

SESSION NEUF

1	FAIS-MOI CONFIANCE !	
2	VALEURS : JEU DE LA CONFIANCE ET DU CERCLE	
3	RANGER LA PAGAILLE	
4	VALEURS : CONFIANCE	
5	DERNIÈRE MÊLÉE	
6	SCÉNARIOS T1RUGBY	
7	VALEURS : CONFIANCE - CONCLUSION	



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

FAIS-MOI CONFIANCE !

Apprendre à écouter quelqu'un d'autre

VOUS DITES

- Jouons à Fais-moi confiance !
- Mettez-vous en binôme avec un dossard.
- La moitié d'entre vous commence d'un côté du terrain et l'autre moitié sur un côté adjacent.
- Utilisez le dossard pour bander les yeux de l'une des binômes*.
- Lorsque je dis « Go », la joueuse aux yeux bandés marche lentement à travers le terrain, avec son binôme juste derrière qui indique la direction.
- L'objectif est d'atteindre l'autre côté sans heurter personne.
- Intervertissez et recommencez.
- *Ou elles peuvent mettre les mains sur les yeux.



SESSION 9 : ACTIVITÉ 1

VOUS FAITES

- Vous pouvez aussi créer un chemin avec des cônes que la joueuse devra suivre.
- Il est préférable qu'elles ne se déplacent pas dans des directions opposées.

 REGARDEZ
LES VIDÉOS DE
LA SESSION ICI



JEU DE LA CONFIANCE ET DU CERCLE

SOLIDARITÉ

- Travail d'équipe
- Émotions

VOUS DITES

- Mettez-vous en binôme.
- Quel était l'objectif du jeu Fais-moi confiance ? Comment avez-vous travaillé dans votre binôme pour atteindre cet objectif ?
- Jouons au jeu du cercle.
- Tout le monde fait un cercle autour de moi
- Tenez la personne à côté de vous par le poignet, pour créer une chaîne.
- Maintenant que vous êtes prêtes, quand je me déplace vers le bord du cercle, ne me laissez pas toucher le cercle.
- Qu'est-ce qui vous a permis de faire mieux en tant que groupe ? Comment cela vous a aidé à ESSAYER d'atteindre vos objectifs ?
- Si vous n'avez pas atteint vos objectifs mais que vous avez travaillé en équipe, pouvez-vous vous répartir la charge ?

SESSION 9 : ACTIVITÉ 2

1



2



VOUS FAITES

- Ne laissez pas l'entraîneur toucher le bord du cercle.
- Commencez par marcher.
- Changez de direction plusieurs fois.
- Les joueuses doivent travailler ensemble pour changer de direction et ne pas se lâcher.

2

LIENS VERS L'ACTIVITÉ FAIS MOI CONFIANCE !

RANGER LA PAGAILLE

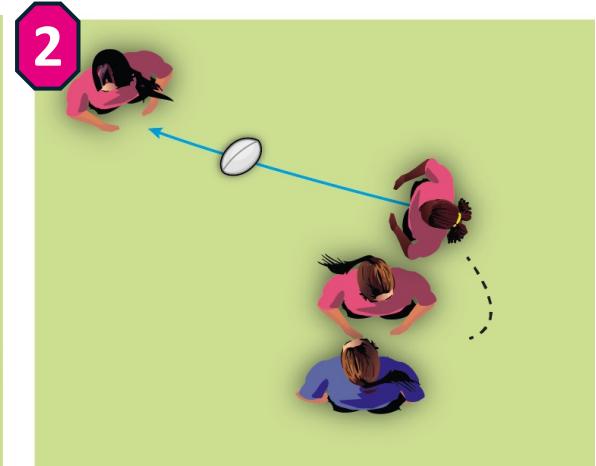
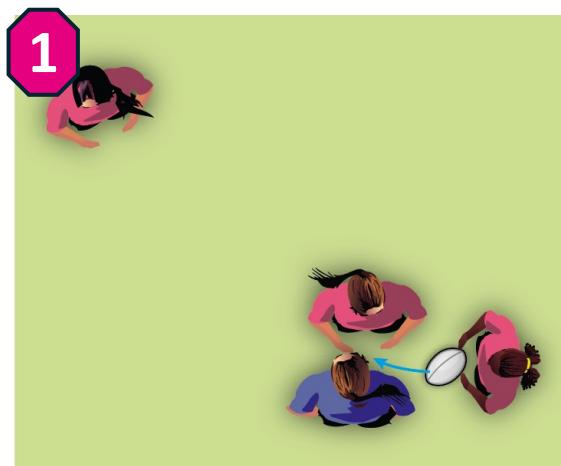
Apprendre à passer le ballon suite à une mêlée

VOUS DITES

- Travaillons sur les passes au sol.
- C'est le cas lorsque le ballon provient d'une mêlée.
- Mettez-vous à quatre ou cinq avec un ballon sur une ligne du terrain.
- Quand je dis « Go », la porteuse du ballon s'avance et toutes les autres la suivent.
- Quand je dis « Mêlée », la porteuse du ballon se tourne pour faire face à la ligne du terrain sur sa droite.
- Les deux joueuses suivantes se placent l'une en face de l'autre à côté de la porteuse du ballon et forment une mêlée passive 1 contre 1.
- La porteuse du ballon introduit le ballon puis le récupère et le passe à une autre joueuse.
- Recommencez.

1

2



SESSION 9 : ACTIVITÉ 3

VOUS FAITES

- Vous aurez besoin de beaucoup d'espace.
- Montrez une mêlée 1 contre 1.
- Une passe de « dégagement » depuis la base d'une mêlée :
- Asseyez-vous pour atteindre le ballon.
- Lancez les mains vers la receveuse pour lui faire une passe.

PROGRESSIONS

- Ce jeu peut être répété dans plusieurs terrains plus petits, avec les joueuses formant elles-mêmes les mêlées, puis jouant avec deux plaquages au toucher après la mêlée

 REGARDEZ
LES VIDÉOS DE
LA SESSION ICI

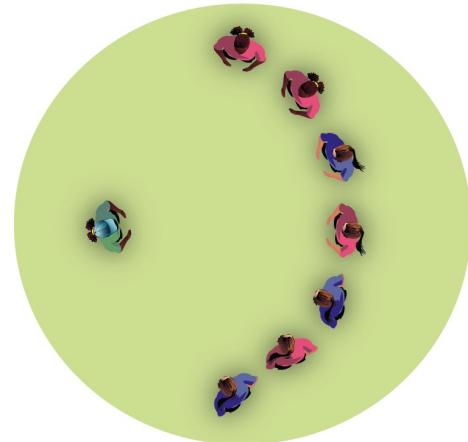


CONFIANCE

VOUS DITES

- Le rugby est un excellent jeu de communauté. Comment pouvons-nous encourager les autres à faire partie de ce groupe ou du rugby ?
- Quels pourraient être les obstacles s'y opposant ?
- Comment pouvons-nous travailler ensemble pour surmonter la totalité ou une partie de ces obstacles ?
 - Trouver des experts
 - Demander à notre communauté - être clair sur ce que nous voulons et sur la manière dont cela doit être réalisé
- Comment les persuader ?
 - Connaître les avantages, clairement définis
 - Montrer aux autres où cela a fonctionné
 - Répartir l'effort d'explication entre les joueuses
- C'est l'objectif de l'équipe - construire notre communauté - faire connaître aux autres la joie de faire partie de notre équipe.

SESSION 9 : ACTIVITÉ 4



VOUS FAITES

- Voici quelques **obstacles** possibles à explorer :
- Nous avons peut-être une idée, mais n'avons pas assez de fonds, de ressources, de plans ou d'outils pour la mettre en œuvre.
- On est peut-être passionné par un sujet, mais d'autres membres de notre communauté ne sont pas d'accord.
- Certains peuvent penser que nous sommes trop jeunes pour travailler de cette manière.

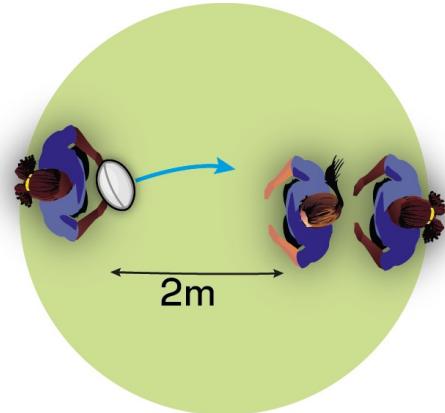
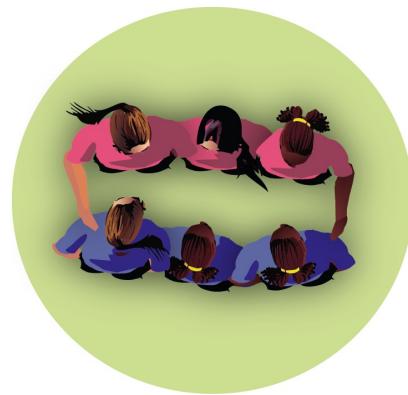
DERNIÈRE MÊLÉE

Révision des phases statiques - mélée et alignement

VOUS DITES

- Jouons à la Dernière mélée.
- Formez deux équipes.
- Nous jouerons au Bulletball normal.
- Lorsque je crie « Mêlée ! », je veux vous voir vous regrouper par trois, liées comme dans une mêlée.
- Il restera peut-être une ou deux joueuses dans certaines équipes, ne vous inquiétez pas.
- La dernière équipe à former le bon nombre de mêlées ne commencera pas avec le ballon.
- L'équipe gagnante commence avec le ballon et une mêlée, avec deux trios qui se rejoignent.
- Vous avez bien aimé ? Jouons maintenant au Dernier alignement !

SESSION 9 : ACTIVITÉ 5



VOUS FAITES

- Déterminez le nombre de mêlées que chaque équipe peut former avant un jeu.
- Fixez les règles de ce qui ressemble à une mêlée.
- En faisant beaucoup de mêlées, vous avez la possibilité d'aider la « talonneuse » à comprendre son rôle de talonneuse.
- En faisant beaucoup d'alignements, vous avez la possibilité d'aider la lanceuse à comprendre son rôle.

 REGARDEZ
LES VIDÉOS DE
LA SESSION ICI



SCÉNARIOS T1RUGBY

Jouons au T1RUGBY ! Mais avec des scénarios

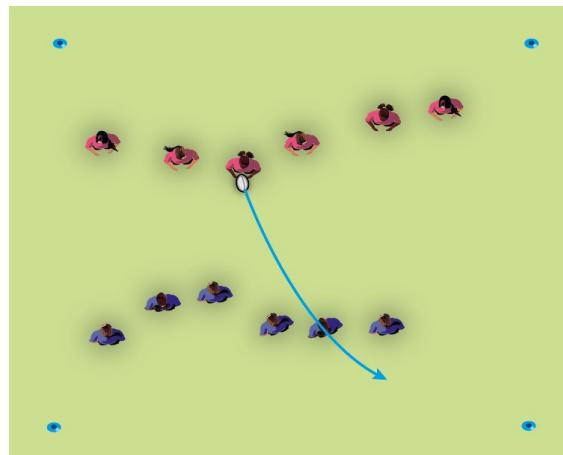
VOUS DITES

- Formez deux équipes.
- Après chaque point marqué, nous commencerons 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.

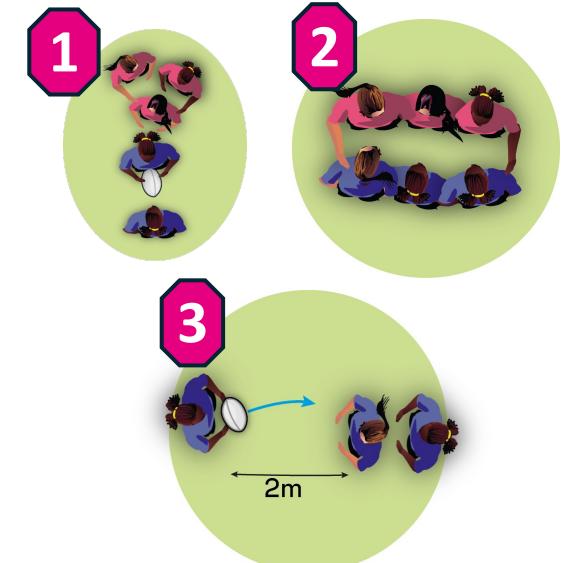
1

2

3



SESSION 9 : 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.
- Élaborez des « scénarios » pour les joueuses. Exemples :
 - Trois départs pour une mêlée ici (par ex. à 15 m d'une ligne d'essai)
 - La défense a deux joueuses en moins
 - Deux départs chacune pour un alignement ici (par ex. sur la ligne médiane)
 - Comment s'échapper en étant proche de votre ligne ?

REGARDEZ
LES VIDÉOS DE
LA SESSION ICI

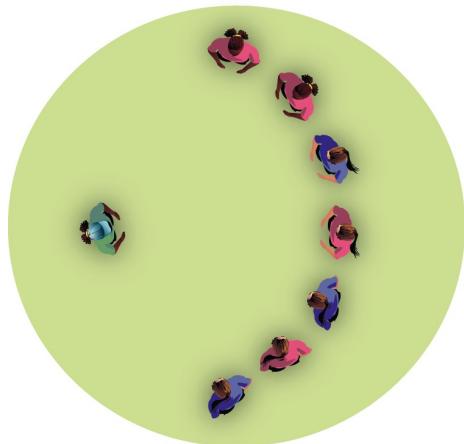


CONFiance - CONCLUSION

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 :
 - Qu'entend-on par « confiance » ?
 - Comment persuader les autres de faire partie du groupe ?

SESSION 9 : 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 la question encore une fois et choisissez un bon binôme pour répondre.
- Demandez à un autre binôme de comparer et de développer.