

## SESSION DIX

1	MON ÉQUIPE, NOTRE ÉQUIPE	
2	VALEURS : LEADERSHIP	
3	PLUS FORT QUE LE BALLON	
4	VALEURS : LEADERSHIP	
5	RÉVISION	
6	T1RUGBY	
7	VALEURS : LEADERSHIP	



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

# MON ÉQUIPE, NOTRE ÉQUIPE

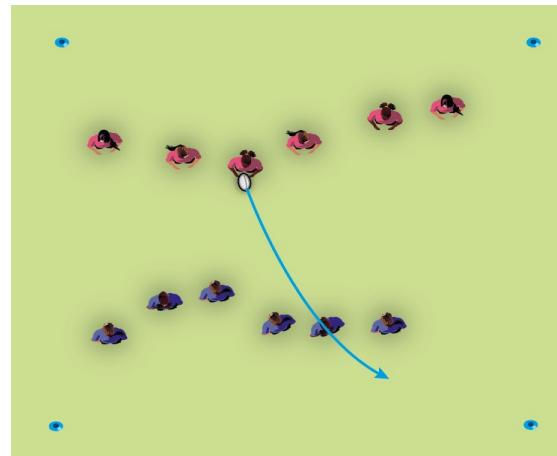
Voir comment les joueuses réagissent  
par rapport aux capitaines

## VOUS DITES

- Jouons à Mon équipe, notre équipe.
- Formez quatre équipes et élisez une capitaine pour chaque équipe.
- Nous allons jouer au Bulletball sur deux terrains (pas de mêlée ni d'alignement).
- *Trois minutes* : Stop ! Chaque capitaine peut choisir une joueuse d'une autre équipe pour faire partie de son équipe (à l'exception de la capitaine).
- Jouez à nouveau au Bulletball, mais avec de nouvelles capitaines.
- Au bout de trois minutes, répétez l'opération.

LIENS VERS VALEUR : LEADERSHIP

## SESSION 10 : ACTIVITÉ 1



## VOUS FAITES

- Quatre équipes de 8 à 10 joueuses chacune, sinon deux équipes, mais dans ce cas essayez de changer les capitaines et les équipes plus souvent.

 REGARDEZ  
LES VIDÉOS DE  
LA SESSION ICI



## LEADERSHIP

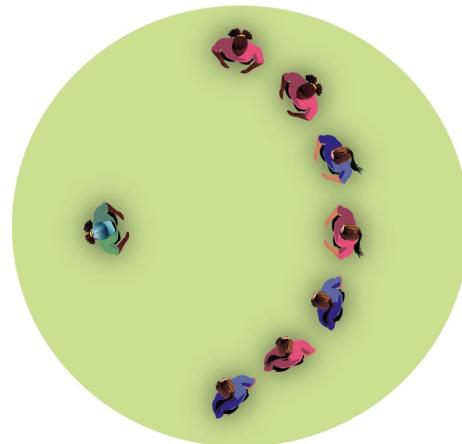
### PASSION

- Leadership
- Passion

### VOUS DITES

- Mettez-vous par deux, avec les capitaines en binôme.
- Comment vous sentez-vous par rapport au fait d'être une leader, ou de ne pas l'être ? Ne dites rien pour l'instant !
- Nous allons jouer au jeu Debout, assis.
- Tout le monde fait un cercle autour de moi et s'assoit.
- Lorsque j'affirme quelque chose, vous devez vous lever si vous êtes d'accord avec cette déclaration (*voir les affirmations*).
- Réfléchissez et dites-moi quelles sont les affirmations qui, selon vous, décrivent un bon leader au rugby.

### SESSION 10 : ACTIVITÉ 2



### VOUS FAITES

#### AFFIRMATIONS DEBOUT, ASSIS

- Un bon leader est responsable.
- Un bon leader n'écoute pas les idées des autres.
- Un bon leader peut parfois être silencieux ou timide.
- Un bon leader ne pense qu'à lui-même.
- Un bon leader est intelligent.
- Un bon leader dit aux autres ce qu'ils doivent faire de façon désagréable.
- Un bon leader se soucie des autres.
- Un bon leader est organisé.
- Un bon leader peut être une fille/femme.
- Un bon leader prend la parole quand d'autres sont harcelés ou ont besoin d'aide.
- Un bon leader traite tout le monde de la même façon.

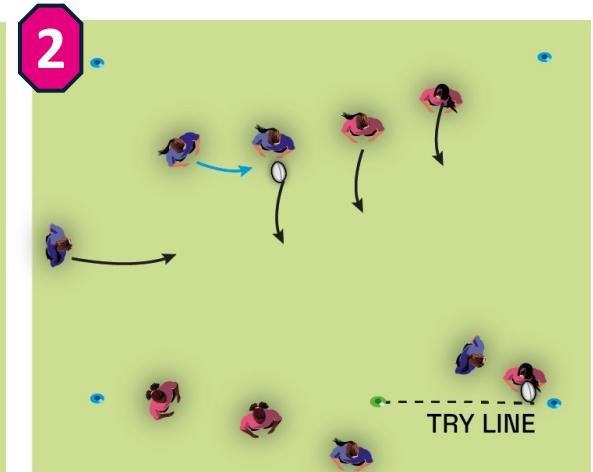
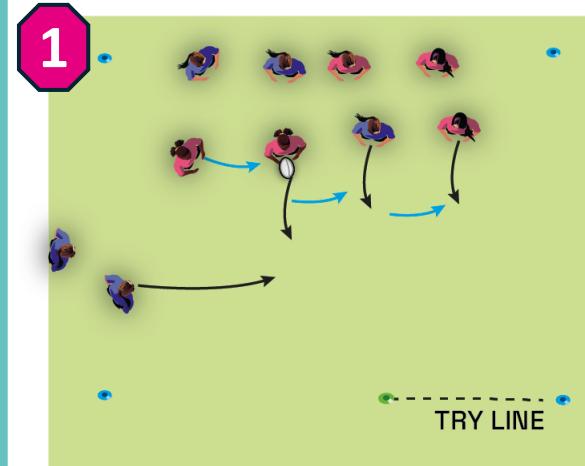
### LIENS VERS MON ÉQUIPE, NOTRE ÉQUIPE

# PLUS FORT QUE LE BALLON

Mettre les passeuses sous pression pour passer avec précision pour marquer un essai

## VOUS DITES

- Travaillons sur les passes rapides pour marquer des essais.
- Répartissez-vous par groupes de quatre ou cinq.
- Un groupe de quatre joue le rôle des défenseuses.
- Le premier groupe se tient à l'une des extrémités du terrain. La première joueuse a un ballon.
- L'objectif est de courir tout droit et de passer le ballon avant d'être rattrapée.
- Lorsque la première joueuse fait une passe, une défenseuse qui se trouve à environ 2 m traverse le terrain pendant que les joueuses se passent le ballon le long de la ligne, en essayant d'attraper la porteuse du ballon.
- Chaque équipe tente sa chance, puis on change de défenseuses.



## VOUS FAITES

- Les distances de départ sont données à titre indicatif, votre défense devra peut-être partir de plus loin.
- Vous pouvez utiliser deux terrains en même temps.

## PROGRESSIONS

- Si vous vous sentez en forme, donnez des points en plus si la première passeuse fait tout le tour pour prendre la dernière passe !

REGARDEZ  
LES VIDÉOS DE  
LA SESSION ICI

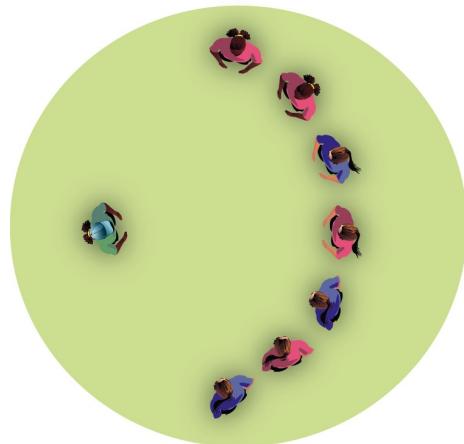


## VALEURS : LEADERSHIP

### VOUS DITES

- Mettez-vous en binôme.
- Tout le monde peut être un leader. Mais sans avoir besoin d'être le leader de l'équipe. De quelle autre façon peut-on être un leader ?
- Comment pouvons-nous nous entraîner à être un leader ?
- **Être leader, c'est être PRÊT À FAIRE DES CHOIX.**
- **Être un bon leader, c'est faire de bons choix.**

### SESSION 10 : ACTIVITÉ 4



### VOUS FAITES

- Voici quelques idées possibles à explorer :
- Autres qualités d'un leader : attitude, comportement, effort.
- Entraînez-vous à être un leader : nous pouvons pratiquer au quotidien les compétences requises pour être un leader, observer d'autres bons leaders et essayer de les imiter. Nous pouvons également demander de l'aide à des personnes de la communauté qui nous semblent être de bons leaders.

# RÉVISION

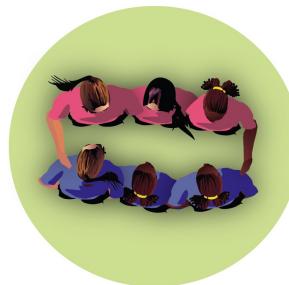
**Donner aux joueuses la propriété du jeu**

## VOUS DITES

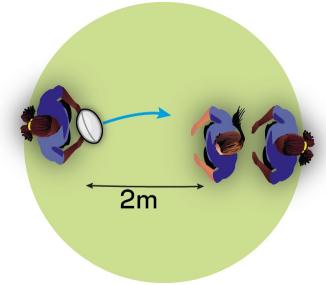
- Répartissez-vous par groupes de six ou plus avec un ballon.
- Discutez de ce à quoi ressemblent une mêlée, un alignement, un coup d'envoi, un toucher et passe, un plaquage au toucher et une ligne de hors-jeu.
- Lorsque je dis « Go », je veux que vous fassiez le tour du terrain en trottinant.
- Au coup de sifflet, mettez en place une mêlée, un alignement, un coup d'envoi, un toucher et passe, un plaquage au toucher et une ligne de hors-jeu.
- Vous gagnez un point si vous êtes les premières, deux points si vous êtes précises.

## SESSION 10 : ACTIVITÉ 5

1



2



3

## VOUS FAITES

- Vous pouvez également demander aux joueuses à quel moment ces actions se produisent et pourquoi.

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



# T1RUGBY

C'est l'heure du tournoi !

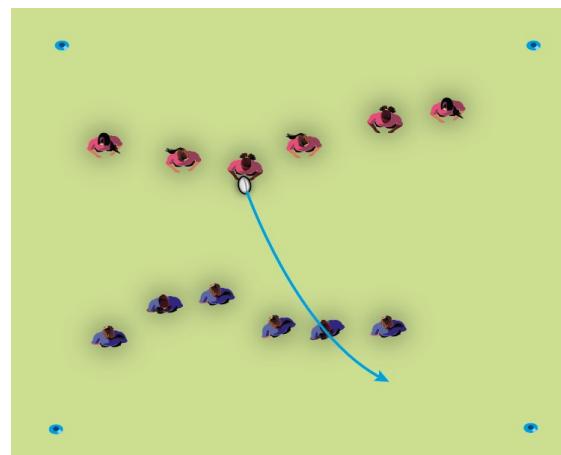
## VOUS DITES

- Formez deux équipes.
- Après chaque point marqué, nous reprendrons par un coup d'envoi.
- Courez et passez vers l'arrière.
- Principe : ARRACHER ET PASSER
- La défense doit former un plaquage triangle après un toucher.
- 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.
- Alignement suite à la sortie du ballon en touche.
- Les équipes peuvent botter, mais les poursuivantes doivent commencer derrière le coup de pied.

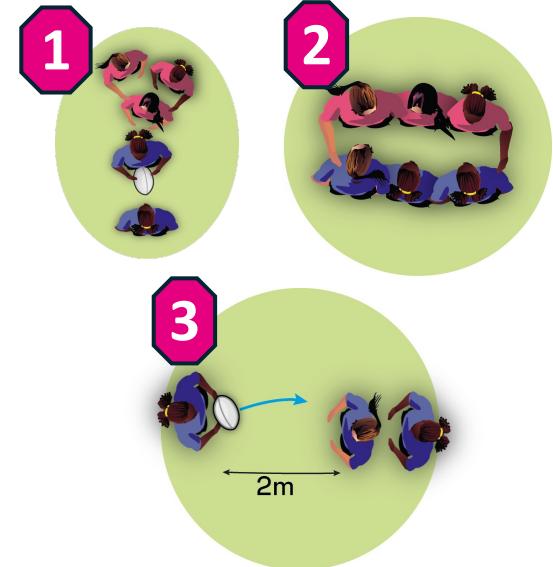
1

2

3



## SESSION 10 : ACTIVITÉ 6



## VOUS FAITES

- Commencez le jeu sur la ligne médiane par un coup de pied (tous types).
- *Le tournoi commence !*

REGARDEZ  
LES VIDÉOS DE  
LA SESSION ICI

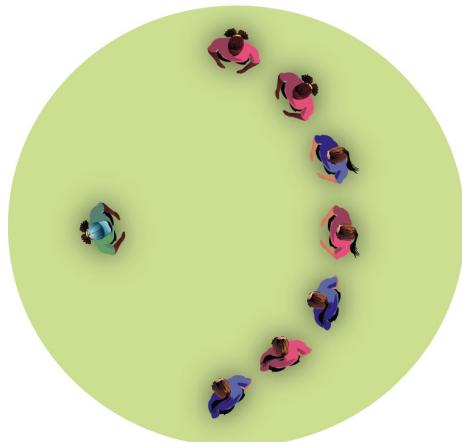


## LEADERSHIP

### 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 :
  - À quoi ressemble le leadership ?
  - N'importe qui peut-il être un leader ?

### SESSION 10 : 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 un autre binôme de comparer et de développer.