






# SESSION SEPT

1	SAUTEUSES SORTIES	
2	VALEURS : CONFLIT	
3	PASSER ET COURIR	
4	VALEURS : CONFLIT	
5	PLAQUAGE TRIANGLE	
6	T1RUGBY	
7	VALEURS : CONFLIT	



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

# SAUTEUSES SORTIES

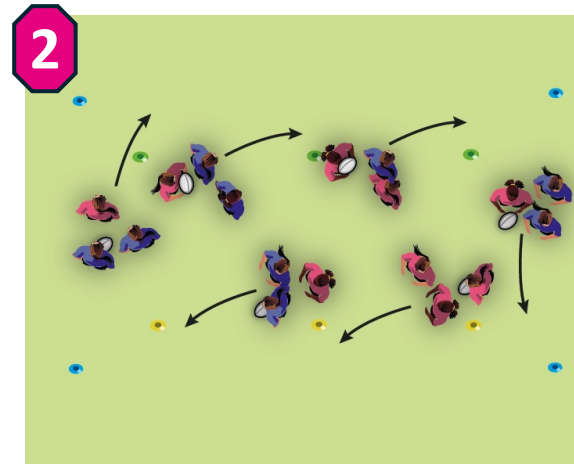
Utiliser un jeu d'alignement pour réfléchir sur les valeurs permettant d'éviter les conflits

## VOUS DITES

- Jouons aux Sauteuses sorties.
- Répartissez-vous par groupes de trois (ou quatre).
- Chaque équipe commence en formant un alignement (une lanceuse, deux sauteuses) au niveau des cônes.
- Lorsque je dis « Go », chaque lanceuse lance et la receveuse repasse le ballon à la lanceuse (ou à la quatrième joueuse).
- La porteuse du ballon court alors jusqu'au cône suivant. Si elle l'atteint avant que l'autre équipe n'ait lancé le ballon, cette équipe est « sortie » et quitte le terrain.
- Dans le cas contraire, le groupe de trois se remet en place et recommence.
- Le jeu continue jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'une seule équipe !
- Maintenant, dans vos équipes, réfléchissez sur ce que vous ferez pour ne pas vous faire sortir lors du prochain jeu !

LIENS VERS VALEURS : CONFLIT

## SESSION 7 : ACTIVITÉ 1

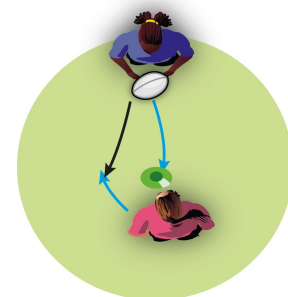


## VOUS FAITES

- Les cônes doivent être espacés d'environ 5 mètres.
- Vous pouvez placer un cône à l'endroit où se tient la lanceuse et la première receveuse.

## PROGRESSIONS

- Peux-tu lancer vers la joueuse à l'arrière ?



 **REGARDEZ  
LES VIDÉOS DE  
LA SESSION ICI**



## VALEURS : CONFLIT

### DISCIPLINE

- Conflit
- Pression des pairs

### VOUS DITES

- Mettez-vous en binôme.
- Sur quoi votre équipe s'est-elle mise d'accord dans Sauteuses sorties ? Pensez-vous que vous étiez toutes d'accord au sein de votre équipe ?
- Le sport crée de nombreux risques de désaccord. Regardez comment les joueurs d'autres sports se disputent avec l'arbitre, ou comment les supporters huent certains joueurs.
- Dans la vie, on peut ne pas être d'accord. Je vais vous poser une question ouverte : qu'est-ce que cela provoque en vous ?
- Voici quelques exemples de la manière de se comporter en cas de désaccord et si on ressent de la tristesse ; lequel choisiriez-vous ?
- Voici la liste :
- (Choisissez dans la liste « Vous faites »)

## SESSION 7 : ACTIVITÉ 2



### VOUS FAITES

Parlez de ces options, puis passez-les en revue pour voir si certaines joueuses lèvent la main.

Elles peuvent en choisir une ou plusieurs si elles le souhaitent.

- Compter jusqu'à 10 ou respirer profondément avant de répondre.
- Se retirer d'une discussion ou d'une dispute avec un ami et revenir quand on se sent plus calme.
- Jouer de la musique ou chanter pour se calmer.
- Dire à quelqu'un pourquoi on est contrarié ou en colère.
- Penser à une blague qui nous fera rire.
- Nous pourrions demander du soutien ou des conseils à des amis ou à une personne en qui nous avons confiance.

### LIENS VERS SAUTEUSES SORTIES

# PASSER ET COURIR

Apprendre à passer avec précision puis courir dès que la passe est faite

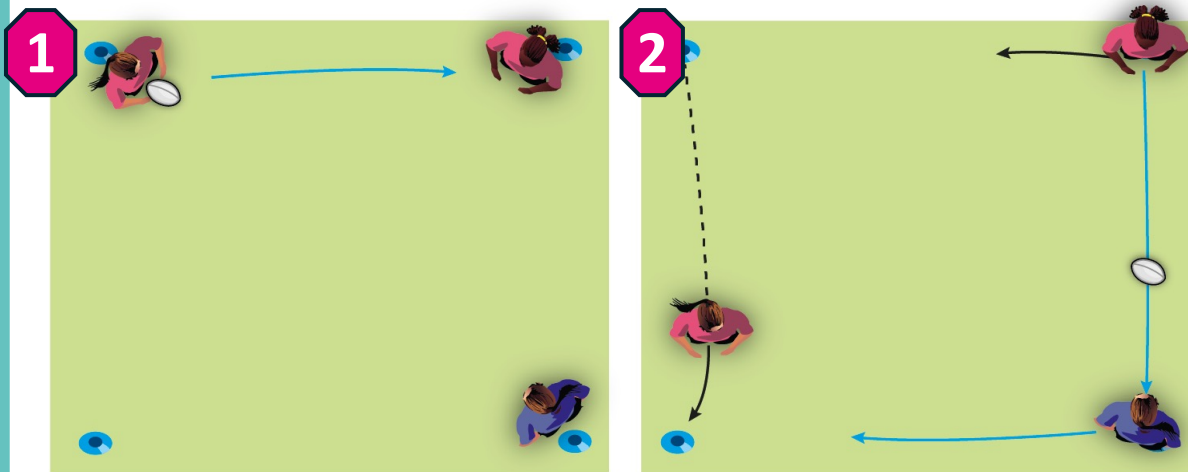
## VOUS DITES

- Répartissez-vous par groupes de trois avec un ballon.
- Chaque joueuse se place au coin d'un terrain.
- Quand je dis « Go », la porteuse du ballon passe le ballon à la joueuse la plus proche.
- Elles courent ensuite vers le cône de réserve.
- Chacune répète l'opération jusqu'à avoir fait trois passes.
- Changez les équipes au bout de deux minutes.

1

2

## SESSION 7 : ACTIVITÉ 3



## VOUS FAITES

- Tracez un terrain de 5 m pour chaque groupe.

## PROGRESSIONS

- Voir combien de passes peuvent être faites en 30 secondes.
- Si elles le peuvent, faire face au cône vers lequel elles vont courir car la passe se fera en arrière ou au moins de côté.
- Agrandir le terrain.

 **REGARDEZ  
LES VIDÉOS DE  
LA SESSION ICI**



# CONFLIT

## VOUS DITES

- Rester calme en cas de désaccord est une bonne chose.
- Par binôme, trouvez des idées pour résoudre les désaccords.
- On se bat ? NON !
- Mais nous pouvons avoir tendance à utiliser des menaces ou des mots qui blessent. Ce n'est toujours pas acceptable.
- Les désaccords suscitent des émotions et des réactions différentes d'une personne à l'autre.
- Pouvons-nous écouter ou en parler de manière sûre et sincère afin de trouver une solution ?

## SESSION 7 : ACTIVITÉ 4



## VOUS FAITES

- Ajoutez quelques-unes de ces idées si elles ont des difficultés :
  - Parlez poliment à l'autre personne ou au groupe. Essayez de ne pas dire des choses méchantes et de ne pas les insulter.
  - Commencez vos phrases par ce que vous ressentez, plutôt que de blâmer quelqu'un d'autre. Par ex., il vaut mieux dire « Je suis triste que tu m'aies ignoré à l'école l'autre jour » que « Tu es une mauvaise amie parce que tu m'as ignorée à l'école ».
  - Essayez d'écouter ce que l'autre personne ou le groupe dit et ce qu'elle/il ressent. Pensez à des solutions pour aider les deux parties à atteindre leur objectif ou à respecter leurs valeurs.
  - N'interrompez pas et ne criez pas. Essayez de rester calme.

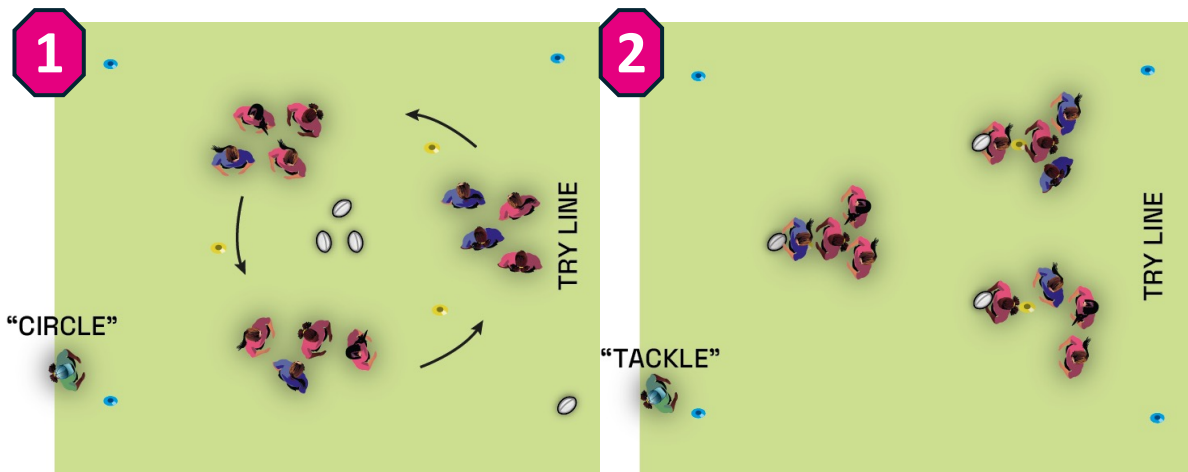
# PLAQUAGE TRIANGLE

Introduire l'idée d'un plaquage triangle qui sera utilisé en T1Rugby

## VOUS DITES

- Répartissez-vous par groupes de quatre ou cinq.
- Il y a le même nombre de ballons que de groupes au milieu du terrain, et le même nombre de cônes près des bords du terrain.
- Lorsque je dis « Cercle », tout le monde fait le tour du terrain en trotinant.
- Lorsque je crie « Plaquage », l'une des joueuses récupère un ballon au milieu, trouve un cône et tourne le dos à la ligne de but.
- Les trois autres joueuses forment un plaquage triangle face à la porteuse du ballon.
- Le dernier groupe en position perd une vie.

## SESSION 7 : ACTIVITÉ 5



## VOUS FAITES

- Avant de commencer le jeu, montrez comment un plaquage triangle est formé.
- Une joueuse se positionne en face de la porteuse du ballon. Les deux autres mettent leur bras extérieur sur l'épaule de cette défenseuse.

## PROGRESSIONS

- Commencer par un rythme de marche en faisant des cercles.



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

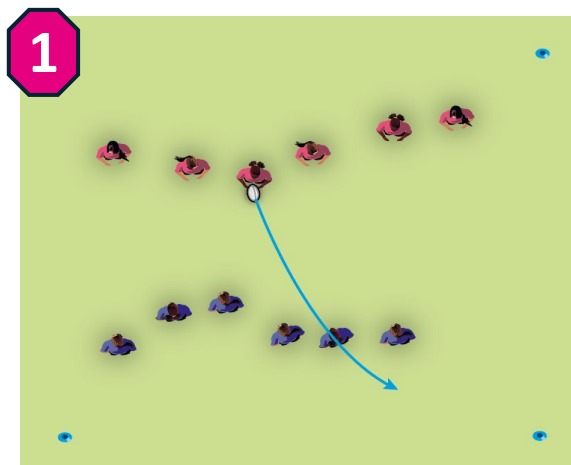


# T1RUGBY

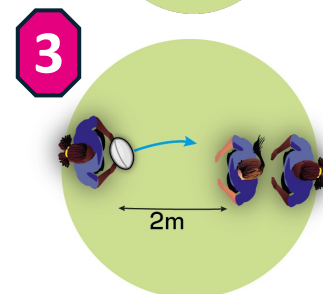
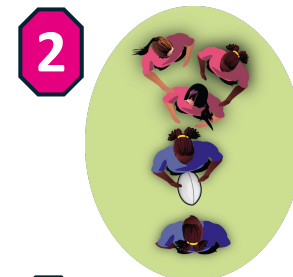
C'est fondamentalement du T1Rugby !

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



## SESSION 7 : ACTIVITÉ 6



## VOUS FAITES

- Commencez le jeu sur la ligne médiane par un coup de pied (tous types). 1
- Lorsque toutes les vies sont perdues, l'autre équipe reprend le jeu à partir de la dernière infraction.
- *En cas de plaquage, les défenseuses doivent effectuer un plaquage triangle à la joueuse plaquée, même si le ballon a été passé.*

 **REGARDEZ  
LES VIDÉOS DE  
LA SESSION ICI**



## CONFLIT

### 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 7 : 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.