

# CENTRES D'ENTRAÎNEMENT TERRITORIAUX (CET) CAHIER DES CHARGES



PES Saison 2014 - 2015

# 1 Constat

- A l'entrée en Pôles Espoirs, les M16 ne sont **pas prêts à encaisser la charge** d'entraînement :  
Passage de 70h de pratique annuelle à **400h** .Conséquence: beaucoup de joueurs blessés dans le 1<sup>er</sup> trimestre.
- Aspect **aléatoire du « concours »** sur une ou deux journées: peu fiable, besoin de **mieux connaître le joueur avant le jour des Tests d'entrée**.

# 2 Objectifs

---

- Améliorer l'identification des talents en amont des Tests d'entrée en Pôles Espoirs.
- Préparer le joueur à « absorber » une **lourde charge d'entraînement hebdomadaire** lors de son entrée en Pôle (multiplié par 6 !)
- Développer des ressources prioritaires notamment sur le plan physique (VMA et Gainage)

## 2 Méthodologie

- Définir une liste « ouverte » de 5 à 20 joueurs par Comité territorial regroupés 4 à 5 fois dans l'année sur 2 jours **avec un travail inter sessions** à réaliser à condition que le joueur soit accompagné.
- Passage de 70h à 150h

# 3 Comment définir la liste des 5 à 20 joueurs ?

- Bien connaître le joueur avant son entrée au CET
  - ▣ Avoir un vrai suivi en amont pendant la saison M14 (compétition clubs, CPS, sélections départementales )
  
  - ▣ **Sur Quels critères ? Posséder**
    - 1 Qualité: Morphotype ou vitesse ressentie ou Puissance et/ou
    - 1 Superpouvoir (cf. référentiel)

PS: Les pris d'office : les Grands, les Caisses, les Très Rapides

# 4 Moyens de Fonctionnement



## □ **Postulat :**

Le CET n'a de sens que si le Travail inter session est réalisé

## □ **Périodicité :**

4 à 5 stages de 2 jours par an pour évaluer, conseiller, et missionner le joueur

□ **Subvention FFR** : 7500 € distribuée en fin d'action sur présentation du bilan et après Tests d'entrée au Pôle

# 5 Echancier

- début octobre stage responsable territorial CNR
- 15/10/2014: Envoi des Listes Territoriales à la DTN
- Vacances Toussaint : Stage n°1
- Vacances Noel: Stage n°2
- Vacances Février: Stage n°3
- Vacances d'Avril : Stage n°4
- Fin Avril : Proposition des Candidats Pôles Espoir à la DTN pour le passage du concours Pole

# 6 Ressources Humaines

---

- 1 Chef de Projet (manager sportif) : si possible le CTS
- 1 représentant du Comité
- les intervenants ponctuels : pendant les stages
- 1 « tuteur » par joueur (entraîneur Club)



# 7 Contenus Sessions (stage 3 demi-journées)

- Accueil matin 11h00
  - présentation du programme du stage
  
- Pour le premier stage (novembre) ou pour les nouveaux entrants pendant la saison
  - Vidéo de présentation PES
  - Dotation du livret d'entraînement

# 7 Contenus Sessions (stage 3 demi-journées)

## DEMI JOURNEE 1 EVALUATION

- Evaluation morphologique
  - Taille assis et taille debout – poids
  
- Test VMA Luc Leger (bande son à télécharger)
  
- Test vitesse (cellules fournies) 10 – 20 et 50m
  
- Test force et fonctionnel suivre protocole
  - Pompe
  - Saut en longueur sans élan
  - Squat (évaluation souplesse)
  - Gainage
  - Gainage cervical

# 7 Contenus Sessions

## DEMI JOURNEE 2 FORMATION

- Entretien PID (entretien individuel environ 20 minutes)
- Formation technique base (ateliers et situation réduites)
  - Passe, Jeu au pied et reception
  - Plaquage
  - Ruck
  - Chute au sol
  - Attitudes au contact
- Formation à la connaissance de la règle (pour le joueur)
  - Jeu au sol
  - Ruck
  - Hoers-jeu

# 7 Contenus Sessions

## DEMI JOURNEE 3 PREPARATION INTERSESSION

- Préparation et répétition du travail intersession
  - Le joueur va faire la première séance de son travail pour la prochaine intersession
  - Objectif rendre le joueur demandeur et autonome dans sa preparation
  - Les programmes seront adapté à la durée de l'intersession et au niveau du Joueur
  
- Le responsable du CET devra entrer les résultats de ses joueurs sur le site informatique dédié

# 8 Contenus Inter Sessions

- Les contenus d'intersession seront envoyé au responsable du CTE du Comité, 15 jours avant le début de l'intersession
- Ces contenus seront produit par le service préparation physique de la direction de la performance de la FFR.
- Les contenus individualisés seront transmis au joueur et à son tuteur à la fin du stage

# 9 Relations familles

- Présentation de la fiche de liaison
  
- Présentation et signature de la convention PES.
  - C'est un document présentant les droits et les devoirs du joueur intégré dans le PES de la FFR au 1<sup>er</sup> rassemblement du CET (au mois de Juin 2015 pour la saison 2015 – 2016)