

# Certificat

Préparation Spécifique  
au Rugby à XV





## Certificat Préparation Spécifique au Rugby à XV

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/preparation-specifique-rugby-xv](http://www.techtitute.com/fr/sciences-du-sport/cours/preparation-specifique-rugby-xv)

# Accueil

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Direction de la formation

---

*page 12*

04

Structure et contenu

---

*page 16*

05

Méthodologie

---

*page 20*

06

Diplôme

---

*page 28*

# 01

# Présentation

Le Rugby à XV est un sport physique et exigeant qui nécessite une préparation spécifique pour améliorer les performances et prévenir les blessures. Cette préparation comprend des exercices de renforcement musculaire et d'entraînement cardiovasculaire, ainsi que l'amélioration de l'agilité, de la vitesse et de la coordination. En outre, il est important de travailler la technique individuelle et les stratégies d'équipe pour s'assurer d'être prêt à relever les défis du jeu. C'est pourquoi TECH a conçu une formation qui permet à l'étudiant de maximiser ses connaissances sur des aspects tels que les Principes de Base de ce sport, la Puissance, la Vitesse, les Phases statiques et la Mêlée, parmi d'autres. Tout cela, grâce à une formule 100% en ligne et au contenu multimédia le plus pratique du marché académique.





*Acquérez de nouvelles compétences en Préparation Spécifique au Rugby à XV, grâce à TECH, la meilleure université en ligne au monde selon Forbes"*

Le travail technique est une partie importante de la préparation au rugby à XV. Les joueurs doivent s'entraîner aux techniques individuelles telles que les Passes, les Plaquages, les Réceptions et les Mêlées. En outre, il est essentiel que l'équipe pratique sa stratégie et la manière dont elle se déplacera sur le terrain, car la communication et le travail en commun sont également des éléments clés de la réussite dans ce sport.

Pour cette raison, TECH a conçu un Certificat en Préparation Spécifique au Rugby à XV avec pour objectif de fournir aux étudiants les aptitudes et les compétences nécessaires pour pouvoir travailler dans le domaine avec le plus d'efficacité et de qualité possible. Ainsi, tout au long de ce programme, des aspects tels que la Puissance, les Exigences du Jeu chez les Avants, la Résistance des Déplacements en Course et les Implications dans la Préparation Physique seront abordés.

Tout cela, grâce à une formule 100% en ligne qui donne aux étudiants une liberté totale dans l'organisation de leur emploi du temps et de leurs études, leur permettant de les combiner avec d'autres activités et loisirs quotidiens. En outre, cette formation dispose du matériel théorique et pratique le plus complet du marché, ce qui facilite grandement le processus d'apprentissage de l'étudiant et lui permet d'atteindre ses objectifs rapidement et efficacement.

Ce **Certificat en Préparation Spécifique au Rugby à XV** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché. Les principales caractéristiques sont les suivantes:

- ♦ Le développement d'études de cas présentées par des experts en Préparation Spécifique au Rugby à XV
- ♦ Le contenu graphique, schématique et éminemment pratique de l'ouvrage fournit des informations sportives et pratiques sur les disciplines essentielles à l'exercice professionnel
- ♦ Les exercices pratiques d'auto-évaluation pour améliorer l'apprentissage
- ♦ Il met l'accent sur les méthodologies innovantes
- ♦ Des cours théoriques, des questions à l'expert, des forums de discussion sur des sujets controversés et un travail de réflexion individuel
- ♦ La possibilité d'accéder aux contenus depuis tout appareil fixe ou portable doté d'une connexion à internet



*Devenez un expert dans le rôle de la Préparation Physique pour la Performance au Rugby, avec une liberté d'organisation totale et en seulement 6 semaines"*

“

*Apprenez à connaître en profondeur les Mécanismes de Blessures et les Implications dans la Préparation Physique en peu de temps et sans bouger de chez vous”*

Le corps enseignant de ce programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation l'expérience de leur travail, ainsi que des spécialistes reconnus de grandes sociétés et d'universités prestigieuses.

Grâce à son contenu multimédia développé avec les dernières technologies éducatives, les spécialistes bénéficieront d'un apprentissage situé et contextuel. Ainsi, ils se formeront dans un environnement simulé qui leur permettra d'apprendre en immersion et de s'entraîner en préparation de situations réelles.

La conception de ce programme est basée sur l'Apprentissage par Problèmes. Ainsi l'étudiant devra essayer de résoudre les différentes situations de pratique professionnelle qui lui seront présentées tout au long du programme. Pour ce faire, l'étudiant sera assisté d'un innovant système de vidéos interactives, créé par des experts reconnus.

*Mettez à l'épreuve vos compétences en Préparation Spécifique au Rugby à XV suivant des études de cas couvrant une grande variété de situations simulant en détail la réalité.*

*Développez vos connaissances du Sport et les Phases Statiques pour commencer le jeu avec un avantage de vainqueur.*



# 02

## Objectifs

L'objectif de ce Certificat en Préparation Spécifique au Rugby à XV est de permettre à l'étudiant d'acquérir une actualisation rigoureuse de ses connaissances dans ce domaine. Une actualisation qui permettra à l'étudiant de travailler avec la plus grande qualité et efficacité possible. Tout cela, grâce à TECH et à une modalité 100% en ligne qui donne aux étudiants une totale liberté d'organisation et d'horaires.





“

*TECH vous permet d'atteindre vos objectifs les plus ambitieux en peu de temps, grâce à la conception d'un programme unique répondant aux attentes les plus élevées"*



## Objectifs généraux

---

- Connaître en profondeur le rugby à XV et à VII, ainsi que les autres modalités
- Approfondir, développer et faire évoluer les compétences physiques et techniques
- Acquérir une spécialisation en nutrition orientée vers le rugby, en fonction de la modalité et de la position du joueur
- Gérer les émotions et appliquer la psychologie à l'environnement sportif
- Apprendre à gérer des équipes et des joueurs
- Commercialiser le rugby en tant que produit au consommateur
- Maîtriser des outils pour aider les joueurs à contrôler leurs émotions afin d'atteindre une performance maximale





## Objectifs spécifiques

---

- Acquérir des connaissances sur la planification de la saison
- Analyser les charges en fonction des joueurs
- Connaître les grandes tendances de la préparation physique en rugby à XV
- Structurer les séances



*Examinez les aspects élémentaires du Rugby Professionnel et de l'Epidémiologie des Blessures, à partir de n'importe quel appareil connecté à internet et à n'importe quel moment de la journée"*

# 03

## Direction de la formation

Les professionnels renommés qui composent le corps enseignant de ce Certificat de Préparation Spécifique au Rugby à XV font partie de la prestigieuse équipe d'experts en Sport de TECH. Ces spécialistes ont mis à profit leurs connaissances avancées et leur vaste expérience pour concevoir des contenus pédagogiques complets et actualisés dépassant les attentes les plus exigeantes.



“

*Des stars mondiales de ce Sport Professionnel vous aideront à exceller dans la Préparation Spécifique au Rugby à XV, en seulement quelques semaines et avec leur soutien constant"*

## Direction



### M. De Juan Roldán, Javier

- ♦ Joueur de rugby professionnel de l'équipe nationale espagnole VII
- ♦ Double champion d'Europe de rugby à VII
- ♦ Joueur professionnel du club de rugby Independiente
- ♦ Joueur professionnel du Ciencias Rugby Club
- ♦ Entraîneur dans les écoles Ciencias Rugby Club et Independant Rugby Club



### Mme Lliteras Ruiz, Marta

- ♦ Entraîneuse du commandement général de l'armée des Baléares pour le rugby à 7 féminin et le rugby à XV masculin
- ♦ Cofondatrice de All&Go
- ♦ Coordinatrice de l'Association des femmes dans le rugby professionnel
- ♦ Joueuse internationale de Préparation Spécifique rugby à XV et à 7
- ♦ Championne d'Europe de rugby
- ♦ Certificat olympique Rio de Janeiro
- ♦ Diplôme en Sciences Politiques, Master en Gestion et Administration des Ressources Humaines
- ♦ Master en gestion d'équipe



## Professeurs

### M. Lino Samaniego, Ángel

- ♦ Responsable de la préparation physique du projet féminin au Club de Rugby Complutense Cisneros
- ♦ Préparateur physique à Blagnac Rugby
- ♦ Préparateur physique au Club de Rugby Complutense Cisneros
- ♦ Professeur de Sports Collectifs de Rugby et de Biomécanique à l'Université Alfonso X el Sabio
- ♦ Diplômé en Sciences de l'Activité Physique et du Sport à l'UPS
- ♦ Master en Recherche à l'UPM
- ♦ Master en sport de haut niveau à l'UPS
- ♦ Entraîneur de niveau II de World Rugby par la Fédération Espagnole de Rugby

# 04

## Structure et contenu

La structure et toutes les ressources didactiques de ce programme d'études ont été conçus par les professionnels renommés qui composent l'équipe d'experts TECH dans le domaine du Sport. Ces spécialistes ont mis à profit leur expérience et connaissances spécialisées dans le domaine pour créer un contenu pratique et totalement actualisé. Tout cela, basé sur la méthodologie d'enseignement la plus efficace, le *Relearning* de TECH.





“

*Vous Inscrivez-vous dès maintenant et profitez du tour d'horizon le plus complet et le plus récent des fondamentaux du Rugby à XV du marché académique"*

## Module 1. Préparation Spécifique Préparation Spécifique au Rugby à XV

- 1.1. Préparation Spécifique au Rugby à XV
  - 1.1.1. Nature du sport
  - 1.1.2. Exigences de jeu pour les attaquants
  - 1.1.3. Exigences de jeu pour les trois quarts
- 1.2. Force
  - 1.2.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 1.2.2. Force-hypertrophie
  - 1.2.3. Puissance
- 1.3. Vitesse
  - 1.3.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 1.3.2. Accélération
  - 1.3.3. Vitesse
- 1.4. Résistance
  - 1.4.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 1.4.2. L'endurance de déplacement en course à pied
  - 1.4.3. Endurance des actions de haute intensité
- 1.5. Test
  - 1.5.1. Intérêt
  - 1.5.2. Test d'endurance (par ex. 1200m Shuttle Test ou Bronco Test)
  - 1.5.3. Test de force
- 1.6. Phases statiques
  - 1.6.1. Mêlée
  - 1.6.2. Touche
  - 1.6.3. Implications pour la préparation physique





- 1.7. Le contact
  - 1.7.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 1.7.2. Influence sur l'entraînement
  - 1.7.3. Implications pour la préparation physique
- 1.8. Les blessures
  - 1.8.1. Épidémiologie des blessures
  - 1.8.2. Mécanismes des blessures
  - 1.8.3. Commotions cérébrales
- 1.9. Technologie GPS
  - 1.9.1. Intérêt
  - 1.9.2. Variables de l'étude
  - 1.9.3. Balle en jeu et pire scénario
- 1.10. Rôle de la PF dans la performance au Rugby
  - 1.10.1. Suivi
  - 1.10.2. Comment planifier
  - 1.10.3. Comment programme

“ Déterminer les mécanismes de blessure dans le Préparation Spécifique au Rugby à XV et leur Épidémiologie grâce à ce programme complet”

# 05 Méthodologie

Ce programme propose une manière différente d'apprendre. Notre méthodologie est développée à travers un mode d'apprentissage cyclique: **Le Relearning**.

Ce système d'enseignement s'utilise, notamment, dans les écoles de médecine les plus prestigieuses du monde et a été considéré comme l'un des plus efficaces par des publications de premier plan telles que le **New England Journal of Medicine**.





“

*Découvrez Relearning, un système qui renonce à l'apprentissage linéaire conventionnel pour vous emmener à travers des systèmes d'enseignement cycliques: une façon d'apprendre qui s'est avérée extrêmement efficace, en particulier dans les matières qui exigent la mémorisation”*

## À TECH, nous utilisons la méthode des cas

Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*Avec TECH, vous pourrez découvrir une façon d'apprendre qui fait avancer les fondations des universités traditionnelles du monde entier”*



*Vous bénéficierez d'un système d'apprentissage basé sur la répétition, avec un enseignement naturel et progressif sur l'ensemble du cursus.*



*L'étudiant apprendra, par des activités collaboratives et des cas réels, à résoudre des situations complexes dans des environnements commerciaux réels.*

## Une méthode d'apprentissage innovante et différente

Cette formation TECH est un programme d'enseignement intensif, créé de toutes pièces, qui propose les défis et les décisions les plus exigeants dans ce domaine, tant au niveau national qu'international. Grâce à cette méthodologie, l'épanouissement personnel et professionnel est stimulé, faisant ainsi un pas décisif vers la réussite. La méthode des cas, technique qui constitue la base de ce contenu, permet de suivre la réalité économique, sociale et professionnelle la plus actuelle.

“

*Nous sommes la seule université en ligne qui propose des documents de Harvard comme matériel pédagogique dans ses cours”*

La méthode des cas a été le système d'apprentissage le plus utilisé par les meilleures facultés du monde. Développée en 1912 à Harvard pour que les étudiants en Droit n'apprennent pas uniquement sur la base d'un contenu théorique, la méthode des cas consistait à leur présenter des situations réelles complexes pour que les apprenants s'entraînent à les résoudre et à prendre des décisions. En 1924, elle a été établie comme méthode d'enseignement standard à Harvard.

Face à une situation donnée, que doit faire un professionnel? C'est la question à laquelle nous vous confrontons dans la méthode des cas, une méthode d'apprentissage orientée vers l'action. Tout au long du programme, vous serez confronté à de multiples cas réels. Ils devront intégrer toutes leurs connaissances, faire des recherches, argumenter et défendre leurs idées et leurs décisions.

## Relearning Methodology

TECH combine efficacement la méthodologie des études de cas avec un système d'apprentissage 100% en ligne basé sur la répétition, qui associe 8 éléments didactiques différents dans chaque leçon.

Nous enrichissons l'Étude de Cas avec la meilleure méthode d'enseignement 100% en ligne: le Relearning.

*En 2019, nous avons obtenu les meilleurs résultats d'apprentissage de toutes les universités en ligne du monde.*

À TECH, vous apprenez avec une méthodologie de pointe conçue pour former les managers du futur. Cette méthode, à la pointe de la pédagogie mondiale, est appelée Relearning.

Notre université est la seule université hispanophone autorisée à utiliser cette méthode efficace. En 2019, nous avons réussi à améliorer les niveaux de satisfaction globale de nos étudiants (qualité de l'enseignement, qualité des supports, structure des cours, objectifs...) par rapport aux indicateurs de la meilleure université en ligne.



Dans notre programme, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire, mais se déroule en spirale (apprendre, désapprendre, oublier et réapprendre). Par conséquent, chacun de ces éléments est combiné de manière concentrique. Cette méthodologie a permis de former plus de 650.000 diplômés universitaires avec un succès sans précédent dans des domaines aussi divers que la biochimie, la génétique, la chirurgie, le droit international, les compétences en gestion, les sciences du sport, la philosophie, le droit, l'ingénierie, le journalisme, l'histoire, les marchés financiers et les instruments. Tout cela dans un environnement très exigeant, avec un corps étudiant universitaire au profil socio-économique élevé et dont l'âge moyen est de 43,5 ans.

*Le Relearning vous permettra d'apprendre plus facilement et de manière plus productive tout en développant un esprit critique, en défendant des arguments et en contrastant des opinions: une équation directe vers le succès.*

D'après les dernières données scientifiques dans le domaine des neurosciences, non seulement nous savons comment organiser les informations, les idées, les images et les souvenirs, mais nous savons aussi que le lieu et le contexte dans lesquels nous avons appris quelque chose sont fondamentaux pour notre capacité à nous en souvenir et à le stocker dans l'hippocampe, pour le conserver dans notre mémoire à long terme.

De cette façon, et dans ce que l'on appelle Neurocognitive context-dependent e-learning les différents éléments de notre programme sont liés au contexte dans lequel le participant développe sa pratique professionnelle.



Ce programme offre le meilleur matériel pédagogique, soigneusement préparé pour les professionnels:



#### Support d'étude

Tous les contenus didactiques sont créés par les spécialistes qui enseignent les cours. Ils ont été conçus en exclusivité pour la formation afin que le développement didactique soit vraiment spécifique et concret.

Ces contenus sont ensuite appliqués au format audiovisuel, pour créer la méthode de travail TECH en ligne. Tout cela, élaboré avec les dernières techniques afin d'offrir des éléments de haute qualité dans chacun des supports qui sont mis à la disposition de l'apprenant.



#### Cours magistraux

Il existe des preuves scientifiques de l'utilité de l'observation par un tiers expert.

La méthode "Learning from an Expert" renforce les connaissances et la mémoire, et donne confiance dans les futures décisions difficiles.



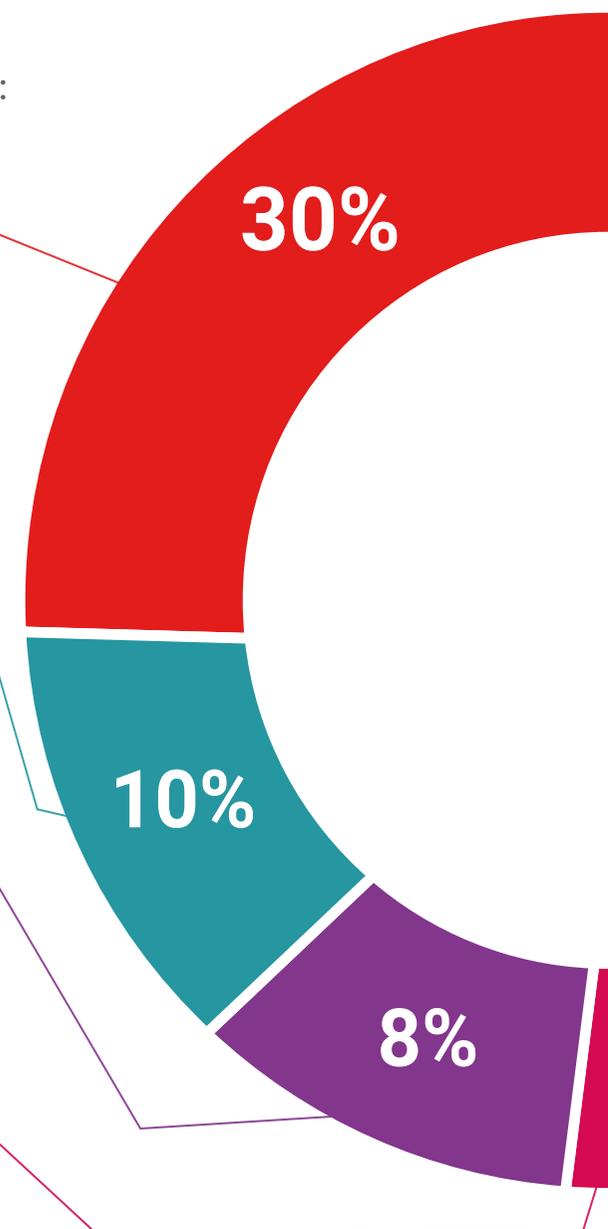
#### Pratique des aptitudes et des compétences

Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### Bibliographie complémentaire

Articles récents, documents de consensus et directives internationales, entre autres. Dans la bibliothèque virtuelle de TECH, l'étudiant aura accès à tout ce dont il a besoin pour compléter sa formation.





#### Case Studies

Ils réaliseront une sélection des meilleures études de cas choisies spécifiquement pour ce diplôme. Des cas présentés, analysés et tutorés par les meilleurs spécialistes de la scène internationale.



#### Résumés interactifs

Nous présentons les contenus de manière attrayante et dynamique dans des dossiers multimédias comprenant des fichiers audios, des vidéos, des images, des diagrammes et des cartes conceptuelles afin de consolider les connaissances.

Ce système éducatif unique pour la présentation de contenu multimédia a été récompensé par Microsoft en tant que "European Success Story".



#### Testing & Retesting

Les connaissances de l'étudiant sont périodiquement évaluées et réévaluées tout au long du programme, par le biais d'activités et d'exercices d'évaluation et d'auto-évaluation, afin que l'étudiant puisse vérifier comment il atteint ses objectifs.



# 06 Diplôme

Le Certificat en Préparation Spécifique au Rugby à XV vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Certificat délivré par TECH Université Technologique.



“

*Complétez ce programme avec succès et recevez votre diplôme sans déplacements, ni formalités administratives”*

Ce **Certificat en Préparation Spécifique au Rugby à XV** contient le programme scientifique le plus complet et le plus actuel du marché.

Après avoir réussi l'évaluation, l'étudiant recevra par courrier postal\* avec accusé de réception son correspondant diplôme de **Certificat** délivré par **TECH Université Technologique**.

Le diplôme délivré par **TECH Université Technologique** indiquera la note obtenue lors du Certificat, et répond aux exigences communément demandées par les bourses d'emploi, les concours et les commissions d'évaluation des carrières professionnelles.

Diplôme: **Certificat en Préparation Spécifique au Rugby à XV**

N.º heures de cours: **150 h.**



\*Si l'étudiant souhaite que son diplôme version papier possède l'Apostille de La Haye, TECH EDUCATION fera les démarches nécessaires pour son obtention moyennant un coût supplémentaire.



**Certificat**  
Préparation Spécifique  
au Rugby à XV

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 6 semaines
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Certificat

## Préparation Spécifique au Rugby à XV

