



FORMATION : Entraîner la Mêlée

OBJECTIF GENERAL : Développer son aptitude à entraîner une situation spécifique de jeux.

PUBLIC VISE

- Entraîneur, bénévole ou professionnel

PREREQUIS

- Etre licencié à la FFR, être titulaire à minima d'un brevet Fédéral (BF Dev, Perf ou Opti) , être en situation d'entraînement dans un club.

OBJECTIFS

- Définir les objectifs prioritaires du développement des ressources du joueur et de la joueuse pour obtenir une mêlée efficace en sécurité.
- Définir les objectifs prioritaires pour entraîner en toute sécurité les joueurs et les joueuses à la mêlée.
- Concevoir et mettre en œuvre des situations d'entraînement permettant d'atteindre ces objectifs.

CONTENUS PEDAGOGIQUES

- UC1 :Préparer les joueurs aux actions de poussée individuelle
- UC2 : Entraîner en toute sécurité les joueurs et les joueuses à la mêlée collective
- UC3: La mêlée en sécurité - Tactique et Stratégie.

METHODES PEDAGOGIQUES

- Alternance d'apports théoriques participatifs, échanges d'expériences et mises en pratique collectives et individuelles

OUTILS ET MOYENS TECHNIQUES

- Supports digitalisés dynamiques
- Cellule SCRUM
- Outils KPUSCH

MODALITES D'EVALUATION

- Observation de mises en situation pratique
- Questionnaire d'évaluation des compétences

INTERVENANT(S) / EXPERTS

- Mikael GUILLÔT : CT Régional, DEJEPS, Formateur BF et BPJEPS
- Grégoric BOULY: Élu LRNR, Entraîneur des avant Rouen Normandie Rugby, formateur BF, DE
- Karlen ASIESHVILI: **Expert**, Ancien Professionnel Top 14, Entraîneur des avant professionnels du Rouen Normandie Rugby, DEJEPS
- Mickael CUSACK : **Expert**, DEJEPS, entraîneur des avants du HAVRE AC

Dans le cadre de son engagement éthique et responsable, la LRNR étudie toutes les situations particulières des personnes souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation. N'hésitez pas à nous contacter

LIEUX
Stade MERMOZ, Club XV 13 rue de la Motte 76100 Rouen
DUREE ET MODALITES
3 journées en présentiel (7h)
VOLUME HORAIRE
21h
NOMBRE DE PARTICIPANTS
Maximum 15
CONDITIONS D'INSCRIPTION
Fiche d'inscription
TARIFS
640 € Pris en charge par la ligue
CONTACT
Ligue de Normandie de RUGBY Mail: 2009j@ffr.fr Tél : 02.35.64.37.31

Organisme de Formation Ligue Régionale de Rugby

N° 28270271427



Déclaration d'activité enregistrée auprès du préfet de région de Normandie. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'état

PROGRAMME DE LA FORMATION : Entraîner la Mêlée

Unité Capitalisable 1 : Comprendre les enjeux des différents réseaux sociaux - 07/12/2024

Horaires et Formateur	Activités et contenus	Méthodes	Objectifs
8h30 - 9h00 Mickael GUILLOT	Ouverture et présentation du déroulement de la formation	Salle de cours	Présenter la formation, les intervenants, l'organisation, les modifications de planning suite au positionnement
9h - 11h00 Grégoric BOULY	- Tour de table et partage d'expérience - Travail Vidéo - Mise en situation.	- Partage d'expérience, échanges, débats - Brainstorming - Apports théoriques et méthodologiques	- Etre capable de reconnaître et de corriger les postures individuelles en pré-mêlée. - Etre capable de connaître et d'entraîner un processus d'échauffement adapté au travail de la mêlée
11h - 13h00 Karlen ASIECHVILI Grégoric BOULY	- Mise en situation pratique 	Pédagogique de la découverte	- Être capable de connaître et de corriger les postures individuelles de poussées. - Être capable de développer et encourager à développer les aptitudes physiques en lors des entraînements en autonomie.

13h00 - 14h00 : REPAS

14h00 - 15h30 Mike CUSACK Grégoric BOULY	- Apports théoriques - Ateliers de travail	Travaux collectifs et individuels de création d'exercices	- Le fonctionnement Biomécanique - Travail Proprioceptif
15h30 - 17h00 Mickael GUILLOT	Test de l'appareil par les stagiaires	salle de musculation	- Présentation KPUSH - Concours force rachis
17h00 - 17h30 Mickael GUILLOT	Bilan de formation	Salle de cours	Réaliser une synthèse, répondre aux questions, préparation de la 2eme journée

Unité Capitalisable 2 : Entraîner en toute sécurité les joueurs et les joueuses à la mêlée collective - 31/05/2025

Horaires et Formateur	Activités et contenus	Méthodes	Objectifs
8h30 - 9h00 Mickael GUILLLOT	Ouverture et présentation du déroulement de la session	Salle de cours	Présenter les modifications de planning suite à la 1ere journée.
9h - 10h30 Samuel CHEROUK	Visite de MARCOUSIS	Visite à pied	Faire découvrir le centre national de rugby
10h30 - 12h30 Samuel CHEROUK	Plan de formation du joueur	Terrain couvert	Être capable d'entraîner la mêlée collective PRE MELEE

12h30 - 13h30 : REPAS

13h30 - 15h30 Samuel CHEROUK	Cellule perf scrum	Salle scrum machine	Comprendre tous les axes de travail de la mêlée
15h30 - 17h00 Samuel CHEROUK	La Préparation mentale	Salle de cours	Etre capable d'associer d'autres méthodes à la force et à la technique
17h00 - 17h30 Grégoric BOULY	Bilan de formation	Salle de cours	Réaliser une synthèse, répondre aux questions, préparation de la 3eme journée

Unité Capitalisable 3 : La mêlée en sécurité - XX/07/2025

Horaires et Formateur	Activités et contenus	Méthodes pédagogiques	Objectifs
8h30 - 9h00 Mickael GUILLOT	Ouverture et présentation du déroulement de la session	Salle de cours	Présenter les modifications de planning suite à la 2ème journée.
9h - 10h30 Mickael GUILLOT	Tactique et stratégie en mêlée	Vidéo	Être capable d'avoir une vision Technico-Tactique
10h30 - 12h30 Grégoric BOULY	- Le fonctionnement biomécanique - Le travail proprioceptif	Atelier terrain	Être capable de préparer physiquement et de développer les qualités physiques spécifiques

12h30 - 13h30 : REPAS

13h30 - 16h30 Mickael GUILLOT	- Retour Vidéo - Certifications	Répondre à un QCM	Valider la moitié des questions pour obtenir le diplôme régional
17h00 - 17h30 Mickael GUILLOT	Bilan de formation	Salle de cours	Réaliser une synthèse, répondre aux questions, bilan de formation. Remise des diplômes.



Conditions générales d'inscription

Période de stage :

07 Décembre 2024 - 25 Mai 2025

▪ **Lieu du stage :** Stade MERMOZ, CLUB XV, 13 rue de la Motte, 76100 Rouen

Accès : <https://www.rouennormandierugbyformation.fr/lassociation/insfrastructures/>

▪ **Début du stage :** Samedi 07 Décembre 2024 à 8h30

▪ **Fin du stage :** Dimanche XXX juillet 2025 à 17h00

Coût du stage :

▪ **Frais pédagogiques :** 640 € pour le stagiaire. 640 € pris en charge par la LRNR

▪ **Frais de déplacement et de restauration :** Frais de déplacement à la charge du stagiaire. Les frais de restauration sont pris en charge par la ligue.

Qui peut s'inscrire ?

▪ Entraîneur, bénévole ou professionnel - licencié à la FFR, être titulaire à minima d'un brevet Fédéral (BF Dev, Perf ou Opti) , être en situation d'entraînement dans un club.

Après inscription, la Ligue convoque l'intéressé. Le stagiaire s'engage à participer à la totalité de la formation.

Comment s'inscrire ?

En retournant la fiche d'inscription (à retrouver ici : [Fiche inscription](#)) **au plus tard le XXXX avril 2024** par email à : 2009j@ffr.fr

La fiche d'inscription et l'ensemble des renseignements sont à retrouver sur le site de la Ligue.

La validation de l'inscription est soumise à la réception de la fiche d'inscription dûment remplie et envoyé par email à 2009j@ffr.fr

Dans le cadre de son engagement éthique et responsable, la LRN étudie toutes les situations particulières des personnes souhaitant s'inscrire afin de faciliter leur participation. N'hésitez pas à nous contacter