

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

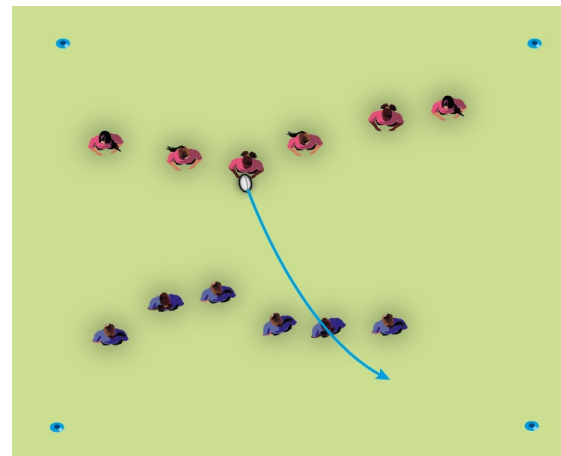
Voir comment les joueuses réagissent
par rapport aux capitaines

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.

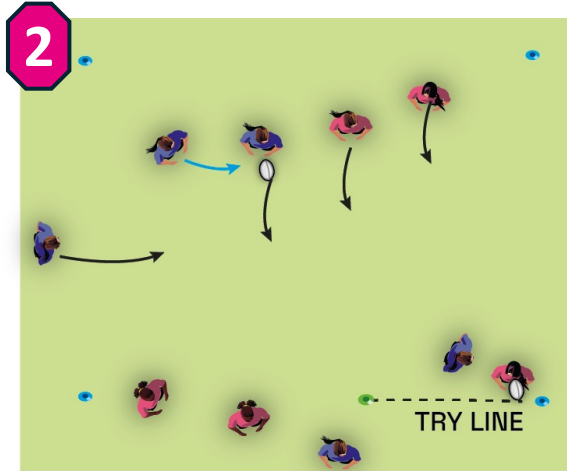
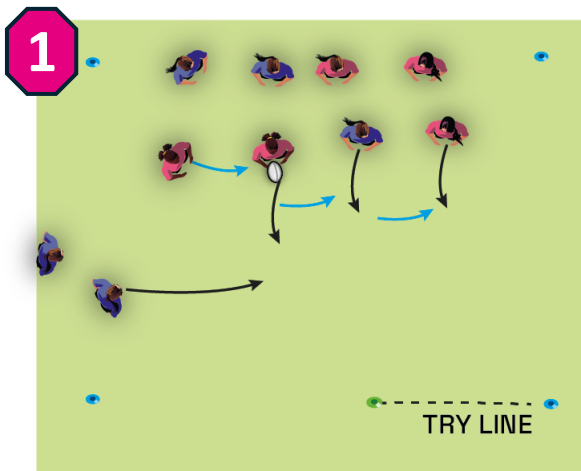
- L'objectif est de courir tout droit et de passer le ballon avant d'être rattrapée.

- 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.

1

2



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

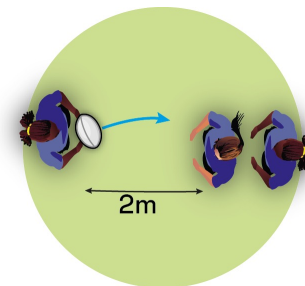
- Répartissez-vous par groupes de six ou plus avec un ballon.
- Discutez de ce à quoi ressemblent une mêlée, un alignement, un coup d'envoi, un toucher et passe, un plaquage au toucher et une ligne de hors-jeu.
- Lorsque je dis « Go », je veux que vous fassiez le tour du terrain en trotinant.
- Au coup 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](#)

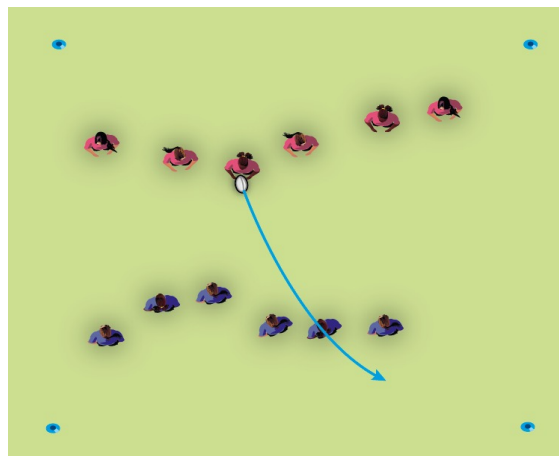


T1RUGBY

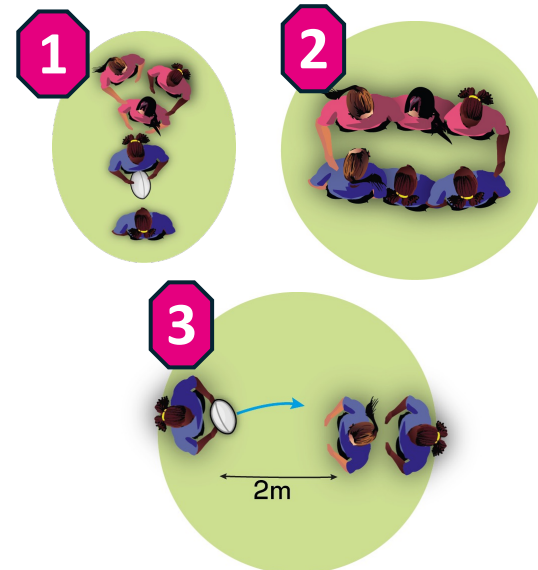
C'est l'heure du tournoi !

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. 1
- 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. 2
- Alignement suite à la sortie du ballon en touche. 3
- Les équipes peuvent botter, mais les poursuivantes doivent commencer derrière le coup de pied.



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.