau de pratique, à proximité de leur club d'Elite et de leur cadre familial en parallèle des nombreux rassemblements nationaux. C'est dans ces structures qu'elles mettent en œuvre leur Plan Partagé individuel de Développement (PPID). Ces joueuses sont inscrites sur la liste Espoirs ministérielle et identifiées sur les listes P1 du dispositif Sports Etudes de l'Education Nationale.
- Les joueuses de niveau régional : elles alimentent ces structures et ont pour objectif, l'accès éventuel aux listes P1 la saison suivante. Ces joueuses à potentiel, appelées « partenaires d'entraînement », bénéficient également d'aménagements scolaires et d'un volume de travail rugbystique avec les meilleures joueuses de leur catégorie d'âge. Ces joueuses sont identifiées sur les listes P2 et P3 des Sports Etudes. Ces joueuses ne se verront pas proposer un PPID.

Le présent cahier des charges des Pôles est élaboré conformément aux dispositions du Projet de Performance Fédéral de la FFR (ci-après le « PPF ») et s'impose à toute structure identifiée comme PERF de la Fédération Française de Rugby.

II. STRUCTURE JURIDIQUE

Chaque PERF visées par le PPF de la FFR doit avoir pour support juridique une association à but non lucratif telle que définie par la loi du 1^{er} juillet 1901.

La FFR détermine l'identité de cette structure de rattachement juridique, chaque saison. Cette dernière sera le plus souvent la ligue régionale de Rugby dans laquelle se situe le lycée de rattachement du PERF.

Une association de club peut également être éligible si celle-ci n'est pas en concurrence avec une structure fédérale déjà existante.

III. RELATIONS ETABLISSEMENT SCOLAIRE, LIGUE REGIONALE DE RUGBY, FFR, ASSOCIATION(S) CLUB(S) PARTENAIRE(S)

Les relations entre l'établissement scolaire, la ligue régionale de Rugby, l'Association du club partenaire et la FFR doivent être formalisées dans une convention quadripartite conforme au modèle figurant en annexe I du présent cahier des charges.

Un club partenaire se définit comme un club dont une ou plusieurs stagiaires licenciées sont intégrées dans les effectifs du PERF. Dans le cadre de la formation de la joueuse, le club partenaire participe au suivi du Plan Partagé Individuel de Développement (PPID).

En outre, le PERF est tenu de faire signer à chaque sportive la « *charte de la stagiaire du PERF* », selon le modèle attaché en annexe II du présent cahier des charges.

IV. RELATIONS PERF / CLUBS

La stagiaire doit être présente sur l'ensemble des activités proposées par le manager du PERF.

La stagiaire est remise à la disposition de son club au moins une fois par semaine, afin de lui permettre de participer à l'entraînement collectif de son équipe, dans le cadre d'un programme prévisionnel validé par le Manager PPF et le club. Si le fonctionnement le permet, la stagiaire aura l'opportunité de participer à un deuxième entraînement collectif au sein de son club.

Ponctuellement, des dérogations pourront être étudiées par la Direction Sportive sur la base d'une demande commune du club partenaire et du Manager du PERF, visée par le Proviseur de l'établissement concerné.

La Ligue Régionale doit s'assurer que le club ait la capacité de prendre en charge le déplacement de la joueuse, en toute sécurité, et la restauration de la joueuse le cas échéant en cas de retour tardif à l'internat de l'établissement scolaire.

V. EFFECTIFS

a. Profil :

Le PERF doit compter en son sein une population de joueuses.

Une joueuse figurant sur la liste Espoirs, évoluant dans la catégorie d'âge M17 et M18 (P1 au titre du Sport Etude), doit évoluer dans la compétition fédérale féminine « moins de 18 ans à XV - ELITE » et/ou dans la compétition Elite 1 et 2 plus de 18 ans.

Tout membre d'un PERF doit impérativement être licencié au sein d'une association affiliée à la FFR.

b. Effectifs :

Un PERF doit compter un minimum de 15 joueuses et un maximum de 35 joueuses en formation.

c. Age :

L'âge minimum pour intégrer un Pôle Espoirs est de 15 ans.

Une dérogation visant à permettre à une joueuse plus jeune d'intégrer un Pôle, pourra être délivrée par le DTN sur proposition de la Commission Nationale des PERF sous réserve qu'un reclassement en catégorie supérieure ait été accordé par le Comité médical de la FFR. En tout état de cause, aucune joueuse âgée de moins de 12 ans ne pourra intégrer un Pôle.

d. Conditions d'accès et maintien :

Chaque *Commission Régionale du haut niveau jeunes* est constituée, a minima :

- D'un élu de la Ligue Régionale,
- Du ou des Managers des PERF du territoire concerné,
- Du Directeur Technique de la Ligue concernée et/ou du Conseiller Technique de Ligue en charge de l'Elite jeune féminine,
- Des Cadres Techniques du bassin de recrutement,
- Du ou des Manager PPF des PERF concernés.

La *Commission Régionale du haut niveau jeunes* propose une liste de joueuses à intégrer à un PERF.

Cette liste devra être approuvée par la *Commission Nationale* du Haut Niveau Jeunes composée, a minima :

- De l'élu fédéral Vice-Président de la FFR en charge de la filière d'accès au haut-niveau,
- Du Directeur Technique National,
- Des Managers du Parcours de Performance Fédéral (MPPF),
- Des Chefs de catégories -15 ans féminines, -18 ans féminines,
- Des Entraîneurs nationaux en charge de la filière féminine M18, M20, Académie Olympique,
- Du Manager de la haute performance,
- Du Responsable Administratif et Financier de la Filière d'Accès au haut-niveau.

Sauf dérogation accordée par la Commission Nationale des PERF, une stagiaire doit intégrer le Pôle Espoirs le plus proche de son domicile familial.

La demande d'une joueuse souhaitant changer de club ou rejoindre une autre structure fédérale plus éloignée (déménagement des parents, niveau de pratique, ...) sera examinée par la commission nationale, avant l'intégration dans un PERF. Le plan de succession du club d'accueil pourra être demandé pour justifier du positionnement de la joueuse dans son nouveau projet.

A l'issue de chaque saison sportive, un bilan global est effectué par le manager du PERF, sur la base de l'ensemble des évaluations de l'année, en collaboration avec le responsable des études et le manager MPPF concerné, visant à évaluer la réussite sportive et scolaire de la joueuse. Au regard des conclusions de ce bilan, la commission nationale sera susceptible de proposer le maintien ou non de la sportive au sein du PERF et/ou un changement de statut au sein de celle-ci par l'intermédiaire du dispositif Sport Etude (changement de classification P1, P2, P3, P4).

La Commission Nationale décidera chaque fin de saison de la nouvelle liste des joueuses intégrées et maintenues en PERF la saison suivante.

VI. ENCADREMENT

a. Encadrement sportif

L'encadrement sportif d'une PERF, licencié à la Fédération Française de Rugby, doit compter au minimum :

- Un Manager :

Il est responsable de la mise en œuvre du programme sportif élaboré par la Direction Sportive de la FFR. Il est à temps plein sur le projet féminin et sera l'interlocuteur de la FFR pour toutes questions relatives au PERF. Il sera également responsable de la mise en œuvre du projet global de formation ainsi que du suivi des projets de vie des joueuses.

Les missions du manager sont détaillées dans la « *définition de fonction du manager PERF* » annexée au présent cahier des charges.

Il est au minimum :

- Professeur de sport ou Cadre Technique de la FFR ou salarié de la FFR ou d'une structure déconcentrée de la FFR titulaire d'un diplôme d'état de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (DEJEPS ou **BEES 2^{ème} degré**), spécialité performance sportive, mention rugby à XV ;
- ou
- Professeur d'EPS titulaire d'un diplôme d'état de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport (DEJEPS ou **BEES 2^{ème} degré**), spécialité performance sportive, mention rugby à XV.

Ce dernier pourra être également le coordonnateur de la section sport étude de l'établissement support sur décision du Proviseur.

- D'un encadrement responsable de la préparation physique :

Il est au minimum titulaire au minimum de l'un des diplômes suivants :

- Licence STAPS « Entraînement » (niveau 6),
- Diplôme sportif de niveau 6 dans le domaine de la préparation physique inscrit au RNCP ou CNCP,
- Un Diplôme (ou une formation en cours) Universitaire de Préparation Physique accompagné de tous diplômes, titres ou certificats reconnus par l'Etat permettant l'encadrement d'une activité sportive.

L'encadrement sportif permanent dans son intégralité doit :

- Justifier de l'obtention du PSC1 (attestation de formation aux premiers secours),
- Participer chaque année à un plan de formation continue mis en place par la Direction Sportive de la FFR.

- Des intervenants ponctuels spécifiques :

Préalablement à leur intervention, ces intervenants ponctuels doivent être validés par la FFR dans les conditions prévues au « e » du présent article.

Ils interviennent sous la responsabilité du manager du PERF.

Ils doivent justifier au minimum d'un diplôme d'état, être titulaires d'une carte professionnelle délivrée par la Direction Départementale Jeunesse et Sports et être licenciés à la FFR.

La FFR pourra ponctuellement mettre à disposition des PERF ses entraîneurs spécialistes pour des interventions auprès des stagiaires et ou des actions de formation continue auprès des encadrements sportifs.

Des intervenants spécialistes sur des thématiques techniques et très spécifiques, peuvent dans le cadre de leur formation, intervenir sous la responsabilité et en présence du manager du PERF.

Des intervenants des clubs partenaires doivent intervenir régulièrement sur des créneaux du PERF sous la responsabilité et la coordination du manager du PERF.

- b. Encadrement administratif et financier :

Un responsable administratif et financier :

Le Président de la structure de rattachement du PERF doit proposer une personne ressource pour occuper les fonctions de responsable administratif et financier du PERF.

La ligue régionale de rugby peut gérer plusieurs PERF sur son territoire.

Une même personne ressource peut, dans ce contexte, se voir confier le suivi administratif et financier de plusieurs PERF.

La personne dûment désignée devra donc assurer le suivi administratif, financier et comptable du PERF, en collaboration étroite avec la FFR, le chef d'établissement scolaire et le manager du PERF.

Il aura pour rôle :

- De fluidifier les relations comité Ligue/ Lycée / PERF / Club.
- D'être le garant des documents administratifs produits par le PERF à destination de la FFR (annexes, budgets).

- D'apporter un soutien au Manager du PERF dans le suivi de celle-ci.

c. Encadrement Médical

L'encadrement médical minimum obligatoire d'un PERF se compose ainsi :

- Un médecin :

Sa désignation sera validée par le Comité médical de FFR. Il sera le responsable médical du PERF.

Il devra être en mesure de justifier d'un diplôme, tel que défini ci-dessous :

- Capacité en médecine du sport,
- C.E.S. ou D.E.S. de médecine du sport,
- D.U. de traumatologie du sport,
- C.E.S. ou D.E.S. de rééducation fonctionnelle,
- DU ou DIU pathologie du rugby,
-

- Un ou plusieurs kinésithérapeutes :

Le PERF doit justifier du rattachement à un cabinet paramédical de kinésithérapie.

Ce rattachement doit être formalisé sur une convention dont une copie doit être adressée au Comité Médical de la FFR avant le 1^{er} décembre de la saison en cours.

Le PERF pourra également justifier d'autres prestations fournies par un ou plusieurs cabinets spécialisés permettant l'intervention de spécialistes médicaux ou paramédicaux dans des domaines particuliers.

En cas d'intervention ponctuelle, le praticien concerné devra au préalable répondre aux exigences définies au « e » du présent article.

d. Encadrement scolaire

- Un responsable des études :

Cette personne aura la responsabilité du suivi des études des sportives du PERF et devra assister aux différentes réunions de coordination et aux conseils de classe. Cette personne est en règle générale le Manager du PERF.

Dans le cadre de ce suivi, il peut être assisté de l'intervenant référent issu de chaque club représenté au sein du PERF. Il travaille en collaboration étroite avec le responsable du dispositif Sport Etude.

e. Intervenants spécifiques externes

L'intervention d'une personne extérieure, au profit du PERF ne sera possible qu'après accord de la FFR et du chef d'établissement.

Ainsi, il est convenu qu'une liste d'intervenants identifiés (sportif ou médical) dûment validée après examen d'un dossier de candidature, soit établie et annexée au présent cahier des charges.

Ces personnes ainsi identifiées seront autorisées à intervenir de manière ponctuelle au sein de l'établissement scolaire dans le cadre du PERF selon un calendrier prédéfini.

A défaut de figurer dans la liste susvisée, tout intervenant devra conclure une convention particulière avec le PERF. Cette convention devra être validée par la FFR et portée à la connaissance du chef d'établissement et de la personne ressource en charge du suivi administratif du PERF.

VII. INFRASTRUCTURES :

a. Dispositif d'hébergement :

L'hébergement des sportifs au sein même de l'établissement scolaire (internat) est facultatif et à la charge des familles et/ou des clubs.

Les situations particulières seront examinées par la Commission Nationale.

L'hébergement éventuel doit être assuré au sein d'une structure annexe située à proximité des lieux de formation et conforme aux dispositions législatives et réglementaires en vigueur concernant l'hébergement des mineurs.

L'hébergement des sportives doit être :

- Organisé en chambre de quatre sportifs maximums ;
- Equipé d'une literie de qualité par personne, d'un bureau par personne et de rangements sécurisés pour chacun en quantité suffisante ;
- Eventuellement accessible chaque semaine à partir du dimanche soir ;
- Equipé du nécessaire sanitaire (douches, lavabos, wc...) en chambre ou en partie commune ;
- Equipé d'un système de sécurité, d'évacuation d'air et de sécurité incendie respectant les normes en vigueur ;
- Equipé d'une salle de repos (recommandée).

b. Restauration :

La restauration doit être assurée sur place au sein de la restauration commune de l'établissement scolaire, ou après accord de la Direction Sportive de la FFR et des chefs d'établissement, justifié par des circonstances exceptionnelles, au sein d'un autre établissement à proximité de l'établissement scolaire et des lieux entraînement.

Les sportives doivent bénéficier d'une restauration adaptée, telle que prévue à l'article X. du présent cahier des charges.

c. Installation et équipement sportif :

Afin d'assurer la tenue de séances d'entraînement de qualité, le PERF doit impérativement avoir à disposition à des créneaux horaires acceptables, c'est-à-dire compatibles avec une bonne hygiène de vie (6h00 / 21h00), les installations et équipements sportifs suivants :

- Un terrain de rugby engazonné ou synthétique avec condition de pratique acceptable à proximité du Pôle ;
- Les espaces de pratique devront avoir à proximité une zone ombragée et un point d'eau potable accessible par tous ;
- Des vestiaires à proximité du terrain ;
- Un accès à une piste d'athlétisme ;
- Un gymnase ;
- Une salle de vie de l'APERF, pouvant recevoir l'intégralité des sportives ;
- Un lieu de stockage des sacs réservé aux sportives ;
- Une salle de musculation répondant aux normes de sécurité en vigueur, équipée comportant :
 - Un atelier cardio (1 winchs, 2 vélos, 1 rameurs) au minimum ;
 - Un bloc poulie permettant de travailler tirages haut et bas
 - Un banc réglable
 - Un banc couché
 - Une presse à 45° (Conseillé mais pas obligatoire)

- Deux racks à squats ou équivalent (chandelles)
- Un banc lombaire
- Deux barres de traction
- Un espalier
- Une planche à abdos
- Au minimum 4 barres de charge musculation
- Au minimum 4 barres de charge haltérophilie
- Des poids et haltères de musculation ;
- Des poids d'haltérophilie initiation et travail lourd
- Plateau fixe ou mobile d'haltérophilie ou au minimum une zone banalisée de réception de barres
- Des tapis de sol
- Des médecine-balls

Pour remplir cette obligation, le PERF peut justifier de créneaux d'utilisation réservés au sein d'une salle de musculation.

En outre tout partage de la salle de musculation du PERF avec un autre public que les joueuses elles-mêmes doit être réalisé, le cas échéant, en concertation avec le manager du PERF.

- Le matériel d'entraînement suivant :
 - 1 joug (facultatif)
 - 1 ballon de rugby réglementaire pour 4 joueuses maximum
 - Chasubles
 - Petit matériel (plots, balises, tees, échelle de rythme, petites haies, piquets slalom)
 - Cinq sacs à placages

L'utilisation des installations et équipements sportifs doit être encadrée et surveillée.

L'encadrement du PERF doit avoir à disposition au sein même de l'établissement :

- Une pièce bureau du Pôle accessible en permanence au staff du PERF ;
- Les équipements suivants :
 - Connexion internet obligatoire ;

Les infrastructures mises à disposition feront l'objet d'une évaluation régulière de la Direction Sportive de la FFR.

VIII. TRANSPORT

L'acheminement des stagiaires en vue de leur entraînement collectif en club est à la charge de ce dernier.

Un moyen de transport en commun doit être disponible à proximité de l'établissement scolaire.

IX. SUIVI ADMINISTRATIF ET FINANCIER

a. Principe général :

Les PERF sont, en partie, financés par la Fédération Française de Rugby. A ce titre, un suivi budgétaire est assuré par la FFR.

L'ensemble du suivi administratif et financier du PERF doit être réalisé par la personne de la ligue de Rugby désignée (Article VI - b.). Le suivi doit être réalisé sur un compte bancaire distinct. Les éventuelles subventions (DRJSCS, Collectivités territoriales, autres partenaires...) perçues au titre du PERF devront apparaître dans les suivis et être imputées sur ce même compte.

b. Procédure de suivi budgétaire :

Chaque PERF doit adresser à la FFR par l'intermédiaire de la personne ressource en charge du suivi budgétaire. Les documents suivants selon le calendrier ci-dessous établi :

Avant la rentrée scolaire :

L'état nominatif des sportives intégrées au PERF (P1) et partenaires d'entraînement (P2) pour la saison en cours établi sur le modèle annexé au présent cahier des charges (annexe V).

Un mois après la rentrée scolaire :

Un compte de résultat réalisé de la saison n-1, détaillé et attesté par le manager du Pôle et la personne ressource en charge du suivi comptable. Le relevé du compte bancaire du PERF pourra être demandé par la FFR afin d'attester de l'utilisation des fonds.

Le cas échéant, un état nominatif des sommes facturées au titre des frais de scolarité et d'hébergement, pour les stagiaires du PERF concernés établi sur le modèle annexé au présent cahier des charges (annexe VIII).

En fin de saison

Un budget prévisionnel de la saison suivante, détaillé, établi sur le modèle annexé au présent cahier des charges (annexe VII), attesté par le manager du PERF et la personne ressource en charge du suivi comptable.

La FFR pourra, si elle l'estime utile, solliciter la transmission de tout document ou pièce comptable nécessaire au contrôle des budgets prévisionnels et comptes de résultat ainsi produit.

X. RECUPERATION, SUIVI MEDICAL, SUIVI D'ETAT DE FORME
--

a. Le suivi d'état de forme :

Afin d'avoir une vision la plus fidèle possible de l'état de forme de la sportive, le manager du PERF doit réaliser un suivi d'état de forme des joueuses au moyen d'outils mis à disposition par la FFR.

Ce suivi d'état de forme doit être réalisé en collaboration avec l'entraîneur en club de la sportive concernée.

Ce suivi d'état de forme permettra à l'encadrement sportif de réguler la charge d'entraînement et de mettre en œuvre les actions nécessaires à une récupération optimale.

b. Moyens de récupération :

La récupération fait partie intégrante de l'entraînement. Elle est un facteur de l'amélioration de la performance du joueur. Des plages horaires suffisamment longues doivent être intégrées à l'emploi du temps du joueur pour lui permettre une récupération satisfaisante.

L'enseignant tiendra compte des conditions de pratique (climatiques, état du terrain de jeu...) et adaptera ses contenus dans leur thématique, durée, fréquence, intensité...

Au regard des constats inhérents au suivi d'état de forme réalisé, le Manager pourra en collaboration avec l'encadrement sportif, diriger les sportives vers les moyens de récupération suivants :

- Repos : inactivité, sommeil ;
- Adaptation de l'activité en fonction des délais de reconstitution des substrats énergétiques et d'élimination des déchets du métabolisme ;
- Balnéothérapie, bains chaud/froid, piscine ;
- Reconditionnement à l'effort : sollicitation système aérobie le plus en décharge possible pour aménager les articulations (aquajogging, vélo, rameur etc...)
- Soins, régénération, dispensés par les référents médicaux identifiés du Pôle ;
- Techniques de relaxation.

Le PERF pourra, afin de disposer de créneaux d'utilisation, conclure un accord avec un établissement disposant d'une piscine, au moyen d'une convention. Les créneaux horaires définis devront être compatibles avec la tranche horaire d'activité définie à l'article XI – d. du présent cahier des charges.

Une copie de ladite convention devra être transmise à la FFR, le cas échéant.

c. Le suivi médical :

Le suivi médical des sportives P1 est donc assuré par le médecin du PERF désigné en application de l'article VI.c du présent cahier des charges et par le médecin chargé par la FFR de coordonner les examens prévus dans le cadre de la surveillance médicale particulière des joueurs/joueuses inscrits sur la liste des sportifs /sportives de haut niveau et dans le PPF. Le suivi des sportives intégrées à une PERF doit impérativement être conforme :

- Aux dispositions du règlement médical de la FFR, relatives à la surveillance médicale particulière des joueurs inscrits sur la liste des sportifs et sportives de haut niveau et dans le parcours de l'excellence sportive ;
- Aux dispositions relatives à la surveillance médicale fédérale complémentaire prévue par le règlement médical de la FFR.

Ces examens se feront en dehors des temps d'entraînement.

Le suivi pathologique et traumatologique :

Les joueuses P1 et P2 doivent avoir la possibilité quotidienne de rentrer en contact et d'être reçu en cas de blessure ou autres besoins spécifiques, avec :

- Le médecin référent du PERF ;
- Le ou un masseur kinésithérapeute identifiés ;
- Un ou plusieurs cabinets paramédicaux.

Les joueuses doivent avoir si besoin, la possibilité d'effectuer les examens médicaux nécessaires.

Des réunions de concertation et d'information seront organisées entre le médecin référent et le manager du Pôle.

d. Suivi diététique, supplémentation :

Les sportives listées espoirs (P1) doivent donc pouvoir :

- Obtenir une quantité et une qualité de nourriture suffisante pour couvrir leur besoin énergétique et respecter les programmes diététiques définis ;
- Disposer de repas chauds après les séances d'entraînement (froids en cas d'impossibilité de fonctionnement commun, dans le strict respect des dispositions législatives et réglementaires en vigueur).

La priorité dans les programmes diététiques sera donnée à l'apport nutritionnel naturel (apport protéiné par exemple apport protéiné supplémentaire par modification du régime alimentaire et augmentation de l'apport protéique, carnés etc.).

Le recours à des compléments nutritionnels avant 18 ans est strictement interdit.

e. Créneaux médicaux obligatoires :

Le médecin référent du PERF doit être clairement connu et identifié par les stagiaires, avoir la capacité de les recevoir rapidement et en priorité. Son cabinet doit, dans la mesure du possible, se situer à proximité des installations sportives.

f. Informations médicales obligatoires :

Chaque début de saison, les sportives du Pôle doivent assister aux réunions de formation suivantes :

- Sensibilisation à la commotion cérébrale
- Information complète et détaillée sur le rôle général d'information du médecin en matière médicale, de conduites à risques et de maltraitance ;
- Information générale sur l'hygiène de vie et la diététique ;
- Formation sur la lutte contre le dopage, avec distribution de la liste des produits et méthodes interdites à jour ;
- Information sur la lutte contre les violences et les addictions ;
- Formation aux premiers secours et à la prise en charge de l'arrêt cardiaque.
- Information santé spécifique féminine menée par des spécialistes :
 - Ceinture pelvienne, gestion des fuites urinaires ;
 - Cycle menstruel ;
 - Protection spécifiques.

XI. FORMATION SPORTIVE

a. Principe général :

L'objectif de la formation sportive dispensée au sein des PERF est le développement de l'ensemble des compétences des jeunes sportives afin de les préparer aux exigences de la pratique du rugby au plus haut niveau.

Le Manager doit donc construire et planifier un programme de formation centré sur l'individu, et respectant les directives de la Direction Sportive de la FFR.

La Direction Sportive a fixé les objectifs suivants :

- Se référer en permanence aux critères du plus haut niveau pour définir les objectifs ;
- Mettre en œuvre les méthodes et contenus d'entraînement en vue d'atteindre les objectifs fixés ;
- Orienter prioritairement la périodisation et la programmation sur le développement individuel de la joueuse, en prenant en compte l'ensemble de ses ressources ;
- Évaluer les effets des entraînements.
- Utiliser les matrices, applications et logiciels de suivi développés par la FFR (Génération bleue, Hudl...)

Des préconisations, envoyées régulièrement tout au long de la saison, via certains exercices références, devront être obligatoirement mise en place dans chaque cycle.

Par ailleurs, le manager et son équipe pédagogique garderont la possibilité d'aménager et de faire évoluer des situations de leur choix.

Dans ce cadre, il est impératif qu'un Plan Partagé Individuel de Développement (PPID) soit défini pour chaque joueuse, lequel doit être élaboré par l'ensemble des acteurs de la formation de la joueuse (secteur sportif, médical du Pôle, encadrement du ou des collectif(s) concernés (club et sélections)) et validé par le MPPF.

Le Manager du PERF conduira à minima 3 entretiens PPID en présence de la joueuse de statut P1, lesquels seront étalés pertinemment dans la saison.

Ceux-ci seront toujours établis en collaboration avec le manager PPF et potentiellement en sa présence.

Ils seront consignés dans l'application fédérale Génération Bleue pour être partagé et toujours à disposition des personnes habilitées à utiliser l'application (Joueuses, Staff club, Staff France...).

Une réunion *a minima* autour des PPID doit être proposée par le manager du PERF en présence du responsable sportif de club de la catégorie d'âge de la joueuse concernée. A défaut de présence possible de celui-ci, le PPID doit être partagé via l'application Génération Bleue.

Par ailleurs une évaluation continue des performances sportives, scolaires mais également du comportement et de l'état d'esprit au sein du PERF mais aussi notamment à travers les rassemblements nationaux et les oppositions de club seront réalisés pour les stagiaires de statut P1.

Ces bilans intermédiaires et évaluations continues seront régulièrement consignés dans l'application génération bleue par le manager du PERF.

L'élaboration du PPID ainsi que de toutes les évaluations intermédiaires ci-dessus décrites seront obligatoirement proposées aux joueuses listées P1 uniquement.

b. Dispositif sportif d'entraînement :

Le volume horaire minimum conseillé consacré à l'entraînement au sein du PERF :

- Entre 7 et 8h par semaine pour les statuts Espoirs P1,
- Entre 4 et 5 heures par semaine pour les statuts P2,
- 42 semaines d'entraînement annuel.

- Semaine type :

Jour	Séance	Durée	P1	P2	Durée
Lundi	Technique Individuelle	45	X	X	45
	Jeu au poste	15	X	X	15
	Vidéo	45	X		
Mardi	Contact	45	X	X	45
	Jeu au poste	15	X	X	15
	Muscu	45	X		
Mercredi	Energétique	45	X		
	Entretien ou soutien scolaire ou Préparation Mentale	45	X	X	45
Jeudi	Tactique	45	X	X	45
	Jeu au poste	15	X	X	15
	Muscu	45	X		
Vendredi	Muscu	45	X	X	45

	Jeu au poste	15	X		
	TOTAL	465			270
			7h45	4h30	

La joueuse est tenue, sauf cas exceptionnel dûment autorisé par le manager du Pôle, d'être présente à chaque session d'entraînement du lundi au vendredi. Un tableau récapitulatif de l'assiduité des joueuses sera tenu par le manager du PERF.

c. Planification :

Des programmes d'entraînement, définis en collaboration avec le club et dans le respect des objectifs définis par la Direction Technique Nationale, seront à réaliser sous la responsabilité du manager du PERF, lequel effectuera un suivi de ces programmes et rendra compte à son manager PPF.

d. Aménagements horaires :

Toute activité physique de la joueuse doit débuter au plus tôt à 6h00 et se terminer au plus tard à 21h00.

La programmation doit impérativement être individualisée.

L'emploi du temps de la joueuse doit être aménagé afin de lui réserver des temps libres suffisants pour lui permettre d'une part d'avoir une récupération optimale et d'autre part de développer la vie sociale nécessaire à son équilibre.

Un tableau des états de présence et de participation à toutes les actions proposées par le PERF doit être tenu tout au long de l'année par le Manager.

e. Evaluation sportive :

Des évaluations sportives individuelles régulières doivent être réalisées par le manager du PERF.

Ces évaluations doivent être conformes aux évaluations du PPID chaque résultat doit y être renseigné très régulièrement (notamment dans l'application « Génération bleue » et être à la disposition de tous les acteurs de la formation du joueur.

Le suivi des joueuses en club : un lien étroit entre le manager et les éducateurs de clubs devra être établi permettant d'impliquer ces derniers dans le processus de formation et d'évaluation des joueuses.

Le Manager du PERF pourra être amené à personnellement suivre en compétition ces joueuses notamment à la demande du MPPF ou faire appel à des ressources extérieures clairement identifiées dans l'annexe VI.

XII. FORMATION EXTRA SPORTIVE

a. Principe général :

Le principe de double formation est une priorité du dispositif mis en place au sein des PERF. Ainsi chaque Pôle doit être rattaché à un établissement scolaire de l'Education Nationale ayant une section sport étude en son sein duquel les sportives du Pôle peuvent poursuivre leur scolarité.

Le suivi d'une formation extra sportive les sportives est donc de la responsabilité du proviseur de l'établissement de rattachement, en étroite collaboration avec le manager du PERF et le responsable de la Section Sport Etude.

b. Accueil dans les établissements scolaires (primaire / secondaire) :

L'établissement scolaire doit obligatoirement dispenser les enseignements des filières générales, d'une filière technologique au minimum et/ou d'une filière professionnelle et/ou d'une filière d'apprentissage.

L'établissement scolaire doit impérativement collaborer en vue de soutenir le double projet du sportif. Dans ce cadre, il met en place les conditions de scolarité, d'entraînement et de suivi de formation nécessaires à la réussite de ce double projet.

Dans un souci de mutualisation et d'optimisation des moyens, sur une zone géographique donnée, les élèves sportives doivent dans la mesure du possible être regroupées au sein d'un même établissement.

L'établissement scolaire support du PERF pourra le cas échéant, signer une convention particulière avec un autre établissement délivrant une formation non dispensée en son sein, afin de permettre à une joueuse de suivre cette formation. Toute éventuelle convention de ce type doit être adressée pour information à la Direction Sportive de la FFR.

c. Le bilan d'orientation :

Un entretien avec le responsable des études et/ou un CPE et/ou un conseiller d'orientation dans le but de valider un projet et un dispositif scolaire, compatible avec la préparation sportive doit être réalisé avec le joueur :

- A l'entrée du PERF ;
- Lors de chaque classe à orientation ;

d. Modalités de la formation extra sportive :

Afin d'assurer le déroulement d'une formation extra-sportive de qualité, en totale compatibilité avec la formation sportive de la stagiaire, il est nécessaire de mettre en œuvre les modalités de formation suivantes :

- La (ou les) personne(s) de l'équipe pédagogique de l'établissement scolaire, désignée(s) pour effectuer le suivi particulier des joueuses du PERF doit/doivent être identifiée(s). Elle(s) aura (ont) notamment pour mission d'assurer le suivi de la formation extra sportive de la joueuse et d'assister aux différentes réunions de coordination et aux conseils de classe.
- La stagiaire doit avoir la possibilité de suivre des cours de soutien, et/ou de rattrapage en raison d'une participation à une compétition fédérale ou internationale. Dès lors, le responsable des études en collaboration avec le chef d'établissement doit être en mesure d'organiser des sessions de formation complémentaires assurées par des enseignants de l'établissement scolaire concerné, ou en ligne, au moyen d'outil informatique (plateforme numérique, visioconférences...).
- Par là même, des créneaux d'études surveillées doivent pouvoir être organisés en cas de besoin.
- Les stagiaires doivent bénéficier d'un temps scolaire aménagé. L'organisation de l'emploi du temps doit en effet permettre aux élèves sportives de suivre l'enseignement indispensable à la poursuite d'un cursus cohérent dans le cadre d'une future insertion professionnelle, en favorisant un entraînement sportif de qualité au regard des exigences de résultat, tout en ménageant des temps de récupération et d'intégration sociale.

e. Evaluation :

Les résultats d'examens et les conclusions des conseils de classe, doivent être examinés par le manager du PERF, puis adressés avec leurs remarques respectives à la Direction Sportive à l'issue de chaque année scolaire.

f. Formalisation des conditions d'accueil et de scolarité des sportives intégrées au PERF :

La convention entre la FFR, le Comité, l'établissement scolaire et le club partenaire visée au chapitre III du présent cahier des charges précise notamment les conditions d'accueil et de scolarité des sportifs.

XIII. REUNIONS ET INFORMATIONS OBLIGATOIRES

Chaque saison sportive, outre les réunions médicales obligatoires, les sportives du PERF doivent assister aux réunions d'information suivantes :

A. Information sur les règles et l'arbitrage :

Cette réunion animée par un arbitre désigné par la Direction Nationale de l'Arbitrage devra traiter au minimum des sujets suivants :

- Sensibilisation aux règles de l'arbitrage ;
- Explication des nouvelles règles et des directives annuelles ;
- Gestion/contrôle du match par l'arbitre et communication à l'arbitre.

B. Ethique et comportements :

Cette réunion doit au minimum traiter des sujets suivants :

- Addictions
- Discrimination / violence / bizutage et traditions
- Les paris sportifs

C. Formation Citoyenne :

Le Pôle doit prévoir dans son fonctionnement des actions ou des réunions relatives à la formation citoyenne. Le contenu de la formation sportive et citoyenne porte sur :

- Les valeurs de la République ;
- Les valeurs de l'olympisme ;
- L'éthique dans le sport ;
- Le cadre juridique et économique applicable au sportif.

Il appartient au manager de produire à la FFR tout élément permettant de justifier de la tenue de ces sessions d'informations obligatoires.

XIV. COMPORTEMENT

Toute personne du PERF doit respecter les règles élémentaires de savoir être et de savoir vivre en collectivité et est tenue d'adopter, en toutes circonstances, un comportement respectueux et courtois vis-à-vis :

- Des représentants de la FFR ;
- De l'encadrement du PERF ;
- Des autres pensionnaires ;
- Des professeurs de l'établissement scolaire ;
- De l'ensemble des personnels salariés présents sur le site ;
- Des intervenants extérieurs ;
- De toute autre personne présente sur le site.

Au regard de l'exigence requise pour atteindre l'excellence sportive, la joueuse s'engage à faire preuve de sérieux en toute circonstance, et d'un engagement total, afin de suivre de manière optimale le programme du PERF.

En cas d'intervention publique (sur tout support, y compris réseaux sociaux), le commentaire de toute personne du PERF devra être loyal et objectif, non désobligeant et non préjudiciable à l'image, la réputation ou les intérêts du Rugby et/ou de la Fédération Française de Rugby.

Tout comportement susceptible d'être contraire au règlement disciplinaire de la FFR peut entraîner des poursuites selon les modalités fixées par ledit règlement. Dans ce cadre, tout élément se rapportant à un tel comportement doit être transmis sans délai au Secrétaire Général de la FFR.

Toutefois, et pour permettre de gérer rapidement les incidents mineurs, le Manager du PERF peut infliger des avertissements pour les comportements ci-dessous :

- Retards répétés non justifiés ;
- Absences non justifiées ;
- Détérioration volontaire du matériel et/ou des locaux ;
- Manquement aux règles d'usage des locaux ;
- Tenue vestimentaire inappropriée.

Tout avertissement infligé à une stagiaire sera signalé sans délai au Secrétaire Général de la FFR.

A partir de 3 avertissements prononcés à l'encontre d'une stagiaire lors d'une même saison sportive (peu importe le motif des 3 avertissements), la Commission Nationale du Haut Niveau Jeunes statuera sur le maintien de ladite stagiaire au sein du PERF.

Toute stagiaire exclu du lycée de rattachement du PERF ou d'un lycée partenaire et ne pouvant plus poursuivre sa formation scolaire dans le cadre du double projet sera automatiquement exclue du PERF.

ANNEXES

- ANNEXE I :** MODELE DE CONVENTION FFR, LIGUE, ETABLISSEMENT SCOLAIRE, CLUB PARTENAIRE
- ANNEXE II :** CHARTER DE LA JOUEUSE DU PERF (à venir)
- ANNEXE III :** CONVENTION FFR / LIGUE REGIONALE (à venir)
- ANNEXE IV :** DEFINITION DES FONCTIONS DU MANAGER PERF
- ANNEXE V :** ETAT NOMINATIF DES JOUEUSES INTEGREES AU PERF
- ANNEXE VI :** ETAT NOMINATIF DE L'ENCADREMENT
- ANNEXE VII :** MODELE DE BUDGET ET DE COMPTE DE RESULTAT
- ANNEXE VIII :** ETAT NOMINATIF DES SOMMES FACTUREES AU TITRE DES FRAIS DE SCOLARITE ET D'HEBERGEMENT