

# Mastère Spécialisé Rugby Professionnel

Approuvé par la NBA



**tech** université  
technologique



## Mastère Spécialisé Rugby Professionnel

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

Accès au site web: [www.techtitute.com/fr/science-du-sport/master/master-rugby-professionnel](http://www.techtitute.com/fr/science-du-sport/master/master-rugby-professionnel)

# Accueil

01

Présentation

---

*page 4*

02

Objectifs

---

*page 8*

03

Compétences

---

*page 12*

04

Direction de la formation

---

*page 16*

05

Structure et contenu

---

*page 20*

06

Méthodologie

---

*page 30*

07

Diplôme

---

*page 38*

# 01 Présentation

L'utilisation du *Smart Ball* ou des nouvelles technologies pour la diffusion ne sont que quelques-unes des innovations que le Rugby Professionnel a incorporé ces dernières années. Dans ce contexte, les entraîneurs qui souhaitent concentrer leur carrière sur les clubs de haut niveau doivent être au courant des derniers développements dans ce domaine. C'est dans cette optique que TECH a conçu ce diplôme qui intègre le programme multidisciplinaire le plus avancé et en seulement 12 mois. Ainsi, vous pourrez approfondir des domaines tels que la Nutrition Sportive, le Marketing, la Psychologie et les modalités propres à ce sport afin d'améliorer les performances des joueurs. Il s'agit d'une opportunité unique de progression sous la tutelle d'une excellente équipe pédagogique composée d'anciens joueurs d'élite.





“

*Grâce à ce Mastère Spécialisé 100% en ligne, vous pourrez maîtriser tous les éléments essentiels pour progresser dans le Rugby Professionnel"*

L'une des plus grandes aspirations professionnelles de tout entraîneur de Rugby est d'atteindre l'élite et de participer aux tournois des Six Nations. Pour atteindre cet objectif, une connaissance approfondie du sport est nécessaire, ainsi que l'intégration des dernières avancées technologiques, nutritionnelles et de stratégie technico-tactique afin d'améliorer l'équipe et les joueurs.

En ce sens, la professionnalisation de ce sport et sa grande répercussion mondiale ont augmenté ces dernières années la compétitivité et les exigences au plus haut niveau. C'est pour cette raison que TECH a créé ce Mastère Spécialisé qui offre aux futurs spécialistes de ce sport un apprentissage intensif du Rugby Professionnel.

Il s'agit d'un programme de 12 mois qui permettra aux étudiants d'approfondir, d'un point de vue théorique et pratique, les dernières données scientifiques sur la préparation physique, les améliorations dans les programmes nutritionnels ou les stratégies psychologiques dans la résolution des conflits. Tout cela est complété par des outils pédagogiques basés sur des capsules multimédias, des lectures essentielles et des études de cas qui confèrent à ce diplôme le plus grand dynamisme.

De même, avec le système du *Relearning*, basé sur la répétition de contenus tout au long de son parcours académique, l'étudiant réduira les longues heures d'étude et de mémorisation. Il apprendra ainsi de manière simple, loin des méthodes d'enseignement traditionnelles.

Il s'agit d'une excellente occasion de progresser grâce à un enseignement flexible et à un programme d'études auquel vous pouvez accéder quand et comme vous le souhaitez. Tout ce dont vous avez besoin est un appareil connecté à internet pour consulter le contenu du programme à tout moment de la journée. Ainsi, sans présence en classe ni horaires de cours fixes, l'étudiant dispose d'une plus grande liberté pour gérer lui-même son temps d'étude et rendre cet enseignement compatible avec ses activités quotidiennes.

Ce **Mastère Spécialisé en Rugby Professionnel** 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 Rugby et le domaine tels que la Psychologie, le Marketing et la Nutrition
- ♦ Les contenus graphiques, schématiques et éminemment pratiques avec lesquels ils sont conçus fournissent des informations scientifiques et concrètes essentielles à la pratique professionnelle
- ♦ 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



*Une formation qui vous permettra de vous tenir au fait des derniers développements en matière de nutrition pour les athlètes professionnels de Rugby"*

“

*Grâce à la méthodologie TECH, vous pourrez réduire les longues heures d'étude et acquérir de manière simple un apprentissage clé dans votre progression professionnelle"*

Le corps enseignant de ce programme comprend des professionnels du secteur qui apportent à cette formation leur expérience professionnelle 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.

*Grâce à cette formation, vous pourrez travailler sur la force, l'endurance et la vitesse de vos joueurs avec plus de précision.*

*Approfondissez vos connaissances sur le Rugby à VII, la variante du Rugby utilisée aux Jeux Olympiques, et ses caractéristiques techniques.*



# 02 Objectifs

Ce Mastère Spécialisé a été conçu dans le but de fournir aux étudiants un apprentissage complet des principales variantes du Rugby, de la gestion d'équipe, de la préparation physique et nutritionnelle et de l'incorporation des dernières stratégies de Marketing pour améliorer la visibilité du club. Une connaissance pluridisciplinaire qui sera beaucoup plus facile à acquérir grâce au matériel pédagogique fourni par TECH et au soutien de l'excellente équipe d'enseignants qui participe à ce diplôme.





“

*L'approche pratique de ce programme vous permettra d'intégrer au long de la saison la planification de la préparation physique la plus avancée de votre équipe de rugby"*



## 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

---

### Module 1. Les modalités du rugby

- ◆ Connaître en profondeur les Origines du Rugby
- ◆ Détecter les valeurs du sport
- ◆ Approfondir les modalités et les règles générales

### Module 2. Rugby à XV Sport et règles

- ◆ Connaître en profondeur les règles spécifiques
- ◆ Avoir une connaissance approfondie des postes
- ◆ Différencier et connaître les différents systèmes offensifs et défensifs
- ◆ Étudier les différentes phases statiques et dynamiques

### Module 3. Préparation spécifique Rugby à XV

- ◆ 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

### Module 4. Rugby à VII Le Sport et son Règlement

- ◆ Connaître en profondeur les règles spécifiques
- ◆ Connaître en détail les réglementations spécifiques
- ◆ Savoir différencier et connaître les postes en profondeur
- ◆ Reconnaître les différents systèmes offensifs et défensifs

**Module 5. Préparation spécifique en Rugby Professionnel à VII**

- ◆ Acquérir des connaissances sur la planification de la saison
- ◆ Analyser les charges en fonction des joueurs
- ◆ Connaître de manière approfondie les principales tendances de la préparation physique au Rugby
- ◆ Connaître et apprendre à structurer les sessions

**Module 6. Gestion d'Équipes au Rugby**

- ◆ Apprendre la Gestion d'Équipes
- ◆ Reconnaître et acquérir des compétences en matière de leadership
- ◆ Apprendre Gestion des conflits

**Module 7. Kinésithérapie et Prévention des Blessures**

- ◆ Identifier, reconnaître et utiliser l'équipement nécessaire
- ◆ Reconnaître les blessures les plus courantes
- ◆ Acquérir les connaissances en matière de prévention et de rééducation
- ◆ Identifier les blessures les plus communes: La commotion cérébrale

**Module 8. Nutrition Sportive Appliquée au Rugby**

- ◆ Approfondir le concept de nutrition appliquée au Rugby
- ◆ Différencier la composition corporelle du joueur en fonction de sa modalité
- ◆ Apprendre les différents modèles de nutrition et de supplémentation pour le rugby

**Module 9. Psychologie Appliquée**

- ◆ Apprendre l'utilisation de la Psychologie dans le Sport
- ◆ Connaître les motivations qui influencent les performances
- ◆ Apprendre à identifier et résoudre le *Burnout*
- ◆ Voir comment atteindre 100% du potentiel d'un athlète

**Module 10. Marketing sportif et sponsoring**

- ◆ Apprendre à considérer le Rugby comme un produit
- ◆ Apprendre les différents canaux de distribution
- ◆ Différencier et identifier le public cible



*Grâce à ce programme, vous serez en mesure de faire face à des situations telles que les commotions cérébrales et de traiter les principales blessures fréquentes dans le rugby"*

# 03

# Compétences

Au plus haut niveau de compétition, les professionnels techniques doivent posséder les aptitudes et les compétences nécessaires pour gérer des équipes grâce à un leadership adapté et à une excellente communication individuelle et collective. En ce sens, cette formation fournit aux diplômés les outils de *Coaching* les plus efficaces, ainsi que les compétences technologiques nécessaires pour évoluer avec succès dans l'ère numérique, en améliorant l'image de leur marque personnelle et celle du club.





“

*Améliorez vos compétences en matière de communication et de gestion d'équipe grâce aux stratégies psychologiques proposées par cette formation"*



## Compétences générales

- ◆ Améliorer les compétences de communication avec les membres du club et de l'équipe
- ◆ Développer la capacité à analyser le jeu de l'adversaire en intégrant les nouvelles technologies
- ◆ Renforcer les compétences en matière de communication numérique et de Marketing
- ◆ Adapter la nutrition de chaque joueur en fonction de ses caractéristiques physiques et de sa position
- ◆ Développer les différentes variantes du Rugby, y compris le Rugby inclusif
- ◆ Améliorer la performance sportive de l'athlète de Rugby
- ◆ Promouvoir les valeurs sportives du Rugby dans les différentes catégories
- ◆ Agir de manière professionnelle en cas de blessure d'un joueur
- ◆ Intervenir de manière appropriée face aux situations de stress et d'anxiété des joueurs au cours de la compétition





## Compétences spécifiques

---

- ◆ Intégrer les dernières tendances en matière de Marketing sportif
- ◆ Concevoir des plans d'intervention psychologique individualisés
- ◆ Programmer la réadaptation du joueur ayant subi une blessure
- ◆ Traiter les pathologies les plus courantes chez les athlètes de Rugby
- ◆ Mettre en œuvre des protocoles pour gérer efficacement les équipes
- ◆ Développer le Rugby dans les premières phases d'apprentissage
- ◆ Améliorer le processus de prise de décision d'un joueur au cours d'un match
- ◆ Maîtriser le règlement de chaque variante du Rugby
- ◆ Concevoir des plans de préparation physique spécifiques au Rugby Professionnel
- ◆ Structurer les séances d'entraînement en intégrant les dernières données scientifiques sur leur efficacité en fonction du moment de la compétition



*Appliquez les principaux outils de coaching fournis par ce programme intensif à votre gestion d'équipe"*

# 04

## Direction de la formation

TECH a réuni dans ce Mastère une excellente équipe de professionnels issus de l'élite du Rugby espagnol, également spécialistes de la Psychologie, la Kinésithérapie, la Nutrition et le Marketing Sportif. Leur connaissance inégalée de ces disciplines est reflétée dans ce programme conçu pour fournir les informations les plus récentes et les plus avancées de la scène académique actuelle. En outre, les diplômés pourront obtenir les réponses à toutes leurs questions relatives au contenu de ce programme auprès du corps enseignant expert de ce Mastère Spécialisé.



“

*Un Mastère Spécialisé auquel participent les meilleurs joueurs de Rugby internationaux ainsi que des spécialistes dans des domaines tels que la Psychologie, la Nutrition et le Marketing”*

## 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 Club Independent
- ♦ Joueur professionnel du Club Rugby Ciencias Rugby
- ♦ 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 rugby à XV et à 7
- ♦ Championne d'Europe de Rugby
- ♦ Diplôme Olympique Rio de Janeiro
- ♦ Diplôme en Sciences Politiques, Master en Gestion et Administration des Ressources Humaines
- ♦ Maîtrise 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
- ◆ Maîtrise en recherche à l'UPM
- ◆ Maîtrise en sport de haut niveau à l'UPS
- ◆ Entraîneur de niveau II de World Rugby par la Fédération espagnole de rugby

### Mme Ribera García, María

- ◆ Entraîneur en chef de la Mêlée de la Division d'honneur féminine
- ◆ Entraîneur technique du Comité olympique espagnol
- ◆ Entraîneur du Tatami Rugby Club
- ◆ Joueuse internationale de l'équipe nationale féminine espagnole dans les catégories XV et VII
- ◆ Joueuse olympique à Rio de Janeiro
- ◆ Diplômée en Sciences de l'Activité Physique et du Sport
- ◆ Titres N1, N2 et N3 d'entraîneur de rugby à XV et N1 et N2 de rugby à VII, entraîneur principal de San Scrum de la division d'honneur féminine, entraîneur du club de rugby Tatami et entraîneur technique au Comité olympique espagnol

### M. Sánchez Nogales, Carlos

- ◆ Psychologue au Service de l'Égalité de la Mairie d'Alhaurín el Grande
- ◆ Psychothérapeute en Consultation Privée
- ◆ Entraîneur des équipes masculines et féminines en modalité à XV et à 7
- ◆ Licence en Psychologie de l'Université de Malaga
- ◆ Mastère en Recherche dans l'Activité Physique et le Sport à l'UMA
- ◆ Mastère en Coaching Individuel et de Groupe de l'UMA
- ◆ Expert en Coaching Sportif de COANCO
- ◆ Qualification d'entraîneur de World-Rugby de niveau 2

### M. García Horcajo, Pablo

- ◆ Kinésithérapeute en Club de Rugby
- ◆ Kinésithérapeute du Club de Rugby Complutense Cisneros
- ◆ Kinésithérapeute de la Fédération Espagnole de Rugby à sept
- ◆ Diplôme en Kinésithérapie

### D. Serra Hernández, Cristian

- ◆ Nutritionniste à la clinique Be Strong Nutrition
- ◆ Entraîneur et joueur du Club de rugby San Roque de la Division de Honor B
- ◆ Joueur de Rugby professionnel
- ◆ Professeur du Mastère Spécialisé en Nutrition Sportive à l'École de Formation Sportive Apta Vital
- ◆ Diplôme en Nutrition Humaine et Diététique de l'Université de Valence

# 05

## Structure et contenu

Le programme de ce Mastère Spécialisé est constitué de contenu didactique multimédia, de documents à lire et d'études de cas qui permettront aux étudiants d'acquérir une approche théorique et pratique du Rugby Professionnel. Ainsi, le diplômé disposera d'un plan d'étude complet qui l'amènera à approfondir les différentes modalités de cette discipline sportive, les stratégies de *coaching* les plus avancées pour la gestion d'équipe, ainsi que l'incorporation des nouvelles technologies, tant pour l'analyse du jeu que pour sa diffusion dans la sphère numérique.





“

*Un large éventail de matériel pédagogique est disponible pour enrichir ce programme d'apprentissage intensif de Rugby Professionnel"*

## Module 1. Les modalités du rugby

- 1.1. Rugby
  - 1.1.1. Rugby
  - 1.1.2. Origines
  - 1.1.3. *World Rugby*
- 1.2. Rugby à XV
  - 1.2.1. Débutant
  - 1.2.2. Rugby à XV
  - 1.2.3. Rugby à XV
- 1.3. Le rugby à VII et le rugby à XIII
  - 1.3.1. Débutant
  - 1.3.2. Rugby à VII
  - 1.3.3. Rugby à VII
- 1.4. Autres variétés de rugby
  - 1.4.1. Rugby inclusif et rugby en prison
  - 1.4.2. Rugby *tag* et *Touch*
  - 1.4.3. Autres variétés
- 1.5. Règles générales
  - 1.5.1. Introduction
  - 1.5.2. Principes du jeu
  - 1.5.3. Règlementation
- 1.6. La lutte contre le dopage
  - 1.6.1. *Garder le rugby propre*
  - 1.6.2. Nutrition et suppléments
  - 1.6.3. Les médicaments
- 1.7. L'anti-jeu
  - 1.7.1. *Antidopage Keep Rugby Onside*
  - 1.7.2. La discipline
  - 1.7.3. Lutte contre la corruption
- 1.8. Valeurs
  - 1.8.1. Pourquoi défendre ces valeurs?
  - 1.8.2. Intégration
  - 1.8.3. Troisième mi-temps

- 1.9. Figure de l'arbitre
  - 1.9.1. L'arbitre au rugby
  - 1.9.2. Les gestes de l'arbitre
  - 1.9.3. Types d'arbitres
- 1.10. Les grands championnats
  - 1.10.1. Rugby à XV
  - 1.10.2. Rugby à VII
  - 1.10.3. Rugby à XIII

## Module 2. Rugby à XV Sport et règles

- 2.1. Règlements spécifiques
  - 2.1.1. Principes du jeu
  - 2.1.2. Principes des lois
  - 2.1.3. Règles du jeu
- 2.2. Compétences spécifiques par joueur
  - 2.2.1. Développement de compétences conditionnelles spécifiques
  - 2.2.2. Développement des compétences de coordination
  - 2.2.3. Amélioration du processus de prise de décision
- 2.3. Postes spécifiques
  - 2.3.1. Les attaquants
  - 2.3.2. Médias
  - 2.3.3. Trois quarts
- 2.4. L'attaque
  - 2.4.1. Lancement du jeu
  - 2.4.2. Jouer aux points de rencontre
  - 2.4.3. La contre-attaque dans le jeu et la réorganisation permanente
- 2.5. La défense
  - 2.5.1. Le plaquage au rugby à XV: Introduction et types
  - 2.5.2. Défense sur les remises en jeu
  - 2.5.3. Défense sur les phases statiques
- 2.6. Phases statiques
  - 2.6.1. Mêlée
  - 2.6.2. *Touche*
  - 2.6.3. Coup de pied central

- 2.7. Maul, *ruck* et *breakdown*
  - 2.7.1. Maul
  - 2.7.2. *Ruck*
  - 2.7.3. *Breakdown*
- 2.8. Base du système de jeu
  - 2.8.1. Lancement du jeu
  - 2.8.2. Jouer aux points de rencontre
  - 2.8.3. La contre-attaque dans le jeu et la réorganisation permanente
- 2.9. Structure des sessions
  - 2.9.1. Période d'initiation des joueurs
  - 2.9.2. Exercices généraux
  - 2.9.3. La séance d'entraînement
- 2.10. Analyse de l'adversaire
  - 2.10.1. Analyse du système offensif
  - 2.10.2. Analyse du système défensif
  - 2.10.3. Analyse des phases statiques

### Module 3. Préparation spécifique Rugby à XV

- 3.1. Rugby à XV
  - 3.1.1. Nature du sport
  - 3.1.2. Exigences de jeu pour les attaquants
  - 3.1.3. Exigences de jeu pour les trois quarts
- 3.2. Force
  - 3.2.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 3.2.2. Force-hypertrophie
  - 3.2.3. Puissance
- 3.3. Vitesse
  - 3.3.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 3.3.2. Accélération
  - 3.3.3. Vitesse

- 3.4. Résistance
  - 3.4.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 3.4.2. L'endurance de déplacement en course à pied
  - 3.4.3. Endurance des actions de haute intensité
- 3.5. Test
  - 3.5.1. Intérêt
  - 3.5.2. Test d'endurance (par ex. 1200m Shuttle Test ou Bronco Test)
  - 3.5.3. Test de force
- 3.6. Phases statiques
  - 3.6.1. Mêlée
  - 3.6.2. *Touche*
  - 3.6.3. Implications pour la préparation physique
- 3.7. Le contact
  - 3.7.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 3.7.2. Influence sur l'entraînement
  - 3.7.3. Implications pour la préparation physique
- 3.8. Les blessures
  - 3.8.1. Épidémiologie des blessures
  - 3.8.2. Mécanismes des blessures
  - 3.8.3. Commotions cérébrales
- 3.9. Technologie GPS
  - 3.9.1. Intérêt
  - 3.9.2. Variables de l'étude
  - 3.9.3. *Ball in Play* et *Worst Case Scenario*
- 3.10. Rôle de la PF dans la performance au rugby
  - 3.10.1. Suivi
  - 3.10.2. Comment planifier
  - 3.10.3. Comment programmer

## Module 4. Rugby à VII Le Sport et son Règlement

- 4.1. Règlements spécifiques
  - 4.1.1. Principes du jeu
  - 4.1.2. Principes des lois
  - 4.1.3. Règles du jeu
- 4.2. Compétences spécifiques par joueur
  - 4.2.1. Développement de compétences conditionnelles spécifiques
  - 4.2.2. Développement des compétences de coordination
  - 4.2.3. Amélioration du processus de prise de décision
- 4.3. Postes spécifiques
  - 4.3.1. Les attaquants
  - 4.3.2. Médias
  - 4.3.3. Trois quarts
- 4.4. L'attaque
  - 4.4.1. Lancement du jeu
  - 4.4.2. Jouer aux points de rencontre
  - 4.4.3. La contre-attaque dans le jeu et la réorganisation permanente
- 4.5. La défense
  - 4.5.1. Le plaquage au rugby à VII: Introduction et types
  - 4.5.2. Défense sur les remises en jeu
  - 4.5.3. Défense sur les phases statiques
- 4.6. Phases statiques et dynamiques
  - 4.6.1. Mêlée et toucher
  - 4.6.2. Maul
  - 4.6.3. Ruck
- 4.7. Coup de pied central
  - 4.7.1. Importance du coup de pied central dans le rugby à VII
  - 4.7.2. Coup d'envoi en faveur
  - 4.7.3. Coup d'envoi en contre





- 4.8. Base du système de jeu
  - 4.8.1. Lancement du jeu
  - 4.8.2. Jouer aux points de rencontre
  - 4.8.3. La contre-attaque dans le jeu et la réorganisation permanente
- 4.9. Structure des sessions
  - 4.9.1. Période d'initiation des joueurs
  - 4.9.2. Exercices généraux
  - 4.9.3. La séance d'entraînement
- 4.10. Analyse de l'adversaire
  - 4.10.1. Analyse du système offensif
  - 4.10.2. Analyse du système défensif
  - 4.10.3. Analyse des phases statiques

## Module 5. Préparation spécifique en Rugby Professionnel à VII

- 5.1. Rugby à VII
  - 5.1.1. Nature du sport
  - 5.1.2. Exigences de jeu pour les attaquants
  - 5.1.3. Exigences de jeu pour les trois quarts
- 5.2. Force
  - 5.2.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 5.2.2. Force-hypertrophie
  - 5.2.3. Puissance
- 5.3. Vitesse
  - 5.3.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 5.3.2. Accélération
  - 5.3.3. Vitesse
- 5.4. Résistance
  - 5.4.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 5.4.2. L'endurance de déplacement en course à pied
  - 5.4.3. Endurance des actions de haute intensité

- 5.5. Test
  - 5.5.1. Intérêt
  - 5.5.2. Test d'endurance (par ex. 1200m Shuttle Test ou Bronco Test)
  - 5.5.3. Test de force
- 5.6. Phases statiques
  - 5.6.1. Mêlée
  - 5.6.2. *Touche*
  - 5.6.3. Implications pour la préparation physique
- 5.7. Le contact
  - 5.7.1. Exigences et principes basés sur le sport
  - 5.7.2. Influence sur l'entraînement
  - 5.7.3. Implications pour la préparation physique
- 5.8. Les blessures
  - 5.8.1. Épidémiologie des blessures
  - 5.8.2. Mécanismes des blessures
  - 5.8.3. Commotions cérébrales
- 5.9. Technologie GPS
  - 5.9.1. Intérêt
  - 5.9.2. Variables de l'étude
  - 5.9.3. *Ball in Play* et *Worst Case Scenario*
- 5.10. Rôle de la PF dans la performance au rugby
  - 5.10.1. Suivi
  - 5.10.2. Comment planifier
  - 5.10.3. Comment programme

## Module 6. Gestion d'Équipes au Rugby

- 6.1. Équipes de Rugby
  - 6.1.1. Groupe
  - 6.1.2. Équipement
  - 6.1.3. Tribu
- 6.2. Communication
  - 6.2.1. Une même langue
  - 6.2.2. Besoins et exigences
  - 6.2.3. Silences
- 6.3. Gérer l'équipe sportive
  - 6.3.1. Mission
  - 6.3.2. Objectifs
  - 6.3.3. Stratégie
- 6.4. Diriger l'équipe
  - 6.4.1. Compétences individuelles
  - 6.4.2. Compétences de *l'encadrement*
  - 6.4.3. Compétences collectives
- 6.5. *Team Empowerment*
  - 6.5.1. Tirer le meilleur parti du *personnel d'encadrement*
  - 6.5.2. Tirer le meilleur parti de votre équipe
  - 6.5.3. Tirer le meilleur parti des collaborateurs
- 6.6. Leadership
  - 6.6.1. Écoute active
  - 6.6.2. Types de leadership
  - 6.6.3. Avantages et inconvénients
- 6.7. Styles de management
  - 6.7.1. Synergie
  - 6.7.2. Prise en compte de la diversité
  - 6.7.3. Sentiment d'appartenance
- 6.8. Clés
  - 6.8.1. Participation
  - 6.8.2. Reconnaissance
  - 6.8.3. Rôle le plus approprié
- 6.9. Négociation et résolution des conflits
  - 6.9.1. Reconnaissance et détection
  - 6.9.2. Cartographie du conflit
  - 6.9.3. Affirmation de soi et empathie
- 6.10. Protocoles
  - 6.10.1. Création
  - 6.10.2. Mise en œuvre
  - 6.10.3. Révision

## Module 7. Kinésithérapie et Prévention des Blessures

- 7.1. Kinésithérapie Sportive
  - 7.1.1. Aspects de la Kinésithérapie Sportive
  - 7.1.2. Soins sur le Terrain
  - 7.1.3. Sécurité et assistance
- 7.2. Premiers secours
  - 7.2.1. Premiers secours
  - 7.2.2. Voie aérienne
  - 7.2.3. Principes de base de la Réanimation Cardio-Pulmonaire
- 7.3. Pathologies les plus fréquentes au Rugby
  - 7.3.1. Traumatismes de la colonne vertébrale et de la tête
  - 7.3.2. Membre supérieur
  - 7.3.3. Membres inférieurs
- 7.4. la commotion cérébrale Reconnaître et éliminer
  - 7.4.1. Qu'est-ce qu'une commotion cérébrale?
  - 7.4.2. Comment reconnaître une commotion cérébrale?
  - 7.4.3. Retour progressif au jeu
- 7.5. Réadaptation au jeu
  - 7.5.1. Retour au jeu après une blessure
  - 7.5.2. Contrôle de la charge
  - 7.5.3. Collaboration interdisciplinaire et retour au jeu
- 7.6. Prévention des blessures
  - 7.6.1. Avant-saison
  - 7.6.2. Prendre soin de soi et habitudes saines
  - 7.6.3. Proprioception, travail cognitif et contrôle spatial
- 7.7. Préparation et attention sur le terrain: Minute par minute
  - 7.7.1. La préparation: Organisation, gestion et travail spécifique
  - 7.7.2. Soins sur le Terrain
  - 7.7.3. Soigner et protéger
- 7.8. L'après-match et la récupération
  - 7.8.1. L'après-match: Soins et la récupération
  - 7.8.2. Travail individuel et Prendre soin de soi
  - 7.8.3. Travail collectif et repos

- 7.9. Contrôle et suivi: Gestion médicale de l'équipe
  - 7.9.1. Contrôle médical dans une équipe professionnelle
  - 7.9.2. Contrôle de l'état de base du joueur
  - 7.9.3. Traitements, suivi des blessures et rétablissement
- 7.10. Équipement médical
  - 7.10.1. Équipement médical de base et gestion du matériel
  - 7.10.2. Équipement médical: gestion et stockage
  - 7.10.3. Organisation et contrôle du matériel

## Module 8. Nutrition Sportive Appliquée au Rugby

- 8.1. Base physiologique de la nutrition au Rugby
  - 8.1.1. Macronutriments
  - 8.1.2. Digestion et absorption des Nutriments
  - 8.1.3. Bilan énergétique
- 8.2. Métabolisme et voies énergétiques au Rugby
  - 8.2.1. Voie phosphagène (ATP)
  - 8.2.2. Glycolyse
  - 8.2.3. Oxydation acides gras
- 8.3. Composition corporelle dans le rugby (à XV et à 7)
  - 8.3.1. Composition corporelle des attaquants de rugby à XV
  - 8.3.2. Composition corporelle chez les joueurs Trois Quart au Rugby à XV
  - 8.3.3. Composition corporelle des attaquants de rugby à VII
- 8.4. Anthropométrie dans les équipes professionnelles de Rugby
  - 8.4.1. Méthodes d'estimation de la composition corporelle
  - 8.4.2. Mesures anthropométriques
  - 8.4.3. Différences entre le rugby à XV et le rugby à VII
- 8.5. La périodisation nutritionnelle dans le rugby à XV
  - 8.5.1. Avant-saison et après-saison
  - 8.5.2. Planification pendant la saison et la semaine de match
  - 8.5.3. Planification pendant la période de blessure
- 8.6. Nutrition en vue d'une modification de la composition corporelle
  - 8.6.1. Perte de graisse
  - 8.6.2. Prise de masse musculaire
  - 8.6.3. La recomposition du corps

- 8.7. La périodisation nutritionnelle dans le rugby à 7
  - 8.7.1. Avant-saison dans le rugby à 7
  - 8.7.2. Semaine de tournoi dans le rugby à 7
  - 8.7.3. L'après-saison
- 8.8. Supplémentation sportive dans le rugby (à XV et à VII)
  - 8.8.1. Suppléments du groupe de preuve A
  - 8.8.2. Suppléments des groupes de preuve B et C
  - 8.8.3. Suppléments non autorisés
- 8.9. Nutrition pendant les matchs/tournois de rugby (à XV et à 7)
  - 8.9.1. Nutrition pendant les matchs de rugby à XV
  - 8.9.2. Récupération après-match
  - 8.9.3. Apports en hydrates de carbone avant la compétition
- 8.10. Conseils nutritionnels aux joueurs/équipes de rugby professionnels
  - 8.10.1. Fixation d'objectifs et entretien diététique
  - 8.10.2. Élaboration de lignes directrices pour l'équipe
  - 8.10.3. Élaboration d'un plan nutritionnel personnalisé
- 9.4. Intervention psychologique dans le sport de compétition: l'élite sportive
  - 9.4.1. Niveau optimal d'activation et de gestion des émotions dans la pratique sportive
  - 9.4.2. Intervention sur le stress et l'anxiété
  - 9.4.3. Locus de contrôle du sportif de haut niveau
- 9.5. Variables psychologiques des performances sportives
  - 9.5.1. Psychologie positive et Émotionnel-être
  - 9.5.2. Confiance en soi et concept de soi chez les sportifs
  - 9.5.3. Personnalité de l'athlète
- 9.6. Intervention individuelle et collective dans l'entraînement sportif: planification et mise en œuvre d'un programme psychologique
  - 9.6.1. Techniques d'intervention Psychologique
  - 9.6.2. Conception de plans d'intervention individualisés
  - 9.6.3. Conception de plans d'intervention en équipes
- 9.7. Outils de *coaching* sportif: META, SWOT et Roue de la vie
  - 9.7.1. Modèle META
  - 9.7.2. SWOT
  - 9.7.3. Roue de la vie
- 9.8. Burnout chez le sportif
  - 9.8.1. Symptômes et syndromes
  - 9.8.2. Actions auprès de l'athlète
  - 9.8.3. Prévention de nouveaux Cas
- 9.9. Santé et bien-être émotionnel de l'athlète
  - 9.9.1. Effets sur l'entraînement
  - 9.9.2. Implications psychologiques de la prévention des blessures sportives et de la récupération des blessures sportives
  - 9.9.3. *Débit*
- 9.10. Retrait de l'activité sportive
  - 9.10.1. Transition du sport d'élite et retour à la normale
  - 9.10.2. Redéfinir l'identité de l'athlète
  - 9.10.3. Nouveaux rôles acquis

## Module 9. Psychologie Appliquée

- 9.1. Psychologie et Coaching Sportif
  - 9.1.1. Aspects importants
  - 9.1.2. L'importance de la Psychologie dans le sport
  - 9.1.3. Le rôle du psychologue /*coach* sportif
- 9.2. Préparation psychologique au sport et à l'activité physique: écoles de rugby
  - 9.2.1. Sport, santé et psychologie
  - 9.2.2. Intervention auprès des entraîneurs et des familles de jeunes athlètes
  - 9.2.3. Conseils sur la relation entre les athlètes, les familles et les entraîneurs sportifs: l'importance de l'éducation aux valeurs dans le sport
- 9.3. Conseils et techniques psychologiques pour les athlètes: former la future élite
  - 9.3.1. Optimisation de l'apprentissage de l'athlète et recherche de régularité dans la performance
  - 9.3.2. Intervention psychologique auprès des jeunes athlètes et transition vers le sport professionnel
  - 9.3.3. Gestion des talents

**Module 10. Marketing sportif et sponsoring**

- 10.1. Marketing Sportif
  - 10.1.1. Marketing
  - 10.1.2. Différences entre une entreprise et une organisation sportive
  - 10.1.3. Tendances du marketing sportif
- 10.2. Parrainage
  - 10.2.1. Mission et valeur
  - 10.2.2. Différenciation
  - 10.2.3. Stratégie
- 10.3. Parrainage II
  - 10.3.1. Activation
  - 10.3.2. Mesure
  - 10.3.3. Suivi
- 10.4. Mécénat
  - 10.4.1. Définition
  - 10.4.2. Différences
  - 10.4.3. Avantages et inconvénients
- 10.5. *Sponsoring*
  - 10.5.1. Définition
  - 10.5.2. Évolution et versions
  - 10.5.3. Avantages et inconvénients
- 10.6. Organisation d'événements
  - 10.6.1. Segmentation des audiences
  - 10.6.2. Contenu
  - 10.6.3. Captation et fidélisation
- 10.7. Canaux de distribution
  - 10.7.1. Présence digitale
  - 10.7.2. Activation
  - 10.7.3. *Email Marketing*
- 10.8. Marque personnelle dans l'écosystème digital
  - 10.8.1. Valeurs
  - 10.8.2. *Cible*
  - 10.8.3. *Branding*
- 10.9. L'image de marque personnelle II
  - 10.9.1. Publicité
  - 10.9.2. Droits d'image
  - 10.9.3. Les Success Stories
- 10.10. La révolution numérique
  - 10.10.1. *E-Sports*
  - 10.10.2. Applications Web
  - 10.10.3. Embassadeurs numériques



*Stimulez la marque de votre équipe ou club de Rugby dans le nouvel écosystème numérique grâce à ce Mastère Spécialisé"*

06

# 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

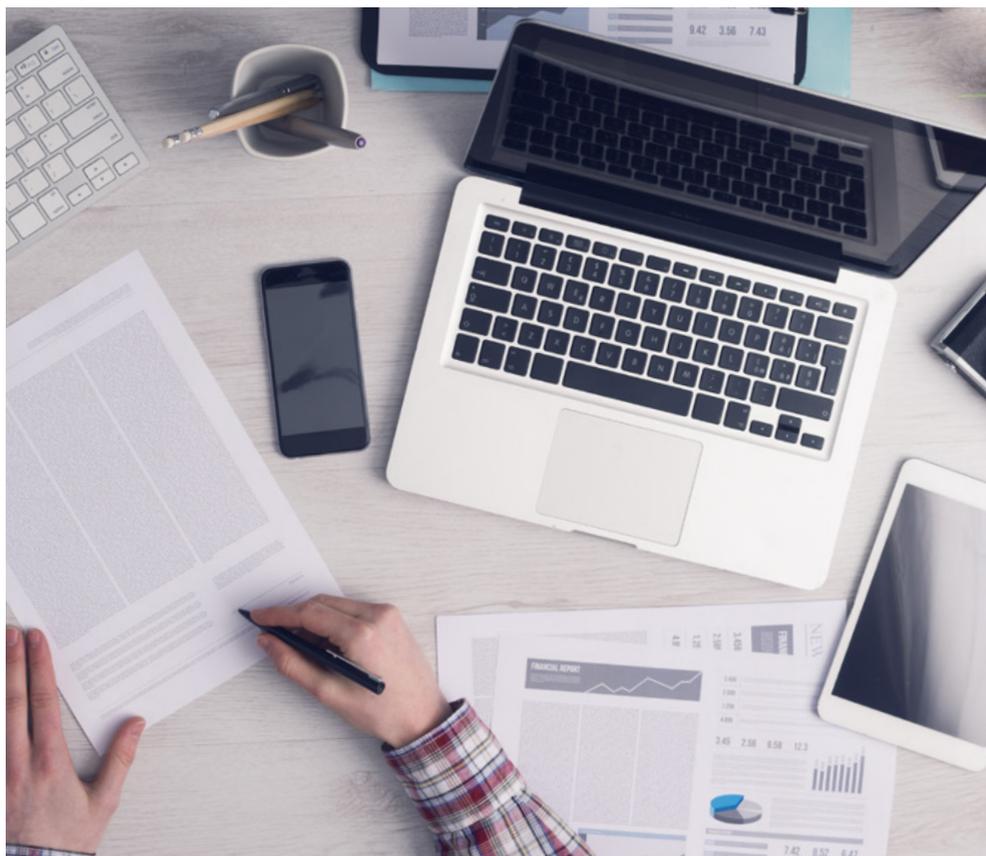
Le programme offre une méthode révolutionnaire de développement des compétences et des connaissances. Notre objectif est de renforcer les compétences dans un contexte changeant, compétitif et hautement exigeant.

“

*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.



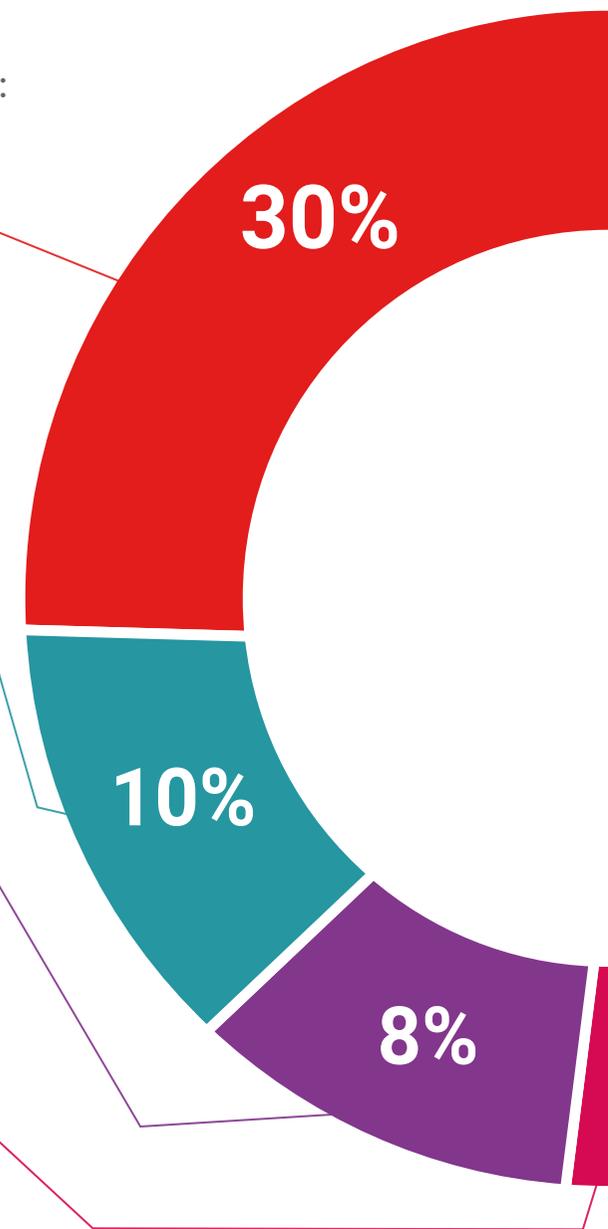
#### Pratique des aptitudes et des compétences

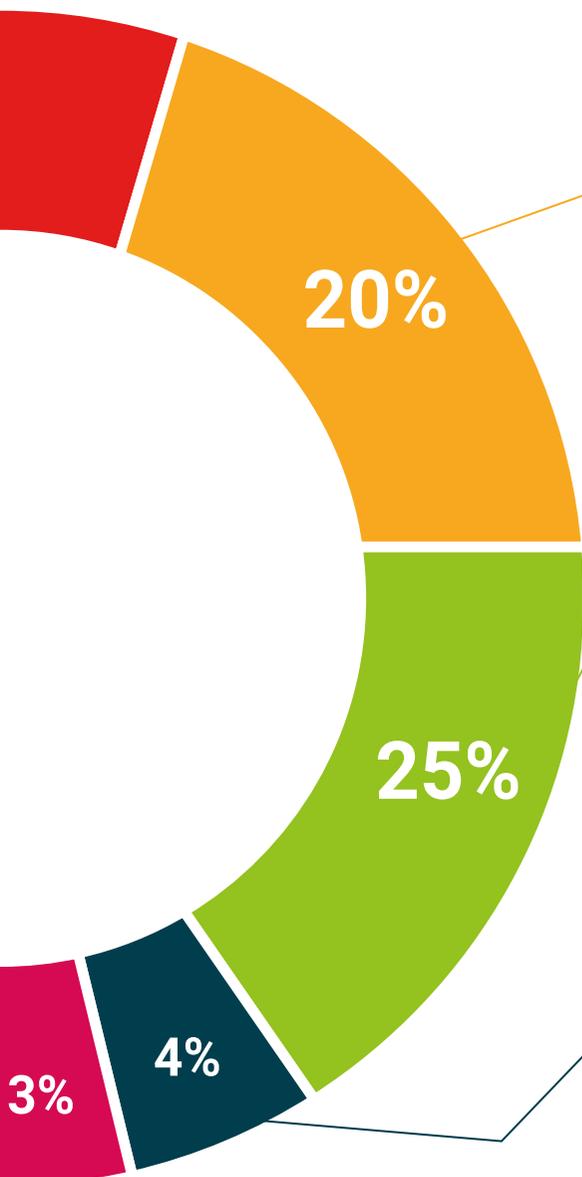
Ils réaliseront des activités visant à développer des compétences et des aptitudes spécifiques dans chaque domaine. Pratiques et dynamiques pour acquérir et développer les compétences et les capacités qu'un spécialiste doit développer dans le cadre de la mondialisation dans laquelle nous vivons.



#### 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.



# 07 Diplôme

Le Mastère Spécialisé en Rugby Professionnel vous garantit, en plus de la formation la plus rigoureuse et la plus actuelle, l'accès à un diplôme universitaire de Mastère Spécialisé délivré par TECH Université Technologique.



“

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

Ce **Mastère Spécialisé en Rugby Professionnel** 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 **Mastère Spécialisé** délivré par **TECH Université Technologique**.

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

Diplôme: **Mastère Spécialisé en Rugby Professionnel**

N° d'heures officielles: **1.500 h.**

**Approuvé par la NBA**



**tech** université technologique

Délivre le présent  
**DIPLÔME**  
à  
Mme/M. \_\_\_\_\_ avec n° d'identification \_\_\_\_\_  
Pour avoir finalisé et accrédité avec succès le programme de

**MASTÈRE SPÉCIALISÉ**  
en  
**Rugby Professionnel**

Il s'agit d'un diplôme spécialisé octroyé par cette Université d'une durée de 1.500 heures, débutant le dd/mm/aaaa et finalisant le dd/mm/aaaa.

TECH est une Institution Privée d'Enseignement Supérieur reconnue par le Ministère de l'Enseignement Public depuis le 28 juin 2018.

Fait le 17 juin 2020

  
Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice

  
Université en ligne officielle de la NBA

Ce diplôme doit impérativement être accompagné d'un diplôme universitaire reconnu par les autorités compétentes afin d'exercer la profession dans chaque pays. Code Unique TECH: AFWOR235 techtute.com/diplomes

Mastère Spécialisé en Rugby Professionnel

Types de matière	Heures
Obligatoire (OB)	1.500
Optionnelle (OP)	0
Stages Externes (ST)	0
Mémoire du Mastère (MDM)	0
<b>Total</b>	<b>1.500</b>

Distribution Générale du Plan d'études			
Cours	Matière	Heures	Type
1 <sup>o</sup>	Les modalités du rugby	150	OB
1 <sup>o</sup>	Rugby à XV Sport et règles	150	OB
1 <sup>o</sup>	Préparation spécifique Rugby à XV	150	OB
1 <sup>o</sup>	Rugby à VII Le Sport et son Règlement	150	OB
1 <sup>o</sup>	Préparation spécifique en Rugby Professionnel à VII	150	OB
1 <sup>o</sup>	Gestion d'Équipes au Rugby	150	OB
1 <sup>o</sup>	Kinésithérapie et Prévention des Blessures	150	OB
1 <sup>o</sup>	Nutrition Sportive Appliquée au Rugby	150	OB
1 <sup>o</sup>	Psychologie Appliquée	150	OB
1 <sup>o</sup>	Marketing sportif et sponsoring	150	OB

  
Pre Tere Guevara Navarro  
Rectrice



\*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.

future  
santé confiance personnes  
éducation information tuteurs  
garantie accréditation enseignement  
institutions technologie apprentissage  
communauté engagement  
service personnalisé innovation  
connaissance présent qualité  
en ligne formation  
développement institutions  
classe virtuelle langues

**tech** université  
technologique

## Mastère Spécialisé Rugby Professionnel

- » Modalité: en ligne
- » Durée: 12 mois
- » Qualification: TECH Université Technologique
- » Intensité: 16h/semaine
- » Horaire: à votre rythme
- » Examens: en ligne

# Mastère Spécialisé Rugby Professionnel

Approuvé par la NBA

