



## Programme Formation Rugby Coach Lv 1 World Rugby

| Date               | Titre                                 | Contenu   | Séance                          | Durée   |
|--------------------|---------------------------------------|---|---------------------------------|---------|
| 12 – 13<br>Janvier | Entraîneur<br>Niveau 1<br>FRMR        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Connaissance du rugby et des principes du jeu :<ul style="list-style-type: none"><li>• Objectifs de la formation</li><li>• Principes fondamentaux du rugby</li><li>• Exigences préalables</li></ul></li><li>2. Règle de jeu :<ul style="list-style-type: none"><li>• Mêlée</li><li>• Touche</li></ul></li><li>3. Ateliers Pratique :<ul style="list-style-type: none"><li>• Démonstration d'exercices pratiques.</li><li>• Match d'exhibition</li></ul></li></ol>  | 1. Théorique<br><br>2. Pratique | 5h X 2  |
| 21<br>Janvier      | Get Into Rugby                        | Intervention dans deux établissements scolaires <ul style="list-style-type: none"><li>• Primer</li><li>• Secondaire collégiale</li></ul>  | 1. Théorique<br>2. Pratique     | 1.5 x 2 |
| 25 – 26<br>Janvier | Entraîneur<br>Niveau 1<br>FRMR        | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Connaissance du rugby et des principes de jeu :<ul style="list-style-type: none"><li>• Formes de jeu</li><li>• Phases de jeu</li></ul></li><li>2. Médical :<ul style="list-style-type: none"><li>• Commotion cérébrale</li></ul></li><li>3. Préparation physique :<ul style="list-style-type: none"><li>• Evaluation fonctionnelle</li></ul></li><li>4. Règle de jeu<ul style="list-style-type: none"><li>• Coup d'envoi et de renvoi</li><li>• En-avant et passe en-avant</li></ul></li><li>5. Ateliers Pratique :<ul style="list-style-type: none"><li>• Démonstration d'exercices pratiques.</li><li>• Match d'exhibition</li></ul></li></ol> | 1. Théorie<br><br>2. Pratique   | 5h X 2  |
| 04<br>Février      | Get Into Rugby                        | Intervention dans deux établissements scolaires <ul style="list-style-type: none"><li>• Primer</li><li>• Secondaire collégiale</li></ul>  |                                 | 1.5 x 2 |
| 09 – 10<br>Février | Entraîneur<br>Niveau 1<br>World Rugby | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Rugby 7 : Connaissance et principes du jeu :<ul style="list-style-type: none"><li>• Principe du jeu</li><li>• Qualités physiques des joueurs</li><li>• Qualités techniques</li><li>• Qualités tactiques</li></ul></li><li>2. Règle de jeu<ul style="list-style-type: none"><li>• Variantes rugby 7<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Nombre de joueurs</li><li>✓ Durée de la partie</li><li>✓ Établissement du score</li><li>✓ Jeu déloyal</li></ul></li></ul></li></ol>  | 1. Théorie<br><br>2. Pratiques  | 5h X 2  |
| 16 – 17<br>Février | Entraîneur<br>Niveau 1<br>World Rugby | <ol style="list-style-type: none"><li>1. Règle de jeu<ul style="list-style-type: none"><li>• Variantes rugby 7<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Coup d'envoi et renvois</li><li>✓ Touche, touche rapide et alignement</li><li>✓ La Mêlée ordonnée</li><li>✓ Pénalité et coup franc</li><li>✓ L'En-but</li></ul></li></ul></li></ol>   | 1. Théorie<br>2. Pratique       | 4 h     |

|               |            |  |  |    |
|---------------|------------|--|--|----|
|               |            | <p>2. Préparation physique :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exigence physique rugby7</li> <li>• Préparation d'un joueur à 7</li> </ul> <p>3. Connaissance du rugby et des principes de jeu :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lancement de jeu lors des phases statique <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Touche</li> <li>✓ Mêlée</li> </ul> </li> <li>• Mouvement générale <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Utilisation de l'espace</li> <li>✓ Organisation défensive</li> </ul> </li> </ul> |  |    |
| 25<br>Février | Évaluation | <p>1. Ecrites</p> <p>2. Orale</p> <p>3. Pratique</p>   |  | 3h |

### Intervenants :

| Intervenant          | Statu                               | Filière                       | Résidence |
|----------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-----------|
| Abdel Hakim Jaafari  | Formateur World rugby               | Préparation Physique          | Rabat     |
| Tarek Frizi          | Formateur World rugby               | Entraîneur                    | Casa      |
| Abdel Fatah Belahcen | Formateur World rugby               | Arbitrage                     | Rabat     |
| Brahim Souaydi       | Formateur World rugby               | Responsable Get Into Rugby    | Casa      |
| Hassan Tirari        | Formateur de formateurs World rugby | Responsable De formation FRMR | Rabat     |