

SESSION HUIT

1	PASSE PARFAITE	
2	VALEURS : LES MEILLEURS MOTS	
3	L'ESSAIM	
4	VALEURS : LES MEILLEURS MOTS	
5	SAUVONS LE MONDE	
6	T1RUGBY	
7	VALEURS : LES MEILLEURS MOTS - CONCLUSION	



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

PASSE PARFAITE

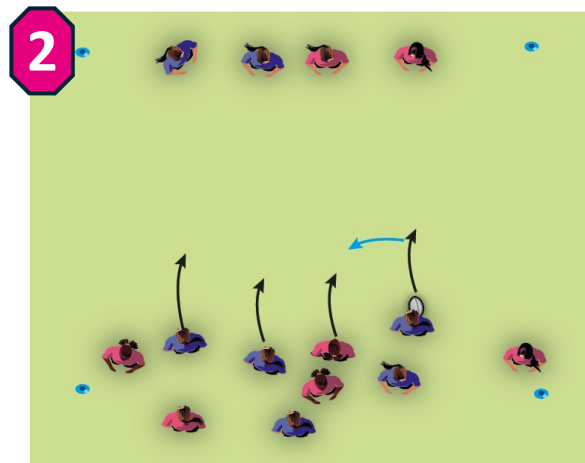
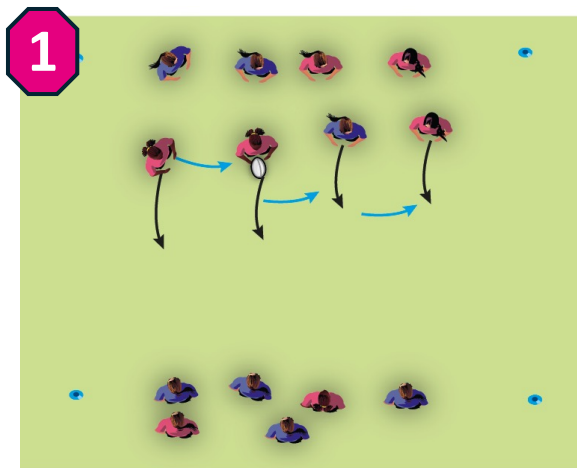
En se concentrant sur la précision de la passe, lien vers l'encouragement

VOUS DITES

- Jouons à Passe parfaite.
- Alignez-vous à chaque extrémité du terrain, en quatre colonnes, à 2 m les unes des autres.
- Vous commencez d'un côté et traversez en courant, en passant le ballon une fois chacune jusqu'à ce qu'il atteigne la dernière joueuse. **1**
- La dernière joueuse fait une passe à la première joueuse de la colonne opposée et on recommence. **2**
- Jouons un tour.
- Décidons maintenant quelle technique de passe nous voulons « parfaire ».
- Répétons l'exercice de façon à ce que chaque ligne fasse quatre tours.
- Combien de passes moins bien que « parfaites » avons-nous faites ?

LIENS VERS LES MEILLEURS MOTS

SESSION 8 : ACTIVITÉ 1



VOUS FAITES

- Parfait : attraper le ballon loin du corps, passer devant le receveur, demander le ballon.
- Si vous n'avez pas le nombre nécessaire, les joueuses peuvent permuter.

PROGRESSIONS

- Changer les côtés de départ.
- Cela peut rendre les choses plus faciles que compliquées, donc plus rapprochées et peut être à un rythme de marche.

 **REGARDEZ
LES VIDÉOS DE
LA SESSION ICI**



LES MEILLEURS MOTS

RESPECT

- Violence
- Hommes et femmes

VOUS DITES

- Rejouons à Passe parfaite.
- Je vais désigner deux entraîneurs-joueuses.
- *Dites-leur secrètement qu'elles n'ont le droit de dire que ce qui suit :*
- « C'était mauvais », « C'était lamentable », « Tu ne peux pas faire mieux que ça ? »
- Revenons en groupe.
- C'est super d'avoir des entraîneurs dans votre équipe. Ont-elles été utiles ?
- Que pensez-vous des mots utilisés ?
- En binôme, réfléchissez à des termes qui vous aideraient et vous feraient vous sentir mieux.
- Ok, jouons de nouveau !

SESSION 8 : ACTIVITÉ 2



VOUS FAITES

- Vous devez choisir de bonnes joueuses qui seront capables de faire ces commentaires négatifs.
- Ne dites rien vous-même.
- Les commentaires portent sur les ACTIONS et non sur la personne.

LIENS VERS PASSE PARFAITE

L'ESSAIM

Apprendre comment travailler en équipe en défense

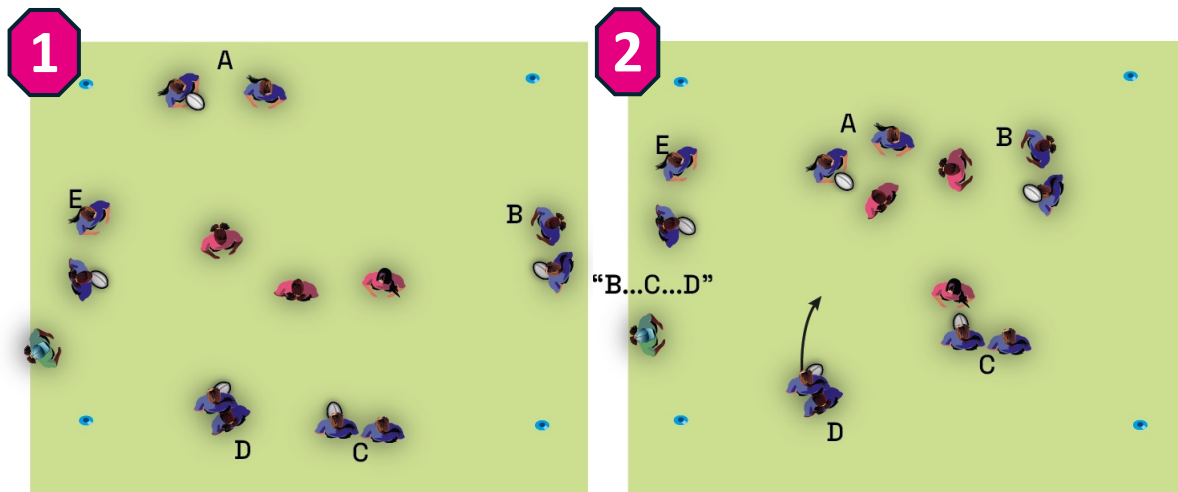
VOUS DITES

- Jouons à l'Essaim, trois d'entre vous seront des abeilles tueuses !
- Les abeilles tueuses, placez-vous au milieu du terrain.
- Toutes les autres se mettent par deux avec un ballon et se placent sur l'un des côtés.
- Lorsque je crie le nom d'une joueuse, ce binôme doit courir et marquer dans le camp opposé.
- Par deux, vous pouvez courir avec le ballon et faire des passes en arrière.
- Si la porteuse du ballon est touchée (piquée !) par une joueuse de l'essaim, votre course est terminée et vous vous mettez de côté en attendant de recommencer.
- Plusieurs binômes peuvent attaquer à la fois.
- Voyons combien d'essais sont marqués en 60 secondes, avant de changer l'Essaim.

1

2

SESSION 8 : ACTIVITÉ 3



VOUS FAITES

- Au début, l'Essaim va gagner.
- Mais au fur et à mesure que vous lancez de plus en plus de binômes en même temps, cela devient de plus en plus difficile.

PROGRESSIONS

- La taille du terrain doit être au début de 15 m de côté, mais vous pouvez le modifier pour l'adapter à vos joueuses.
- Les joueuses choisissent quand traverser le terrain.

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



LES MEILLEURS MOTS

VOUS DITES

- Rappelez-vous, dans Passe Parfaite, le langage était décourageant.
- Si c'est intentionnel, il peut s'agir de violence psychologique ou verbale, car nous pouvons nous sentir blessés. C'est différent de la violence physique.
- Voici quelques exemples de violence psychologique :
 - brimades, jurons, injures, taquineries, humiliations, remarques désobligeantes, menaces, demander à quelqu'un de faire quelque chose qu'il ne veut pas faire.
 - On le fait parfois sans réfléchir. C'est pire quand on le fait intentionnellement. Personne ne mérite d'être maltraité. Cependant, cela peut arriver à tout le monde.
 - En binôme : Comment vous faire aider ?

SESSION 8 : ACTIVITÉ 4



VOUS FAITES

- Aidez les joueuses à remplir les blancs, en particulier lorsque vous donnez des exemples de violence psychologique.
- Voici des personnes qui peuvent vous aider si un joueur se sent maltraité :
 - votre enseignant, l'entraîneur, la police, les parents.
- VOUS DEVEZ TERMINER CETTE SESSION EN DISANT :
Rappelez-vous que ce n'est pas de votre faute si vous êtes victime de violence et que vous ne le méritez jamais.

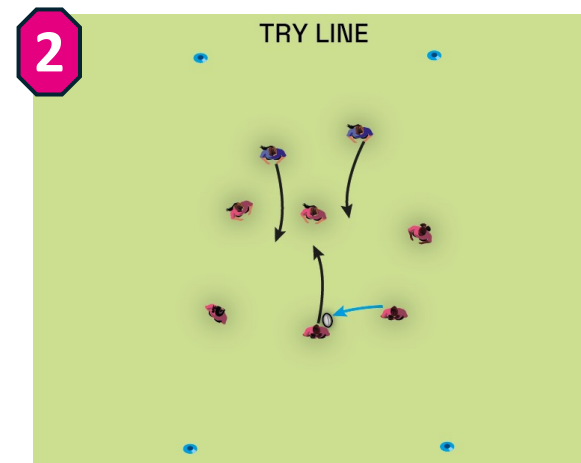
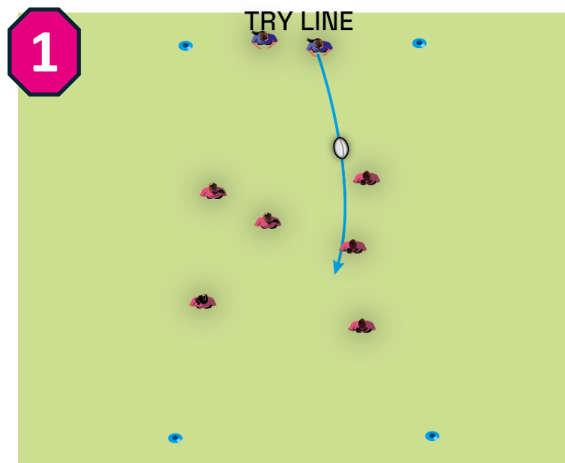
SAUVONS LE MONDE

Un défi de coup de pied et suivi du coup de pied

VOUS DITES

- Jouons à Sauvons le monde.
- Deux binômes seront les super-méchants, le reste d'entre vous sera divisé en deux groupes de super-héros.
- Un binôme de super-méchants commence à l'une des extrémités du terrain avec un ballon.
- Les super-méchants bottent le ballon le plus loin possible dans le terrain et le poursuivent.
- Les super-héros doivent « désamorcer » le coup de pied en renvoyant le ballon à l'endroit d'où il vient.
- Ils peuvent courir en avant, passer en arrière, mais s'ils sont touchés par un super-méchant, ils doivent s'arrêter et passer.
- Vous avez 20 secondes pour sauver le monde !

SESSION 8 : ACTIVITÉ 5



VOUS FAITES

- Les super-héros doivent se disperser.
- Cette activité permet de tester les coups de pied, la défense et l'attaque.
- Si le ballon sort du terrain avec le coup de pied, les super-héros partent de ce point et le chrono démarre lorsqu'ils sont de retour dans le terrain.

PROGRESSIONS

- Ajouter des super-méchants.

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

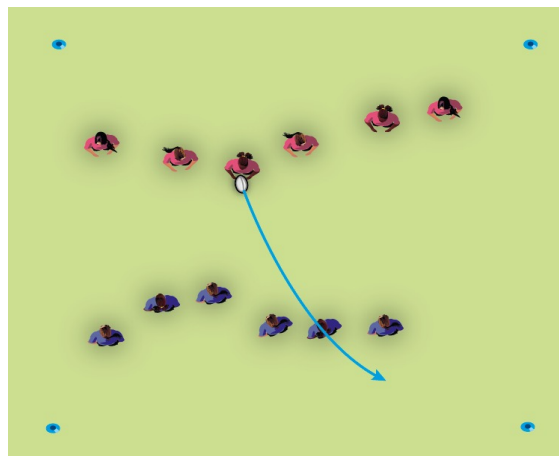


T1RUGBY

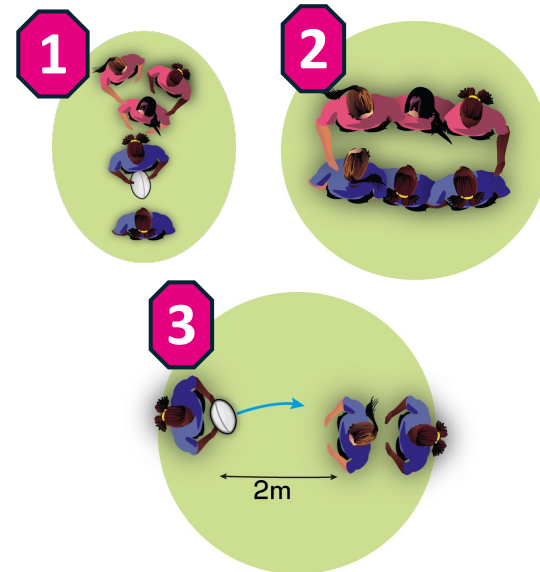
C'est du T1Rugby. Utilisation de différentes phases statiques (mêlées et alignements) pour reprendre le jeu

VOUS DITES

- Formez deux équipes.
- 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 8 : ACTIVITÉ 6



VOUS FAITES

- Commencez le jeu sur la ligne médiane par un coup de pied (tous types).
- Lorsque toutes les vies sont perdues, l'autre équipe reprend le jeu à partir de la dernière infraction.
- *Nous sommes sur le point de jouer un match complet de T1Rugby !*

 **REGARDEZ
LES VIDÉOS DE
LA SESSION ICI**



LES MEILLEURS MOTS – 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 :
 - Sur quoi une équipe peut-elle être en désaccord ?
 - Quelle est la meilleure façon de gérer un désaccord ?

SESSION 8 : 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.