

## SESSION SIX

|   |                            |   |
|---|----------------------------|---|
| 1 | SORTIS-RENTRÉS             |  |
| 2 | VALEURS : RESPECT DU GENRE |   |
| 3 | LE CHAT ET LA SOURIS       |  |
| 4 | VALEURS : RESPECT DU GENRE |   |
| 5 | BRISER LA GLACE            |  |
| 6 | T1RUGBY (PRESQUE !)        |  |
| 7 | VALEURS : RESPECT DU GENRE |   |



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

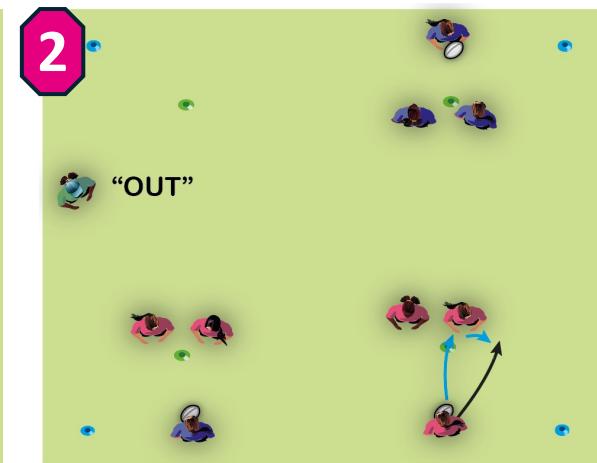
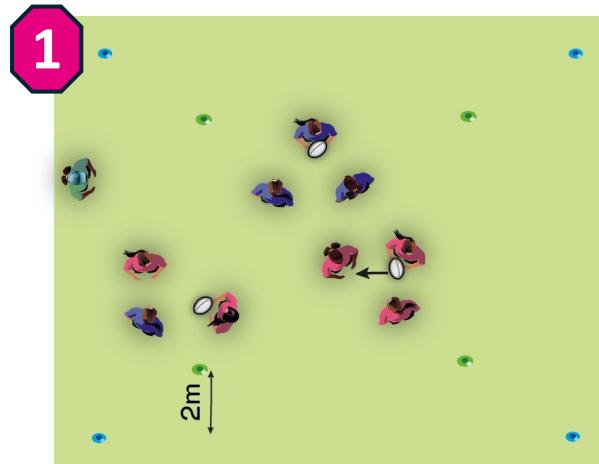
# SORTIS-RENTRÉS

Apprendre quand et comment former un alignement, puis faire un lancer vers l'alignement

## VOUS DITES

- Jouons à Sortis-Rentrés 1
  - Lorsque le ballon ou une joueuse tenant le ballon sort du terrain, il y a une remise en jeu vers un alignement.
  - Dans ce jeu, une touche comprend un lanceur et un joueur de chaque équipe positionné à 2 mètres de la ligne de touche. Répartissez-vous par groupes de trois avec un ballon.
  - Courez dans le terrain en vous passant le ballon. Si une joueuse ou le ballon sort du terrain, je crierai « Sortie » et tout le monde doit former un alignement.
  - Lorsque je sifflerai, lancez le ballon vers l'alignement (voir les règles) et chaque équipe qui réussit marque un point.
  - Une joueuse différente doit faire le lancer à chaque fois.
- 2

## LIENS VERS RESPECT DU GENRE



## VOUS FAITES

- Ne faites pas un terrain trop grand.
- Utilisez des cônes pour aider les joueuses à se placer à la bonne distance.
- Dans l'idéal, le ballon passe au-dessus du cône (comme s'il était lancé au milieu de l'alignement).

## PROGRESSIONS

- Le lancer peut-il atteindre la deuxième joueuse qui attrape ?
- Après le lancer, la joueuse qui attrape peut-elle passer le ballon à la lanceuse lorsque cette dernière la contourne ?

REGARDEZ LES  
VIDÉOS DE LA  
SESSION ICI



## RESPECT DU GENRE

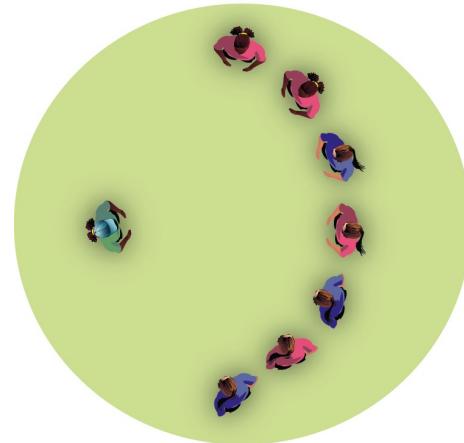
### RESPECT

- Hommes et femmes
- Violence

### VOUS DITES

- Répartissez-vous en binômes, mais réfléchissons d'abord en groupe.
- Choisissez un film ou une série TV qui, selon vous, est destiné aux garçons et un autre aux filles.
- Partageons quelques exemples.
- Dans votre binôme, pourquoi pensez-vous que ce film est destiné aux garçons ou aux filles ?
- Le genre est l'ensemble des attentes, des normes et des caractéristiques de la société concernant la manière dont les garçons et les filles sont censés agir.
- En binôme, selon vous, qu'est-ce que la société pense que les garçons devraient faire, au travail ou à la maison ? Qu'est-ce que les filles devraient faire ?
- Où pensez-vous que nous apprenons ces rôles ?

## SESSION 6 : ACTIVITÉ 2



### VOUS FAITES

- Pour les films, il peut y avoir des choix « évidents », mais la vraie question est de savoir ce qui pousse les gens à penser que c'est le cas, et si c'est important.
- La façon dont une société attribue les rôles peut être un sujet sensible, alors laissez les joueuses exprimer leurs points de vue sans jugement.
- La réponse éthique est que chacun devrait pouvoir choisir le travail qu'il veut faire en fonction de ses compétences, et non de son sexe.
- Toutefois, si personne ne doit se sentir mal à l'aise de par sa différence, il est également normal de vouloir assumer des rôles « traditionnels ».

### LIENS VERS SORTIS-RENTRÉS

# LE CHAT ET LA SOURIS

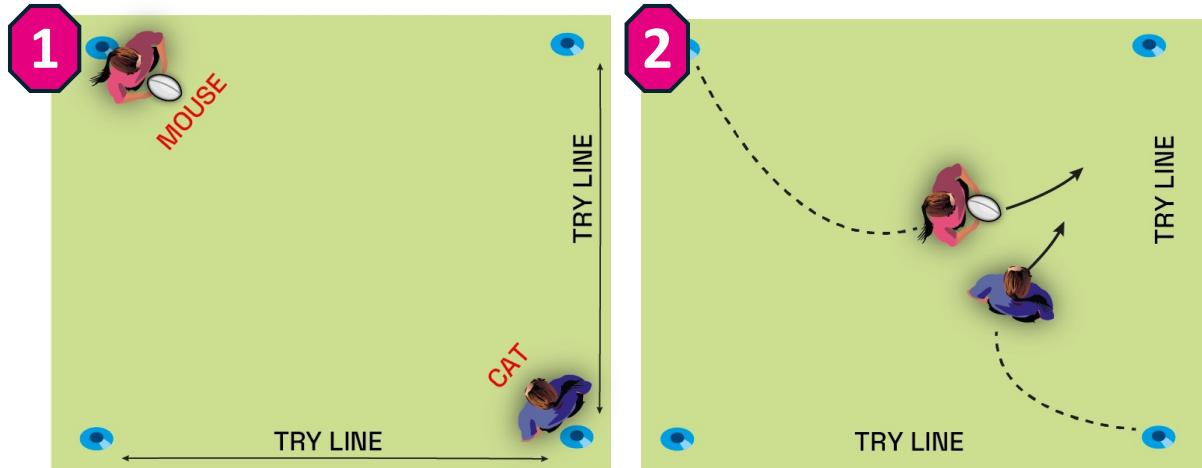
Apprendre comment éviter et toucher

## VOUS DITES

- Répartissez-vous par groupes de quatre ou cinq avec un ballon.
- Tracez un terrain de 5 m pour chaque groupe.
- Une joueuse est le chat, et l'autre la souris.
- La souris commence avec le ballon (fromage !) à un coin du terrain, le chat à l'autre.
- L'objectif de la souris est de franchir l'une des lignes reliées au coin du chat sans être touchée.
- La souris reçoit deux points pour un essai, et le chat un point s'il touche la souris.
- Le chat reste le même jusqu'à ce que tout le monde ait eu sa chance, puis on change de chat.

1

2



## VOUS FAITES

- Idéal pour travailler sur l'évitement.
- Les joueuses qui observent peuvent compter à rebours depuis six pour pousser la souris à aller vers la ligne de but plutôt que de fuir le chat !

## PROGRESSIONS

- Placer les lignes d'essai à mi-chemin le long de chaque ligne pour qu'il y ait moins d'espace pour attaquer.
- Chaque souris a un ballon.

## SESSION 6 : ACTIVITÉ 3

REGARDEZ LES  
VIDÉOS DE LA  
SESSION ICI

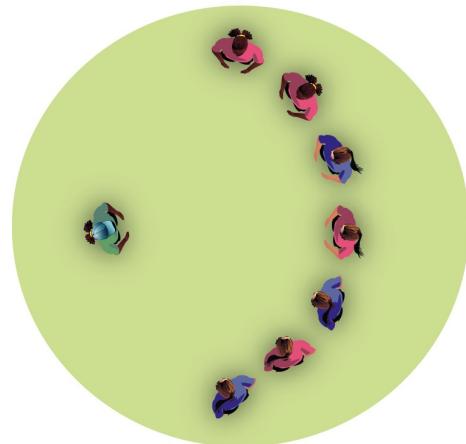


## RESPECT DU GENRE

### VOUS DITES

- Mettez-vous en binôme.
- Pensez à comment étaient les choses à l'époque de vos grands-parents et aujourd'hui. Quelles sont les différences ?
- Quand vous faites du sport, en particulier du rugby, pensez-vous qu'il y a une différence entre les garçons et les filles ?
- Nous ne devons pas nous limiter parce que quelqu'un pense que nous ne pouvons pas faire quelque chose - tout comme les filles et les garçons jouent au rugby dans ce programme.
- Nous devons toujours respecter les personnes et leurs choix. Chacun a le droit d'être comme il l'entend si cela n'a pas d'impact négatif sur les autres.

### SESSION 6 : ACTIVITÉ 4



### VOUS FAITES

- Le mot « genre » n'est pas forcément utile car il peut être compliqué à définir, surtout avec les médias sociaux qui font beaucoup de bruit autour des définitions.
- Utiliser le terme « filles » et dire que nous devons **respecter** les choix de chacun est un moyen simple de naviguer dans ce domaine.

# BRISER LA GLACE

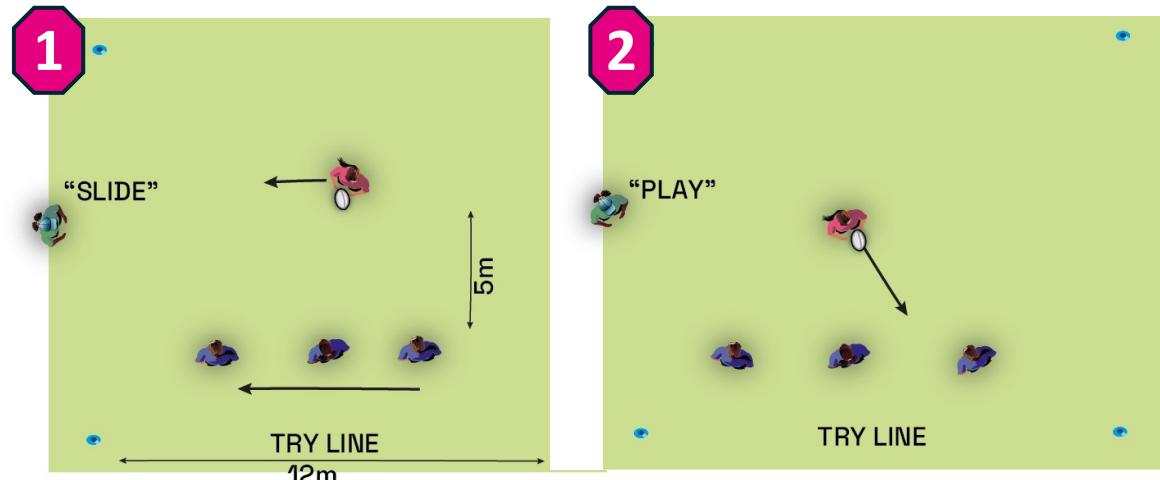
Apprendre à défendre comme une équipe

## VOUS DITES

- Répartissez-vous par groupes de quatre ou cinq (dans l'idéal quatre) avec un ballon.
- Placez trois (quatre) défenseuses à une distance bras tendus sur une ligne de 12 m.
- Placez une porteuse de ballon à environ 5 mètres devant le(s) défenseuse(s) du milieu.
- Quand je dis « glissez », la porteuse du ballon se déplace vers la gauche ou la droite, et les défenseuses cherchent à suivre le mouvement.
- Quand je dis « jouez », la porteuse du ballon cherche à marquer en traversant ou en contournant les défenseuses sans être touchée.
- L'attaquante marque un point si elle contourne les défenseuses et trois points si elle passe entre elles.
- Intervallez après chaque tour.

1

2



## VOUS FAITES

- Vous pouvez utiliser deux ou trois terrains en même temps.
- Vous pouvez décider que l'équipe attaquante déclenche le jeu lorsqu'elle court vers l'avant.

## PROGRESSIONS

- Deux attaquantes se passent le ballon avant qu'une ne courre vers l'avant.
- Lancer la défense de plus loin.

REGARDEZ LES  
VIDÉOS DE LA  
SESSION ICI

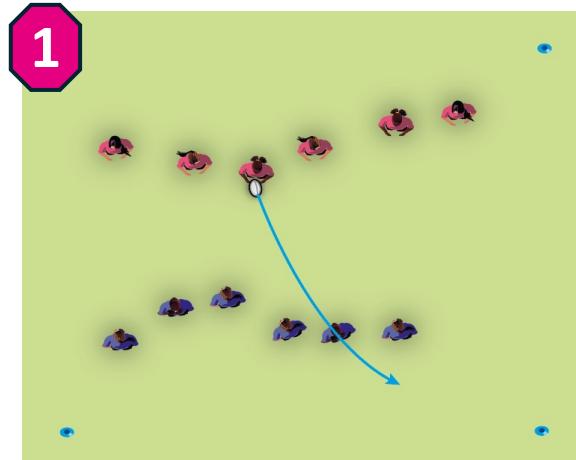


# T1RUGBY (PRESQUE !)

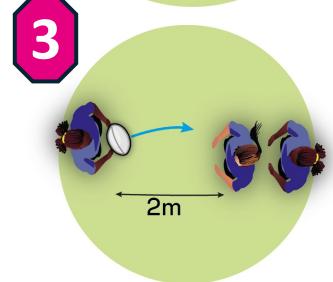
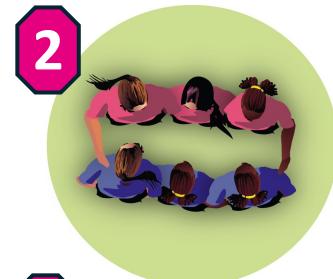
Maintenant avec les alignements, c'est presque un jeu complet de T1Rugby !

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



## SESSION 6 : ACTIVITÉ 6



## VOUS FAITES

- 1 ➤ Commencez le jeu sur la ligne médiane par un coup de pied (tous types).
- 2 ➤ Lorsque toutes les vies sont perdues, l'autre équipe reprend le jeu à partir de la dernière infraction.
- 3 ➤ Montrez aux joueuses comment un alignement est organisé, avec deux joueuses de chaque côté dans l'alignement et les défenseuses à 5 m en arrière.

REGARDEZ LES  
VIDÉOS DE LA  
SESSION ICI

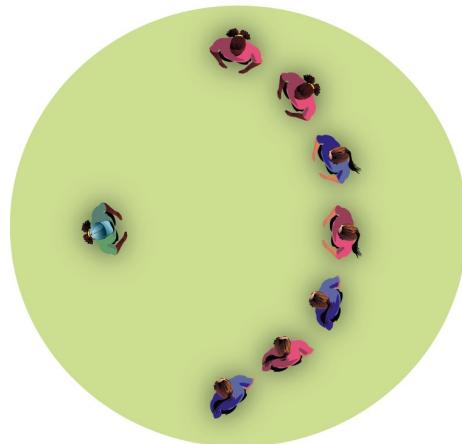


## RESPECT DU GENRE

### 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 :
  - Quelle est la différence entre une fille qui joue au rugby et un garçon qui joue au rugby ?
  - Quel est le langage positif à utiliser à propos du choix de quelqu'un ?

### SESSION 6 : 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.