



# BREVET FÉDÉRAL « OPTIMISATION »

## Objectifs

Pour un public joueurs de plus 18 ans :

- Définir des objectifs d'apprentissage,
- Construire, animer, réguler une séance d'entraînement
- Manager en Match
- S'inscrire dans le fonctionnement de son club

## Public

Les personnes accompagnant des plus de 18 ans.

## Durée

3 Unités de Formation (UF) de 20 h chacune, ce qui fait un total de 60h de formation

## Programme (prévisionnel)

Dans le cadre du centre de formation et ou du club à travers **des situations en salle et sur le terrain**, permettant le développement des capacités à :

- diagnostiquer le niveau de jeu du joueur et du collectif ;
- déterminer des objectifs de performance ou de processus
- définir les comportements attendus dans le cadre d'un projet de jeu
- concevoir une séance d'entraînement ou un cycle de séances d'entraînement adaptés
  
- animer, réguler, évaluer des séances d'entraînement;
- manager le collectif en compétition ou en entraînement ;
- structurer des bilans de match permettant de définir des objectifs prioritaires
- définir les grands axes d'une planification ;
  
- maîtriser les moyens de communication
- s'intégrer et travailler au sein d'un même staff en tant qu'entraîneur principal ou adjoint
- respecter et fait respecter par le collectif une image « citoyenne » du club

## ORGANISME DE FORMATION

La formation est assurée par les formateurs de la ligue régionale Corse de Rugby.

## CALENDRIER

Le calendrier de formation : du 1er septembre 2025 au 30 juin 2026

## **COUT DE LA FORMATION**

### ***Coûts pédagogiques de la formation complète en centre***

**150€ TTC** (1 an) + 50€ par année de formation si réalisée en plusieurs années (dans la limite des 3 ans).

## **CONTACT**

Pour tout renseignement complémentaire, notamment pour la prise en charge de la formation, vous pouvez contacter la Ligue Régionale Corse de Rugby :  
Ligue Corse de Rugby, Lieu-dit Precojo, 20290 LUCCIANA

## **Responsables pédagogiques de la formation**

*Haute-Corse:*

**Pelage Yves-André** : Port 0627477706 -yapelage.corsicarugby@gmail.com

*Corse-du-Sud:*

**Benoit Sabuco** : Port-0698472909 - b.sabuco.corsicarugby@gmail.com

Pour les personnes en situation de handicap

Référent handicap :

**POCQ David**- Port 06.75.04.51.60 – 2005e@ffr.fr

## **DOSSIER D'INSCRIPTION**