



SESSION CINQ

1	AVANTAGE AUX GAGNANTES	
2	VALEURS : PASSION	
3	ARRACHAGE RAPIDE	
4	VALEURS : PASSION	
5	COUPS DE PIED EN FOLIE	
6	T1RUGBY (PRESQUE !)	
7	VALEURS : PASSION - CONCLUSION	



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

AVANTAGE AUX GAGNANTES

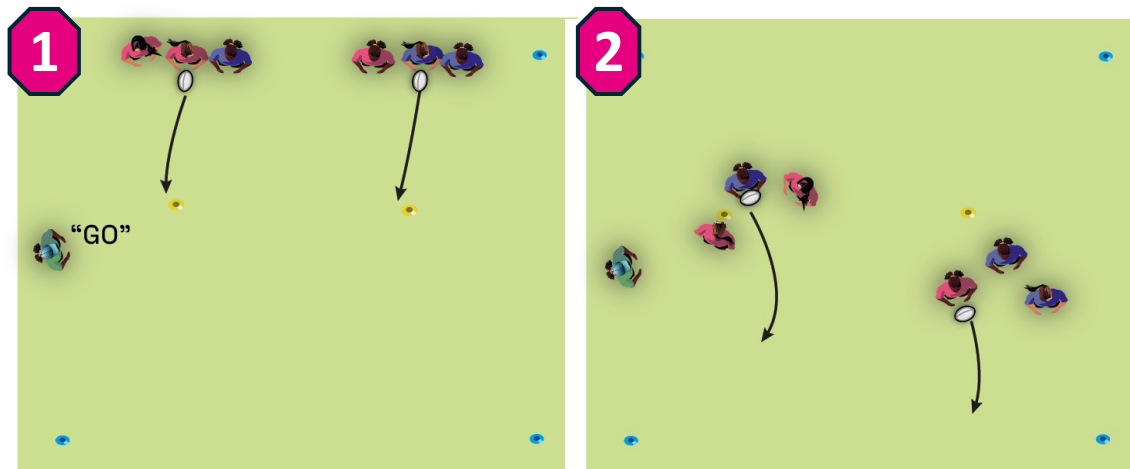
Apprendre la course et utiliser des compétences de manipulation du ballon, avec un élément de compétition pour établir un lien avec la valeur

VOUS DITES

- Jouons à « Avantage aux gagnantes ».
- Répartissez-vous par groupes de trois avec un ballon.
- Chaque équipe commence à l'extrémité du terrain.
- Lorsque je dis « Go », chaque équipe court vers le cône devant elle et fait trois passes.
- Puis elle court jusqu'au bout du terrain.
- Les gagnantes ont l'avantage. Leur récompense est de commencer la course suivante deux pas devant tout le monde.

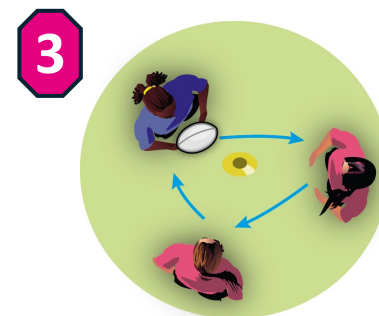
LIENS VERS VALEUR : PASSION

SESSION 5 : ACTIVITÉ 1



VOUS FAITES

- Faites le jeu trois ou quatre fois. Puis recommencez le jeu, mais avec une tâche différente au niveau du cône. Exemples :
- Passes aériennes
- Passer en sautant
- Passer, s'asseoir, se lever



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



PASSION

PASSION

- Passion
- Leadership

VOUS DITES

- Répartissez-vous en binômes, mais réfléchissons d'abord en groupe.
- Qu'avez-vous pensé des règles ? Comment les règles vous ont-elles affectée ?
- Qu'en pensez-vous ?
- En binôme, quelles sont les raisons invoquées par les personnes qui pensent que les filles ne devraient pas jouer au rugby ?
- Maintenant, en binôme, quelles sont les autres choses que les filles n'ont pas le droit de faire dans la vie ?
- Qui établit ces règles ?
- **Si ces règles ne font pas partie de la loi ou de nos croyances religieuses, nous devons être prêts à les contester. Dans le cas du rugby, le rugby doit être le même pour tous les genres.**

SESSION 5 : ACTIVITÉ 2



VOUS FAITES

Pour la première question : « Qu'avez-vous pensé des règles ? Comment les règles vous ont-elles affecté ? », les réponses peuvent être :

- Injustes
- Pourquoi ne pouvais-je pas faire partie de cette équipe ?
- J'ai aimé gagner !

Deuxième question : « Quelles sont les raisons invoquées par les personnes qui pensent que les filles ne devraient pas jouer au rugby ? ». Les réponses peuvent être :

- Religion
- Culture

Troisième question : « Quelles sont les autres choses que les filles n'ont pas le droit de faire dans la vie ? ». Les réponses peuvent être :

- D'autres sports
- Lieux (clubs)
- Travail

Qui établit ces règles ?

- Le patriarcat, le gouvernement, nos pairs

LIENS VERS AVANTAGE AUX GAGNANTES

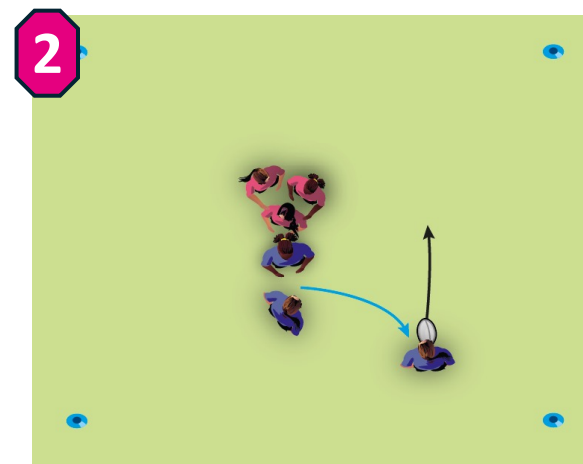
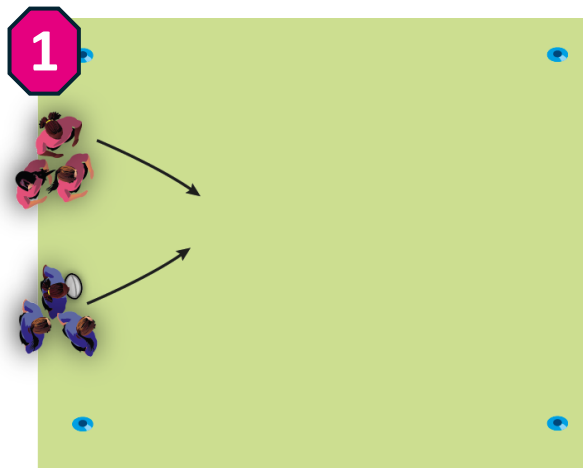
ARRACHAGE RAPIDE

Aider les joueuses à comprendre comment exploiter une défense qui ne se remet pas en place assez rapidement

VOUS DITES

- Répartissez-vous par groupes de trois.
- Deux groupes travaillent en même temps, un en attaque, un en défense.
- Chaque groupe commence sur le côté du terrain.
- Lorsque l'attaque court dans le terrain avec le ballon, la défense doit l'intercepter par un tag/toucher. 1
- Lorsqu'il y a un toucher, la joueuse qui a touché reste immobile jusqu'à ce que d'autres défenseuses la touchent en même temps.
- Entre-temps, la porteuse du ballon se tourne et la joueuse suivante « arrache » le ballon et le passe à une autre joueuse. 2
- L'attaque a pour objectif de marquer avant que les défenseuses ne fassent un autre toucher/tag.

SESSION 5 : ACTIVITÉ 3



VOUS FAITES

- Montrez-leur ce qui se passe après un tag/toucher : ARRACHER ET PASSER pour l'attaque, et la défenseuse doit être touchée par deux joueuses en même temps pour être libérée.
- Ce jeu est une introduction au triangle de plaquage, qu'elles apprendront plus en détails plus tard.

PROGRESSIONS

- Ajouter une autre attaquante si des groupes sont en difficulté ou commencer l'attaque à l'intérieur du terrain.
- Ajouter des joueuses en attaque et en défense dans les meilleurs groupes. Cela signifie toujours qu'il y a un surnombre pour l'attaque après le tag/toucher.

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



PASSION

VOUS DITES

- Mettez-vous par deux.
- Selon vous, où pouvons-nous changer ces règles dans notre vie ?
- En groupe : pouvez-vous citer des exemples de situations où vous pensez que quelqu'un fait quelque chose d'inattendu, de par son sexe ?
- En ne traitant pas les gens en fonction des attentes liées à leur sexe, nous permettons aux garçons, aux filles, aux hommes et aux femmes de réaliser pleinement leur potentiel, de partager le pouvoir et les responsabilités dans leur communauté et de poursuivre leurs intérêts et leurs passions.
- Ainsi, ils/elles ne seront pas limité(e)s par des rôles et des idées injustes et restrictifs liés au genre.

SESSION 5 : ACTIVITÉ 4



VOUS FAITES

Utilisez ces exemples pour voir si quelqu'un a une histoire similaire à raconter :

- J'entends parfois dire que la mère est la meilleure personne pour s'occuper de ses enfants, mais dans ma famille, mon père aime rester avec nous et s'occuper de nous.
- Les filles de notre équipe nationale de 7 ont toujours joué au rugby, même quand la plupart des gens disaient que les filles ne devaient pas jouer.
- Ma tante a un poste à hautes responsabilités, voyage beaucoup et gagne l'argent du couple.
- Lors de notre dernière journée de formation des entraîneurs, les hommes ont préparé tous les repas !

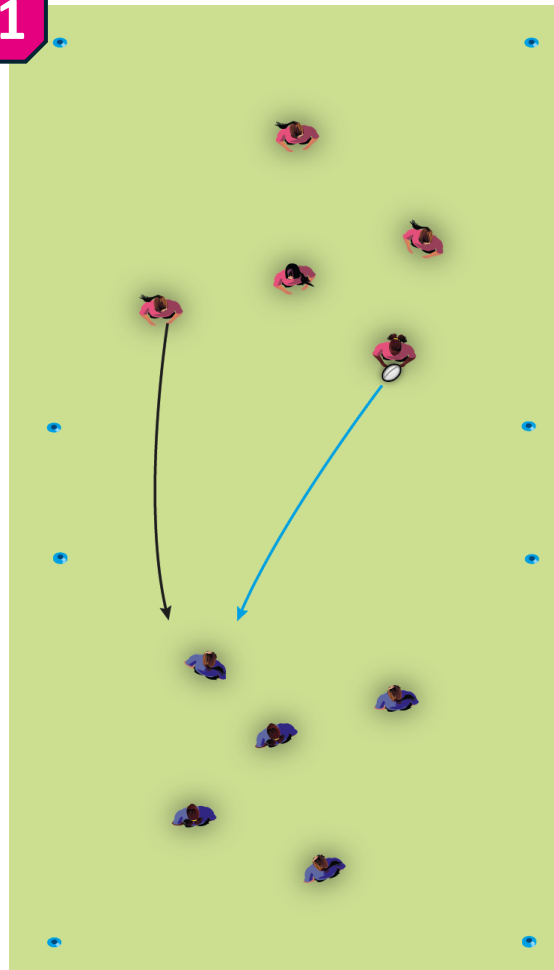
COUPS DE PIED EN FOLIE

Ajouter la poursuite au jeu COUPS DE PIED À GOGO

VOUS DITES

- Voici un autre jeu de coups de pied chaotique, comme Coups de pieds à gogo.
- Séparez-vous en deux équipes, une dans chaque terrain.
- Lorsqu'une équipe botte, toute joueuse située derrière la botteuse peut courir dans l'autre terrain pour perturber ou même attraper le coup de pied. Chaque joueuse ne peut le faire qu'une seule fois par tour.
- Renvoyez le ballon après chaque coup de pied.
- Score : Équipe qui botte
 - 1 point si le ballon atterrit dans l'autre terrain
 - 4 points s'il est attrapé par l'une des leurs.
- Score : Équipe qui attrape
 - 2 points si le ballon est attrapé
- 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.

1



SESSION 5 : 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.
- Ayez des ballons en réserve à donner au groupe qui botte si les ballons volent en dehors du terrain.

PROGRESSIONS

- Pas de progression.

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



T1RUGBY (PRESQUE !)

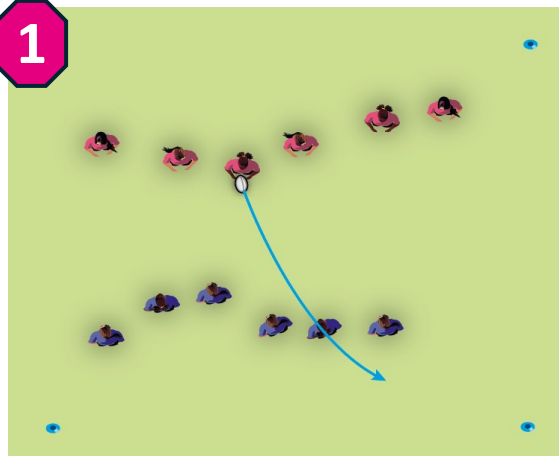
Jouer (presque) à un jeu complet de T1Rugby !

VOUS DITES

- Séparez-vous en deux équipes.
- Courez et passez vers l'arrière.
- Principe : 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
- Mêlée pour une passe en avant ou un en-avant.
- Les équipes peuvent botter, mais les poursuivantes doivent commencer derrière le coup de pied.

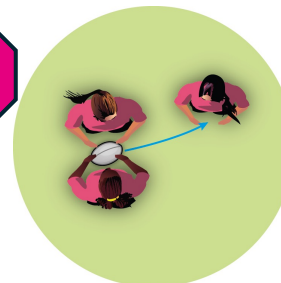
2

1

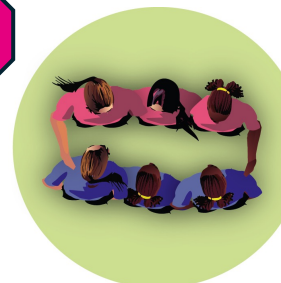


SESSION 5 : ACTIVITÉ 6

2



3



VOUS FAITES

- Commencez le jeu sur la ligne médiane par un coup de pied (tous types).
- L'autre équipe reprend le jeu à partir de la dernière infraction lorsque toutes les vies sont perdues.
- Vous pouvez essayer l'engagement en mêlée.

1

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



PASSION - CONCLUSION

nn

> nn

> nn

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 :
 - Quels sont vos objectifs sportifs ?
 - Que voulez-vous faire lorsque vous quitterez l'école/serez grande (en fonction des circonstances) ?

SESSION 5 : 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.