

SESSION QUATRE

1	LIAISONS À LA TAILLE	
2	VALEURS : PRESSION DES PAIRS	
3	L'HEURE DE LA MÊLÉE	
4	VALEURS : PRESSION DES PAIRS	
5	COUPS DE PIED À GOGO	
6	BULLETBALL 4	
7	VALEURS : PRESSION DES PAIRS - CONCLUSION	



 REGARDEZ LES
VIDÉOS DES
ACTIVITÉS 1, 3, 5
ET 6 ICI

LIAISONS À LA TAILLE

Ce jeu lance l'idée de se lier pour une mêlée, mais renvoie également à la valeur de pression des pairs

VOUS DITES

- Jouons au Bulletball.
- Après chaque troisième touche, on se lie à la taille !
- Chaque reprise du jeu est également effectuée par une liaison à la taille.
- Deux attaquantes se lient.
- Une autre attaquante fait rouler le ballon entre les pieds de ces deux joueuses et fait une passe pour reprendre le jeu.

3

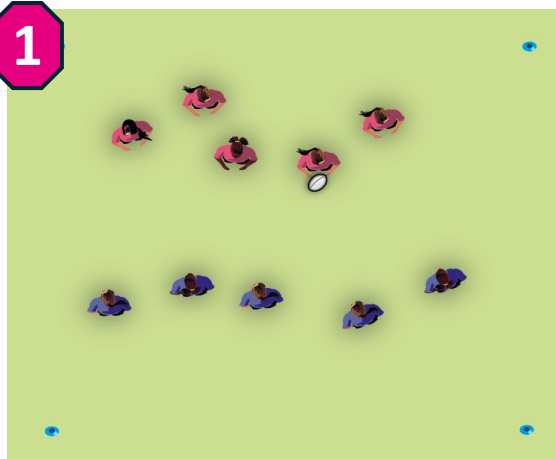
 [REGARDEZ LES
VIDÉOS DE LA
SESSION ICI](#)



LIENS VERS VALEUR : PRESSION DES PAIRS

SESSION 4 : ACTIVITÉ 1

1



VOUS FAITES

- Montrez ce qu'est une liaison. En d'autres termes, une joueuse se tient hanche contre hanche avec une coéquipière, et elles mettent leurs bras autour du dos de l'autre joueuse.

3



PRESSION DES PAIRS

DISCIPLINE

- Pression des pairs
- Conflit

VOUS DITES

- Mettez-vous en binôme.
- Par groupes de deux, comment vous êtes-vous senties lorsque vous étiez sous pression ? En général, qu'arrive-t-il au niveau de vos compétences lorsque vous êtes sous pression ?
- À quoi pensez-vous ?
- Je vous donne quelques secondes pour réfléchir à cette question. Je vais ensuite demander à l'une d'entre vous, cela peut être n'importe qui, de me donner sa réponse.
- « Qu'est-ce qui est le pire quand on se sent sous pression ? »

SESSION 4 : ACTIVITÉ 2



VOUS FAITES

- Beaucoup de pression avec cette deuxième question !
- Si nécessaire, demandez la réponse à une joueuse qui a une forte confiance en elle après 20 secondes, ou à un co-entraîneur si vous en avez un.
- Posez ensuite la question générale : qu'avez-vous ressenti ?
- Puis demandez :
- Par deux, voici un autre type de pression : « Qu'est-ce que les autres se sentent obligées de faire pour s'intégrer ? »
- Obtenez les réponses, puis demandez au groupe d'évaluer les réponses en fonction de celles les moins appréciées.

LIENS VERS LIAISONS À LA TAILLE

L'HEURE DE LA MÊLÉE

Apprendre comment former une mêlée de T1Rugby

VOUS DITES

- Tout le monde sur le terrain trotte.
- Lorsque je crie « Mêlée », vous devez trouver un groupe de trois personnes.
- Ne vous retrouvez-pas toute seule !
- Lorsque vous êtes dans un groupe de trois, vous devez vous lier à trois, comme dans le jeu « Liaisons à la taille ».
- Quand je dis « Go », vous vous détachez et vous recommencez à courir.

1

2

 [REGARDEZ LES
VIDÉOS DE LA
SESSION ICI](#)

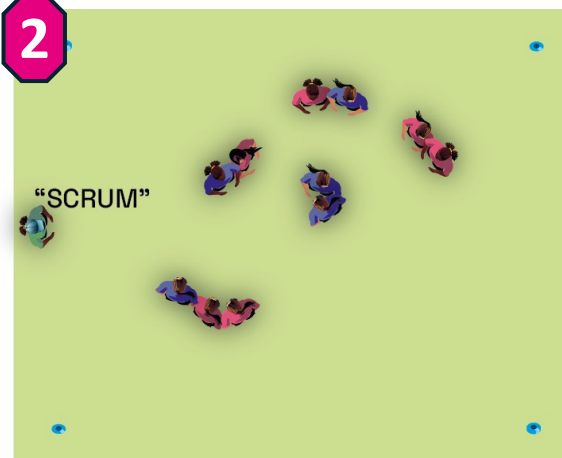


SESSION 4 : ACTIVITÉ 3

1



2



VOUS FAITES

- Montrez à quoi ressemble une mêlée à trois joueuses.
- Si une joueuse ne trouve personne à qui se lier après quelques tours, demandez à quelqu'un de jouer le rôle de contact.

PROGRESSIONS

- Demander à trois joueuses de travailler ensemble pour former une mêlée de T1Rugby. Cela signifie que trois joueuses de chaque équipe se lient ensemble, les unes en face des autres, avec les bras extérieurs libres de chaque groupe sur l'épaule des joueuses extérieures en face d'elles.

3



PRESSION DES PAIRS

VOUS DITES

- Mettez-vous par deux.
- Il est difficile de dire « non » à nos amis, même si nous savons que ce n'est pas bien. Voyons quelques idées sur comment résister à cette pression.
- Dans vos binômes, essayez de trouver deux idées.
- Voici trois bonnes raisons de dire « non ».
- Éviter les ennuis ou d'être blessée
- Se sentir bien quand on dit « non » (intégrité)
- Influencer positivement les autres
- Encourageons nos amis à faire les bons choix.

SESSION 4 : ACTIVITÉ 4



VOUS FAITES

Voici quelques idées à mettre en avant, ou à développer :

- Cherchez l'appui d'amis qui font des choix positifs ou qui ne nous jugeront pas ou ne nous abandonneront pas si nous prenons une décision différente.
- Évitez les amis ou les pairs qui vous mettent la pression.
- Ayez confiance en vous et en vos décisions.
- Cherchez des modèles positifs.
- Trouvez une excuse et éloignez-vous de la situation.
- Si l'individu crée des problèmes, essayez de lui dire : « Je respecte ton choix de faire cela, alors respecte le mien de ne pas le faire ».
- Trouvez d'autres activités à faire avec vos amis.
- Choisissez peut-être même des amis différents - les vrais amis se respectent les uns les autres.

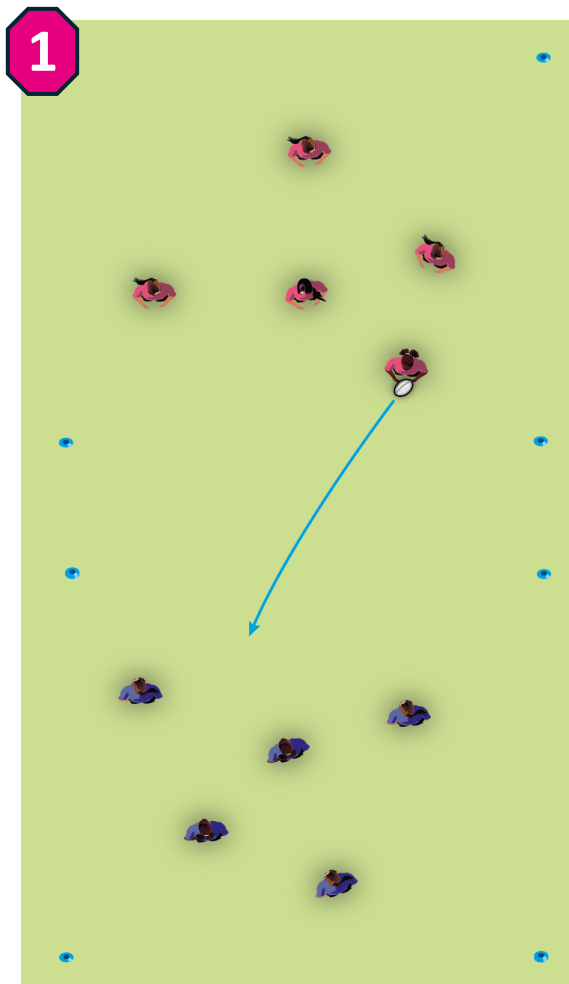
COUPS DE PIED À GOGO

Apprendre comment botter, mais également pourquoi botter (pour trouver de l'espace)

VOUS DITES

- Voici un jeu un peu chaotique !
- Une équipe va se placer dans ce terrain, et l'autre dans ce terrain.
- Une joueuse sur trois a un ballon dans un terrain (ou une sur deux si vous le pouvez !)
- Une équipe va botter dans l'autre terrain, mais un ballon à la fois.
- Score : Équipe qui botte
 - 1 point si le coup de pied atterrit dans l'autre terrain
- Score : Équipe qui attrape
 - 2 points si le ballon est attrapé
- Renvoyez le ballon après chaque coup de pied.
- Une fois que tous les coups de pied ont été effectués par une équipe, l'autre équipe peut tenter sa chance.
- Les joueuses se relaient pour botter.

LIENS VERS LA VALEUR NNN



SESSION 4 : ACTIVITÉ 5

VOUS FAITES

- Montrez comment effectuer un coup de pied.
- La botteuse peut se tenir à l'avant de son terrain si elle le souhaite.

PROGRESSIONS

- Augmenter la taille des terrains pour que la tâche des réceptionneuses soit plus difficile.
- Augmentez les distances entre les terrains.

 [REGARDEZ LES VIDÉOS DE LA SESSION ICI](#)



BULLETBALL 4

Ajout de mêlées dans les jeux

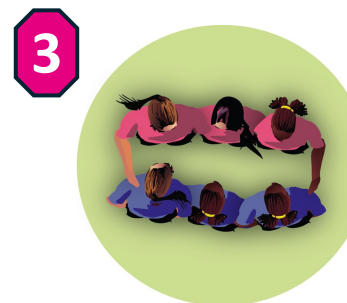
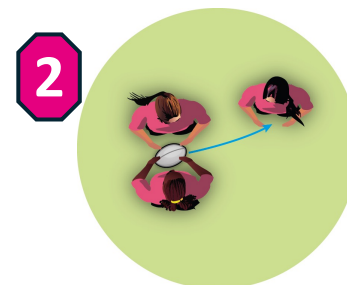
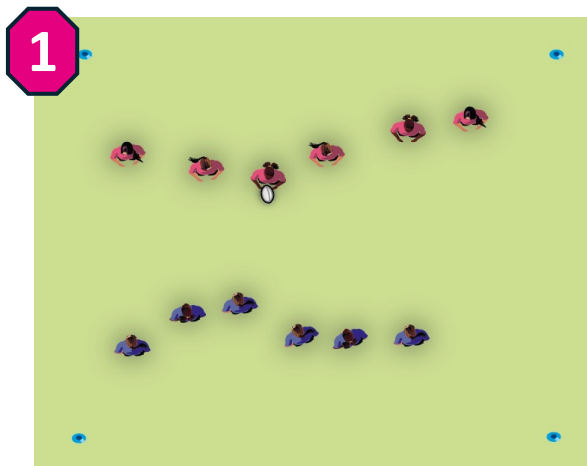
VOUS DITES

- Séparez-vous en deux équipes. 1
- Courez et passez vers l'arrière. 2
- Si vous êtes touchée, vous devez vous arrêter et la joueuse suivante doit **ARRACHER ET PASSER**.
- La défense ne doit pas être hors-jeu.
- L'attaque a six vies. Vous perdez une vie lorsque :
 - Vous sortez du terrain
 - Vous êtes touchée
 - Vous ne respectez pas une règle de base
- Si le ballon est passé vers l'avant ou lâché et qu'il va vers l'avant, trois joueuses de chaque équipe forment une mêlée de T1Rugby. L'équipe non fautive passe le ballon. 3

 [REGARDEZ LES
VIDÉOS DE LA
SESSION ICI](#)



SESSION 4 : ACTIVITÉ 6



VOUS FAITES

- Commencez le jeu sur la ligne médiane.
- Si le ballon tombe et que l'attaque le ramasse dans les 3 secondes, le jeu continue.
- Lorsque toutes les vies sont perdues, l'autre équipe reprend le jeu à partir de la dernière infraction.
- *Ce jeu comporte des « grappes » en jeu et en mêlée, mais pas d'engagement en mêlée.*
- *Lors d'une mêlée, les joueuses qui ne sont pas dans la mêlée doivent se tenir à 5 mètres de la mêlée.*

PRESSION DES PAIRS – CONCLUSION

VOUS DITES

- C'est déjà la fin de la séance, incroyable non ?
- Trouvez une autre personne avec qui vous mettre en binôme
- Vous devez répondre à deux questions :
 - Identifiez deux bonnes raisons de dire parfois « non ».
 - Comment pouvez-vous vous soutenir mutuellement pour éviter un préjudice ou faire face à des situations difficiles ?

SESSION 4 : ACTIVITÉ 7



VOUS FAITES

- Formez un demi-cercle autour de l'entraîneur.
- Tout le monde peut se voir ?
- Faites des binômes.
- Posez la question. Circulez et écoutez.
- Reposez la question. Choisissez un bon binôme pour répondre.
- Demandez à une autre binôme de comparer et de développer.