





SESSION DEUX

1	JEUX D'ESSAI	
2	VALEURS : SOLIDARITÉ	
3	COURSES AVEC PASSES	
4	VALEURS : SOLIDARITÉ SOUS PRESSION	
5	LES RANGERS DU RISQUE	
6	BULLETBALL 2	
7	VALEURS : SOLIDARITÉ - CONCLUSION	



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

JEUX D'ESSAI

Apprendre à esquiver et à être réactive

VOUS DITES

- Mettez-vous en binôme avec un ballon.
- Placez-vous dans le terrain. Chaque côté du terrain a un nom.
- Lorsque je dis « Go », faites le tour du terrain en trotinant.
- Lorsque je prononce le nom d'un côté, les porteuses de ballon ont pour objectif de marquer un essai sur cette ligne sans être taguées/touchées par leur partenaire.
- Intervertissez les rôles.

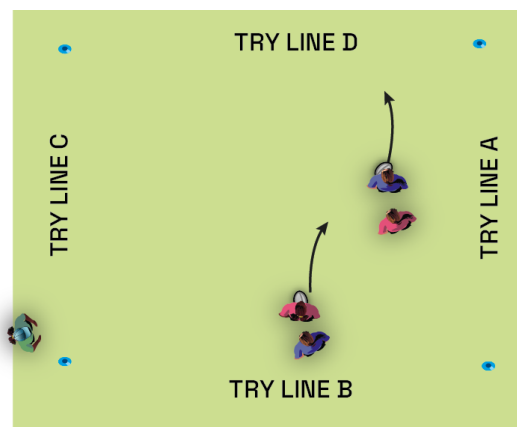
LIEN VERS VALEURS : SOLIDARITÉ

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

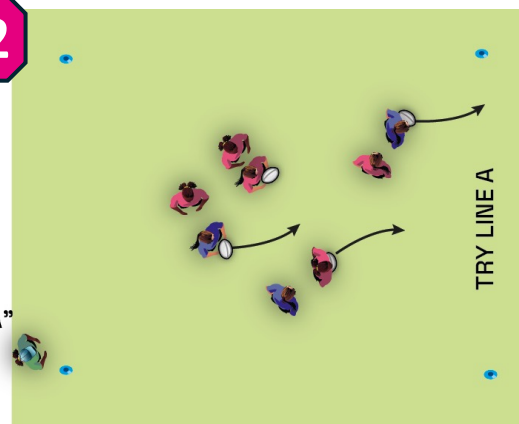


SESSION 2 : ACTIVITÉ 1

1



2



VOUS FAITES

- Si le nombre de joueuses est impair, un groupe est composé de trois joueuses, avec deux chasseuses.
- Vous pouvez utiliser des cônes de couleur pour les côtés ou utiliser un élément sur le terrain, comme un arbre ou le clubhouse.
- Dans le premier jeu, les gagnantes sont les joueuses individuelles. Dans le second jeu, le vainqueur est la première équipe qui marque un essai.

PROGRESSIONS

- Nouveau jeu : faire maintenant des groupes de trois avec un ballon.
- Si le nombre de joueuses est impair, un ou deux groupes sont composés de quatre joueuses, mais font toujours deux passes.
- Faire faire de nouveau le tour du terrain en trotinant.
- Lorsque vous prononcez le nom d'un côté, les trois joueuses ont pour objectif de se faire deux passes et la dernière à recevoir le ballon doit marquer un essai en franchissant la ligne.

SOLIDARITÉ

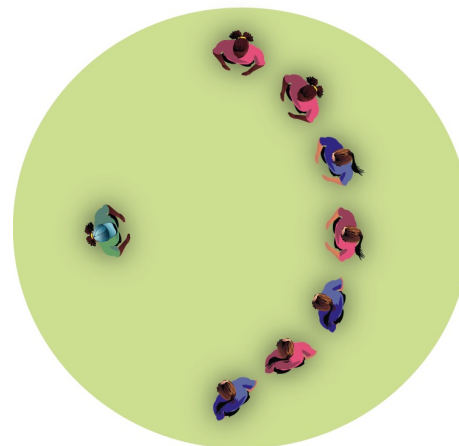
SOLIDARITÉ

- Émotions
- Travail d'équipe

VOUS DITES

- Mettez-vous en binôme.
- Comment noteriez-vous chaque jeu sur dix, en fonction de ce qui était selon vous positif ou négatif, avec -5 pour très négatif et +5 pour très positif.
- Je vous donne 20 secondes pour y réfléchir.
- Ne me dites pas quel score vous avez attribué à chaque jeu, mais donnez-moi un ou plusieurs mots qui décrivent POURQUOI vous avez attribué ces scores.
- Je vous donne 20 secondes pour y réfléchir.
- Partageons certains de ces mots.

SESSION 2 : ACTIVITÉ 2



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.
- Les scores permettent aux joueuses de comprendre ce qu'elles ressentent, les mots de commencer à l'expliquer.

LIENS VERS JEUX D'ESSAI

COURSE AVEC PASSES

Apprendre à faire une passe et courir pour marquer

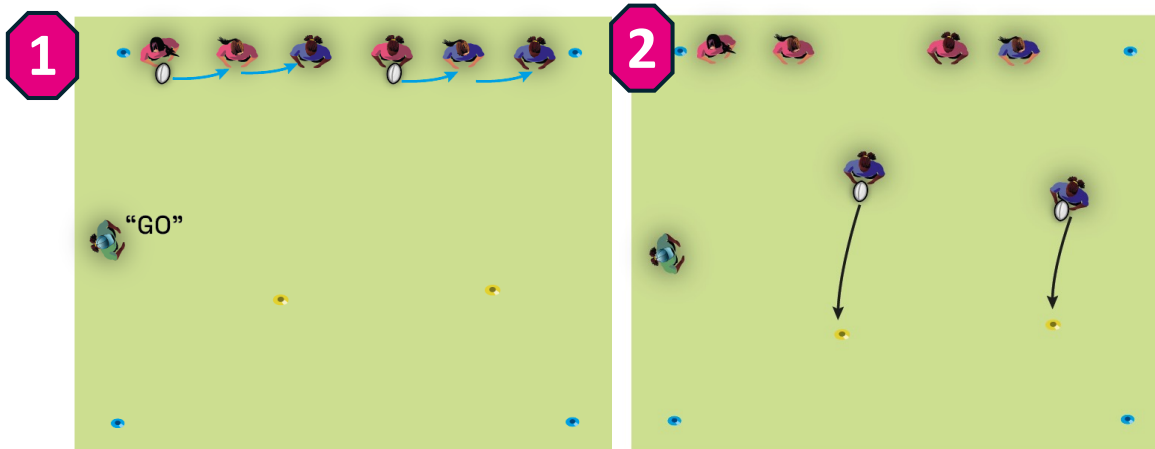
VOUS DITES

- Répartissez-vous par groupes de trois avec un ballon et trois cônes.
- Placez-vous sur la ligne médiane (ou une ligne sur le terrain), face au terrain et à une distance de 2 mètres (utilisez les cônes pour vous aider).
- La porteuse du ballon se tient à droite dans le groupe sur la ligne.
- Quand je dis « Go », elle fait une passe à la joueuse du milieu qui fait une passe à l'autre joueuse.
- Lorsque la dernière joueuse reçoit le ballon, elle court sur 10 mètres pour voir si elle peut battre les autres groupes.
- Intervertissez les rôles dans le groupe.

REGARDEZ LES
VIDÉOS DE LA
SESSION ICI



SESSION 2 : ACTIVITÉ 3



VOUS FAITES

- Certains groupes peuvent avoir quatre joueuses, il y en a donc toujours une qui change de rôle.
- Aidez les groupes à se déployer le long de la ligne pour un départ rapide en marchant le long de la ligne.
- Les groupes plus rapides peuvent commencer d'un peu plus loin.
- Vous pouvez mettre les groupes au défi de trouver de meilleures façons de « gagner ». Les passes ne doivent pas être faites vers l'avant, mais les joueuses peuvent vouloir courir sur le ballon.

PROGRESSIONS

- Éloigner davantage les joueuses les unes des autres.
- Faire démarrer les meilleurs groupes de plus loin pour que les joueuses aient à courir davantage.

SOLIDARITÉ SOUS PRESSION

VOUS DITES

- OK, nous allons commencer la course avec passes avec ce groupe qui commence à 10 m et celui-ci à 15 m.
- Les gagnantes de cette course n'auront pas à faire le défi de cinq tours de fitness.
- Vous êtes prêtes à jouer ?
- « STOP ! »
- Qu'avez-vous ressenti en jouant à ce jeu ?
- Par groupes de deux, expliquez ce que vous avez ressenti face aux « nouvelles » règles, et si ces sentiments étaient les mêmes que ceux des autres.
- Vos émotions ont-elles changé au fur et à mesure que les règles et les jeux évoluaient ?

SESSION 2 : ACTIVITÉ 4



VOUS FAITES

- La première partie de cette activité est une « astuce » pour provoquer une émotion très négative, sans mettre la menace à exécution.
- Vous devez expliquer qu'il s'agit d'émotions que nous sommes susceptibles de ressentir à différents moments. C'est tout à fait normal.
- **Nous pouvons avoir des sentiments positifs et négatifs.** Certains sont difficiles à gérer, d'autres sont difficiles à exprimer, certains apparaissent soudainement puis disparaissent, et d'autres restent longtemps.
- **Nous ne pouvons pas choisir nos sentiments, mais nous pouvons décider de comment nous comporter lorsqu'ils se manifestent.** Éviter une émotion ne la fait pas disparaître, cela ne fait souvent que l'intensifier.
- Si nous pouvons identifier et comprendre nos émotions, cela peut nous aider à choisir la meilleure façon d'y répondre, de les exprimer ou d'obtenir du soutien. Cela peut nous aider à vivre **en solidarité** avec les autres membres de nos communautés.

RANGERS DU RISQUE

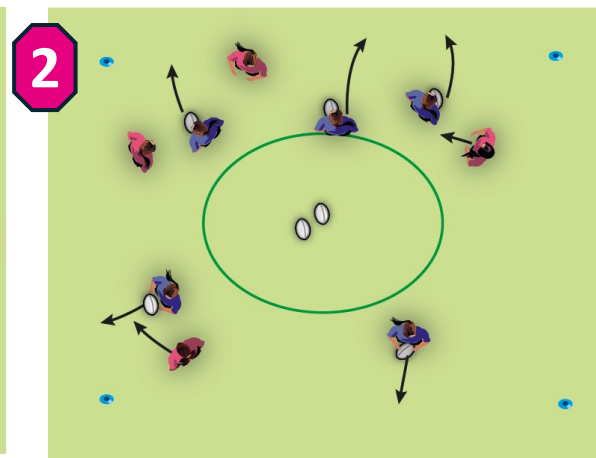
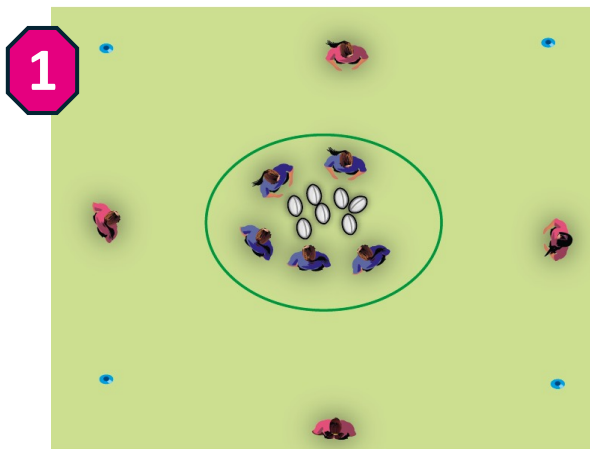
Apprendre à éviter les défenseurs et à toucher les porteuses du ballon

VOUS DITES

- Désignons quatre *dragons*, les autres sont des *Rangers du risque*.
- Les *Rangers du risque* commencent dans le cercle du milieu, les *dragons* sur les côtés.
- Les *Rangers du risque* tentent d'emporter le plus grand nombre possible de ballons à l'extérieur du terrain.
- Les *dragons* ont pour objectif de toucher un *Ranger du risque* s'il porte le ballon. S'ils y parviennent, le *Ranger du risque* doit ramener le ballon au-dessus de sa tête vers le cercle.
- Jouez pendant deux minutes pour voir combien de ballons sont sortis du terrain.
- Ou bien jouez jusqu'à ce que tous les ballons soient sortis.

LIENS VERS LA VALEUR NNN

SESSION 2 : ACTIVITÉ 5



VOUS FAITES

- Dans l'idéal, il y a deux fois plus de ballons que de *Rangers du risque*.
- Vous pouvez utiliser des dossards ou d'autres équipements si vous n'avez pas assez de ballons.
- Les *Rangers du risque* peuvent porter des foulards.

REGARDEZ LES
VIDÉOS DE LA
SESSION ICI



BULLETBALL 2

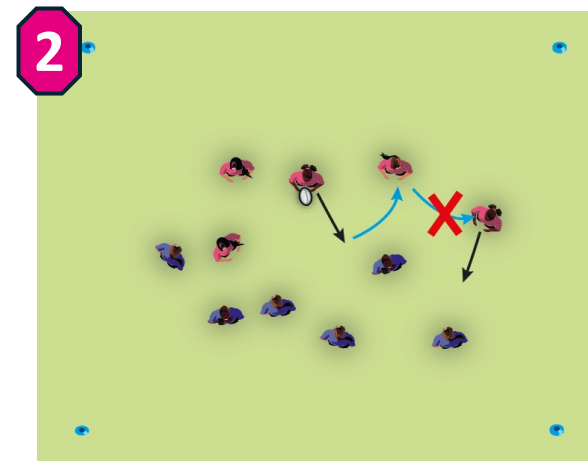
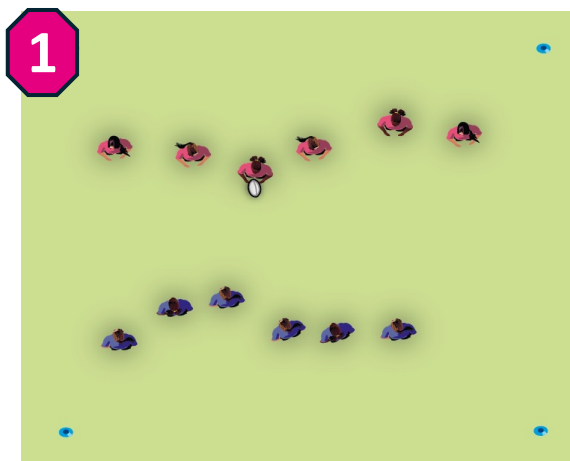
Introduire la passe vers l'arrière dans le jeu

VOUS DITES

- Séparez-vous en deux équipes.
- Pour marquer, vous devez courir pour marquer un essai ! Et vous pouvez courir avec le ballon.
- Si vous êtes touchée, vous devez vous arrêter et faire une passe à une coéquipière. 2
- **Vous devez passer vers l'arrière**
- L'attaque a six vies. Vous perdez une vie lorsque :
 - Vous sortez du terrain
 - Vous passez vers l'avant
 - Vous êtes touchée
 - Vous ne respectez pas une règle de base
- L'équipe qui défend peut intercepter une passe, mais ne peut pas l'empêcher d'être faite.

LIENS VERS LA VALEUR NNN

SESSION 2 : 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.
- *C'est le premier pas vers la pratique du T1Rugby.*
- *Passer vers l'arrière est difficile. Soyez indulgent !*

REGARDEZ LES
VIDÉOS DE LA
SESSION ICI

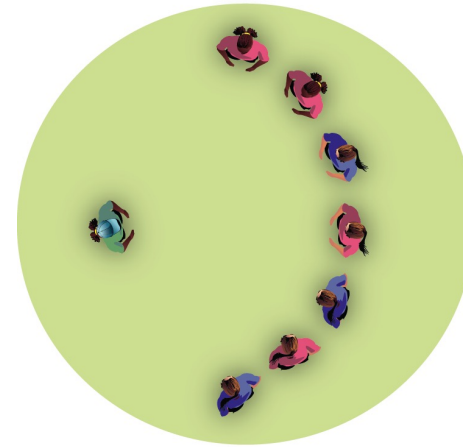


SOLIDARITÉ – CONCLUSION

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 :
 - Est-il normal d'avoir des pensées négatives et positives ?
 - Comment gérez-vous les pensées négatives ?

SESSION 2 : 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.
- Posez de nouveau la question, choisissez un bon binôme pour répondre.
- Demandez à une autre binôme de comparer et de développer.