





SESSION TROIS

1	ATTAQUE SILENCIEUSE	
2	VALEURS : S'EXPRIMER	
3	ARRACHER ET PASSER	
4	VALEURS : S'EXPRIMER	
5	EN JEU !	
6	BULLETBALL 3	
7	VALEURS : S'EXPRIMER	

PRÉPARATION IMPORTANTE

Cette session comprend des activités sur les Valeurs qui peuvent aborder des sujets sensibles. En tant qu'entraîneur, votre préparation est essentielle.

> **Révisés les activités 2, 4 et 7** pour comprendre votre rôle essentiel dans l'animation de ces discussions significatives.

> **Consultez le document sur les Valeurs** pour des conseils clés et les meilleures pratiques.

> **Soyez conscient des procédures de protection** et sachez à qui vous adresser pour obtenir un soutien supplémentaire si nécessaire.



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

ATTAQUE SILENCIEUSE

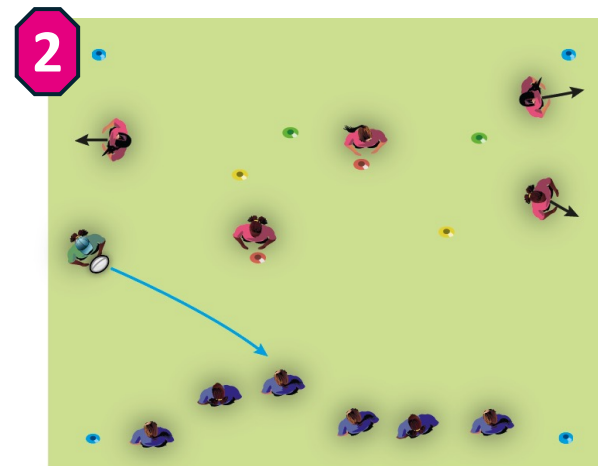
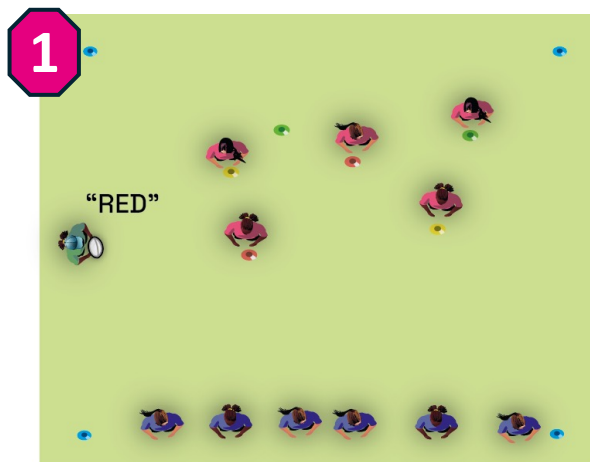
Mettre au défi les joueuses de marquer face à quelques défenseuses seulement, mais sans parler !

VOUS DITES

- Formez deux équipes (6 max. par équipe).
- Les attaquantes se tiennent à l'extrémité opposée du terrain.
- Les défenseuses se placent sur des cônes de couleurs différentes.
- Je crie une couleur et les défenseuses de ce cône restent, les autres partent.
- Entre temps, les attaquantes se tournent.
- Je lance le ballon aux attaquantes. Au même moment, les défenseuses restantes s'avancent.
- Les attaquantes ont pour objectif de marquer à l'autre bout du terrain sans que la porteuse du ballon ne soit touchée ou ne sorte du terrain.
- La porteuse du ballon peut courir et passer dans n'importe quelle direction MAIS AUCUNE DES ATTAQUANTES N'A LE DROIT DE PARLER.

LIENS VERS VALEUR : S'EXPRIMER

SESSION 3 : ACTIVITÉ 1



VOUS FAITES

- Arrêtez le jeu si une attaquante parle. Elles peuvent trouver cela difficile.
- Continuez à intervertir les joueuses.

PROGRESSIONS

- Ajouter plus de défenseuses.
- Disperser les cônes, avec certains plus proches et d'autres plus éloignés des attaquantes.

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



S'EXPRIMER

INTÉGRITÉ

- Règles de base
- S'exprimer

VOUS DITES

- Mettez-vous en binôme.
- Pourquoi le jeu était-il difficile ?
- Je vous donne 20 secondes pour y réfléchir.
- Partageons vos réflexions.
- Réfléchissons maintenant à ceci : « Le silence peut conduire à des malentendus, à l'impossibilité de partager un objectif ».
- Cela peut également mener à une blessure. En tant que communauté, nous devrions pouvoir nous exprimer quand nous en avons besoin.
- Par groupes de deux, indiquez à l'autre une personne que vous considérez comme une amie et à qui vous pourriez parler.

SESSION 3 : 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.
- Ne demandez pas à quelqu'un de répondre, attendez la discussion.
- Si vous avez le temps, pensez à cela :
- Pouvoir nous exprimer nous permet de comprendre quand quelque chose ne va pas, parce que quelqu'un peut nous dire que ça ne va pas, même si nous ne pensons pas cela.

LIENS VERS ATTAQUE SILENCIEUSE

ARRACHER ET PASSER

Apprendre comment arracher le ballon et faire une passe après un plaquage par toucher

VOUS DITES

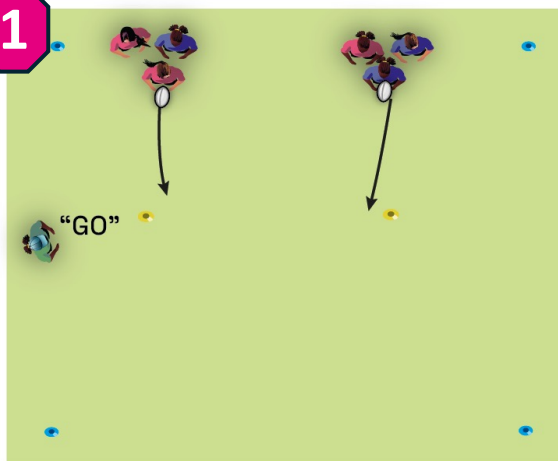
- Répartissez-vous par groupes de trois ou quatre avec un ballon.
- Tenez-vous à l'une des extrémités du terrain.
- Lorsque je dis « Go », courez jusqu'à l'autre bout du terrain.
- Lorsque vous atteignez le cône, la porteuse du ballon doit s'arrêter et se tourner.
- La joueuse suivante doit « arracher » le ballon et le passer en arrière à une autre joueuse de l'équipe
- Continuez ensuite à courir vers l'avant jusqu'à ce que je crie « plaquage ».
- Ne vous inquiétez pas si vous laissez tomber le ballon, ramassez-le et continuez à jouer.

1

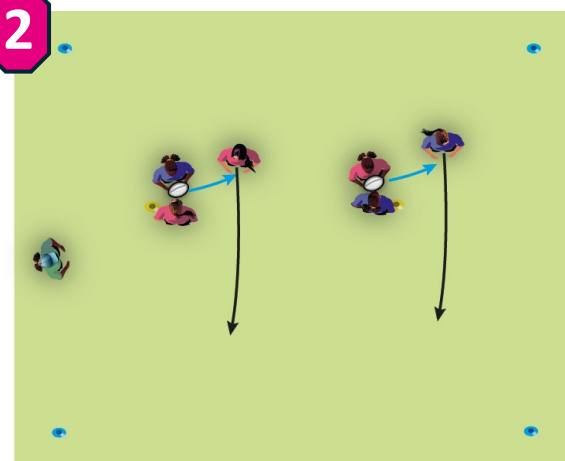
2

SESSION 3 : ACTIVITÉ 3

1



2



VOUS FAITES

- Avant de commencer le jeu, demandez à un groupe de montrer à quoi ressemble un « arracher-passer ».
- Au bout de quelques courses, intervertissez les joueuses entre équipes.

PROGRESSIONS

- Placer des défenseuses devant les groupes qui attaquent pour rendre cela plus réaliste.
- Faire la passe plus loin qu'au niveau de l'arrachage.

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



S'EXPRIMER

VOUS DITES

- OK, nous allons à nouveau jouer à **arracher-passer**, mais sur un terrain plus étroit et la moitié des équipes va commencer à l'autre bout.
- [APRÈS LE JEU DANS UNE ZONE PLUS ÉTROITE] Il y a eu quelques accrochages dans ce jeu !
- Par deux, discutez de ce qu'est un « accrochage » acceptable et un « accrochage » inacceptable au rugby.
- Qu'en avez-vous pensé ?
- Certains accrochages de la vie sont inévitables, comme les accidents, mais les accrochages intentionnels, qu'ils soient physiques ou mentaux, ne sont pas acceptables.
- Si quelqu'un subit un accrochage inacceptable dans la vie, que doit-il faire ?

SESSION 3 : ACTIVITÉ 4



VOUS FAITES

- Il y aura beaucoup d'« accrochages » dans ce jeu si vous rendez la zone suffisamment étroite (et probablement quelques rires aussi !).
- On dit « accrochage » lorsqu'une joueuse se cogne involontairement contre une autre joueuse. Ce n'est pas volontaire. C'est comme un accrochage sur une piste de danse bondée ou sur le trottoir d'une rue passante.
- Parler de la violence physique est un sujet très difficile à aborder, et certaines joueuses seront très sensibles à ce sujet.
- En tant qu'entraîneur, vous devez connaître :
 - le responsable de la sécurité du club ou de l'organisation,
 - la procédure à suivre telle qu'elle est définie par l'organisation.

EN JEU !

Apprendre comment être en jeu après un plaquage par toucher

VOUS DITES

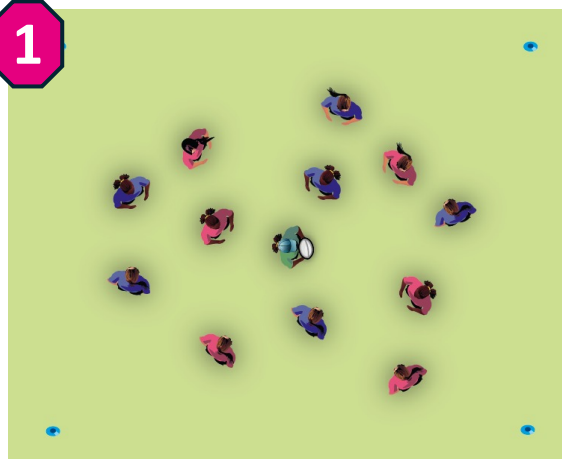
- Séparez-vous en deux équipes, « ballon » et « arrière ».
- Tout le monde trotte dans le terrain.
- Quand je crie : « plaquage », regardez où je me tiens et dans quelle direction.
- L'équipe « ballon » doit se déployer en ligne jusqu'aux bords du terrain, face à moi et être en mesure de voir le ballon.
- L'équipe « arrière » doit faire de même, mais en étant capable de voir mon dos.
- Les gagnantes sont celles qui forment en premier une ligne déployée sur tout le terrain.

1

3

2

1



2



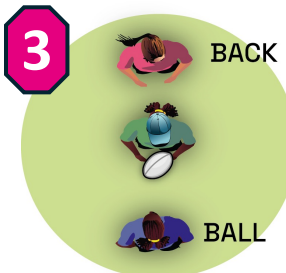
VOUS FAITES

- Ce jeu commence à aider les joueuses à comprendre la ligne de hors-jeu, à se remettre en jeu et enfin à créer une ligne défensive.

PROGRESSIONS

- Utiliser un terrain rectangulaire pour augmenter la difficulté.
- Lancer le ballon à l'équipe « ballon » pour qu'elle attaque. Demandez si cela a aidé d'être organisées avant l'autre équipe.

3



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



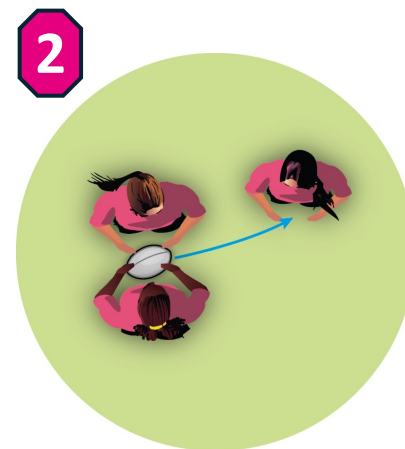
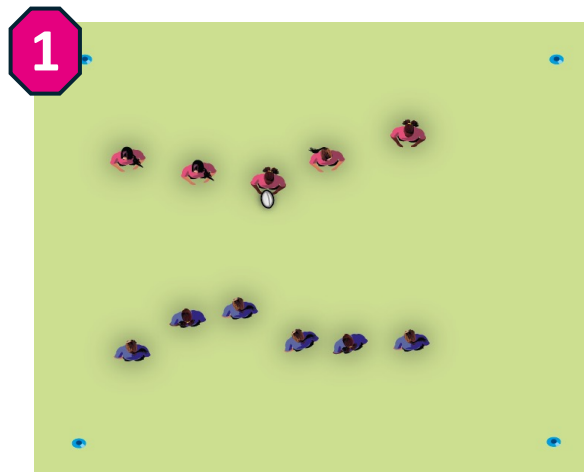
BULLETBALL 3

Ajout du plaquage et de la position
« en jeu » dans le jeu

VOUS DITES

- Séparez-vous en deux équipes. 1
- 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 la joueuse suivante doit **ARRACHER ET PASSER**. 2
- Vous devez passer vers l'arrière.
- 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
- L'équipe qui défend peut intercepter une passe, mais ne peut pas l'empêcher d'être faite.

SESSION 3 : 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.
- *Vous pouvez essayer que les joueuses ne soient pas en position de hors-jeu dans ce jeu, en vous inspirant du jeu de l'activité précédente.*

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

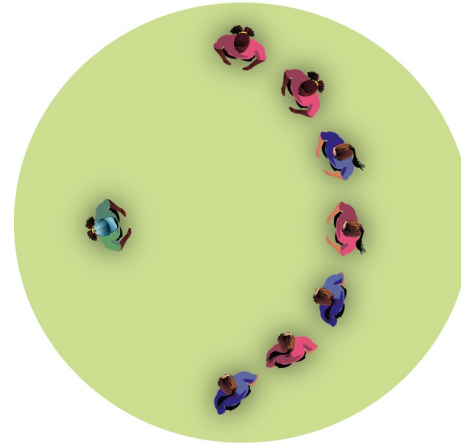


S'EXPRIMER - CONCLUSION

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 :
 - Que dirais-tu à un ami de faire s'il avait l'impression d'être victime de « bousculades inacceptables » ?
 - Comment le fait de nous exprimer nous aide-t-il à nous sentir en sécurité ?

SESSION 3 : 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.