



# ▶ U14 - U15

Exercices et défis techniques  
Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI MONTEE DESCENTE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

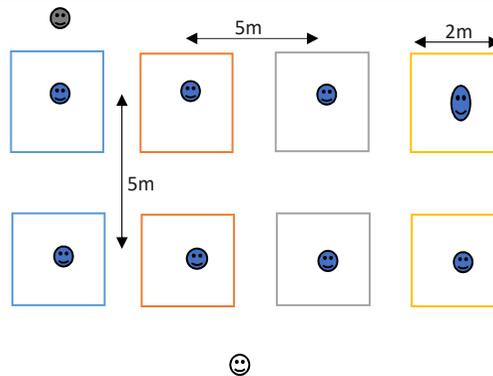
1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Effectuer des défis donnés par l'E pour marquer des points
<b>BUT</b>	Etre dans les zones les plus hautes
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Chaque J est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'E. La durée du défi est de 30s. Les J au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'E annonce le top départ et au signal chaque J doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'E. Au signal de fin, les J comparent leur score, celui qui comptabilise le plus de geste remporte le défi et monte d'un cran. Celui qui a perdu descend d'un cran.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser le plus de gestes possibles.



Exemple de défis :

1. Montées de genoux
2. Talon-Fesse droit et gauche
3. Sauts sur place
4. Pas chassés d'une ligne à l'autre
5. Toucher le pied gauche avec la main droite
6. Toucher le pied droit avec la main gauche
7. Idem vers l'extérieur pied droit
8. Idem vers l'extérieur pied gauche
9. D'une ligne à l'autre aller en marche avant et ensuite marche arrière
10. Pas croisés d'une ligne à l'autre
11. Montées de genoux droit, puis gauche, puis talon-fesse droit puis gauche et enchaîner
12. Montées de genoux droit, puis talons fesses droit, puis montée de genoux gauche, puis talon-fesse gauche et enchaîner.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Celui qui descend passe à l'extérieur des zones, celui qui gagne par l'intérieur des zones.	Implication Gérer l'espace d'évolution

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- \*Principes généraux:
- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
  - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
  - Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
  - Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
  - Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne **Garante** du **Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	10

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	2 à 9
		😞	
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

EXERCICE AIR JONGLERIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Développement de l'imaginaire - Visualisation -  
Concentration - Réactivité

BUT

Réaliser des enchaînements sans ballon

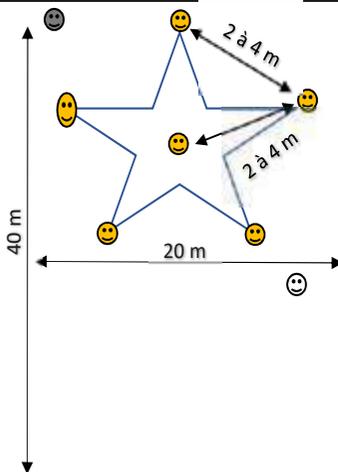
REGLES &  
CONSIGNES

1 ballon imaginaire par J, enchaîner individuellement différentes séquences de jonglerie en variant :

- les surfaces de contact (pieds, genoux, poitrine, etc...)
- les appuis au sol (jonglerie avec reprise d'appui au sol et jonglerie sans reprise d'appui)
- être capable de se déplacer à cloche-pied tout en continuant à jongler puis de reprendre (appui au sol entre chaque touche)

CRITERES DE  
REUSSITE

Réussir un maximum d'exercices de jonglerie



## Projet de classe: Traçage d'une Etoile

- Eléments techniques à intégrer:

**Jonglerie imaginaire:** coup de pied, intérieur du pied, extérieur du pied, talon, enchaînement PD/PG en alternance (coup de pied/coup de pied, inter/inter, coup de pied/inter, coup de pied/inter,inter/coup de pied, exter/exter au-dessus de la tête, pied/tête...épaule/épaule...

**Intégration de blocages:** sur le pied, derrière le genou (flexion de la jambe sur l'arrière de la cuisse, derrière la nuque...)  
Intégration de figures freestyle foot que les joueurs(euses) auront trouvées sur youtube...

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Implication de tous les J dans l'élaboration de la méthode de traçage des 2 étoiles à la craie dans la cour de l'établissement  
Tolérance  
Solidarité  
Entraide

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Visualiser la trajectoire de son ballon, garder son équilibre, gérer l'espace d'évolution

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😬	
		😡	
		😄	6
		😃	

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)  
DEFI PASSE IMAGINAIRE 2 ETOILES

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
------------------------	--	----------	--	----------------------------	--

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1
------------------------------	---	--------------------------	--	---------------------	---

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SEQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	
		😡	
		😄	6
		😁	

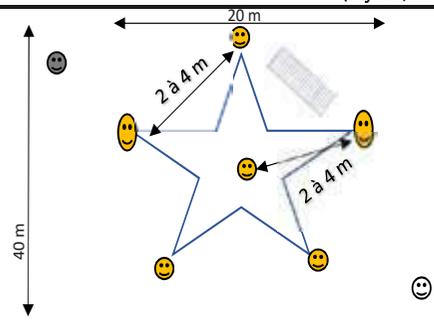
#### ORGANISATION

**OBJECTIF** Développement de l'imaginaire + Visualisation + concentration + réactivité + Mémorisation

**BUT** Réaliser des enchaînements sans ballon à plusieurs pour marquer des points  
1 ballon imaginaire pour 2 J (1>2, 3>4, 5>6...).

**REGLES & CONSIGNES** Consignes identiques au défi FICHE 2 + passe aérienne ou au sol après 5 à 10 jonglages.  
Au signal de l'encadrant : 1 ballon imaginaire pour 6 J. L'équipe qui parvient à intégrer les éléments de chaque J et faire en sorte que l'enchaînement ldes gestes soit fluide. L'équipe se voit déplacer d'un poste = 1 point

**CRITERES DE REUSSITE** Marquer dans le but imaginaire après avoir réalisé l'enchaînement



(En jaune, les catégories concernées)

- Eléments techniques à intégrer:  
Idem shadow foot 1 + brésilienne (on change de place)

J 1 propose 2 surfaces de contact puis transmet le ballon imaginaire à J 2 par une passe aérienne > contrôle.  
J 2 reprend ce qu'à fait J1 + intègre 1 élément personnel...ainsi de suite jusqu'à J 6 qui termine par une frappe dans un but imaginaire qui se trouve entre les 2 branches de l'étoile.

A l'issue de la frappe J1 prend la place de J2 qui prend la place de J 3? etc...

Après avoir donné son ballon imaginaire, J 1 veille à ce que l'enchaînement de l'équipe adverse soit conforme.

Enchaînement non conforme = retour au départ.

#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Connexion entre les Joueurs	Etre orienté vers son partenaire au moment de la réception du ballon et au moment où le ballon est transmis. Gestuelle adaptée permettant la transmission du ballon dans de bonne condition (équilibre)

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:  
-Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
-Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
-Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
-Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

-Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
-Ne jamais toucher le matériel pédagogique



**VARIABLES**

Pas de sens de transmission du ballon : J appelle un autre J (que celui prévu dans le sens de rotation) pour lui transmettre le ballon.  
J tape dans ses mains au moment de transmettre le ballon

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)  
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe  
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))\*

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

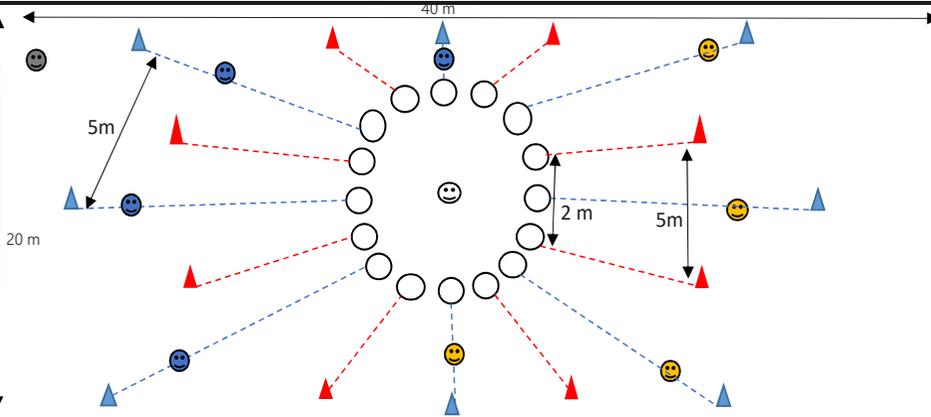
FICHE N° :	4
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
BIATHLON	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			X		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				X		MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION		1
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème			
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15			

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION



Choisir 8 éléments entre : corde à sauter fictive X30; 10 appuis cloche pied; franchissement horizontal X10 ; aller et retour course arrière ; gainage facial 20 secondes; parcours imposé échelle tracée à la craie; franchissement vertical (muret, etc.); marches à monter; sauts pieds joints ligne tracée au sol, etc.. Les distances entre le cerceaux et le cône peuvent varier (cf. Schéma)

<p><b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b></p> <p>Port de tête levé pour identifier les plots libres, stratégie appliquée. Maintien d'un niveau d'engagement adapté, qualité gestuelle et maintien d'une "bonne posture"</p>	<p><b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b></p> <p>La bonne réalisation sur les ateliers, (Rythme d'exécution des gestes à la bonne compréhension des questions) Réalisation des courses dans les "couloirs" dédiés (traits pointillés rouges et bleus en fonction de la couleur du cône à rejoindre)</p>	<p><b>Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)</li> <li>~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> </ul> <p>~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</p> <p>~Ne jamais toucher le matériel pédagogique</p> <p>~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)</p> <p>~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe</p> <p>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</p> <p>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</p> <p>~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))</p> <p><b>Conseil:</b> Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"</p>	
--	---	--	--

VARIABLES

- 1: Rajout d'un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses
- 2: Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin (fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)
- 3: Attribuer des numéros à chaque J, équipes "paire" et "impaire". Le cumul des points des J déterminent l'équipe qui gagne
- 4: Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement
- 5: Chaque J réalise les épreuves sur place et effectue une course à la fin

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Moi avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 m
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
		😞	1 ou 2
	Elèves	😊	4
		😞	
		😊	4
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRIS D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

AIR JONGLERIE EN MOUVEMENT

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement sans ballon (forme mimée)

## BUT

Reproduire la gestuelle de la jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps. Ancrage gestuel.

## REGLES &amp; CONSIGNES

2 ou 3 groupes de 3 J.  
Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd J du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m).

## CRITERES DE REUSSITE

Répéter 5 passages par J **sans** l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par J **avec** utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).  
Reproduire le geste de la jonglerie en mouvement au plus proche de la réalité avec ballon "imagerie mentale".

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Tolérance  
Solidarité  
Entraide  
Encouragements

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Position du pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe, le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Utilisation des bras pour s'équilibrer.

## VARIABLES

DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE / TEMPS.

Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PD/PIEDS ALTERNES.

Le second J du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'E juge que les gestes ne sont pas réalisés, le J suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

## JEUX SCOLAIRES ADAPTES

## FIT FOOT

## PEF

## EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

## MOTRICITE / COORDINATION

## GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

Espace utilisé

Cour d'école X  
Enceinte sportive X  
Autres

Types

Sans ballon X  
Mon ballon  
Sans puis avec ballon

Surface

Long 30 à 40  
Larg 30 à 40

Durée

TOTALE 15 à 20 mn  
SÉQUENCE 3

Effectifs

Educ	😊	1
GPS	😬	1 ou 2
Elèves	😊	3
	😬	3
	😬	3
	😊	

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~ Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se)s\*)



## MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons

sans

Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE EN CERCLE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

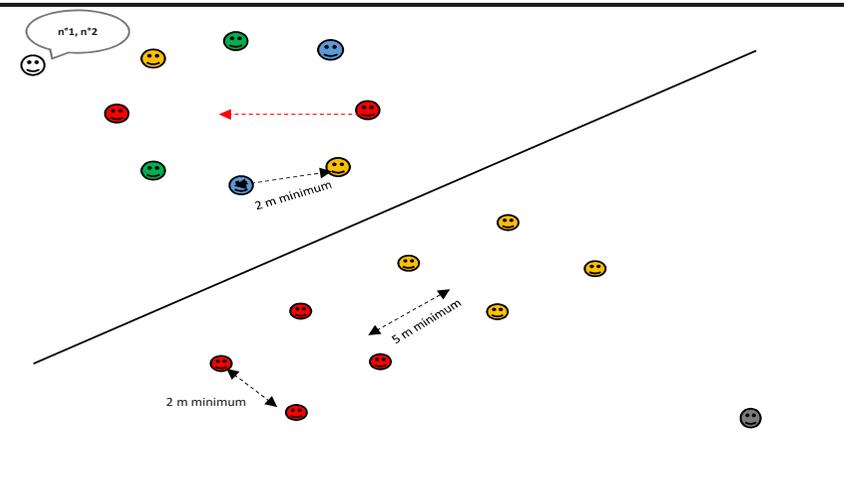
Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	1 à 2
		😬	1 à 2
		😄	1 à 2
😃		1 à 2	

ORGANISATION

OBJECTIF	Maîtriser son corps dans l'espace. Améliorer sa concentration.
BUT	Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points Les J sont positionnés en cercle (2 mètres minimum entre chacun). 2 groupes de 4 J maxi. 9 J. L'intervenant annonce le n° d'un J qui doit aller au centre et jouer le ballon imaginaire selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre J soit appelé. Le J suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier J appelé doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis rajouter une touche (= un geste) de son choix. La difficulté réside dans la mémorisation des mouvements (2ème J : 2 mouvements, 10ème J : 10 mouvements)
REGLES & CONSIGNES	Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.
CRITERES DE REUSSITE	



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)  
Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

VARIABLES

Evolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation).  
Dans ce cas, l'intervenant donne les gestes à réaliser (pas de créativité de l'élève)  
Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



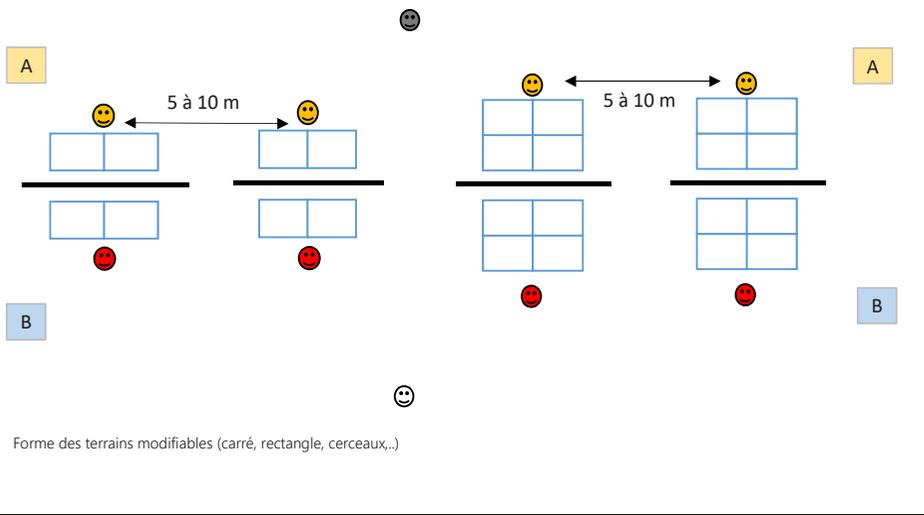
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
AIR FOOTENNIS	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				X				MOTRICITE / COORDINATION			
GUIDE SMS - VERSION				1							
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème			
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15			

ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Maîtriser son corps dans l'espace en associant un déplacement et un geste.
<b>BUT</b>	Réussir la consigne donnée par l'adversaire sinon perte d'1 point
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	1c1 sans ballon. Les deux J s'échangent un ballon imaginaire en donnant un déplacement et un enchaînement précis à jouer. Le J A annonce une case et un enchaînement de gestes (3 contacts maximum) à réaliser. Le J B se déplace et effectue les gestes demandés et donne à son tour une case et un enchaînement. Dès le geste effectué par le J B, J A a 5 secondes pour réaliser la commande et ainsi de suite.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12
	Larg	4

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ.	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	
		😡	4
		😊	4
		😄	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Rappeler que l'information est donnée en miroir. C'est-à-dire que priorité est donnée à la position du recevant = si j'annonce "gauche" ce sera la zone gauche du recevant.	Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Espace : Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4. / Simplifier : 2 zones  
 Temps : Complexifier : Réduire à 3 secondes / Simplifier : Augmenter à 8 secondes  
 Mettre 1 observateur (Couleur rouge sur schéma) qui valide ou non la réussite de l'échange et attribue des points.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:
- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne **Garante** du **Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(ese))\*

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

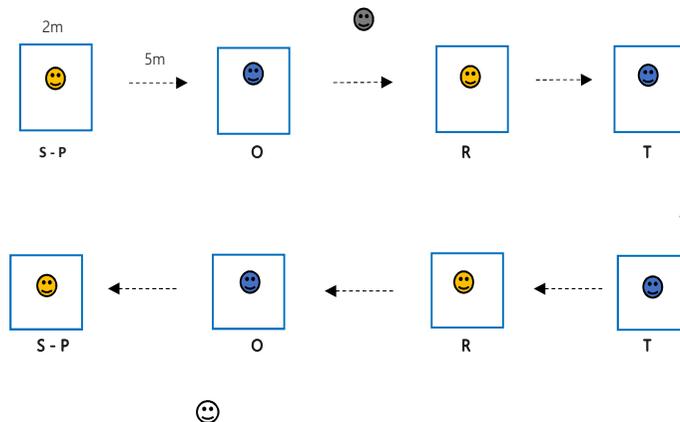
ORGANISATION

**OBJECTIF** L'alphabet de la Forme

**BUT** Refaire à l'identique l'exercice défini, et en effet Miroir (Face)

**REGLES & CONSIGNES**  
 Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot SPORT ou PRETS  
 S = 5 cloches pied droit + gauche  
 P=Course sur place en montée genoux et talons fesses  
 O=15 saust avant/arrière en pieds joints  
 R=Accroupi, on se relève 10 fois  
 T:Tenir l'équilibre sur 1 jambe 10" et l'autre 10"

**CRITERES DE REUSSITE** Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements  
 Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant  
 Travail de mémorisation et de visualisation mentale

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:**
- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
  - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
  - Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
  - Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
  - Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs(les)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(les) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(les) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(les) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(les))

**Conseil:** Prévoir une personne **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**GPS**) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.  
 Association des bras et des jambes.  
 Les J peuvent imaginer une suite de mouvement par rapport aux lettres

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



# ▶ U14 - U15

Exercices et défis techniques  
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MONTEE DESCENTE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
		😬	1
	J	😊	5
		😬	
		😄	4
		😁	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Effectuer des défis donnés par l'éducateur
BUT	Faire le plus de gestes techniques en un temps donné
REGLES & CONSIGNES	Chaque joueur.se est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'éducateur.trice. La durée du défi est de 30s. Les joueurs.ses au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'éducateur annonce le top départ, au signal chaque joueur(se) doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'éducateur.trice. Au signal de fin, on compare leur score. Celui qui comptabilise le plus de gestes remporte le défi et monte d'un cran. Celui qui a perdu le défi, descend d'un cran.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le plus de défis possibles. Se situer sur les zones hautes
COMPORTEMENTS ATTENDUS	

**Exemple de défis :**

1. Jongler avec un rebond pied fort
2. Jongler avec un rebond pied faible
3. Jongler pied fort
4. Jongler pied faible
5. Jongler avec le pied droit et gauche
6. Sur 1 pied, faire le tour de ce pied avec le ballon en s'aidant de l'autre pied
7. idem défi 6 mais l'autre pied
8. Faire des aller-retours entre 2 des lignes de la zone
9. Utiliser les lignes de la zone et faire le plus de tour possible. Si le ballon ne touche pas la ligne on repart de zéro
10. Se servir de 2 coins de la zone pour faire des huit en conduite de balle
11. Faire un maximum de râteau puis extérieur de pied sur place

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Celui qui descend passe à l'extérieur des zones, celui qui gagne par l'intérieur des zones.	Surface de contact, qualité du contact pied ballon, concentration.

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**Principes généraux:**

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne **Garante** du **Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

VARIABLES
Ballon arrêté : toucher alternativement le ballon avec le pied droit et gauche
Faire des passements de jambe sur place avec le pied fort
Faire des passements de jambe sur place avec le pied faible
Alterner semelles sur ballon (sur place, en mouvement, arrière, avant, latéral, etc)

MATÉRIEL	
Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
<p>J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice</p>	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	2
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
EXERCICE JONGLERIE	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		X	MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION		1
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

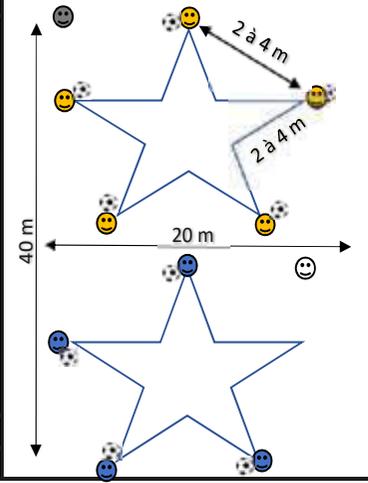
Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SEQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	1 à 5
		😡	
		😄	1 à 4
		😁	



**Défi 1:**  
Le joueur lâche le ballon qu'il a dans les mains, le frappe une fois avec son pied, le laisse rebondir au sol puis essaye de le frapper deux fois avant de laisser un nouveau rebond au sol...idem jusqu'à faire 10 jongalges sans que le ballon touche le sol.

**Défi 2:**  
Le joueur lâche le ballon qu'il a dans les mains, le frappe une fois avec son pied droit, laisse un rebond au sol avant de le frapper avec son pied gauche, laisse un nouveau rebond au sol avant de le frapper consécutivement une fois avec le pied droit et le pied gauche...idem jusqu'à faire 10 jongalges pied droit/pied gauche alternativement

ORGANISATION	
OBJECTIF	Développement de la maîtrise du ballon
BUT	Réaliser des enchaînements de jonglerie
REGLES & CONSIGNES	1 ballon par joueur, enchaîner individuellement différentes séquences de jonglerie en variant :
	-les surfaces de contact (pieds, genoux, poitrine, etc.)
	-les appuis au sol (jonglerie avec reprise d'appui au sol et jonglerie sans reprise d'appui)
	-la hauteur du ballon
CRITERES DE REUSSITE	Déterminé par le défi à réaliser
COMPOTEMENTS ATTENDUS	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Tolérance Solidarité Entraide	Surface de contact, qualité du contact pied/ballon, équilibre, posture, concentration

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p><b>Principes généraux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>-Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice</li> <li>-Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>-Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>-Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>-Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> <li>- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses</li> <li>-Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe</li> <li>-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)</li> <li>-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>-Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .</li> </ul> <p>Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)</p>	

VARIABLES
<p>Jongler avec la cuisse</p> <p>Jongler la tête</p> <p>Jongler avec l'intérieur du pied</p> <p>Jongler avec l'extérieur du pied</p> <p>Obliger à changer la surface de contact à chaque fois que le joueur touche le ballon</p>

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	
<p><b>J : Joueur/Joueuse</b></p> <p><b>E : Educateur/Educatrice</b></p>	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	GolFoot
--------------------------------------	---------

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
------------------------	--	----------	--	----------------------------	--

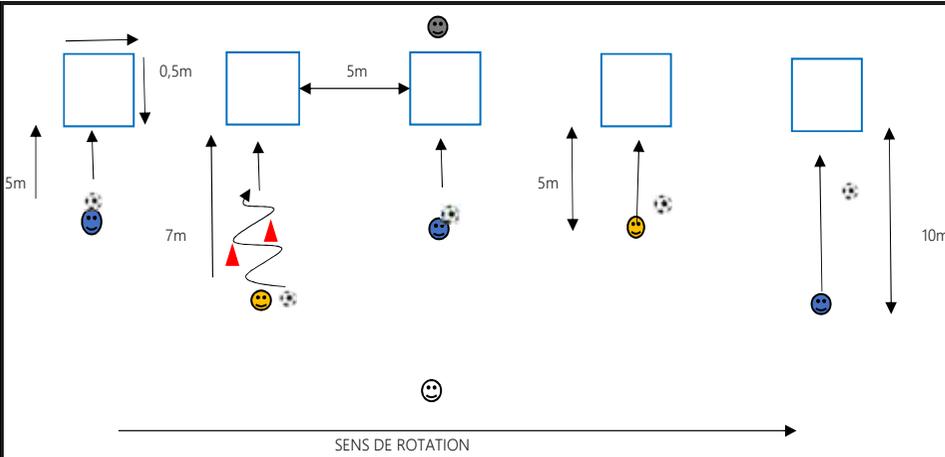
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES	X	MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1
------------------------------	---	--------------------------	--	---------------------	---

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION	
OBJECTIF	Exécuter des frappes de balle pour atteindre une cible avec le moins d'essais ou de temps) possibles
BUT	1 point par exercice réalisé. Parcours à faire 2 fois. 5 ateliers à effectuer 2 fois (x2) Débutant : essais illimités, changement d'atelier 2' Débrouillé : 3 essais maximum
REGLES & CONSIGNES	1. Passe pied droit a 5m (interieur pied) 2. Slalom+ tir a 7m 3. Louche par dessus des plots 4. Passe pied faible a 5m 5. Passe pied fort a 10m
CRITERES DE REUSSITE	Réussir 2 défis sur 4 au niveau débutant 4 sur 4 au niveau débrouillé.



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	2x10

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	
	J	😊	1 à 4
		😬	
		😄	1 à 4
		😬	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
La rotation des ateliers , comptage des points individuellement ou par équipe.	La qualité de la passe L'exécution du geste technique demandé.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**  
 ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
 ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice  
 ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
 ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
 ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique  
 ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.se  
 ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe  
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
 ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BIATHLON AVEC BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 m
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	4
		😊	4
		😊	
		😊	

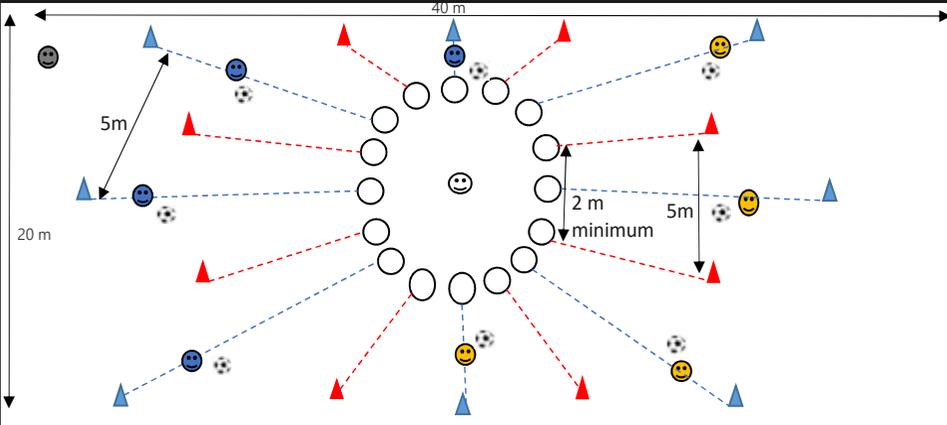
ORGANISATION

**OBJECTIF** Réaliser individuellement une conduite de balle en alternance avec des questions PEF (culture foot et santé)

**BUT** Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis ( 8 conduites de balle et 8 questions ) Alternner une question-réponse avec un défi "technique".  
Chaque plot est numéroté (papier, feutre), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance .  
Chaque plot ne peut être occupé que par un joueur(se).  
L'éducateur.trice se trouve dans un îlot central, matérialisé par des cerceaux individuels, et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée.  
Exemple joueur(se) bleu(e): Course en A puis question, course en B, je donne ma réponse, course en C défi "technique".

**REGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE** Finir le parcours (16 stations) (valider les répétitions, réaliser le parcours conduite de balle).



Choisir 8 éléments entre : Conduite de Balle pied fort; Conduite de balle pied faible; Conduite de balle inter/exter pied fort; Conduite de balle exter pied fort; Conduite de balle semelle pied fort; Conduite de balle avec passément de jambes; Conduite de balle en course arrière avec semelle; Jonglerie+ Conduite de balle libre; etc.. Les distances entre le cerceau et le cône peuvent varier (cf. Schéma)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Port de tête levé pour identifier les plots libres, stratégie appliquée. Maintien d'un niveau d'engagement adapté, qualité gestuelle et maintien d'une "bonne posture"	Surface de conduite Qualité du contact pied/ballon Ajustement de la course Tête levée Distance pied d'appui/ballon Maîtrise des appuis Fréquence des contacts

**Principes généraux**

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses. à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 élèves) .



**VARIABLES**

1: Rajout d' un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses

2: Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin ( fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)

3: Attribuer des numéros à chaque joueur.se, équipes "paire" et "impaire" .  
Le cumul des points des joueurs.ses détermine l'équipe qui gagne

4: Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

**JONGLERIE EN MOUVEMENT**

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 à 40
	Larg	30 à 40

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😬	

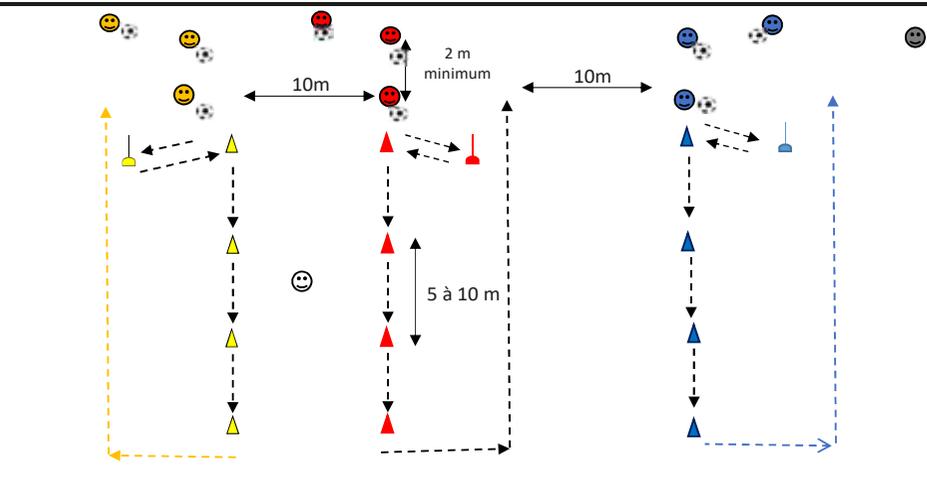
**ORGANISATION**

**OBJECTIF** Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement

**BUT** Jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps.

**REGLES & CONSIGNES**  
3 groupes de 3 joueur.ses  
Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd.e joueur.se du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m). Répéter 5 passages par joueur.se sans l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par joueur.se avec utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).

**CRITERES DE REUSSITE**  
Maîtrise de la jambe et du pied de frappe - Equilibre  
Maîtrise des appuis - Appréciation des trajectoires



**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Tolérance Solidarité Entraide Encouragements	Position du pied de frappe pointé de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe, le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Utilisation des bras pour s'équilibrer.

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

- Principes généraux:**
- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - Porter obligatoirement un masque pour l'educateur.trice
  - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
  - Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
  - Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
  - Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueur.ses.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'educateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.ses.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.ses.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur.ses.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueur.ses.ses)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

**VARIABLES**

**DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE /TEMPS.**  
Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PG/PIEDS ALTERNES.  
Le second joueur.se du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'educateur.trice juge que les gestes ne sont pas réalisés, le joueur.se suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JONGLERIE EN CERCLE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Encinte sportive	X
	Autres	X

### ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace.  
Améliorer sa concentration.

BUT

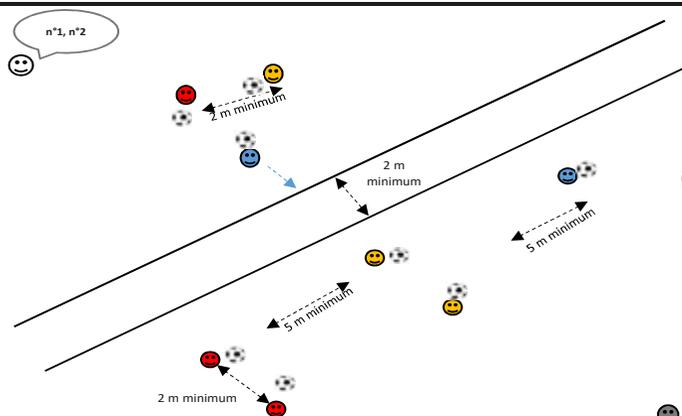
Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points

REGLES &amp; CONSIGNES

Les chefs d'orchestres (groupe de 3) sont positionnés en triangle (2 mètres minimum entre chacun). 3 groupes de 2 joueurs.se.s maxi + le groupe chef d'orchestre. L'éducateur.trice annonce le n° d'un joueur.se qui doit aller au centre et jouer le ballon selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre joueur.se soit appelé.e. Le joueur.se suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier joueur.se appelé.e doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis ajouter une geste de son choix.La difficulté réside dans la réalisation des mouvements (2ème joueur.se : 2 mouvements, 9ème joueur.se : 9 mouvements)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1 ou 2
	J	😊	2 à 3
		😞	2 à 3
		😄	2 à 3
		😃	2 à 3

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)  
Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

### VARIABLES

Evolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation).

Dans ce cas, l'éducateur.trice donne les gestes à réaliser (pas de créativité du joueur.se)

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.se.s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se.s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se.s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se.s lors des courses (Couloir entre 2 élèves) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FOOTENNIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

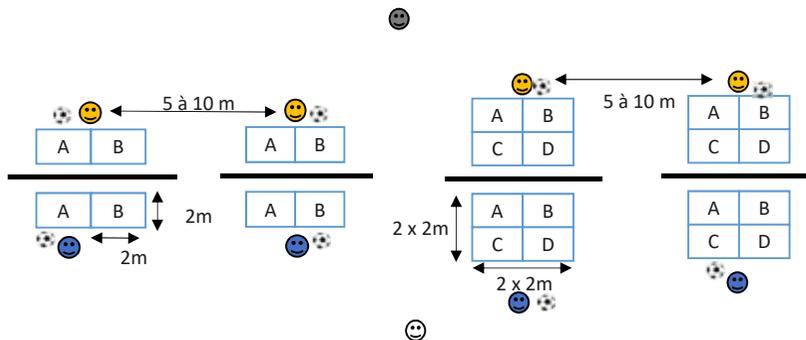
Surface	Long	12
	Larg	4

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😞	1 à 4
		😡	
		😊	1 à 4
	😬		

### ORGANISATION

OBJECTIF	Maîtriser son corps dans l'espace en associant un déplacement et un geste technique.
BUT	Réussir la consigne donnée par l'adversaire sinon perte d'1 point
REGLES & CONSIGNES	1 c 1 avec chacun son ballon. Les échanges se font en donnant, à l'oral, un déplacement et un enchaînement précis à l'autre joueur.se. Le joueur.se jaune annonce une case (A ou B) et un enchaînement de gestes (3 contacts max) à réaliser. Par ex : case B et 3 jongles pied droit. Le joueur.se bleu.e a 5 s pour se déplacer dans la case B et effectuer 3 jongles du pied droit. si il réussi, il annonce au joueur.se jaune une nouvelle case et un nouveau geste technique. Si l'enchaînement n'est pas réussi, le joueur.se perd 1 pt.
CRITERES DE REUSSITE	Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.



La forme des terrains est modifiable (carré, rectangle, cerceaux,...)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
A la fin des matchs, faire attention aux distances pour changer d'adversaire	En fonction du geste demandé, veiller à la surface de conduite, qualité du contact pied ballon, ajustement de la course, tête levée, distance pied d'appui/ballon, maîtrise des appuis, fréquence des contacts

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

### VARIABLES

- Espace :
- Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4, diminuer la taille des zones
  - Simplifier : 2 zones, augmenter la taille des zones
- Temps :
- Complexifier : Réduire à 3 secondes
  - Simplifier : Augmenter à 8 secondes

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)  
DEFITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION			
				X							
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème			
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15			

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

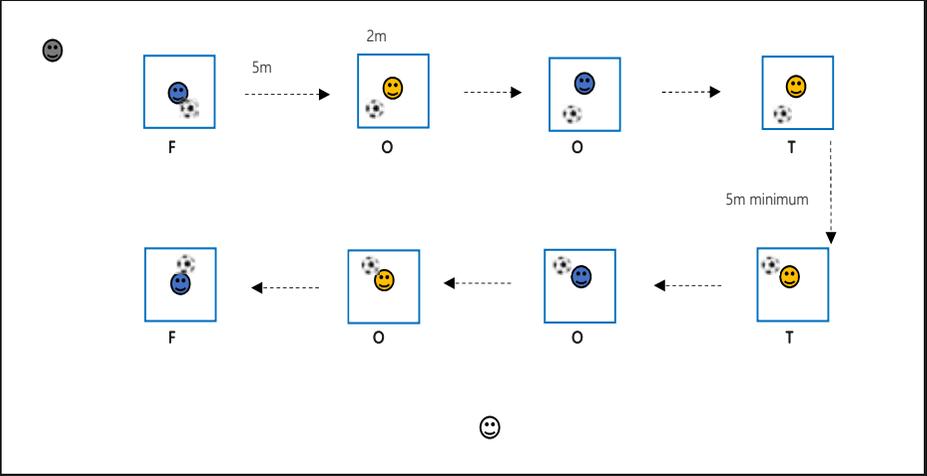
ORGANISATION

**OBJECTIF** L'alphabet de la Forme

**BUT** Refaire à l'identique l'exercice défini en effet Miroir (Face)  
Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot FOOT (un coté pied droit, l'autre pied gauche)  
F = 20 jongles pied droit  
O = 10 passesments de jambes sur place, pied droit  
O = 10 aller retour en conduite de balle d'une ligne du carrée à l'autre avec le pied droit  
T = Faire 10 tours du carré ave le ballon sur la ligne

**REGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE** Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper avec le bon pied



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Respecter le rythme et les bons mouvements Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)	Travail de mémorisation et de visualisation mentale Surface de conduite, qualité du contact pied ballon, ajustement de la course, tête levée, distance pied d'appui/ballon, maîtrise des appuis, fréquence des contacts

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**Principes généraux:**

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne **Garante** du **Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

**VARIABLES**

Modifier les gestes associés aux lettres.  
Adapter les défis au niveau des joueurs.ses  
Varier les surfaces de contact  
Diminuer le temps pour effectuer le geste  
Faire un concours avec les joueurs.ses (comptage du nombre de lettres gagnées, défi rempli = nombre de lettres gagnées)

**MATERIEL**

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI TECHFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Executer le geste technique proposé par un des joueurs.ses du groupe

## BUT

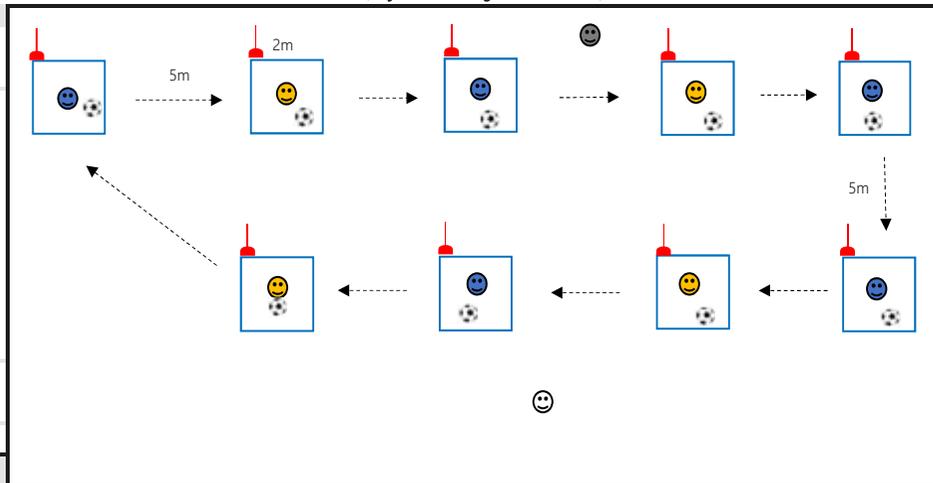
Refaire à l'identique l'exercice défini et en effet Miroir (Face)

## REGLES &amp; CONSIGNES

Niveau débutant: Un des joueurs.ses du groupe exécute un geste technique dans sa zone d'évolution. Les autres exécutent le geste avec leur meilleur pied. Le démonstrateur désigne celui qui a fait la meilleure exécution qui devient à son tour démonstrateur. Lorsque les joueurs.ses sont à court d'idées, l'éducateur prend le relais. Lorsque la majorité du groupe a réalisé correctement le geste demandé, c'est au tour d'un autre joueur.se de démontrer un autre mouvement

## CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements  
Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant  
Travail de mémorisation et de visualisation mentale

## VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.  
Augmenter la vitesse d'execution

Les joueur.ses peuvent imaginer une suite de mouvement en alternant conduite de balle et jonglerie

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses)

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	
		😄	4
		😁	

## MATÉRIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	10
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
DEFITFOOT	

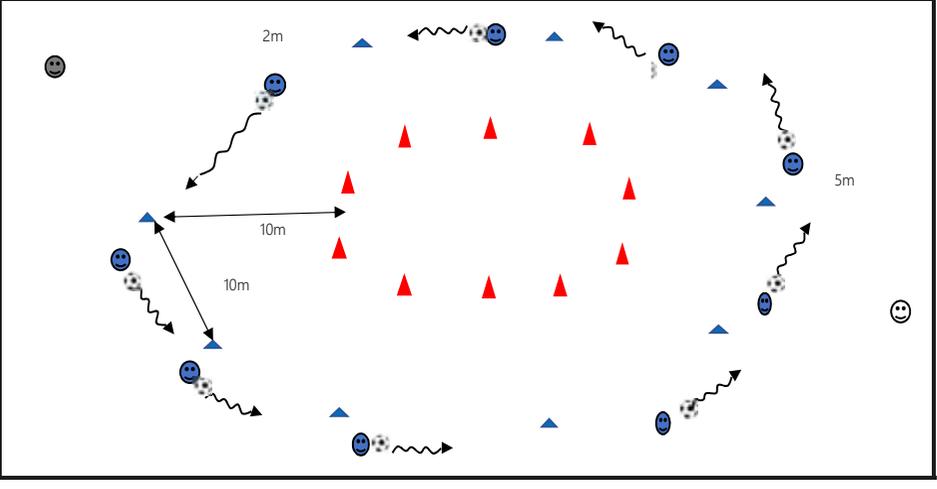
JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		X	MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION			1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Maitriser le ballon des deux pieds en se déplaçant
<b>BUT</b>	Se déplacer sur le parcours circulaire, en maitrisant le ballon et répondre aux consignes de l'éducateur.trice
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Utiliser les deux pieds. De jamais être à moins d'un intervalle du joueur.se qui est devant soi. (espace de 8 à 10m entre deux plots bleus) L'éducateur.trice donne le geste à exécuter lorsque les joueurs.ses arrivent au niveau du plot bleu (tour du plot pied droit, pied gauche, bloquer le ballon, contacts intérieur du pied, ...ect ...) Tourner dans l'autre sens au signal de l'éducateur.trice
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Exécuter le geste demandé par l'éducateur.trice en même temps que l'ensemble du groupe, au niveau du plot bleu
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	5
		😞	
		😄	4

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Respecter le rythme et les bons mouvements Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)	Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant Travail de mémorisation et de visualisation mentale

RAPPELS REGLES SANITAIRES
<p>Principes généraux:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>-Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice.trice</li> <li>-Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>-Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> </ul> <p>-Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</p> <p>-Ne jamais toucher le matériel pédagogique</p>

VARIABLES
<p>Modifier l'ordre des mouvements.</p> <p>Augmenter la vitesse d' exécution</p> <p>Les joueur.ses peuvent imaginer une suite de mouvement en alternant conduite de balle et jonglerie</p>

MATERIEL	
Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
<p>J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice</p>	

~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses

~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice.trice et le groupe

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2 )

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Apprentissage du tir

Marquer le plus de points possibles pour chacun des thèmes définis.

**BUT**

3 pts sur les côtés / 1 pts dans l'axe

**REGLES & CONSIGNES**

Chaque atelier a un thème. Le joueur.se doit viser les cibles en tenant compte des thèmes imposés. Le gagnant.e est celui.celle qui marquera le plus de points.  
Possibilité de disputer plusieurs manches.  
2 essais possibles par atelier (à modifier selon le niveau des joueurs.se)  
Faire compter la série en cours (Nombre d'ateliers réussis consécutivement)

**CRITERES DE REUSSITE**

Nombre de points marqués. Nombre de cibles visées et atteintes

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

**COLLECTIFS (VEILLER À)**

Bienveillance de la part de tous  
Respect des zones délimitées

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

Investissement et concentration de la part de chacun des joueur(es)  
Critères de réalisation du tir: lever la tête pour prendre l'information / orientation des épaules / pied d'appui en direction du but / surface de contact

### VARIABLES

Possibilité de faire une conduite de balle (au sol ou aérienne).  
Niveau Débutant : Tir ou Conduite de balle + Tir  
Niveau débrouillé : Jonglerie, prise de balle orienté + conduite + enchaînement tir.  
Les joueur.se peuvent annoncer la cible visée. En cas de réussite, bonus de point.  
Possibilité de doubler les points si les 5 défis sont réalisés du second pied. (pied faible)

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION			
X								1			
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème			
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15			

(En jaune, les catégories concernées)

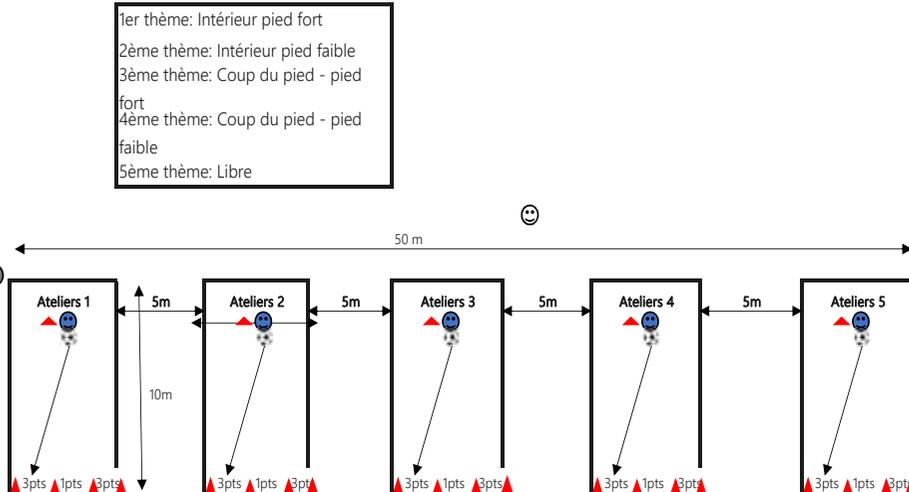
Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50m
	Larg	40m

Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	👤	
	J	😊	2 à 9
		😞	
		😄	



### Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueur.se
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur.se lors des courses (Couloir entre 2 joueur.se) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.(Adulte autorisé ou joueur.se)



### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° : 12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit tir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

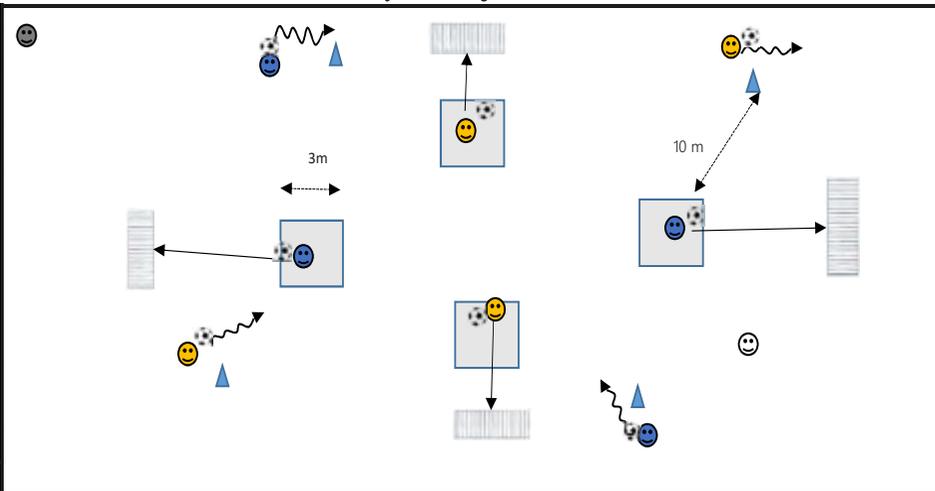
ORGANISATION

**OBJECTIF** Passer d'un but à l'autre et tirer dans le but vide, sous forme de circuit en conduite de balle

**BUT** Un ballon par joueur.se. Se déplacer dans la zone neutre balle au pied et frapper au but

**REGLES & CONSIGNES** Les joueurs.se devront respecter la distance de sécuriré de 10 mètres entre chacun. Pour ce faire ils.elles devront contourner le plot avant d'aller vers un autre but. Un seule.joueur.se dans chaque zone de tir. Si l'un.e se rapproche du joueur.se précédent, il.elle exécutera 3 tours du plot, afin de ralentir sa course.

**CRITERES DE REUSSITE** Marquer le plus possible de buts. Compter les buts par équipe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Garder son ballon tout au long de l'exercice. Comptabiliser les buts

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2.joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2.joueurs.se).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

VARIABLES

- Changer de sens de rotation.
- Niveau débrouillé: le joueur ne devra pas arrêter le ballon dans la zone neutre avant le tir.
- Frapper une fois sur deux du mauvais pied.
- Mettre une cible à viser dans le but.
- Conduite aérienne en jonglerie (en fonction du niveau) pour mise au sol puis tir.

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20mn
	SÉQUENCE	4 x 3 min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	4
		😞	
		😄	4
		😌	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 13

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Biathlon des gestes

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Biathlon Technique = améliorer la technique individuelle, gestuelle de passe, gestuelle de conduite de balle, gestuelle du tir

#### BUT

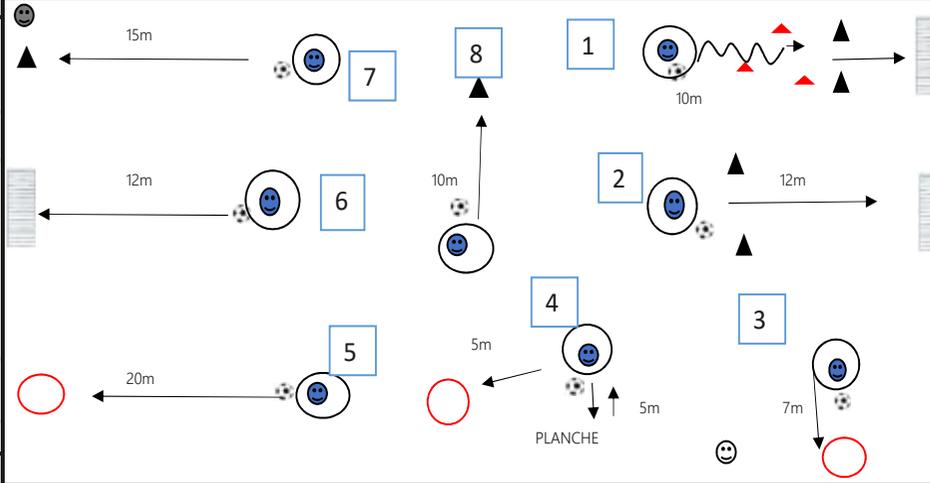
Si réussite au défi = 2 points

#### REGLES & CONSIGNES

1. Conduite + frappe
2. Toucher la barre ou le poteau
3. Louche + rebond dans la zone
4. Passe courte sur mur + louche exte vers cercle
5. Passe longue dans la zone
6. Tir pied faible sans rebond
7. Passe longue + faire tomber le plot
8. Passe courte pied faible + faire tomber le plot

#### CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le maximim d'atelier sur un temps donné



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

A la rotation des ateliers :  
1 va à 2, 2 va à 3...

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Surface de contact, qualité du contact  
pied ballon, concentration.

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

### VARIABLES

A ajouter "questions PEF" , si oui 1 point en +

Réaliser 1 tour au niveau Débutant ( 8 ateliers )

Réaliser 2 tours ou + au niveau Débrouillé ( 16 ou + )

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2 )
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	8
		😞	
		😄	

### MATERIEL

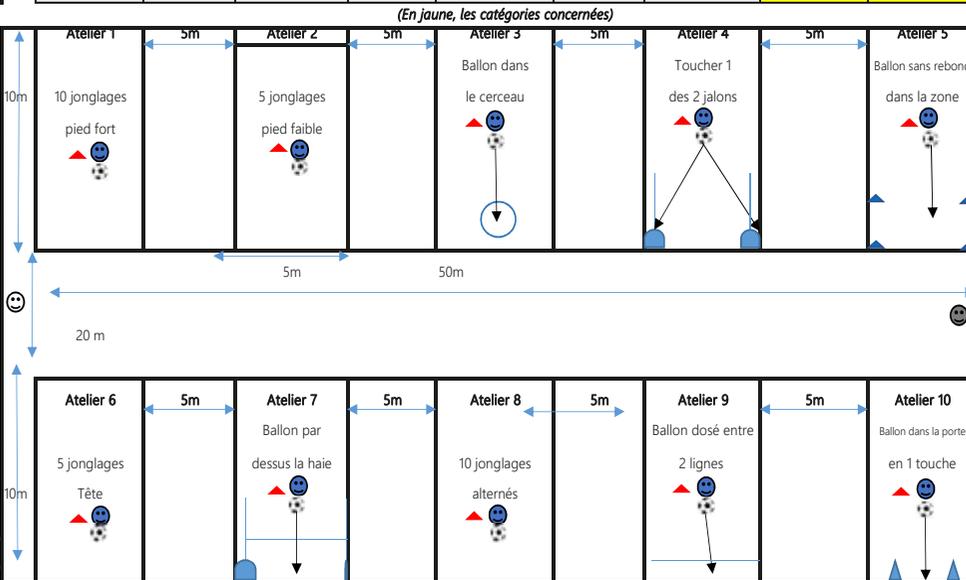
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	14
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Défis Techniques	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				X		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	1



ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Maîtriser individuellement le ballon à travers l'adresse, le dosage et des éléments technique de base (Passe, jonglerie)
<b>BUT</b>	Marquer le plus de points possible. 1er essai: 3 pts / 2ème essai: 2pts / 3ème essai: 1 pts / > 3 essais: 0 pts Défis techniques : 9 joueurs / 10 Ateliers Réaliser chacun des défis techniques en utilisant : 3 essais maximum
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	1 ballon / joueur.se 1 joueur / atelier Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre au signal de l'éducateur (maintien des distances)
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réussir le plus de défis possibles. (Note sur 10) Faire la série de réussite la plus longue possible (5, 10, 12, 14, ...)

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bienveillance de la part de tous Rotation des ateliers	Investissement et concentration de la part de chacun des joueur(es) Qualité du dosage des passes. Travail d'adresse et de précision

**VARIABLES**

Adapter les ateliers et les modifier si besoin.  
Augmenter le nombre de jongles à effectuer ainsi que les surfaces de contact

**Principes généraux:**

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.  
(Adulte autorisé ou joueur.se)



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Mon ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	50m	
	Larg	40m	
Durée	TOTALE	30'	
	SÉQUENCE	3'	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	9
		😐	
		😞	

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



# ▶ U14 - U15

Exercices et défis techniques  
Passe avec les pieds





### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

Espace  
utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

Autres

X

X

(En jaune, les catégories concernées)

#### ORGANISATION

OBJECTIF

Jouer en mouvement  
Voir et être vu dans les intervalles pour progresser

BUT

Marquer dans le mini-but ou contre la planche  
Tous les joueurs sont fixes à leur poste pendant la séquence de travail puis changent à la fin de celle-ci.

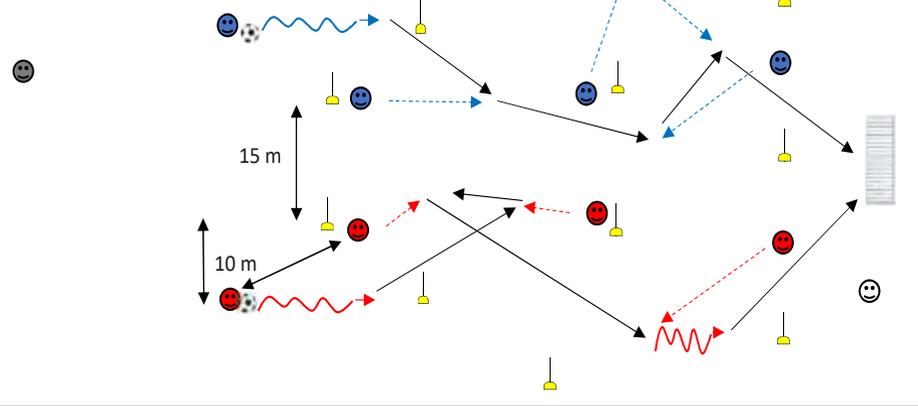
REGLES & CONSIGNES

Deux circuits de passes différents (voir variables) puis terminer par un circuit adaptatif.

CRITERES DE REUSSITE

Jouer 5 ballons par séquence avant de changer de poste. Jeu au sol obligatoire.  
Nombre de passages réussis avec fluidité dans les déplacements et les enchaînements + Nombre de buts

Toujours garder 10 m de distance entre chaque joueur même si un joueur décroche



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et les interlignes pour recevoir  
Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing  
Rester dans le dos des adversaires  
Communiquer (le joueur le + profond donne les indications orales)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & masquée)  
Prendre l'information sur le temps de passe.  
Enchaîner rapidement. Claquer les passes. Jouer des 2 pieds.  
S'orienter de sorte à enchaîner

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

Types

Sans ballon

Mon ballon

Ballon et échanges

X

Surface

Long 45 m

Larg 60 m

Durée

TOTALE 25 min

SÉQUENCE 3 x (4 x 2) min

Effectifs

E 😊 1

GPS 😊 1

J 😊 4

J 😊 4

J 😊

J 😊

J 😊

J 😊

#### MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



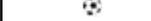
Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passer/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	3 x 6'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😄	
		😁	

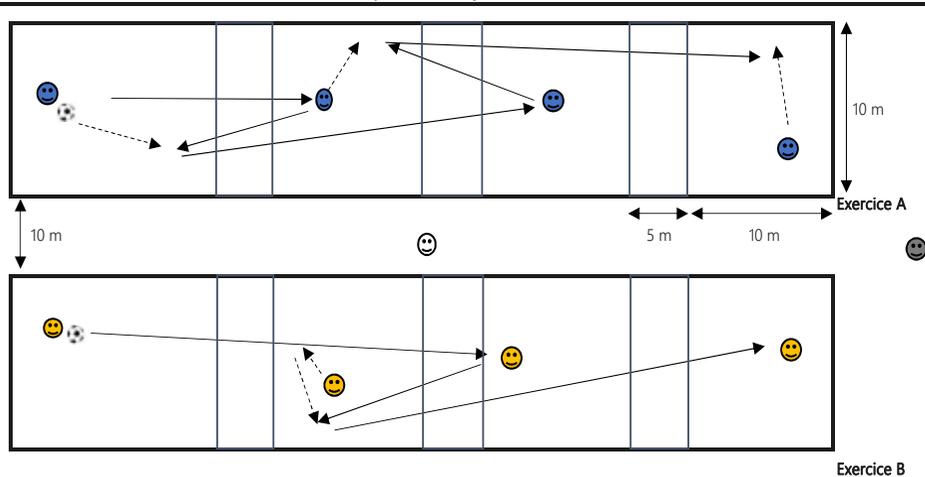
### ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer les relations de passes dans le jeu à 2, à 3 au sol

**BUT** Passe au sol en coordonnant les déplacements

**RÈGLES & CONSIGNES**  
2 ateliers de 4 joueurs - 1 ballon par atelier - 1 couloir déterminé pour chaque atelier - 1 zone délimitée par joueur 10mx10m (respect des distanciations) - couloir - chaque joueur reste dans sa zone (10mx10m) et aucun joueur ne peut pénétrer dans les couloirs (5mx10m). le ballon doit rester dynamique et dans chaque couloir de jeu

**CRITÈRES DE REUSSITE** Faire le maximum d'échanges en limitant le nombre de touches de balle (1 ou 2)



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des zones d'évolution

La qualité de la passe

Se déplacer à l'opposé de la remise

Etre dynamique sur les appuis

Donner et reposer

Ballon en mouvement

### RAPPELS RÈGLES SANITAIRES

#### Principes généraux

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

THEME DE SEANCE

Jouer combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 - U13

4ème 3ème  
U14 - U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	30m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	3X5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

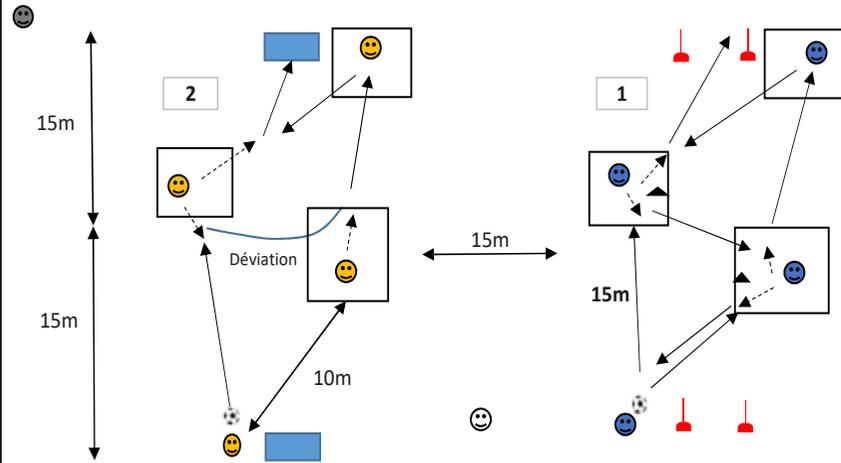
ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer les enchaînements individuels et collectifs (remises, déviations)

**BUT** Marquer en premier dans le mini but ou dans une porte = 1pt pour l'équipe  
2 ateliers identiques : Lancement de jeu : la 1ère passe se fait au signal de l'éducateur

**REGLES & CONSIGNES** Faire découvrir les cheminements puis instaurer un concours entre les 2 équipes  
Le circuit se fait dans un sens puis dans l'autre  
Les joueurs restent dans leur carré d'évolution (11x11m)  
1T pour les joueurs qui reçoivent le ballon en appui  
2T pour les joueurs qui reçoit le ballon en soutien

**CRITERES DE REUSSITE** Réussir plus de fois que l'adversaire à marquer en 1er tout en gardant la qualité de passes et de remises



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Coordonner l'appel (la demande) et la passe

Claquer et doser les passes

Augmenter la vitesse de circulation du ballon

Donner et redemander

Se déplacer sur le temps de passe

VARIABLES

Cheminement 1 : Appui - remise - 3ème

Cheminement 2 : Appui - déviation en 1T

Cheminement 3 : Adaptatif (les joueurs ont le choix dans le cheminement)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.  
(Adulte autorisé ou joueur.se)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° :

**4**

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

**X**

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

**1**

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13**4ème 3ème  
U14-U15**2nde à Ter  
U16 à U18*(En jaune, les catégories concernées)*

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	<b>X</b>

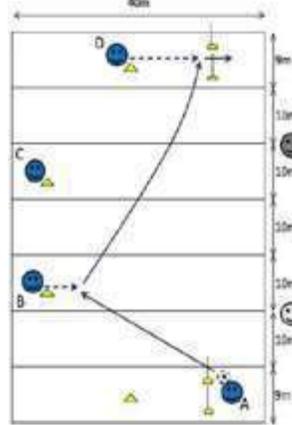
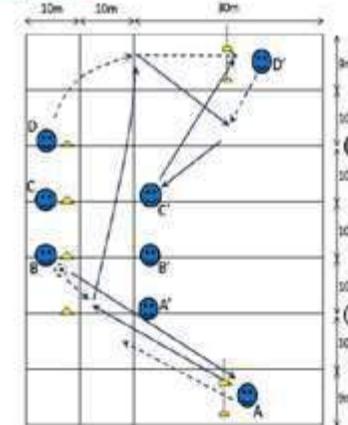
Surface	Long	50
	Larg	68

Durée	TOTALE	20min
	SEQUENCE	4 x 4min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😬	4 à 8
		😡	
		😄	
		😁	

**ORGANISATION**

OBJECTIF	Améliorer la qualité des renversements de jeu. Améliorer la qualité de la première touche de balle du joueur excentré pour prendre de la vitesse.
BUT	Réaliser des enchaînements techniques de qualité à vitesse de réalisation élevée. A donne à B. En 2 touches de balle, B renverse dans la course de D. D effectue un contrôle orienté pour que le ballon franchisse la porte sur la première touche de balle. Après la porte, D joue pour C qui renverse sur A, qui s'était replacé à la coupelle.
REGLES & CONSIGNES	Changement de poste toutes les 4min.
CRITERES DE REUSSITE	Jouer dans la course du partenaire Faire circuler le ballon de façon dynamique Contôler le ballon vers l'avant

**Atelier de départ****Variables****COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Synchroniser la relation passeur-receveur	Enchaîner rapidement "contrôle (orienté)-passe (appuyée)" Vitesse de transmission élevée. Prendre des risques dans la passe : varier les trajectoires, les surfaces de contact
<b>VARIABLES</b>	
Imposer le remplacement en ligne entre chaque répétition. Imposer prise de balle pied gauche, renversement pied droit à droite et vice-versa  Avec une seconde ligne de 4, travailler d'autres enchaînements en introduisant la notion de création d'espace (ici par le milieu excentré, D').	

**RAPPELS REGLES SANITAIRES****Principes généraux:**

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.  
*(Adulte autorisé ou joueur.se)*

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

**J** : Joueur/Joueuse  
**E** : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

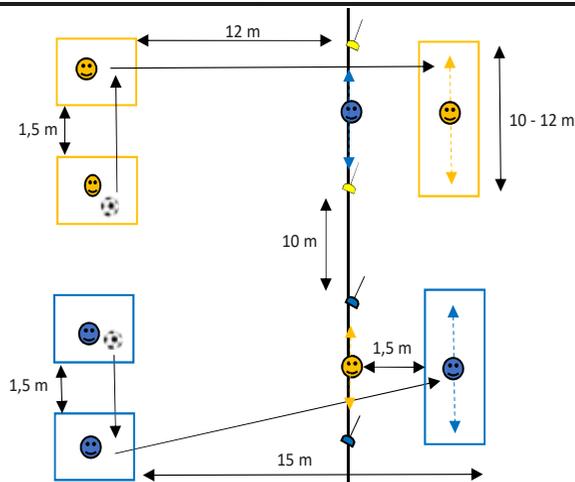
1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 - U134ème 3ème  
U14-U152nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)



## ORGANISATION

OBJECTIF

Empêcher les possibilités de passe vers l'avant  
(réduire les angles de passes)

BUT

Empêcher l'adversaire d'atteindre le joueur cible

REGLES &  
CONSIGNES

Règles : Joueur cible atteint = -1pt

Consignes : 2c1. Le joueur qui défend part avec 10 points.  
Il perd 1 pt à chaque fois que l'équipe en attaque arrive à  
trouver le joueur cible.

Jeu libre mais jeu au sol uniquement.

CRITERES DE  
REUSSITE

Finir avec un minimum de 5 pts

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'agrandir et être sur les appuis pour  
changer de direction (posture)  
Coulisser sur un temps de passe.  
Se mettre sur une ligne de passe  
Prendre l'information sur ce qui se  
passe dans le dos (position du joueur  
cible)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne **G**arante du **P**rotocol **S**anitaire (**GPS**) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.  
(Adulte autorisé ou joueur.se)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	18 m
	Larg	15 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😄	4
		😁	4

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

Interdire la passe en une touche de balle

Valoriser la passe en une touche de balle au joueur cible = - 3 pts

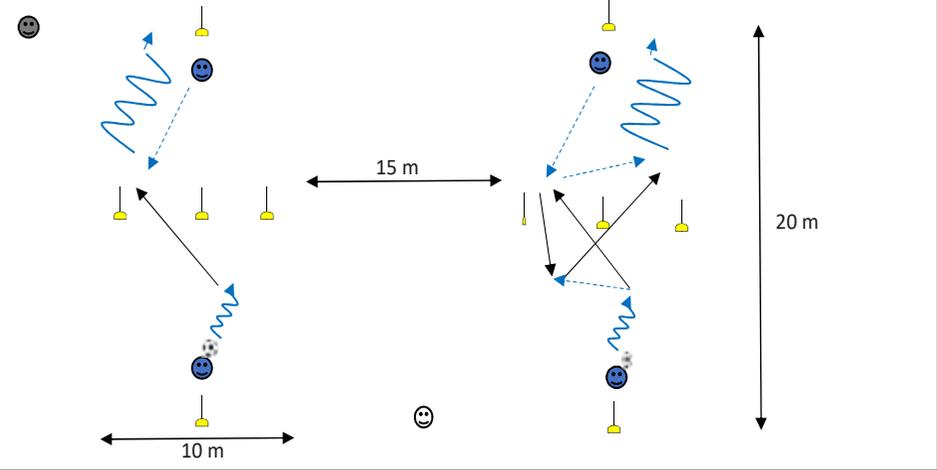


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	6
THEME DE SEANCE	
Jeu dans les intervalles	

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFS TECHNIQUES	X	MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1
SITUATIONS ADAPTEES		CATEGORIES	6ème 5ème U12 -U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Jouer en mouvement Voir et être vu dans les intervalles pour progresser
BUT	Réussir les enchaînements techniques demandés
REGLES & CONSIGNES	4 groupes de 2 joueurs qui effectuent le même travail. 2 variables différentes avec 2 passages par variable (à droite et à gauche). Terminer par une variable adaptative en fonction de l'information donnée par le porteur de balle au moment de la passe ("seul" ou "ça vient").
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de passages réussis avec fluidité dans les déplacements et les enchaînements
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école		
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Mon ballon		
	Ballon et échanges	X	
Surface	Long	20 m	
	Larg	10 m	
Durée	TOTALE	15 min	
	SÉQUENCE	2 x (2 x 3) min	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	8
		😬	
		😄	
		😁	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing Rester dans le dos des adversaires Se déplacer à l'opposé du déplacement du porteur de balle. S'orienter de sorte à enchaîner vers l'avant.	Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & passe masquée) Conduire rapidement et masquer ses intentions Claquer les passes. Jouer des deux pieds. Etre dynamique
VARIABLES	
V1 =Le porteur de balle part en conduite pour fixer un intervalle et donner au partenaire dans l'autre intervalle. Sur le temps de passe, il lui dit qu'il est "seul" afin que celui-ci se retourne et garde le temps d'avance pour conduire le ballon et revenir au point de départ et inversion des rôles. 1 passage de chaque côté	
V2 = Idem V1 sauf que le partenaire ne peut se retourner ("ça vient"). Remise en une touche de balle dans le même intervalle de passe puis se déplacer dans l'autre pour une pass diagonale. Cette fois-ci le joueur est seul et peut se retourner pour aller en conduite au point de départ et inverser les rôles. Faire 2 séquences (1 de chaque côté).	

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p><b>Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice</li> <li>~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>~Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> <li>~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).</li> </ul> <p>Conseil : Prévoir une personne <b>Garante</b> du <b>Protocole Sanitaire (GPS)</b> qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)</p>	

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
<b>J : Joueur/Joueuse</b> <b>E : Educateur/Educatrice</b>	



# ▶ U14 - U15

Parcours de coordination  
et de motricité

Sans ballon





### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

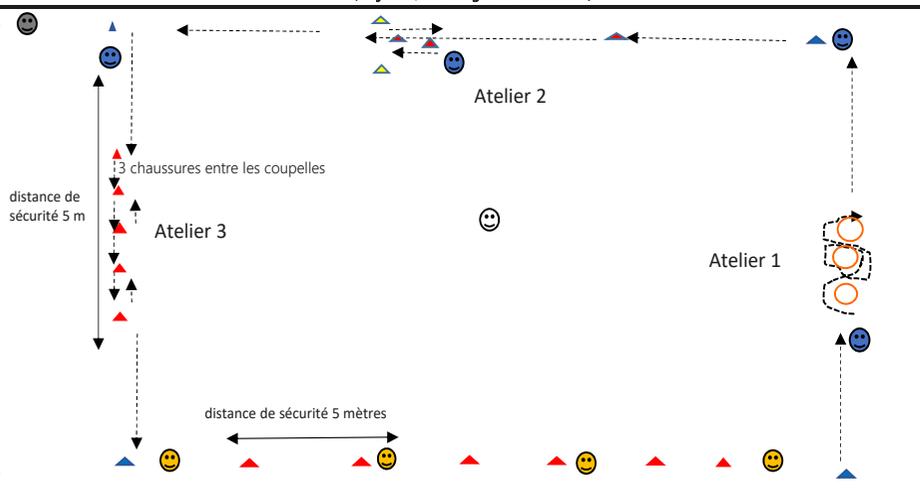
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	Nombre de tours

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

### ORGANISATION

OBJECTIF	Maitrise, pilotage des appuis
BUT	Réaliser le parcours de motricité en respectant les consignes. Chercher à aller plus vite sur les ateliers au fur et à mesure (alterner le rythme entre les tours et les ateliers)
REGLES & CONSIGNES	Départ du J lorsque le précédent sort de l'atelier Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter. 1er atelier : contourner les cerceaux , tour complet au milieu (alterner à droite puis à gauche à chaque tour) 2ème atelier: course accélérée puis freinée à l'approche de la coupelle rouge, déplacement arrière sur l'autre coupelle rouge, reprise d'appui pour accélérer de nouveau 3ème atelier: alterner 1 appui 2 et 3 en alternance entre les coupelles, après 3 appuis faire 1 appui arrière
CRITERES DE REUSSITE	Effectuer le parcours sans toucher le matériel, garder la maitrise en mettant progressivement plus de rythme. Maintien de l'intervalle de sécurité. Appuis réussis. Pose des appuis. (respiration + tête levée le plus grand nombre de fois)



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Le rythme des départs conforme aux règles établies. Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).  
Au départ Jaune en situation d'attente.

Atelier 1: fréquence des appuis, utiliser les bras pour l'équilibre. Atelier 2: décélérer en utilisant la plante des pieds  
Atelier 3: fréquence des appuis, maintenir le buste droit

Principes généraux:  
-Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
-Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
-Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
-Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



-Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
-Ne jamais toucher le matériel pédagogique

### VARIABLES

Pour les plus débrouillés :

atelier 1: le circuit est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière

atelier 2: sur la course arrière prendre l'information (tête levée) sur le partenaire suivant pour accélérer dans la direction indiquée (bras G, à gauche, bras à droite) sur une coupelle jaune

atelier 3: alterner 1 appui, 2 et 3 entre les coupelles, après les 3 appuis enchaîner 1 appui puis 2 (recul de 2 plots)

-Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

-Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

-Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))\*

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

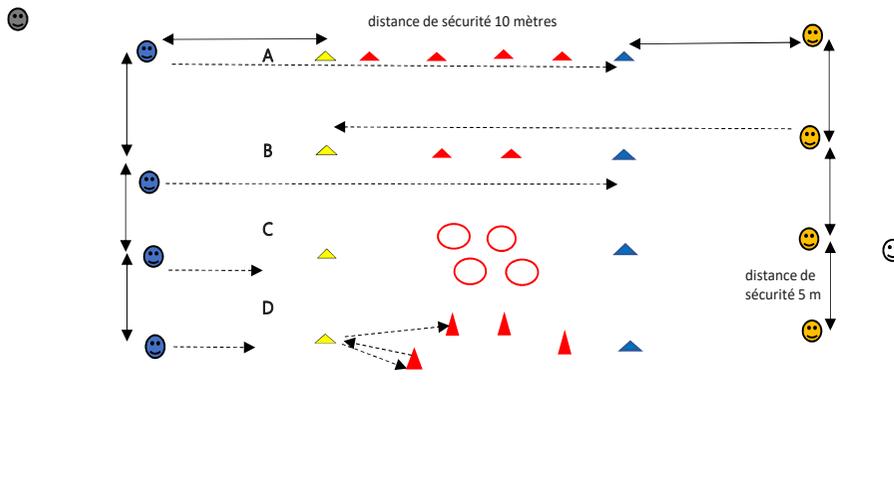
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	10 X 1 atelier

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😊	4
		😬	

## ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration la coordination motrice : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier.
REGLES & CONSIGNES	Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'ateliers. Les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Ensuite les jaunes. Le retour dans sa zone se fait en marchant. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs. Progression de l'atelier A à D après 5 passages sur chaque atelier. Attendre le signal pour changer d'ateliers.
CRITERES DE REUSSITE	Absence de reprise d'appui intermédiaire, fluidité dans les déplacements. Ajustement des pas et des appuis. Pose de pied au bon endroit



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.  
Timing des passes lors de l'intégration des ballons et des gestes de passe.  
Coordination des regards (tête levée)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des appuis et des reprises d'appui  
Utilisation des segments libres  
Position des bras  
Port de tête ajusté  
Equilibre général.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:  
- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)  
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe  
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

## VARIABLES

A: 1 appui entre 2 intervalles (tracés à la craie par exemple)  
B: Cloche pied gauche/ reprise d'appui/ cloche pied pied droit / reprise d'appui.  
C: Appuis latéraux dans des cerceaux ou zones tracées au sol  
D: Course avant / Course arrière/ Course arrière, ...  
Une zone couleur enchaîne les ateliers. Une couleur reste fixe  
"Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, de côtés

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Parcours	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES			MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION		
						X		
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

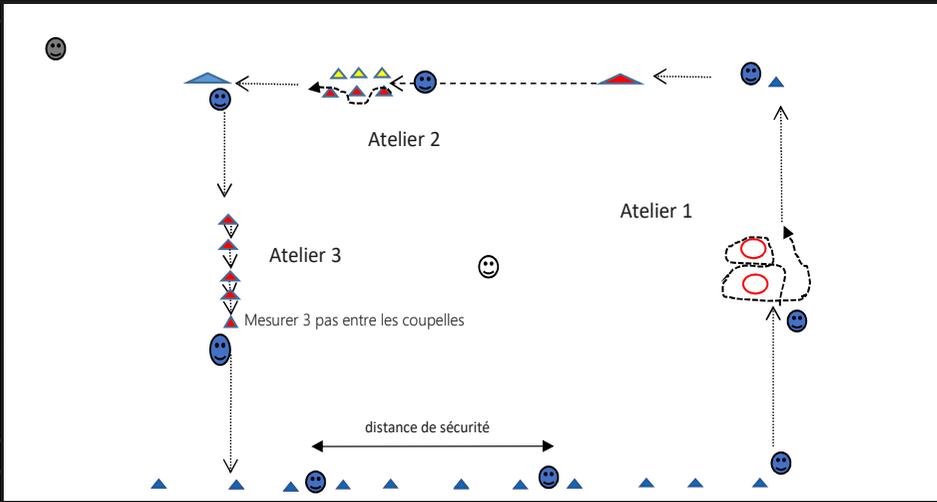
Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3 à 5 mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
		😊	6 à 9
		😬	
		😬	



ORGANISATION	
OBJECTIF	Maitrise, pilotage des appuis
BUT	Réaliser le parcours en respectant les consignes sans toucher le matériel. Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.
REGLES & CONSIGNES	1er atelier : faire un 8 sans toucher les cerceaux 2ème atelier: course accélérée puis freinée à l'approche des 3 coupelles ou piquets pour pouvoir faire un slalom 3ème atelier: alterner 1 appui puis 2 en alternance entre les coupelles
CRITERES DE REUSSITE	Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maitrise <u>en allant plus vite</u> . (Alterner les changements de rythmes)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Le rythme des départs conforme aux règles établies. Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme)	Atelier 1: fréquence des appuis, utiliser les bras pour l'équilibre Atelier 2, décélérer en utilisant la plante des pieds (et s'équilibrer avec les bras) Atelier 3: fréquence des appuis, maintenir le buste droit (et s'équilibrer avec les bras)

VARIABLES
Pour les plus débrouillés atelier 1: le 8 est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière atelier 2: choisir le slalom dont les piquets ou coupelles sont le plus rapprochés (couleur jaune) atelier 3: alterner 1, puis 2 et 3 appuis entre les coupelles

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:
  - ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
  - ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
  - ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
  - ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
  - ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))



**Conseil :** Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit d'ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

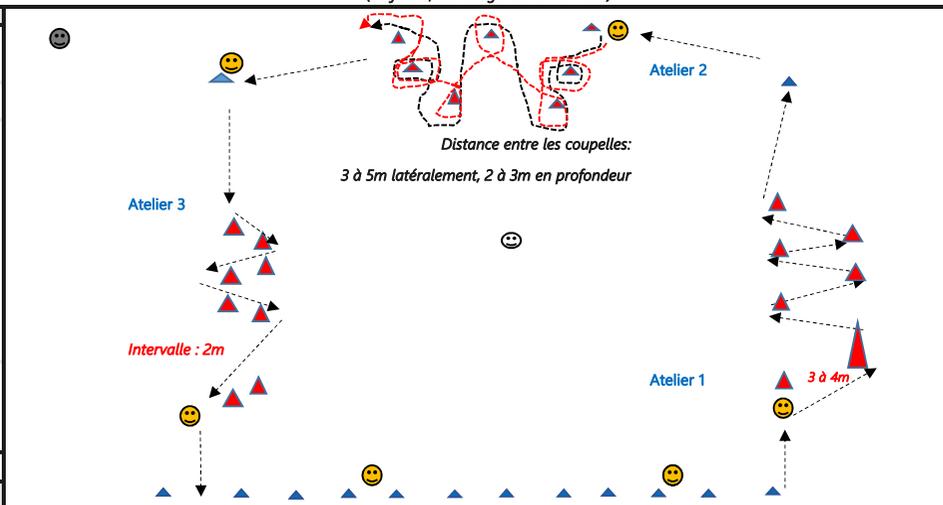
Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3 à 4 mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	
		😬	
		😬	2 à 9

ORGANISATION

OBJECTIF	Coordination motrice dans les déplacements latéraux
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers
REGLES & CONSIGNES	Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter. 1er atelier : pas chassés courts et dynamiques, en ziga zag; avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal). 2ème atelier: course rythmée avec changements de direction, faire le tour complet des 2 coupelles au milieu 3ème atelier: courir en zig zag avec 3 montées de genou entre les coupelles + actions de bras de sprinter
	Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise des déplacements en allant plus vite
	CRITERES DE REUSSITE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme aux règles établies.  
Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

1er atelier: appuis rasants et rapides.  
2ème atelier : fréquence d'appuis à l'approche des coupelles, baisser le centre de gravité (fléchir les genoux)  
3ème atelier : buste droit, amplitude des mouvements équilibreurs des bras.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:
  - ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
  - ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
  - ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.

BUT

Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.)

Respecter la progressivité des contraintes.

Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier.

REGLES & CONSIGNES

Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique.

Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées  
Ne pas baisser de rythme au fil des séries

CRITERES DE REUSSITE

Coordonner les bras / aux jambes

Conservé une posture équilibrer dans les déplacements

1er atelier : Travail de montées de genoux, talons-fesses, pas de l'oie

3 appuis → 3 appuis

2 appuis → 2 appuis

5 m

2ème atelier : course avant, arrière, avant  
Même chose pas chassés

5 m

5 m

5 m

3ème atelier : travail de cloche pied

10 m

4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle

10 m

3 à 4 passages / atelier

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Espacer les ateliers de 10 m

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis (pas d'écrasement) et l'équilibration par des actions de bras dynamiques

\*Principes généraux:  
-Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
-Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
-Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
-Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



-Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
-Ne jamais toucher le matériel pédagogique

VARIABLES

Nombre d'appuis  
Vitesse d'exécution  
Code couleur en fonction du pied

-Limiter au maximum le brassage des joueurs(SES)  
-Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe  
-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(SES) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(SES) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
-Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(SES) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(SES))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(Se))\*

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais appuis spécifiques	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

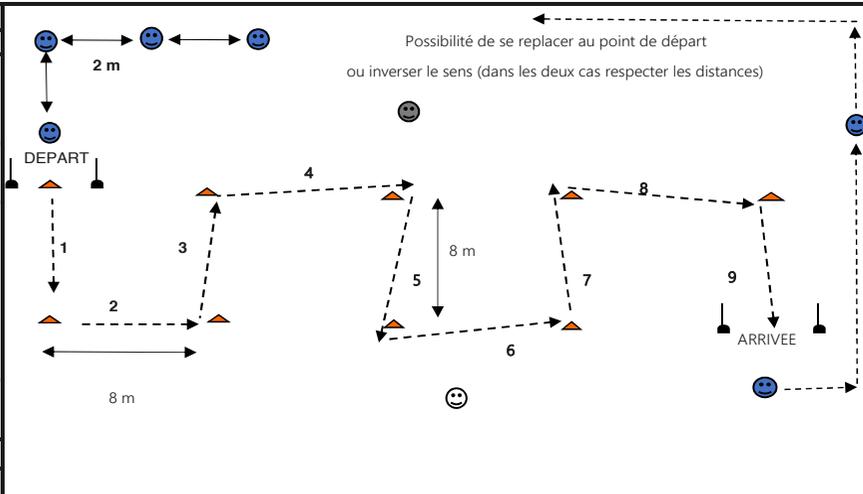
1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

### ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Développement de la motricité, Être capable d'enchaîner des appuis multiples spécifiques
<b>BUT</b>	Le J qui remporte son duel marque 1 point pour son équipe.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Faire deux ateliers (2x6 J) et les numéroter de 1 à 6. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours. Lorsque que J N°1 amorce son deuxième enchaînement, J N°2 démarre etc...jusqu'au N°6. Alternier les passages derrière la coupelle (faire le tour) et le passage devant la coupelle (blocage suivi de reprise d'appuis). Tout ce fait en course avant (puis alternance en fonction des ateliers : avant / arrière)
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser le circuit le plus rapidement possible en étant le plus fluide possible sur ses appuis.



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	8 m
	Larg	32 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	j	😊	4
		😬	4
		😄	4

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage) Pour les J débrouillés : interchanger le type de déplacement après deux passages afin d'aboutir à un changement de comportement et de modifier la perception environnementale	Prise d'info visuelle sur J qui précède - Veiller au changement d'amplitude et à la fréquence des appuis selon l'accélération ou la décélération - Bien faire marquer les appuis latéraux lors de la course arrière de type recul-frein - Ne pas être en appuis sur les talons

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

- \*Principes généraux:  
 --Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
 --Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
 --Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
 --Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
 --Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)  
 --Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe  
 --Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
 --Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
 --Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne **Garante** du **Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))\*

### VARIABLES

- Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages  
 - L'arrivée devient départ  
 - Alternier course et saut un pied-deux pieds  
 - Course 1-5-9 vers l'avant  
 - Course 2-4-6 et 8 pas chassés  
 - Course 3-5-7 en recul Frein

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS EN "M"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	25
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	6

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

### ORGANISATION

OBJECTIF

Développer des compétences motrices  
Travailler la vivacité autour d'un relais.

BUT

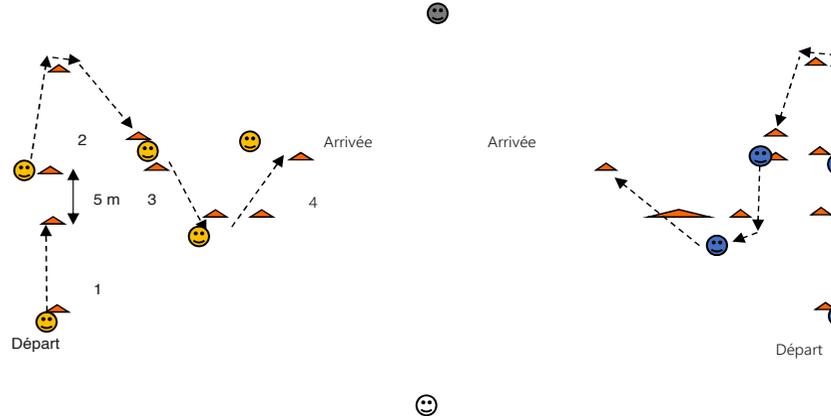
Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points

REGLES & CONSIGNES

L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le 1er J de chaque équipe part au signal. L'arrivée du 1er sprinter sur la coupelle (il doit s'arrêter avec 2 pieds de chaque côté de la coupelle) déclenche le départ du 2ème etc. 6 séquences de 4 sprints. Réguler les angles du M pour les appuis (90° à 45° voire 25°)  
Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle (blocage d'appuis) ou en la contournant.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité sur les déplacements et les appuis.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Temps d'effort=15 à fois le temps de récupération.  
J débrouillé : Entre chaque séquence l'équipe doit annoncer le temps total qu'elle réalisera sur le relais. Si temps annoncé = temps réalisé (seconde près)= victoire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Courir genoux hauts- utiliser les bras pour s'équilibrer.  
Allonger la distance des appuis pour accélérer, réduire la distance des appuis et augmenter la fréquence pour freiner (utilisation des talons et déroulés du pied).  
Prise d'information visuelle sur l'arrivée de l'élève pour vite réagir.

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:  
-Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
-Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
-Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
-Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



-Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
-Ne jamais toucher le matériel pédagogique

### VARIABLES

Signal visuel ou auditif.  
Alterner les départs.  
Changer le sens (Départ devient arrivée et inversement)  
**Niveau débrouillé:**  
Course arrière  
Course avec les mains sur la tête  
Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".

-Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)  
-Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe  
-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
-Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	9
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
RELAIS MIROIR	

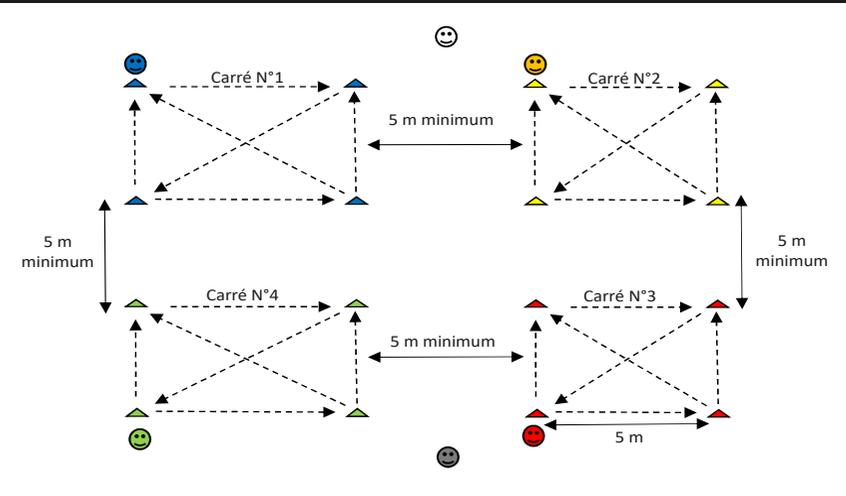
JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION			
				<b>X</b>							

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

### ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Améliorer la mise en action et la perception dans l'espace
<b>BUT</b>	Réaliser le mieux possible et le plus rapidement possible le circuit pour marquer 1 point Quatre groupes de 2 J Les J passent une fois dans l'atelier puis changent de carré. Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (Elève Miroir) Les participants dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser l'ensemble des déplacements dans le bon timing avec la qualité nécessaire pour une motricité efficace



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	2
		😬	2
		😄	2
		😁	2

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Récupération = 20 X le temps de travail	Prise d'information visuelle sur le départ du J "miroir" afin de vite réagir et s'adapter à ses déplacements et ses changements directionnels (imiter les mêmes types de courses : avant - arrière - pas chassés - recul frein - pas croisés etc...)

<b>VARIABLES</b>
Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour changer de carré. Chaque participant impulse au moins une fois les déplacements en déclenchant le départ. Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" (Système de poule) Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" 1/2 Finale et Finale (Match entre Vainqueurs pour la finale et Vaincus pour la 3ème et 4ème place)

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~ Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)  
~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe  
~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

### MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**



**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° : **10**

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

**FITFOOT**

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	
				<b>X</b>	

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

*(En jaune, les catégories concernées)*

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	2 à 4
		😬	
		😄	2 à 4
		😁	

**ORGANISATION**

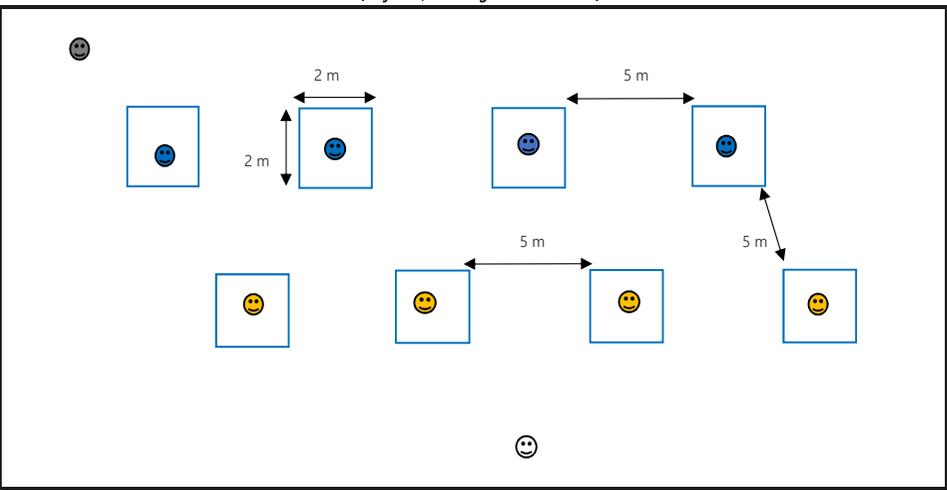
**OBJECTIF** Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.

**BUT** Réaliser différents gestes en rythme.

**REGLES & CONSIGNES** Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice différent (forme chorégraphie). L'E montre les différents gestes à réaliser en utilisant les jambes, les bras, en les associant ou pas. Il utilisera les lignes, les côtés de chaque espace individuel. Possibilité de réaliser des postures dynamiques ou statiques (toujours à l'intérieur du carré) : Flexion, extensions, etc... Utilisation de musique (ou pas)

**CRITERES DE REUSSITE** Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper. Effectuer deux mouvements en même temps

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Pas de changement de zone	Respecter le rythme et les bons mouvements Travail de mémorisation et de visualisation mentale

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**\*Principes généraux:**

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

**VARIABLES**

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

Réalisation de gestes de plus en plus compliqués (Montée du bras droit au dessus de la tête et en même temps le bras gauche vers l'avant ainsi que montée de genoux, etc...)

Les élèves peuvent imaginer une suite de mouvement (chorégraphie)

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**

~ Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))\*



# ▶ U14 - U15

Parcours de coordination  
et de motricité

Avec un ballon personnalisé



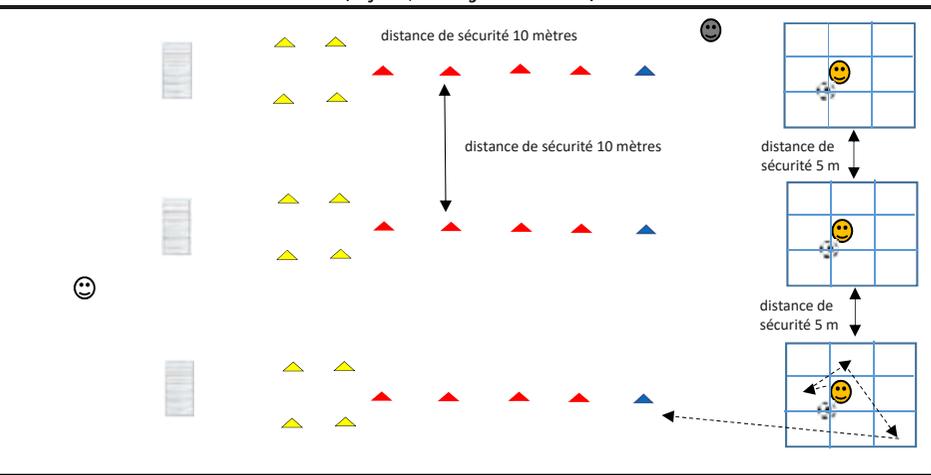


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	1
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Ateliers	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				MOTRICITE / COORDINATION				X		GUIDE SMS - VERSION		1
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème				
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15				

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.
<b>BUT</b>	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier avec ballon.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Au signal, chacun.e doit réaliser un à trois déplacement(s) dans son carré, puis enchaîner sur un parcours (ballon à la main, ou en conduite de balle) jusqu'au carré pour viser et passer le ballon dans le but. Garder la maîtrise du ballon et respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis avec le ballon en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'ateliers.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Marquer le plus de buts possibles. (Travail de précision)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😊	5
		😬	

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers. Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention). Ter tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.	Appuis dynamiques. Multiplier les contacts avec le ballon. Écarter les bras (équilibre). Pied d'appui proche du ballon. Se pencher sur le ballon. Prendre les informations (tête levée) .

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**Principes généraux:**

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

VARIABLES
Pour chaque variante, 1 passage en qualité, 1 passage sous forme compétitif sans ballon, 2 passages sous forme compétitif avec ballon. Pour le passage avec ballon, le joueur doit toucher le ballon une fois à l'entrée du carré avant de tirer au but et ne doit pas dépasser le carré. Variante 1 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 3 appuis dans 3 carrés, puis course avant de s'arrêter dans le carré. Variante 2 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 3 appuis dans 3 carrés sauf celui de départ. Variante 3 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 1 des 3 appuis en arrière et de ne pas repasser par le carré central. Possibilité de modifier les parcours.

MATRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
<b>J : Joueur/Joueuse</b>	
<b>E : Educateur/Educatrice</b>	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers avec conduite de balle

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Encinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	10 X 1 atelier

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	5
		😬	
		😊	5
		😬	

ORGANISATION

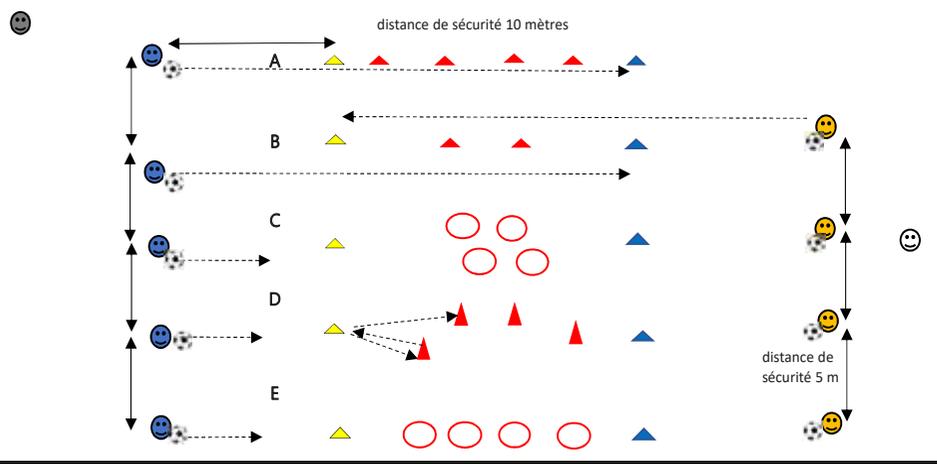
**OBJECTIF** Amélioration de la coordination motrice avec le ballon : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.

**BUT** Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier avec ballon.

Garder la maîtrise du ballonnet respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis avec le ballon en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'ateliers. Les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Ensuite les jaunes. Le retour dans sa zone se fait en marchant et/ou jonglant. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs. Progression de l'atelier A à E après 5 passages sur chaque atelier. Attendre le signal pour changer d'ateliers.

**REGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE** Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Avoir de l'aisance technique. Avoir le regard détaché du ballon.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.  
Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention).  
1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

Multiplier les contacts avec le ballon.  
Ecarter les bras (équilibre).  
Pied d'appui proche du ballon.  
Se pencher sur le ballon.  
Prendre les informations (tête levée).

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur/trice
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur/trice et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

VARIABLES

A: Conduite de balle entre plots.  
B: Conduite de balle jusqu'au 1er plot puis jonglage entre les plots.  
C: Conduite de la semelle entre les cerceaux ou zones tracées au sol  
D: Conduite avant / tirage du ballon en arrière/ Conduite avant ...  
E: Conduite et tour complet des cerceaux  
Une zone couleur enchaîne les ateliers. Une couleur reste fixe  
"Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, de cotés.  
Varier les formes de conduite (int, ext, semelle). Travailler les 2 pieds dans les enchaînements. Varier les crochets (int, ext). Changement d'allure (lent, vite). Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles. Faire le parcours en le chronométrant.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours d'ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
		😬	5
		😞	
		😄	4

### OBJECTIF

Maitrise, pilotage des appuis avec le ballon

### BUT

Réaliser le parcours en respectant les consignes et en allant plus vite sur les ateliers au fur et à mesure la meilleure maitrise individuelle possible du ballon.

1er atelier : contourner les cerceaux , tour complet au milieu (alterner à droite puis à gauche à chaque tour)

2ème atelier: conduites variées puis freinées à l'approche de la coupelle rouge, déplacement arrière avec tirage du ballon sur l'autre coupelle rouge, reprise de la conduite avec ballon pour accélérer de nouveau.

3ème atelier: semelle au dessus du ballon 1 appui 2 et 3 en alternance entre les coupelles, après 3 appuis faire 1 appui arrière. (Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles).

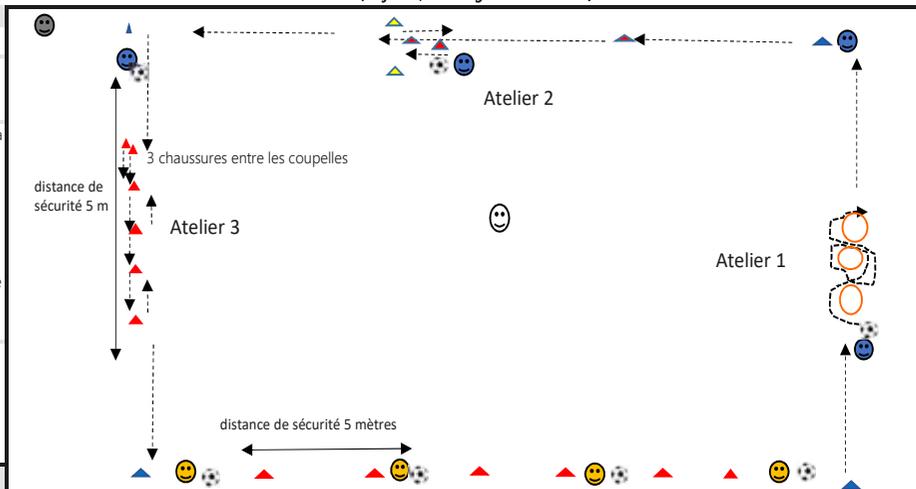
### REGLES & CONSIGNES

Effectuer le parcours sans toucher le matériel, garder la maitrise individuelle du ballon en mettant progressivement plus de rythme.

### CRITERES DE REUSSITE

Maintien de l'intervalle de sécurité. Appuis réussis + Pose des appuis avec le ballon. Respiration + tête levée le plus grand nombre de fois.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



### COLLECTIFS (VEILLER À)

### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme aux règles établies. Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme). Au départ Jaune en situation d'attente Coordination des regards (tête levée). 1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

Atelier 1: fréquence des appuis sur conduite de balle + les bras pour l'équilibre Atelier 2: Alternance de jonglages et de conduite de balle entre les plots et finir par une petite navette avec ballon. Atelier 3: conduites variées + fréquence d'appuis (slalom, navette)

### VARIABLES

Pour les plus débrouillés : atelier 1: le circuit est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière (tirages semelles alternées pied droit-pied gauche) atelier 2: conduite rapide en prenant l'information (tête levée) sur le partenaire qui est devant vous, varier la conduite de balle avec des dribbles, des feintes, en utilisant les 2 pieds. atelier 3: alterner les conduites, le rythme et le parcours (slalom, navette) entre les coupelles. "Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, de cotés. Varier les formes de conduite (int, ext,semelle). Travailler les 2 pieds.Travailler les 2 pieds dans les enchaînements.Varier les crochets (int, ext).Changement d'allure (lent, vite).

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

### MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit d'ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

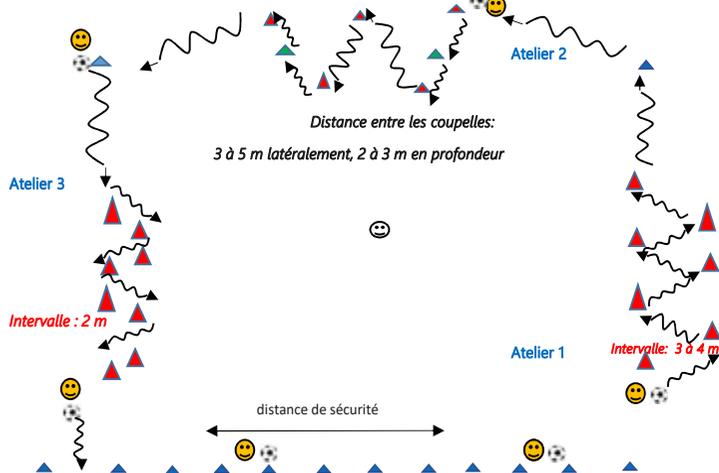
Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3 à 4 mn

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
		😬	
	J	😊	2 à 9
		😬	
😬			

### ORGANISATION

OBJECTIF	Associer rythme, dissociation, adaptation et conduite de balle.	
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers	
REGLES & CONSIGNES	Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier. Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter. <b>1er atelier :</b> réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal). <b>2ème atelier :</b> réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots tout en faisant le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu. <b>3ème atelier :</b> réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction.	
	CRITERES DE REUSSITE	Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme aux règles établies.  
Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).  
Entre les ateliers conduite de balle libre.

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

**1er atelier :** toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle.  
**2ème atelier :** être sur des petits appuis pour changer de direction avec efficacité.  
**3ème atelier :** pousser sur la jambe d'appui lors des reprises d'appuis pour agir sur le changement de direction rapide.

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

##### Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice  
~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses  
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe  
~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)



### VARIABLES

**1er atelier :** conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques (pied droit, pied gauche, semelle, intérieur/extérieur pied droit, idem pied gauche...)  
**2ème atelier :** conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques pour réaliser le tour complet (pied droit, pied gauche, semelle, intérieur/extérieur pied droit, idem pied gauche...)  
**3ème atelier :** conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées.

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	40m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	2 à 2'30"/atelier

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	
		😬	
		😞	2 à 9
		😄	

## ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.
BUT	Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.) Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées. Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Possibilité de faire les ateliers avec le ballon à la main. (cf Variables) Si ballon au pied, conduite de balle (2ème atelier) Ex Atelier 3 : Pousser le ballon (travail de dosage), faire le parcours et récupérer son ballon en fin d'atelier (cf schéma)
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Coordonner les bras / aux jambes Conserver une posture équilibrée dans les déplacements

1er atelier : Travail de montées de genoux (1), pas de l'oie (2) talons-fesses (3) : cycle de la course. 3 appuis

2ème atelier : course avant, arrière, avant. Même chose pas chassés.

3ème atelier : travail de cloche pied

3 à 4 passages / atelier

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis (pas d'écrasement) et l'équilibration par des actions de bras dynamiques

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

## VARIABLES

Nombre d'appuis  
Vitesse d'exécution  
Avec ballon : 1) ballon à la main, bras tendus devant soit; 2) ballon à la main bras au dessus de la tête.  
Pour l'atelier 3 et 4 (si dédoublement des ateliers) : compétition possible.  
Code couleur en fonction du pied.  
Atelier 2 : au niveau de la coupelle, 1) rotation autour de la coupelle; 2) blocage et reprise d'appuis.

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.  
(Adulte autorisé ou joueur.se)

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	6
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
RELAIS	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE				MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION			
								<b>X</b>			
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème			
CP	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15			

*(En jaune, les catégories concernées)*

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité.
<b>BUT</b>	La première équipe qui termine remporte la partie.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées. Ne pas baisser de rythme au fil des séries.
	Chaque joueur.se ne doit partir que lorsque son partenaire a terminé le parcours. Ballon à la main (bras tendus) pour mieux ressentir le travail le bas du corps. Possibilité ballon au pied (cf variables)
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	

Faire plus d'ateliers en fonction du nombre de joueurs

**Atelier 1**  
1/ Course avant.  
2/ Pas chassés latéraux et/ou pas croisés.  
3/ Course arrière.  
4/ Demi tour

**Atelier 2**  
Effectuer des foulées bondissantes de courses, à chaque appui l'élève doit :  
1/ Claquer les mains alternativement devant ou derrière.  
2/ Claquer les mains alternativement en haut ou en bas  
3/ faire les 4 (haut/bas/devant et derrière) successivement sur 4 appuis.  
Réaliser l'exercice avec le moins de temps possible. Réaliser avec le moins de temps et le moins foulées possibles.

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	🤖	1 ou 2
	J	😊	
		😬	9
		😄	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Espacer les ateliers de 10 m	Veiller à la qualité des alignements, des postures et des appuis. Tête levée. Regard devant soi.

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**Principes généraux :**

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.se

~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe

~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

VARIABLES
Inclure un cadenceur. Modifier les distances. Modifier l'ordre ou le sens des ateliers. Avec ballon à la main puis ballon aux pieds. Atelier 1 (avec ballon aux pieds) : 1 en conduite avant, 2 (ballon à la main), 3 : conduite arrière avec semelle, 4 : conduite avant. Atelier 2 (avec ballon au pied) : travail de dosage de passe avec réalisation de l'atelier pour récupérer son ballon à la fin (ballon doit encore être en mouvement)

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
<b>J : Joueur/Joueuse</b>	
<b>E : Educateur/Educatrice</b>	



**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° :	7
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais conduite	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION			
				<b>X</b>							
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème			
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15			

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

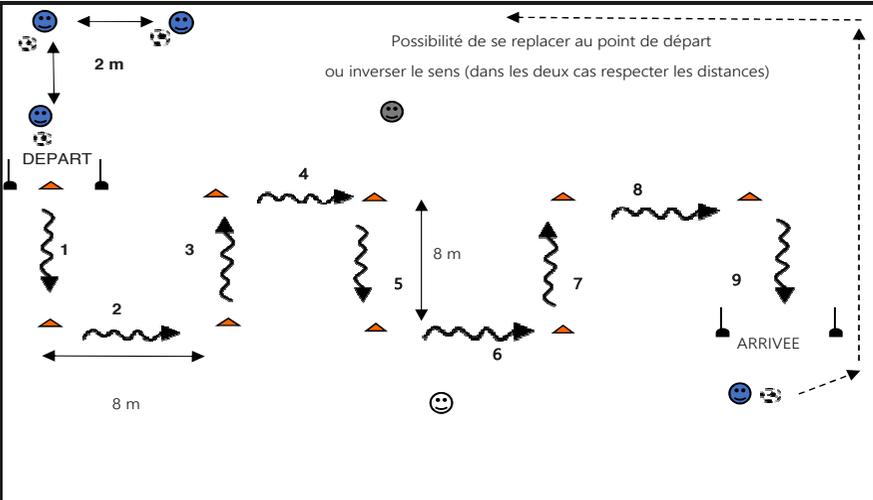
Surface	Long	8 m
	Larg	32 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
		😞	4
	J	😞	
		😊	4
		😞	

**ORGANISATION**

<b>OBJECTIF</b>	Développement de la motricité, Être capable d'enchaîner des conduites de balle différentes
<b>BUT</b>	Le joueur.se qui remporte son duel marque 1 point pour son équipe.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Faire deux ateliers (2x4 joueurs.se) et les numéroter de 1 à 4. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours. Lorsque que le joueur.se N°1 amorce son deuxième enchaînement, le joueur.se N°2 démarre etc...jusqu'au N°4. Alterner les passages derrière la coupelle (faire le tour) et le passage devant la coupelle. Tout se fait en conduite de balle.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser le circuit le plus rapidement possible en étant le plus fluide possible dans sa conduite de balle.



**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage) Pour les joueurs débrouillés.ées : interchanger le type de conduite (ped fort/faible) après deux passages afin d'aboutir à un changement de comportement et de modifier la perception environnementale	Prise d'info visuelle sur le joueur.se qui précède - Veiller au changement du rythme de conduite selon l'accélération ou la décélération

<b>VARIABLES</b>
Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages - L'arrivée devient départ - Alterner course et saut un pied-deux pieds - Conduite pied fort - Conduite pied faible - Conduite semelle

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueur.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueur.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS CONDUITE EN "M"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION			
				<b>X</b>							
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème			
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15			

ORGANISATION

OBJECTIF

Développer des compétences motrices  
Travailler la conduite du ballon.

BUT

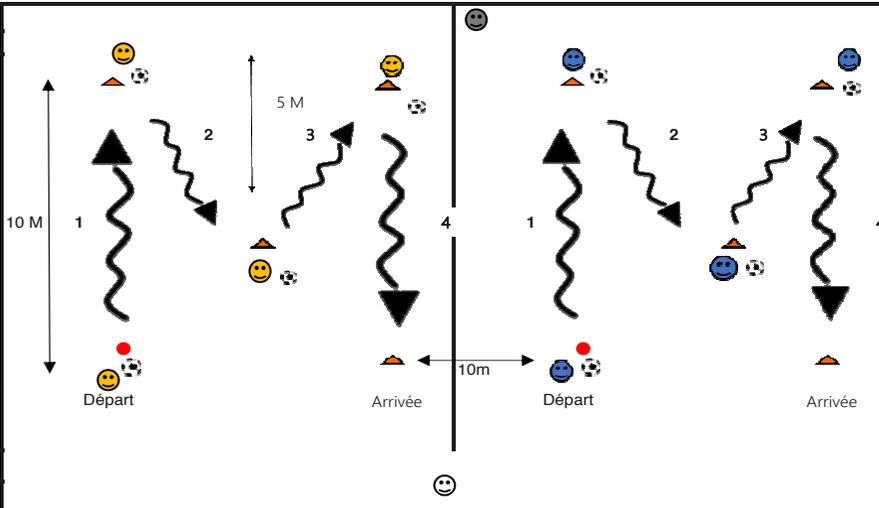
Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points

REGLES & CONSIGNES

L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le 1er joueur.se de chaque équipe part au signal  
L'arrivée du 1er sprinter sur la coupelle (il doit bloquer le ballon côté de la coupelle) déclenche le départ du 2ème etc....  
6 séquences de 4 conduites.  
Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle en bloquant le ballon ou en la contournant.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité de conduite de balle.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Temps d'effort=15 à fois le temps de récupération. .  
Joueur débrouillé : Entre chaque séquence l'équipe doit annoncer le temps total qu'elle réalisera sur le relais.  
Si temps annoncé = temps réalisé (seconde près)= victoire

Qualité des touches de balle.  
Veiller à la bonne utilisation des surfaces de contacts  
Prise d'information visuelle sur l'arrivée de l'élève pour vite réagir.

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2 )
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

VARIABLES

Signal visuel ou auditif.  
Alterner les départs.  
Changer le sens (Départ devient arrivée et inversement)  
**Niveau débrouillé:**  
Conduite pied faible  
Conduite semelle  
Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	25
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😊	4

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	9
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
RELAIS MIROIR	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION			
				X				1			
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème			
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15			

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

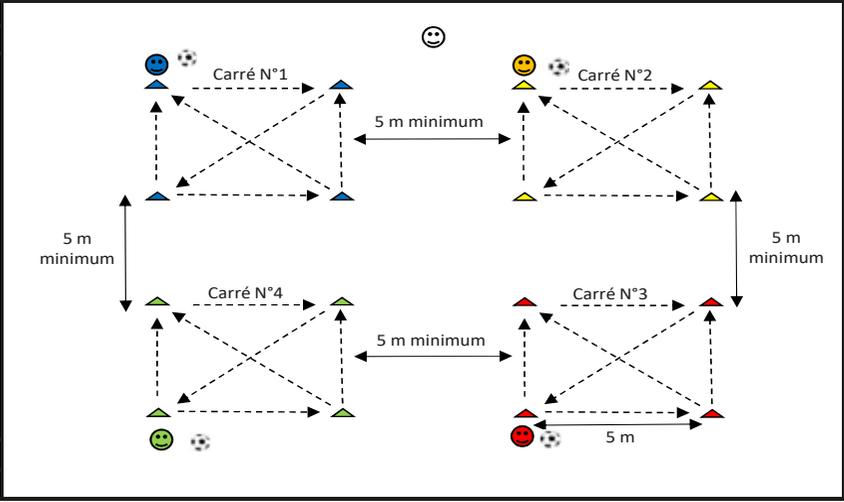
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	2
		😬	2
		😄	2
		😞	2

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer sa conduite de balle-jonglerie et sa perception dans l'espace
BUT	Réaliser le mieux possible et le plus rapidement possible le circuit pour marquer 1 point
REGLES & CONSIGNES	Quatre groupes de 2 Joueurs.se avec un ballon chacun.e. Les joueurs.se passent une fois dans l'atelier puis changent de carré. Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (Joueur.se Miroir) Les joueurs.se dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser l'ensemble des déplacements dans le bon timing avec la qualité nécessaire pour une motricité efficace
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Récupération = 20 X le temps de travail. Un temps de travail un temps de récupération.	Prise d'information visuelle sur le départ du joueur "miroir" afin de vite réagir et s'adapter à ses déplacements et ses changements directionnels et les mêmes gestes techniques sur une longueur : semelle, intérieur du pied, type de dribble...). Lever la tête pour avoir un regard périphérique : ballon - joueur miroir.

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p><b>Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant</li> <li>~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>~Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>~Limiter au maximum le brassage des joueurs</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs lors des courses (Couloir entre 2 joueurs).</li> </ul>	
<p><b>Conseil :</b> Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur)</p>	

VARIABLES
Réaliser le circuit avec un type de conduite (Intérieur - Extérieur - Pied Droit - Pied Gauche) identifié en amont du circuit. Réaliser le circuit avec un type de dribble (passement de jambe, rateau, semelle) identifié en amont du circuit. Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" (Système de poule) Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" 1/2 Finale et Finale (Match entre Vainqueurs pour la finale et Vaincus pour la 3ème et 4ème place)

MATÉRIEL	
Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
<p>J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice</p>	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	
	Joueur	😊	2 à 4
		😬	
		😊	2 à 4
		😬	

OBJECTIF

Amélioration de la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité avec le ballon.

BUT

Réaliser différents gestes en rythme avec le ballon.

REGLES & CONSIGNES

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice différent (forme chorégraphie). L'éducateur.trice montre les différents gestes à réaliser en utilisant les jambes, les bras, en les associant ou pas avec le ballon (1/joueur.se).  
Il utilisera les lignes, les côtés de chaque espace individuel.  
Possibilité de réaliser des postures dynamiques ou statiques (toujours à l'intérieur du carré) : Flexions, fentes, extensions, appuis unipodal, etc. Utilisation de musique possible

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper.  
Effectuer deux mouvements en même temps

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Pas de changement de zone.  
Maîtriser les temps de travail et temps de repos en alternant travail de rythme et posture statique et manipulation du ballon.

Respecter le rythme et les bons mouvements  
Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

Réalisation de gestes de plus en plus compliqués (Montée du bras droit au dessus de la tête et en même temps le bras gauche vers l'avant ainsi que montée de genoux, etc...)

Les joueurs.se peuvent imaginer une suite de mouvement (chorégraphie)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U14 - U15

Parcours de coordination  
et de motricité

Passé avec les pieds



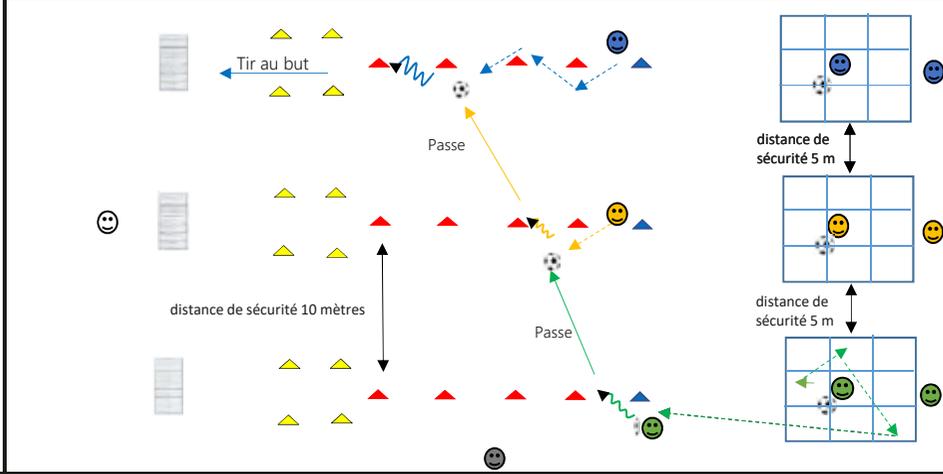


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	1
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Ateliers "connectés"	

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	X	GUIDE SMS - VERSION	1
SITUATIONS ADAPTEES		CATEGORIES	6ème 5ème U12 -U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon Amélioration de la maîtrise de balle et de la passe au sol.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) et échanges de passes
REGLES & CONSIGNES	Au signal, chacun.e doit réaliser un à trois déplacement(s) dans son carré, puis enchaîner sur un parcours (ballon à la main, ou en conduite de balle, ou jonglages) jusqu'au carré pour viser et passer le ballon dans le but. Idem mais 1 ballon pour 3 avec des échanges de contrôles-passes au sol en effectuant le parcours. Le joueur qui reçoit le ballon dans la zone jaune passe au but. Les 2 autres joueurs retournent en course dans la zone de départ.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Marquer le plus de buts possibles. (Travail de précision)
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SEQUENCE	5 X 1 atelier

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	
		😊	3
		😊	3

COLLECTIFS (VEILLER A)	INDIVIDUELS (VEILLER A)
Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers. Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention). Ter tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.	Appuis dynamiques. Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre). Prise de balle + prise d'informations (tête levée) . Pied d'appui proche du ballon.

VARIABLES
Pour chaque variante, 1 passage en qualité, 1 passage sous forme compétitif sans ballon, 2 passages sous forme compétitif avec ballon. Pour le passage avec ballon, le joueur doit toucher le ballon une fois à l'entrée du carré avant de tirer au but et ne doit pas dépasser le carré. Possibilité de modifier les parcours. Variantes contrôles-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext,int) en fonction des plots sur le parcours. Changer le porteur de balle à chaque passage. Accélérer à la prise de balle (avancer sur le ballon), enchaîner rapidement la passe (rythme). Effectuer une feinte avant ou après la prise de balle.

RAPPELS REGLES SANITAIRES
<p><b>Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice</li> <li>~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>~Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> <li>~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .</li> </ul> <p>Conseil : Prévoir une personne <b>Garante du Protocole Sanitaire (GPS)</b> qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)</p>



MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
<b>J : Joueur/ Joueuse</b> <b>E : Educateur/Educatrice</b>	



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U134ème 3ème  
U14-U152nde à Ter  
U16 à U18*(En jaune, les catégories concernées)*

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

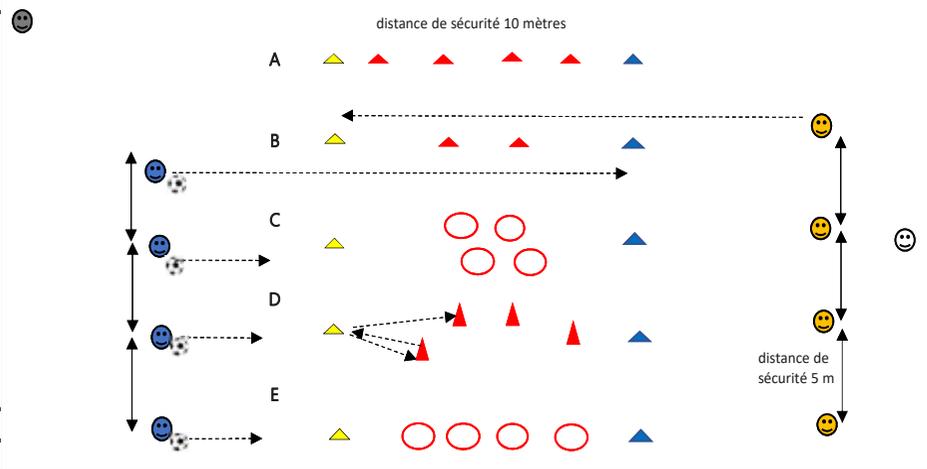
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	4
		😬	
		😊	4
		😬	

## ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon Amélioration de la maîtrise de balle et de la passe au sol.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) et échanges par atelier avec ballon. <i>Départ</i> : les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Au plot bleu passe au sol pour les jaunes qui effectuent le parcours en aller et retour après avoir contourner le plot jaune. Les bleus prennent la place des jaunes dans leur zone en trottinant et attendent la passe des jaunes pour repartir sur le parcours. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs. Progression de l'atelier A à E après 5 passages sur chaque atelier. Attendre le signal pour changer d'ateliers.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. (Nbre de réussites)



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER A)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.  
Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention).  
1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers. Passes "claquer" au sol; Appuis vers la cible, jambe d'appui fléchie, cheville verrouillée, pied ouvert, tête levée.

## INDIVIDUELS (VEILLER A)

Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre).  
Pied d'appui proche du ballon.  
Se pencher sur le ballon.  
Prise de balle + prise d'informations (tête levée). Orienter les épaules sur le 1er contact, relâcher le haut du corps, ancrer le pied d'appui au sol.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

## VARIABLES

- A: Conduite de balle entre plots puis passe au sol.  
B: Conduite de balle jusqu'au 1er plot puis jonglage entre les plots puis passe au sol.  
C: Conduite de la semelle entre les cerceaux ou zones tracées au sol puis passe au sol.  
D: Conduite avant / tirage du ballon en arrière/ Conduite avant ...puis passe au sol.  
E: Conduite et tour complet des cerceaux puis passe au sol.

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

Une zone couleur enchaîne les ateliers. Une couleur reste fixe

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

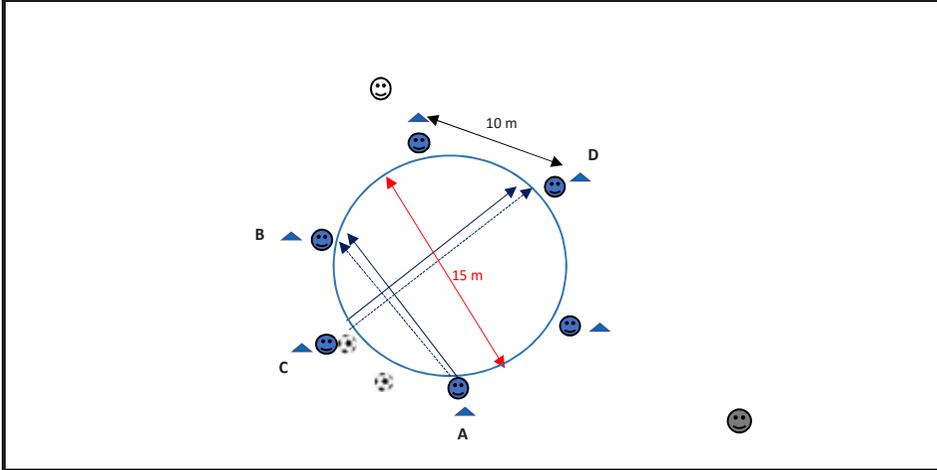


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Atelier de passes	

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	X	GUIDE SMS - VERSION	1
SITUATIONS ADAPTEES		CATEGORIES	6ème 5ème U12 -U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la coordination motrice avec le ballon.
BUT	Réaliser un enchaînement de déplacements et d'échange de passes (course en continu) avec ballon.  Départ : Groupe de 6 joueurs maximum autour d'un cercle. 2 ballons au moins vont circuler dans cet atelier pour favoriser les échanges. A et C, effectuent une passe à B et D. Les joueurs A et C suivent leur ballon et vont se placer en B et D sans gêner l'exercice. B et D font une passe à d'autres et suivent. Les passes doivent être tendues et au sol pour permettre un jeu en un temps. I
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de passes réussies (précision)
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
		😊	6 à 8
	J	😊	
		😊	
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Veiller à la bonne coordination des déplacements . Déterminer une forme de conduite toute les 2 minutes (concentration, attention). 1er tour conduite libre pour se familiariser avec l'exercice.	Multiplier les contacts avec le ballon. Cheville "molle" pour le contrôle, pied "dur" pour la passe. Se pencher sur le ballon. Prise de balle + prise d'informations (tête levée) .

VARIABLES
Maitrise-conduite de balle avec enchaînement de passes au sol. Varier les formes de conduite (int, ext, semelle). Travailler les 2 pieds dans les enchaînements. Varier les crochets (int, ext). Changement d'allure (lent, vite). Réduire ou agrandir les distances entre les joueurs. Faire le parcours en comptabilisant la précision des passes. Variantes contrôles-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext,int) en fonction du parcours.

RAPPELS REGLES SANITAIRES
<p><b>Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice</li> <li>~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>~Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> <li>~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .</li> </ul> <p>Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)</p>



MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
<p>J : Joueur/ Joueuresse E : Educateur/Educatrice</p>	



SEANCE DE REPRISSE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	4
THEME DE SEANCE	
Circuit d'ateliers	

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	X	GUIDE SMS - VERSION	1

SITUATIONS ADAPTEES	CATEGORIES	6ème 5ème	4ème 3ème	2nde à Ter
		U12 -U13	U14-U15	U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

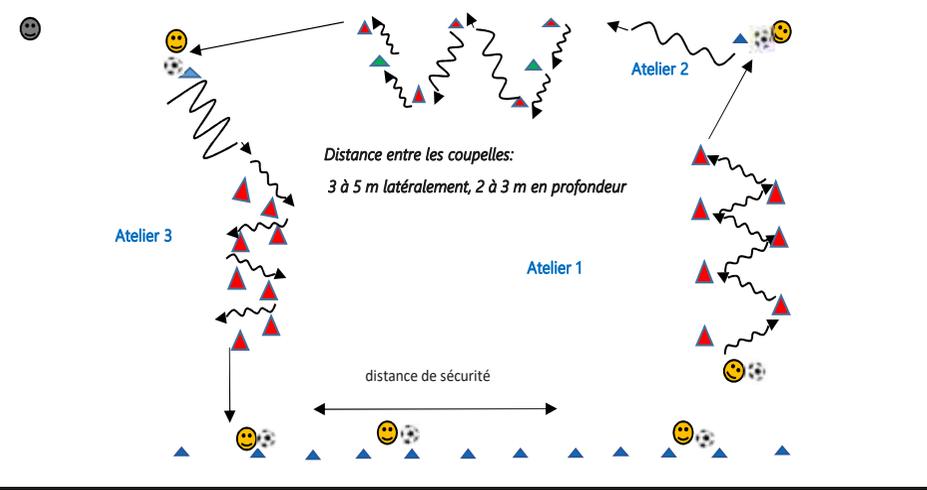
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	2' à 2'30" mn

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	
		😬	
		😄	2 à 9
		😬	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Associer rythme, dissociation, adaptation, conduite de balle et passe dans les pieds.
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers
REGLES & CONSIGNES	<b>Atelier 1 :</b> réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal) + passe dans les pieds à la sortie.
	<b>Atelier 2 :</b> réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots tout en faisant le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu + passe à la sortie.
	<b>Atelier 3 :</b> réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction + passe à la sortie.
CRITERES DE REUSSITE	Garder la maitrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Après l'atelier conduite de balle, réaliser une passe dans les pieds du partenaire pour qu'il puisse enchaîner l'atelier suivant.	<b>Atelier 1 :</b> toucher le ballon souvent <b>Atelier 2 :</b> petits appuis pour changer de direction avec efficacité. <b>Atelier 3 :</b> pousser sur la jambe d'appui (changement de direction). Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2 )
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

VARIABLES
<b>1er atelier:</b> conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...) + passe libre ou d'un pied imposé.
<b>2ème atelier:</b> conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques pour réaliser le tour complet (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...) + passe libre ou d'un pied imposé.
<b>3ème atelier:</b> conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées + passe libre ou d'un pied imposé.

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
<b>J : Joueur/Joueuse</b> <b>E : Educateur/Educatrice</b>	



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

Ateliers

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATION

CATEGORIES

6ème 5ème

4ème 3ème

2nde à Ter

U12 -U13

U14-U15

U16 à U18

Espace utilisé

Cour d'école	X
Encinte sportive	X
Autres	X

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité + enchaînement d'une passe dans les pieds.

BUT

Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.) avec enchaînement d'une passe  
Respecter la progressivité des contraintes.  
Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier.

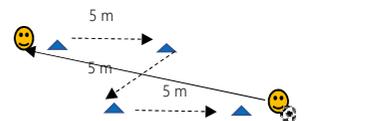
REGLES &amp; CONSIGNES

Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Faire les ateliers avec le ballon à la main. (cf Variables); à la sortie poser son ballon au sol, se retourner face au partenaire et effectuer une passe dans ses pieds.

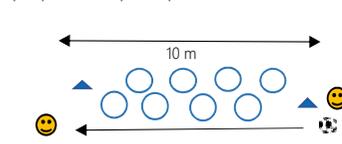
CRITERES DE REUSSITE

Nombre d'ateliers avec une posture équilibrée dans les déplacements

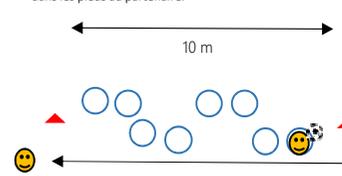
1er atelier : Travail de montées de genoux (1), pas de l'oeie (2) talons-fesses (3) : cycle de la course, se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.

2ème atelier : course avant, arrière, avant  
Même chose pas chassés se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.

4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



3ème atelier : travail de cloche pied se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



3 à 4 passages / atelier

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m.  
Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis et l'équilibration  
Rester sur la plante des pieds pour pouvoir s'ajuster et s'adapter à la trajectoire du ballon.

## VARIABLES

Nombre d'appuis, Vitesse d'exécution...

Avec ballon : 1) ballon à la main, bras tendus devant soit; 2) ballon à la main bras au dessus de la tête.

Pour l'atelier 3 et 4 (si débouement des ateliers) : compétition possible. Code couleur en fonction du pied.

Pour l'atelier 2 : au niveau de la coupelle, 1) rotation autour de la coupelle; 2) blocage et reprise d'appuis.

La passe est libre au niveau de la surface des contact.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

Types

Sans ballon	
Mon ballon	
Ballon et échanges	X

Surface

Long	15m
Larg	40m

Durée

TOTALE	15 à 20 min
SÉQUENCE	2 à 2'30"/atelier

Effectifs

E	😊	1
GPS	😬	1 ou 2
J	😬	
	😬	
	😊	2 à 9
	😬	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME DE SEANCE

RELAIS

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATION

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12-U134ème 3ème  
U14-U152nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

## ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité avec enchaînement d'une conduite de balle et passe dans les pieds.

BUT

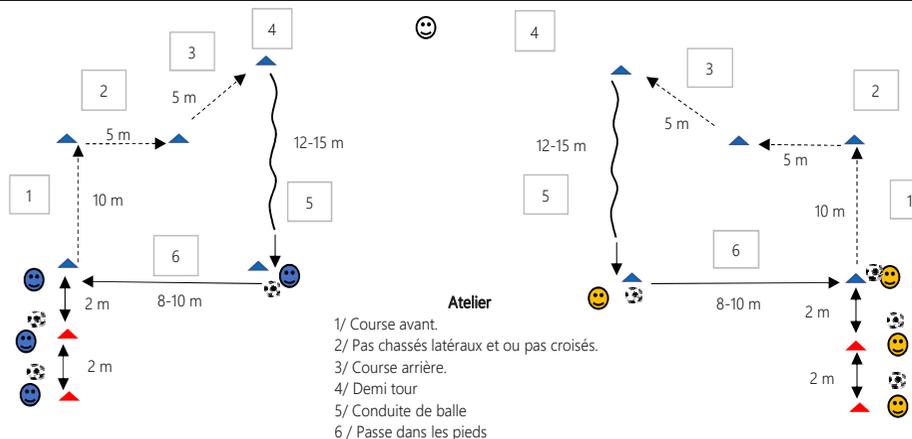
La première équipe qui termine remporte la partie.

REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque joueur ne doit partir que lorsque son partenaire a terminé le parcours. Ballon à la main (bras tendus) pour mieux ressentir le travail le bas du corps jusqu'au plot 4 puis enchaînement d'une conduite de balle et passe au partenaire suivant.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis. Garder la maîtrise du ballon.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m.  
Démarrer quand votre partenaire vous a transmis son ballon sur une passe après l'avoir maîtrisé.  
Chaque équipe doit passer sur l'atelier côté gauche et côté droit.

Veiller à la qualité des alignements, des postures et des appuis.  
Tête levée. Regard devant soi.  
Toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle.  
Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice  
~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses  
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe  
~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

## VARIABLES

Inclure un cadenceur. Modifier les distances.  
Réaliser le parcours sans relais au départ puis inclure ensuite la compétition entre 2 à 3 équipes.  
Avec ballon à la main puis ballon aux pieds entre 1 et 4.  
Ex: 1 en conduite avant, 2 avec ballon à la main, 3 en conduite arrière avec semelle, 4 en conduite avant, 5 passe dans les pieds au sol au partenaire (travail de dosage de passe) situé au départ du parcours.

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	4 à 5
		😬	4 à 5
		😄	
		😁	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

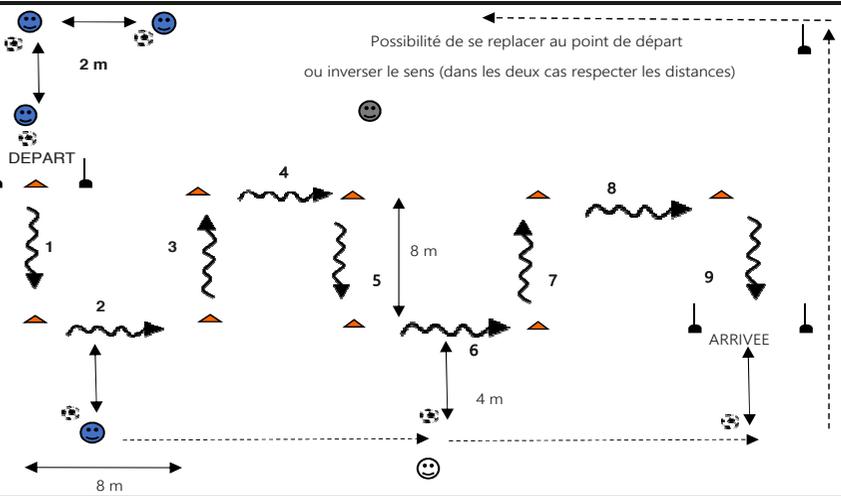


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais conduite + passes	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF															
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				X				MOTRICITE / COORDINATION				X				GUIDE SMS - VERSION				1			
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15						

**ORGANISATION**

<b>OBJECTIF</b>	Développement de la motricité spécifique, Etre capable d'enchaîner des conduites de balles et passes différentes.
<b>BUT</b>	L'équipe qui remporte son duel marque 1 point. Possibilité d'effectuer des duels 1x1 simple sans relais.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Faire deux ateliers (2x4 joueurs) et les numéroter de 1 à 4. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours en enchaînant CDB et passes (1-2) aux partenaires. Lorsque que le joueur.se N°1 effectue sa 3ième et dernière passe, le joueur.se N°2 démarre etc...jusqu'au N°7. A chaque passage changement de role et de position sur le parcours suivant une rotation établie.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser le circuit le plus rapidement possible avec une conduite de balle maîtrisée et la précision dans les passes.



**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

**COLLECTIFS (VEILLER À)**

Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage)  
 Pour les joueurs.se débrouillés.és : interchanger le type de conduite (pied fort/faible) et de passe après deux passagese

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

Prise d'info visuelle sur le joueur.se avant les passes.  
 - Veiller au changement du rythme de conduite de balle selon l'accélération ou la décélération.

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

- Principes généraux:
- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
  - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
  - Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
  - Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
  - Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueur.se
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur.se lors des courses (Couloir entre 2 joueur.se)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

**VARIABLES**

Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages.  
 - L'arrivée devient départ  
 - Alternier course et saut un pied-deux pieds  
 - Conduite pied fort / pied faible.  
 - Conduite semelle  
 - Passes pied droit / pied gauche; intérieur du pied / coup de pied.

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	8 m
	Larg	32 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😬	4
		😊	

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Conduite et passe en "M"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES X

MOTRICITE / COORDINATION X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

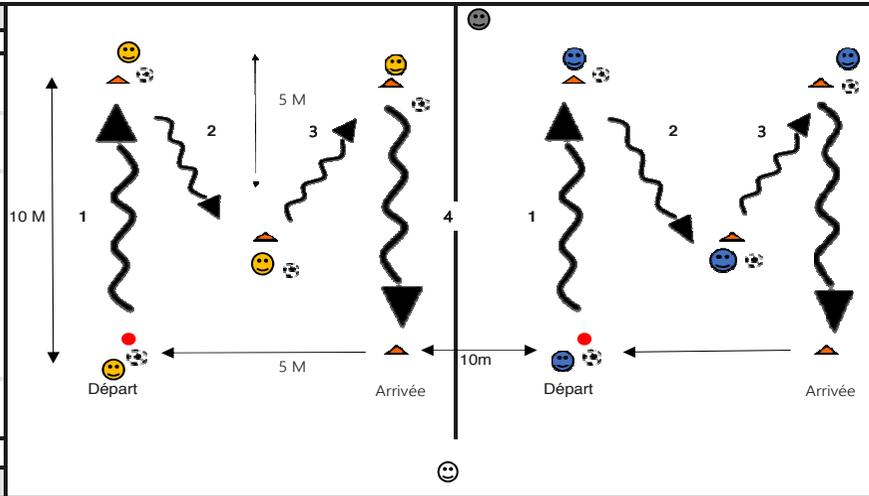
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	25
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😄	4
		😬	

ORGANISATION



OBJECTIF	Développer des compétences motrices. Travailler la conduite du ballon et la passe.
BUT	Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points.
REGLES & CONSIGNES	L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le N°1 de chaque équipe part au signal. A la fin du parcours, il doit effectuer une passe au N°2 pour déclencher son départ, etc. 6 séquences de 4 conduites + passes. Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle en bloquant le ballon ou en la contournant.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité et la maîtrise (Conduite et passes).

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Temps de récupération = 15 à fois le temps de récupération (prendre le temps de référence au premier passage) Joueur débrouillé : Entre chaque séquence l'équipe doit annoncer le temps total qu'elle réalisera sur le relais. Si temps annoncé = temps réalisé (à 1 seconde près) = victoire	Qualité des touches de balle et des passes. Veiller à la bonne utilisation des surfaces de contacts des pieds. Prise d'information visuelle sur l'arrivée de l'élève pour vite récupérer le ballon.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

VARIABLES
Signal visuel ou auditif. Alterner les départs. Changer le sens du déplacement (Départ devient arrivée et inversement) <b>Niveau débrouillé:</b> Conduite pied faible et semelle. Passe pied faible et coup de pied. Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

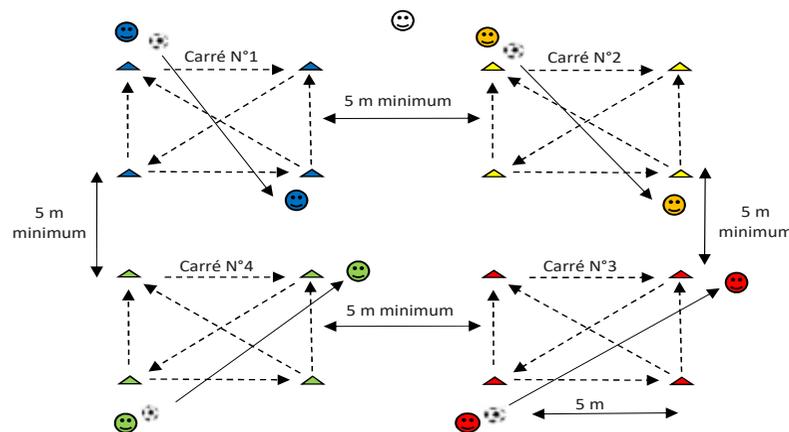
Surface	Long	15
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

Effectifs	E	😊	1
		😞	1 ou 2
	J	😞	2
		😡	2
		😄	2
		😁	2

## ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer sa conduite de balle-passe-jonglerie et sa perception dans l'espace
BUT	Réaliser le mieux possible et le plus rapidement possible le circuit pour marquer 1 point
REGLES & CONSIGNES	Les joueurs se passent une fois dans l'atelier puis changent de carré. Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (Joueur se Miroir) Les joueurs se passent dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1. A la fin de ce dernier, le joueur doit transmettre le ballon à son partenaire qui doit se trouver obligatoirement à l'opposé du carré par une passe.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser l'ensemble des déplacements dans le bon timing avec la qualité nécessaire pour une motricité efficace



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Récupération = 20 X le temps de travail.  
Un temps de travail un temps de récupération.

Prise d'information visuelle sur le départ du joueur "miroir" afin de vite réagir et s'adapter à ses déplacements et ses changements directionnels et les mêmes gestes techniques sur une longueur : semelle, intérieur du pied, type de dribble. Lever la tête pour avoir un regard périphérique : ballon - joueur miroir et partenaire en fin de parcours.

## VARIABLES

Réaliser le circuit avec un type de conduite (Intérieur - Extérieur - Pied Droit - Pied Gauche) identifié en amont du circuit.  
Réaliser le circuit avec un type de dribble (passement de jambe, râteau, semelle) identifié en amont du circuit.  
Réaliser la passe de fin de parcours (Pied droit/gauche; Intérieur du pied/coup de pied).  
Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" (Système de poule)  
Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" 1/2 Finale et Finale  
(Match entre Vainqueurs pour la finale et Vaincus pour la 3ème et 4ème place)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs lors des courses (Couloir entre 2 joueurs).

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur)

## MATÉRIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U14 - U15

Jeux / Situations  
Sans ballon





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

Espace utilisé

Cour d'école	X
Enceinte sportive	X
Autres	X

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Reconnaître la cible  
Coordination de Course-Vitesse

BUT

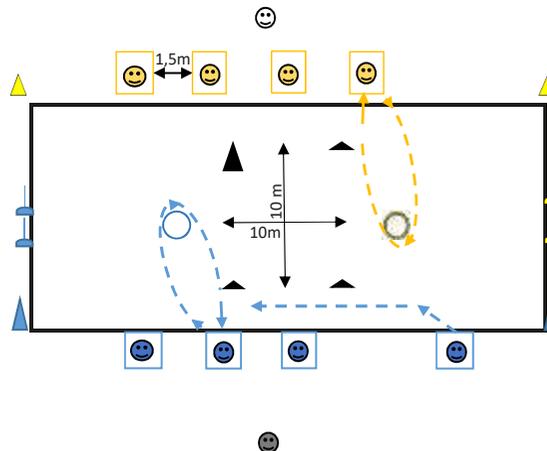
Arriver avant son adversaire : 1 point  
Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche

REGLES &amp; CONSIGNES

2 équipes de 4 joueurs (dédoubler si effectif important)  
Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 4  
- A l'appel de son numéro, chaque J fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale (vitesse)  
- Le J revenu en 1er marque 1 pt pour son équipe.  
Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale pendant la course.  
Les joueurs à l'opposé ne peuvent pas le traverser.

CRITERES DE REUSSITE

Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa course par rapport à la cible et sa vitesse de course.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Activité suffisante des participants  
Tolérance  
Solidarité  
Encouragements

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration  
Réactivité  
Explosivité  
Dépassement de soi

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:  
 ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
 ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
 ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
 ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)  
 ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
 ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)  
 ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe  
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
 ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**GPS**) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))\*

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'HORLOGE SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

Encinte sportive

Autres

X

X

Types

Sans ballon

Mon ballon

Sans puis avec ballon

X

Surface

Long

30 M

Larg

20M

Durée

TOTALE

15mn

SEQUENCE

4 à 6

Effectifs

Educ

GPS

J

3

3

3

3

3

## ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de motricité générale

BUT

Etre la première équipe à trouver la bonne heure pour marquer le point

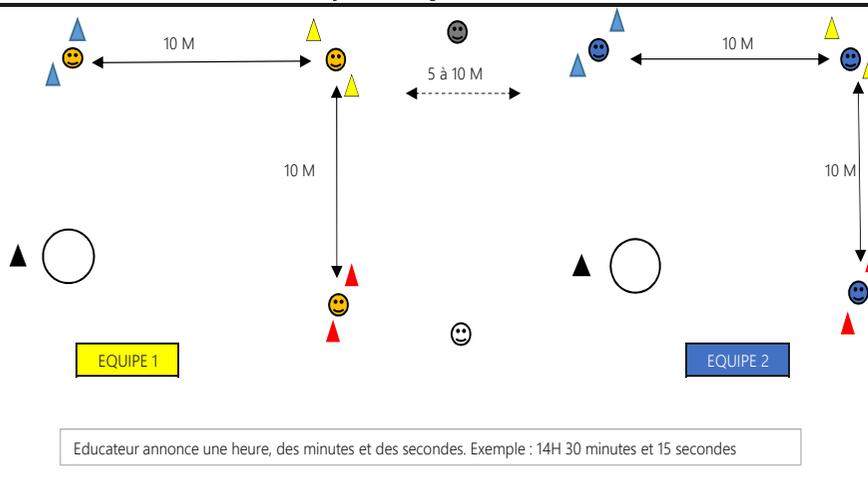
2 équipes de 3 J. Chaque J est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE), aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE)

REGLES &amp; CONSIGNES

A l'annonce de l'heure par l'E, le J doit, le plus vite possible, s'arrêter à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône. Départ du 2ème J, puis du 3ème. (Défis 1c1 ou course de relais)

CRITERES DE REUSSITE

Les 3 J doivent se placer aux bons endroits pour donner l'heure. L'E valide un point



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se déplacer le plus rapidement possible.  
Etre coordonné avec son partenaire  
Etre réactif au signal de l'éducateur

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



## VARIABLES

- 1/ Varier le parcours avant d'arriver à l'horloge (Différents obstacles : cônes, etc.)
- 2/ Varier l'ordre des annonces (secondes avant les heures)
- 3/ Se déplacer de différentes façons (en course arrière, à cloche pied...)
- 4/ Modifier les codes "couleur". (Exemple : HEURE (Porte JAUNE au lieu de Porte BLEUE), etc.)
- 5/ Faire réfléchir les J sur des horaires à travers des calculs. (Exemple : 45' de plus que le précédent horaire)

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))\*

## MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE N° :

3

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1-2-3 SOLEIL

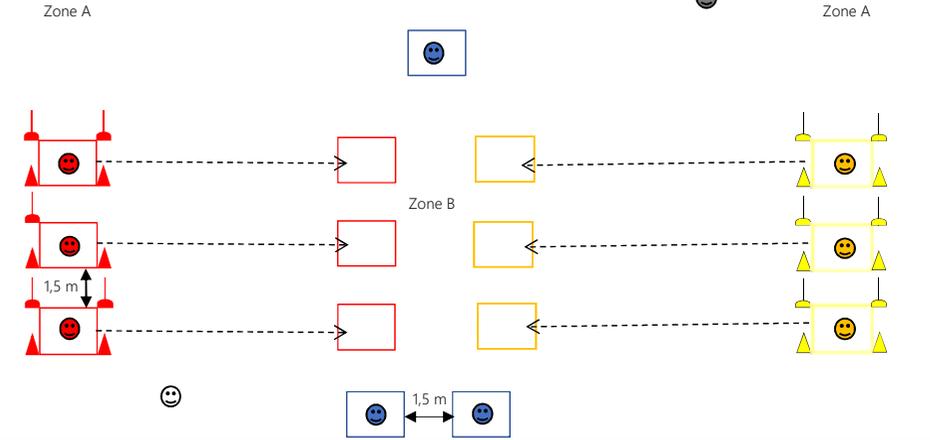
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION

OBJECTIF	Stabiliser une posture demandée et renforcement musculaire.
BUT	Etre la première équipe au complet dans zone B.
REGLES & CONSIGNES	1 des J en Bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5" à 10" (A définir), les autres joueurs en Rouge et en Jaune doivent se déplacer puis s'immobiliser dans la posture demandée avant le temps écoulé. Si le J est immobilisé, respecte la posture et la distance de 4m, il poursuit la traversée. S'il bouge ou s'il ne respecte pas la posture et la distance de 4 mètres, il retourne dans sa zone de départ. Un autre J bleu démontre le geste suivant et ainsi de suite. Rotation des équipes pour la démonstration.
CRITERES DE REUSSITE	Immobilité, respect de la posture attendue et prise d'information.



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	5 X 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	Elèves	😊	3
		😬	3
		😊	3
		😊	3

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Rester à distance de 4 mètres pendant la traversée avec partenaires et adversaires.

Les J définissent en amont les critères de réalisation pour la posture demandée : Gainage planche, squat, la croix, Le T...  
Reproduction des autres joueurs avant le décompte temps.

- \*Principes généraux:  
 ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
 ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
 ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
 ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)  
 ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
 ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



VARIABLES

Déplacements différents : marche arrière, pas latéraux, etc...  
 Déplacer les zones d'arrivées. (Les écarter, les éloigner, etc...)  
 Disposer les équipes dans le même sens (rotation des camps)

- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)  
 ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe  
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
 ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(esse))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	4
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
JEU DE L'OIE	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	x
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

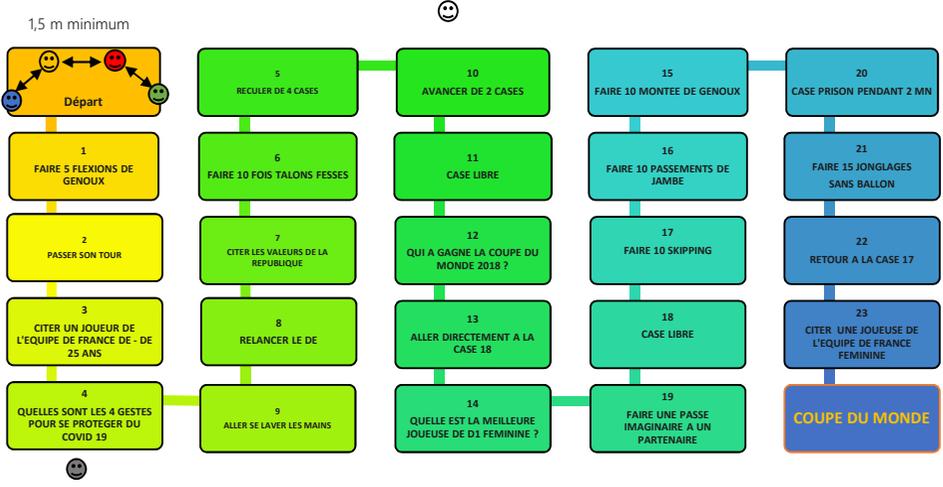
Surface	Long	50
	Larg	30

Durée	TOTALE	15 à 20 m
	SEQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	1 à 3
		😡	1 à 3
		😄	1 à 3

### ORGANISATION

OBJECTIF	Travail de réflexion et de motricité générale
BUT	Répondre à des questions et réaliser des geste pour avancer jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.
REGLES & CONSIGNES	Il faut être au minimum 2 joueurs. Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplace le dé. Un J indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante. Lorsqu'un joueur tombe sur une case, il doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ. Pour être désigné vainqueur, le joueur doit tomber exactement sur la case Coupe du Monde sinon, il faut reculer pour les cases en trop et retenir sa chance au tour suivant.
CRITERES DE REUSSITE	Réussir tous les défis.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	La bonne réalisation des gestes Le respect des consignes

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

- "Principes généraux:  
 -Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
 -Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
 -Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
 -Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
 -Ne jamais toucher le matériel pédagogique  
 -Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)  
 -Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe  
 -Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
 -Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)  
 -Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

### VARIABLES

- En cas d'échec, ne pas faire repartir de la case départ (case du défi seulement)
- Possibilité de changer les thèmes et les questions des cases (+- difficile)
- Possibilité d'ajouter un travail de gainage (bas et haut du corps)
- Possibilité de changer de case avec des déplacements différents : en arrière, cloche pied, pas chassés, etc...

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF Réflexion, prise d'informations et motricité générale

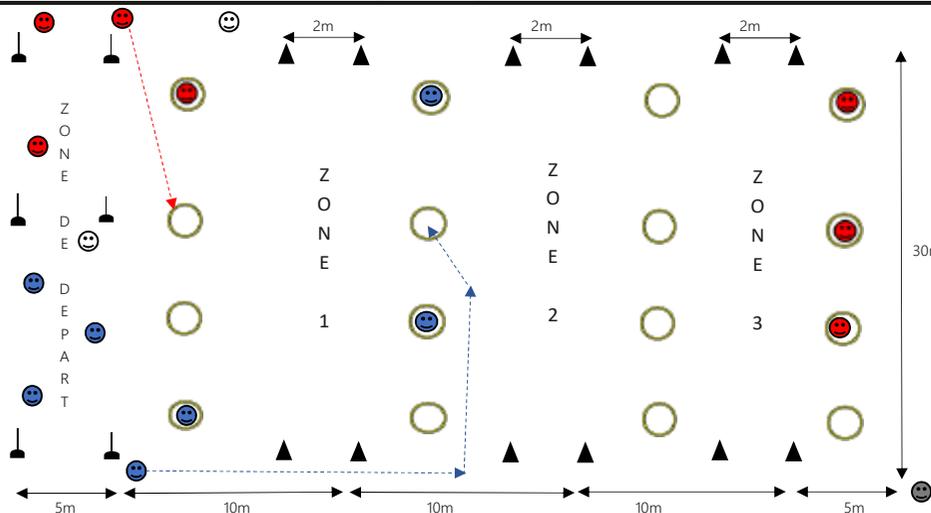
BUT Faire une ou des lignes de 3 (ou 4 selon difficulté)

REGLES &amp; CONSIGNES

Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le J peut aller dans un cercle. Si la réponse est fausse le J doit courir à la zone 1 pendant que l'autre équipe a pris la main. Une deuxième mauvaise réponse entraîne un déplacement en zone 2 puis zone 3 et on recommence.

Les J de l'équipe BLEUE doivent toujours passer par le couloir après les cerceaux alors que les J de l'équipe ROUGE doivent toujours passer dans le couloir avant les cerceaux.

CRITERES DE REUSSITE Nombre de lignes de 3 effectuées. Nombre de fois où une équipe empêche l'adversaire de faire une ligne.



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Coopérer

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coéquipiers et mes adversaires. Bien observer.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	3x5

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	3 à 4
		😬	3 à 4
		😄	

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BASE BALL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😬	4
		😊	

## ORGANISATION

OBJECTIF

Interagir (sans ballon) avec ses partenaires et élaborer une stratégie.

BUT

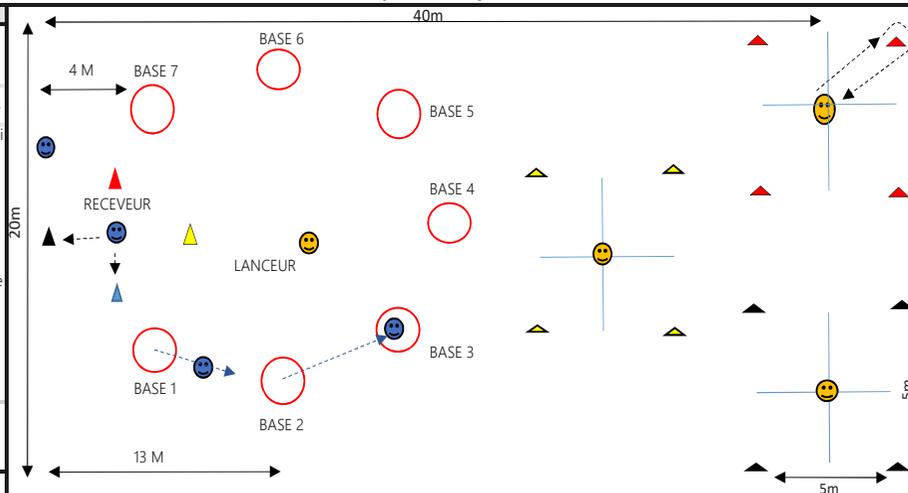
Faire une rotation complète des bases de 1 à 7 pour obtenir des points  
Les 2 équipes alternent en défense et en attaque. La manche s'arrête si 2 joueurs sont éliminés.

REGLES &amp; CONSIGNES

On obtient des points quand son équipe occupe le rôle de receveur.  
Une manche se termine quand tous les receveurs de l'équipe ont essayé de faire 1 tour. Le lanceur annonce un combinaison de 2 couleurs, le receveur doit toucher avec les pieds les cônes correspondant et annoncer un périmètre: (Ex: Rouge 2) et aller de base en base dans l'ordre de 1 à 7. Le joueur dans le carré Rouge doit contourner 2 angles de son carré en repassant par le centre avant de reprendre sa position centrale. Si à cet instant le receveur n'est pas arrêté sur une base il est éliminé. Tous les J doivent participer.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le maximum de points.  
Eliminer un maximum d'adversaires



## COLLECTIFS (VEILLER À)

Faire le silence et être à l'écoute.

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Parler suffisamment fort  
Se concentrer sur les déplacements réalisés par les partenaires.  
Rester attentif

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

**Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))



## VARIABLES

- Faire varier le nombre de combinaisons de couleurs.
- Augmenter ou diminuer le nombre d'angles à contourner.
- Augmenter ou diminuer le nombre de manches à jouer (2, 4, 6, etc.)

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U14 - U15

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé





### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 MIN
	SEQUENCE	3 x 4

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
		😊	4
	J	😊	
		😬	4
		😊	

#### ORGANISATION

OBJECTIF

Reconnaitre la cible  
Coordination motrice, maîtrise de la conduite de balle

BUT

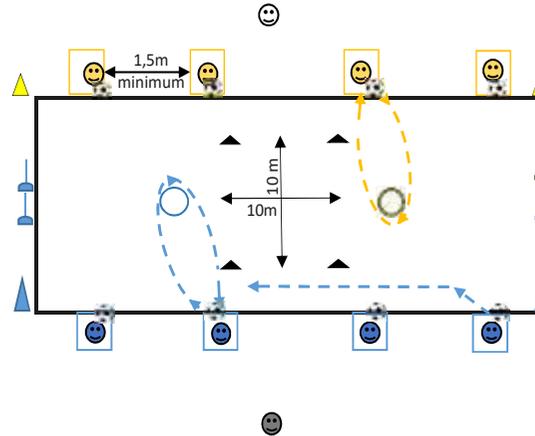
Arriver avant son adversaire : 1 point  
Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche  
2 équipes de 4 joueurs.ses (dédoubler si effectif important)  
Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 4

REGLES & CONSIGNES

A l'appel de son numéro, chaque joueur.se fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale  
Le joueur.se revenu.e en 1er marque 1 pt pour son équipe.  
Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale.Les joueurs.ses ne peuvent le traverser.

CRITERES DE REUSSITE

Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa conduite par rapport au parcours.



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

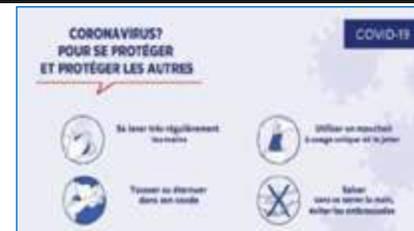
RAPPELS REGLES SANITAIRES

Activité suffisante des participants  
Tolérance  
Solidarité  
Encouragements

Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de toucher sur le contournement de matériel. Tête levée sur les conduites rectilignes (sauf ionclerie)

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

#### VARIABLES

- 1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau, etc...) avant de revenir à sa position initiale.
- 2) Associer 2 numéros qui se relaient. Le 2nd.e joueur.se peut démarrer dès que le 1er.e après avoir déposé le ballon dans le cerceau rejoint sa place.
- 3) Possibilité d'ajouter des plots ou autre matériel pour agrémenter la conduite. (type slalom, faire le tour, etc.)
- 4) Utilisation de surfaces imposées (pied D ou G, intérieur, extérieur)

#### MATERIEL

Buts	⚽
Jalons	⚓
Cônes	▲▲▲▲
Cerceaux	◯◯◯◯
Coupelles	▲▲▲▲
Ballons	⚽
Déplacement	-----▶
Conduite	~~~~~▶
Passe/tir	————▶

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'HORLOGE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

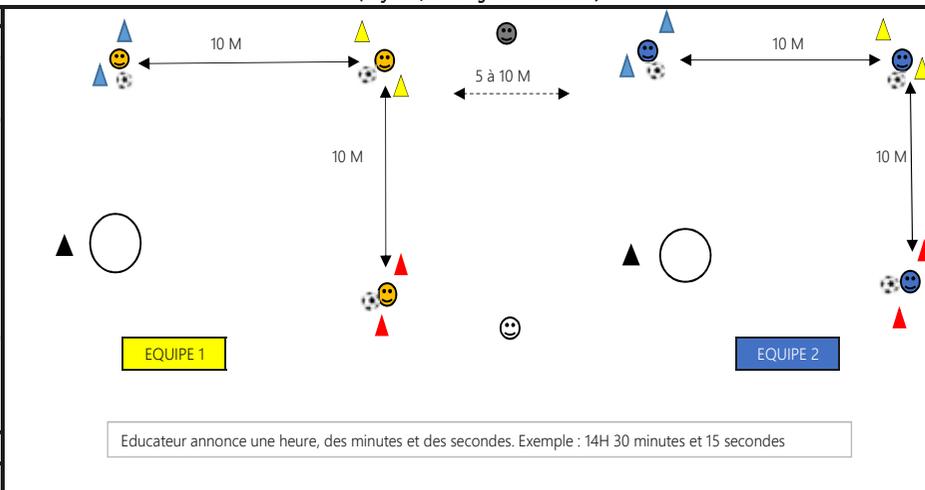
Surface	Long	30 M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	15mn
	SEQUENCE	4 à 6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
		😊	3
	J	😊	3
		😊	
		😊	

## ORGANISATION

OBJECTIF	Travail de motricité générale
BUT	Etre la première équipe à trouver la bonne heure pour marquer le point
REGLES & CONSIGNES	2 équipes de 3 joueurs.se. Chaque joueur.se est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE, aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE) A l'annonce de l'heure par l'éducateur.trice, le joueur.se doit arrêter son ballon à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur.se contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône en conduite. Départ du 2ème joueur.se, puis du 3ème. (pour la forme relais). Le joueur.se (forme duel) doit, les 3 joueurs (forme relais) doivent, se placer au (x) bon (s) endroit(s) pour donner l'heure. L'éducateur valide un point pour le ou les premiers arrivé(es)
CRITERES DE REUSSITE	



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre réactif au signal de l'éducateur.  
Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de touchers sur le contournement de matériel. Tête levée sur les conduites rectilignes. (sauf ionglerie)

## VARIABLES

- 1/ Varier le parcours avant d'arriver à l'horloge (Différents obstacles : cônes, etc...)
- 2/ Varier l'ordre des annonces (secondes avant les heures)
- 3/ Varier les types de conduite (pied D, pied G, conduite alternée, intérieur, extérieur, conduite latérale et conduite arrière avec semelle, jonglerie en mvt)
- 4/ Modifier les codes "couleur".  
(Exemple : HEURE (Porte JAUNE au lieu de Porte BLEUE), etc...)
- 5/ Faire réfléchir les élèves sur des horaires à travers des calculs.  
(Exemple : 45' de plus que le précédent horaire)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.  
(Adulte autorisé ou joueur.se)

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

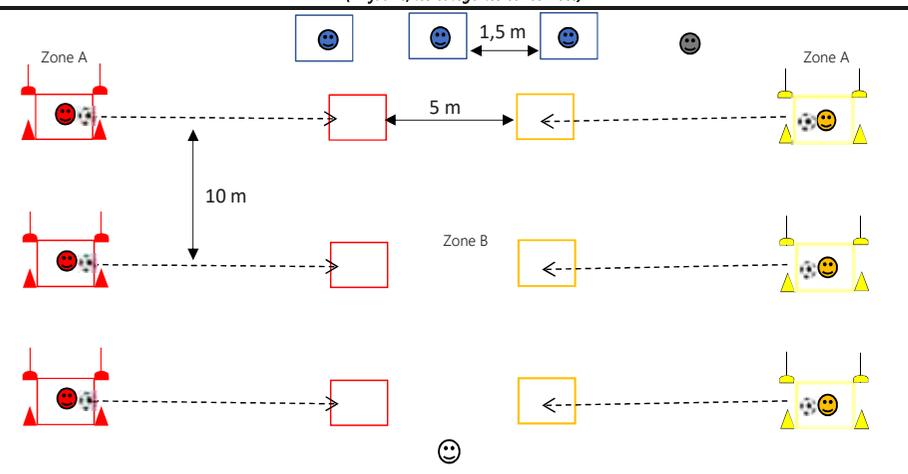
J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
1-2-3 SOLEIL	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			X	FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE				MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION		
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	1	
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15		

*(En jaune, les catégories concernées)*

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Stabiliser une posture demandée en bloquant le ballon avec la semelle
<b>BUT</b>	Etre la première équipe au complet dans zone B.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	1 des joueur.ses en Bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5" à 10" (A définir), les autres joueurs en Rouge et en Jaune doivent se déplacer puis s'immobiliser dans la posture demandée avant le temps écoulé, ballon sous la semelle. Si l'joueur.se est immobilisé, respecte la posture et la distance de 4m, il poursuit la traversée. S'il bouge ou s'il ne respecte pas la posture et la distance de 4 mètres, il retourne dans sa zone de départ. Un autre joueur.se bleu.e démontre le geste suivant et ainsi de suite.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Immobilité, respect de la posture attendue, ballon maîtrisé et prise d'information.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	5 X 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😁	3

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Les joueurs.ses définissent en amont les critères de réalisation pour la posture demandée : Gainage planche, la croix, Le T.... Reproduction des autres joueurs avant le décompte temps.

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
Principes généraux:	

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

VARIABLES
Conduite de balle d'un seul pied, des deux pieds, blocage du ballon alternance semelle pied droit et semelle pied gauche Déplacer les zones d'arrivées. (Les écarter, les éloigner, etc...) Disposer les équipes dans le même sens (rotation des camps)

<ul style="list-style-type: none"> <li>~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant</li> <li>~Prescrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>~Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueur.ses) .</li> </ul>
Conseil : Prévoir une Personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur)	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50
	Larg	30

Durée	TOTALE	15 à 20 m
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	1 à 2
		😬	1 à 2
		😄	1 à 2
		😁	1 à 2

#### ORGANISATION

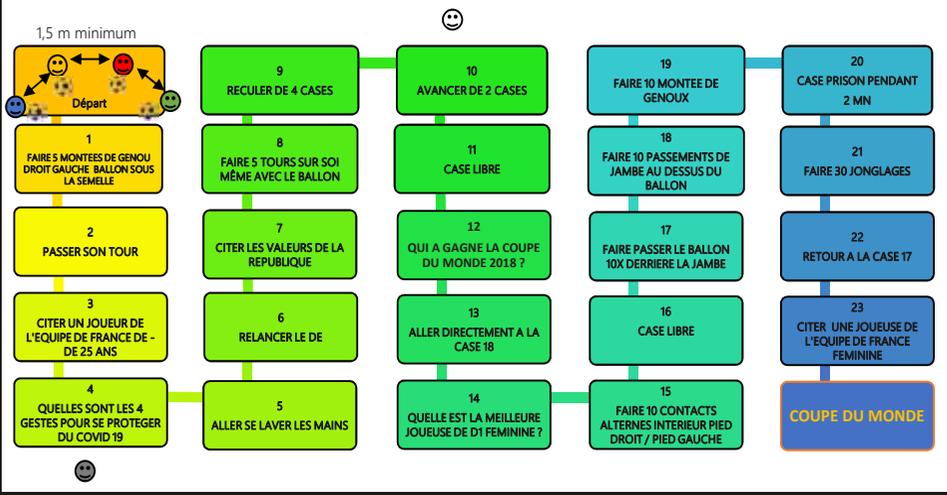
**OBJECTIF** Travail de réflexion, de conduite de balle et de motricité générale

**BUT** Répondre à des questions et réaliser des gestes pour avancer avec son ballon au pied jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.

**REGLES & CONSIGNES** Il faut être au minimum 2 joueurs. Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplacent le dé. Un joueur.se indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante. Lorsqu'un joueur tombe sur une case, il doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.

Pour être désigné vainqueur, le joueur doit tomber exactement sur la case Coupe du Monde sinon, il faut reculer pour les cases en trop et retenter sa chance au tour suivant.

**CRITERES DE REUSSITE** Réussir tous les défis.



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux**

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

#### VARIABLES

En cas d'échec, ne pas faire repartir de la case départ (case du défi seulement)

Possibilité de changer les thèmes et les questions des cases (+- difficile)

Possibilité de rajouter des gestes de conduites de balle et feintes plus difficiles

Possibilité de changer de case avec des conduites de balle différentes (1 pied, 2 pied, semelle, ...)

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

**SEANCE DE REPRISSE D'ACTIVITE**

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

**ORGANISATION****OBJECTIF**

Réflexion, prise d'informations et motricité générale

**BUT**

Faire une ou des lignes de 3 pour le morpion (verticale ou horizontale) puissance 4 = manche ippon.

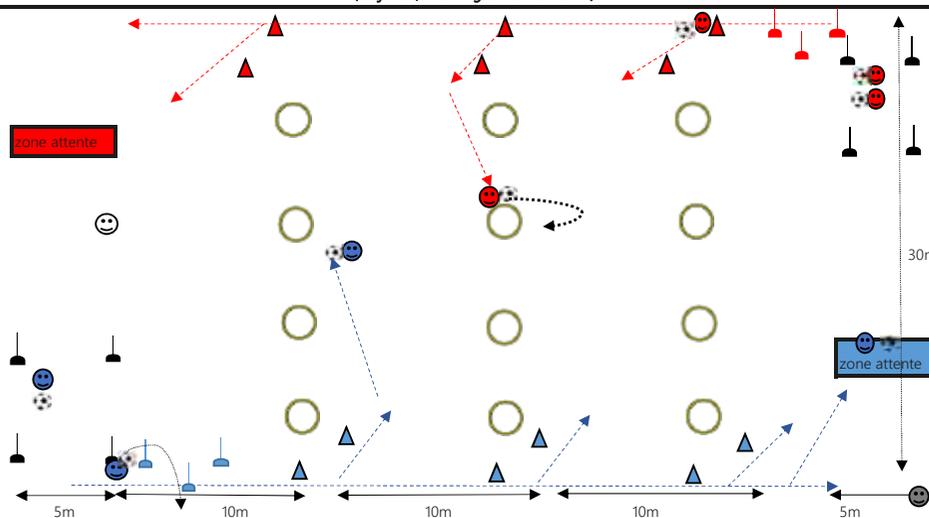
**REGLES & CONSIGNES**

Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le joueur.se peut aller dans un cercle, son ballon dans les mains. Si la réponse est fausse, il doit courir jusqu'à la zone d'attente de sa couleur pendant que l'autre équipe a pris la main. (1 seul joueur.se possible dans cette zone)

chaque joueur.se doit contourner son plot de couleur en respectant les couloirs avant de pouvoir rentrer dans le cerceau de son choix. Après une manche ballon à la main, parcours ballon au pied en conduite de balle. Ajuster le niveau de difficulté.

**CRITERES DE REUSSITE**

3 lignes de morpion = manche gagnée.  
Puissance 4 = manche gagnée.

**COMPORTEMENTS ATTENDUS****COLLECTIFS (VEILLER À)**

Coopérer, s'encourager.

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coéquipiers et mes adversaires. Bien observer. Surface de conduite, qualité du contact pied ballon, ajustement de la course, tête levée, distance pied d'appui/ballon, maîtrise des appuis, fréquence des contacts

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

**VARIABLES**

Le questionnaire peut comporter des thèmes et des matières différents. (mathématiques, géographie, etc...)

Le questionnaire peut comporter des questions élaborées par les joueur.se.

Faire un puissance 4. (Lignes de 4 joueur.se au lieu de 3)

ajouter des obstacles pour la conduite de balle.

contourner le cerceau en jonglant avant de poser le ballon.

Départ en jonglerie jusqu'à la colonne choisie.

varier les types de conduite (1 pied 2 pieds semelle...)

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou élève)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	3x5

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	4
		😄	
		😬	

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U14 - U15

Jeux / Situations  
Passe avec les pieds





### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème

4ème 3ème

2nde à Ter

U12 -U13

U14-U15

U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

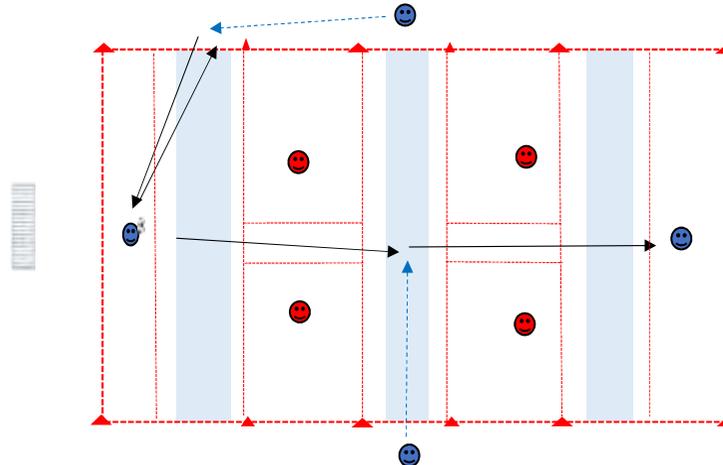
Surface	Long	30 m
	Larg	12 m

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	3 x 5 min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	4
		😄	
		😁	

### ORGANISATION

OBJECTIF	Jouer en mouvement Voir et être vu dans les intervalles pour progresser
BUT	Faire des allers-retours entre les joueurs profonds.
REGLES & CONSIGNES	Jeu au sol. Attaquants : 1 AR : 1 point / Défenseurs : Récupérer le ballon sur INTERCEPTION pour pouvoir inverser les rôles. Les défenseurs et les attaquants profonds sont fixes dans leur zone. Les attaquants en appuis peuvent se déplacer latéralement et/ou offrir une solution dans l'interligne. Si le ballon est récupéré face au porteur, possibilité de marquer dans le but d'en face. Si ballon récupéré par la ligne du bas, obligation de passer le ballon avant de marquer
	CRITERES DE REUSSITE



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et les interlignes (moment, intention)  
3ème joueur : Se déplacer sur le temps de passe  
Rester dans le dos des défenseurs  
Communiquer

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Identifier lorsque l'espace avant est ouvert  
Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée et masquée)  
Prendre l'information sur le temps de passe. Enchaîner rapidement

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

### VARIABLES

Limiter les touches pour finir ou effectuer la dernière passe.

Valoriser le but marqué de cette manière.

Attaquer le but à l'opposé si le but en touche réduite (ex : 1 touche) n'a pas été marqué.

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	2
------------	---

THEME DE SEANCE	Jeu combiné à 2, à 3
-----------------	----------------------

JEUX ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1

SITUATIONS ADAPTEES	CATEGORIES		
	6ème 5ème U12 -U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

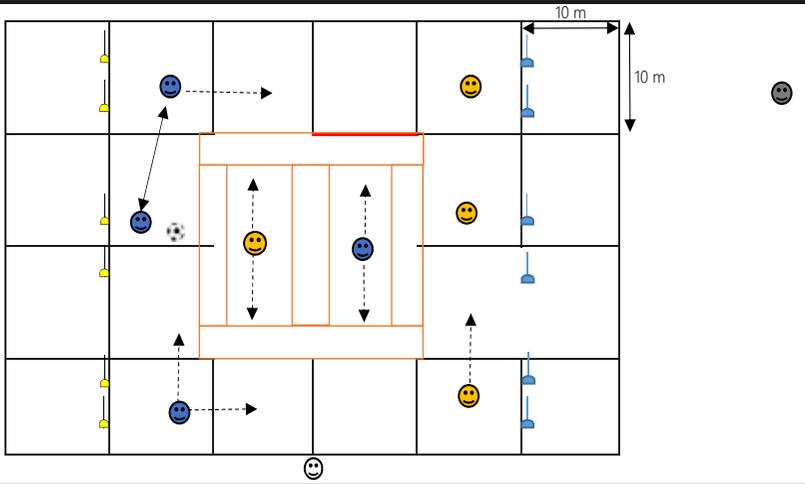
Surface	Long	45 à 60 m
	Larg	40 m

Durée	TOTALE	20'
	SEQUENCE	3 x 6'

Effectifs	E	😊	1
		😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😊	4
		😬	

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer les relations de passes et le jeu combiné à 2, à 3
BUT	Construire une attaque collectivement
REGLES & CONSIGNES	3 buts à attaquer, 3 buts à défendre, jeu aérien interdit - Lorsque leur équipe est en possession, les latéraux peuvent se déplacer uniquement dans leur zone voisine verticale ou horizontale si elle est libre. Le joueur axial ne peut évoluer (attaquer ou défendre) que dans les 2 zones axiales. 2 passes obligatoires avant de trouver l'attaquant. Si l'attaquant reçoit le ballon dos au jeu, il joue en 1 touche de balle.
CRITERES DE REUSSITE	Ratio Nombre de lancements de jeu / buts marqués



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Coordonner les déplacements	Doser les passes
Se regarder en permanence	S'ajuster et s'orienter pour enchaîner
	Se déplacer avec intention (moment)

VARIABLES

Etablir des rotations pour les postes
Elargir et/ou reculer les petits buts
Rajouter un 4ème but

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé.e ou joueur.se)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U134ème 3ème  
U14-U152nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Jouer combiné à 2, à 3 / Améliorer le jeu dans les intervalles

## BUT

Trouver le joueur cible

## REGLES &amp; CONSIGNES

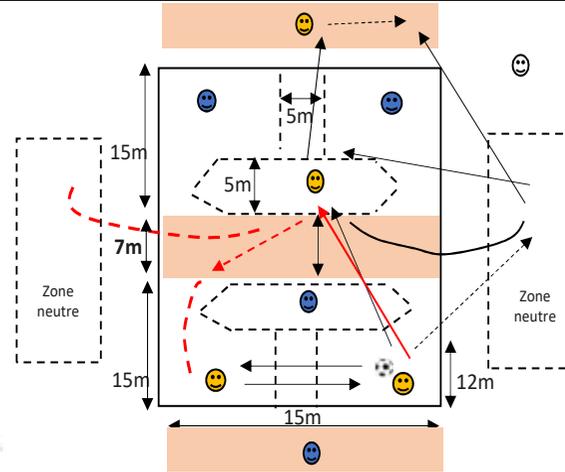
Les 2 défenseurs transmettent au joueur dans la zone supérieure avant de pouvoir passer au joueur cible.

Les 2 défenseurs ou le milieu qui est dans la zone supérieure peuvent se déplacer dans les zones neutres (inattaquables)

Si le milieu se déplace dans une zone neutre, possibilité pour un défenseur de venir dans la zone médiane, sans pénétrer dans la zone du défenseur adverse.

## CRITERES DE REUSSITE

Ratio nombre d'actions offensives /buts marqués



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter les distances de passes

S'ajuster et se déplacer pour être accessible au porteur

Coordonner les déplacements

Masquer ses intentions

Maintenir la fluidité et le dynamisme dans la circulation du ballon

Donner et redemander

## VARIABLES

Réduire le nombre de touches de balle.

Cumuler les touches de balle collectivement pour finir l'action.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.  
(Adulte autorisé(e) ou joueur(ce))

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	40m
	Larg	15-20m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	1
		😞	1
	J	😊	4
		😞	4
		😊	4
		😊	4

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 - U134ème 3ème  
U14-U152nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

S'organiser pour se mettre en position de tir : se déplacer en fonction du positionnement de l'adversaire (position qui permettent d'avoir un angle de tir)

BUT

Marquer plus de buts que l'adversaire

REGLES &amp; CONSIGNES

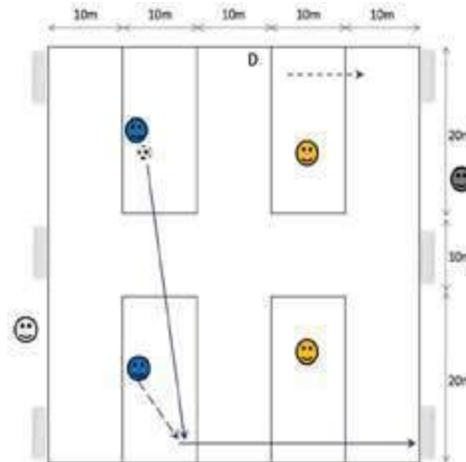
Chaque joueur reste dans sa zone.

Les 2 joueurs doivent avoir touché le ballon avant de pouvoir tirer.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de but en temps contraint

Calculer le ratio "tentatives/buts marqués"



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur

S'orienter et s'ajuster pour pouvoir enchaîner vers l'avant  
 Transmettre le ballon à vitesse élevée  
 Trouver un angle de tir permettant de frapper sans risquer l'interception adverse

## VARIABLES

But uniquement en 1 touche, ou valorisé.

But en 2 touches minimum obligatoire.

Tir avant un nombre de touches de balle collectives cumulées (ex : 6 touches, 5...)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.  
 (Adulte autorisé.e ou joueur.se)



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	50
	Larg	50

Durée	TOTALE	15min
	SÉQUENCE	3 x 4min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	2
		😬	
		😄	2
		😁	

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

OBJECTIF

Interdire la prise de vitesse de l'adversaire et les possibilités de passe vers l'avant (orienter l'adversaire et réduire les angles de passes)

BUT

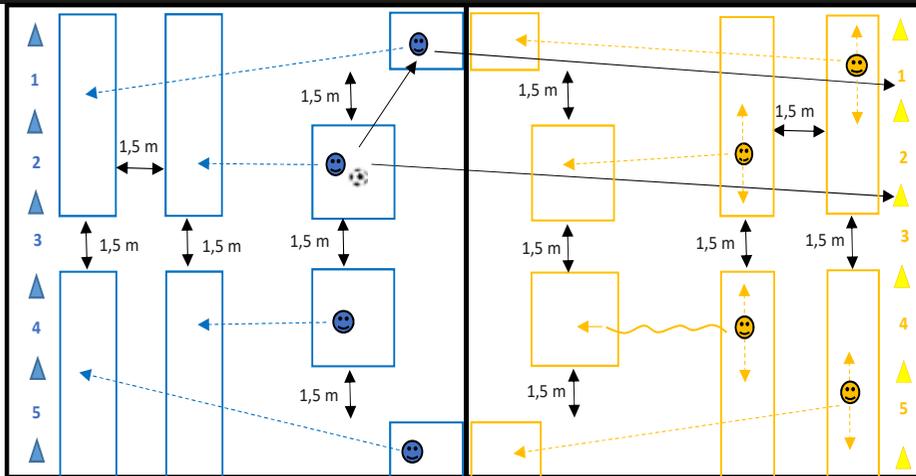
Séquence de 5'. L'équipe qui arrive à marquer le plus de buts entre les cônes a gagné

REGLES & CONSIGNES

Règles : Marquer plus de buts que l'adversaire  
Consignes : Jeu libre, au sol uniquement. Attaquer à partir des carrés offensifs, défendre depuis les rectangles défensifs (Chaque joueur a un carré et un rectangle).  
6 échanges maximum. A la récupération du ballon, le porteur du ballon conduit vers son carré offensif, les autres joueurs par une course se rendent dans leur carré offensif.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à marquer au moins 6 buts en 5'



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Reformer les alignements à la perte de balle (2 lignes de 2)  
Se coordonner dans la ligne et entre les lignes (ne pas être alignés) et communiquer  
Réduire les intervalles  
Fermer l'axe ballon-but

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réagir à la perte du ballon  
S'agrandir et être sur les appuis pour changer de direction  
Coulisser sur un temps de passe.  
Se mettre sur une ligne de passe

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	25 m
	Larg	45 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	4
		😬	4
		😄	4
		😁	4

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème 4ème 3ème 2nde à Ter  
U12 -U13 U14-U15 U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Jouer en mouvement  
Voir et être vu dans les intervalles pour progresser

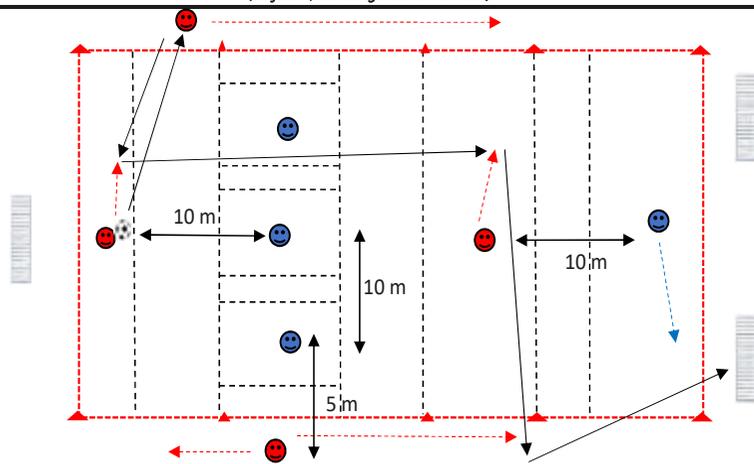
BUT

Rouges = Marquer dans l'un des deux buts  
Bleus = Récupérer le ballon et marquer dans le but (1 passe max)  
Les défenseurs bleus et les attaquants axiaux rouges sont fixes dans leur zone. Les attaquants rouges latéraux peuvent se déplacer latéralement sur toute la longueur du terrain pour proposer des solutions. Lorsque les rouges parviennent à trouver leur attaquant pivot, celui-ci doit marquer dans l'un des deux buts. Jeu au sol obligatoire, 3 touches de balle.

REGLES &amp; CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de buts.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et l'interligne pour recevoir. Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing. 3ème joueur : Se déplacer sur le temps de passe, se déplacer dans les diagonales de passes  
S'orienter pour enchaîner

Identifier lorsque l'espace avant est ouvert  
Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & masquée)  
Prendre l'information sur le temps de passe. Enchaîner rapidement  
Cacher ses intentions

## VARIABLES

L'attaquant en appui qui reçoit le ballon a deux touches obligatoires.

Soit pour terminer seul, soit pour décaler son partenaire qui se présente dans le couloir et qui termine en 1 touche.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	40 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	25 min
	SÉQUENCE	4 x 5 min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😄	
		😁	

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

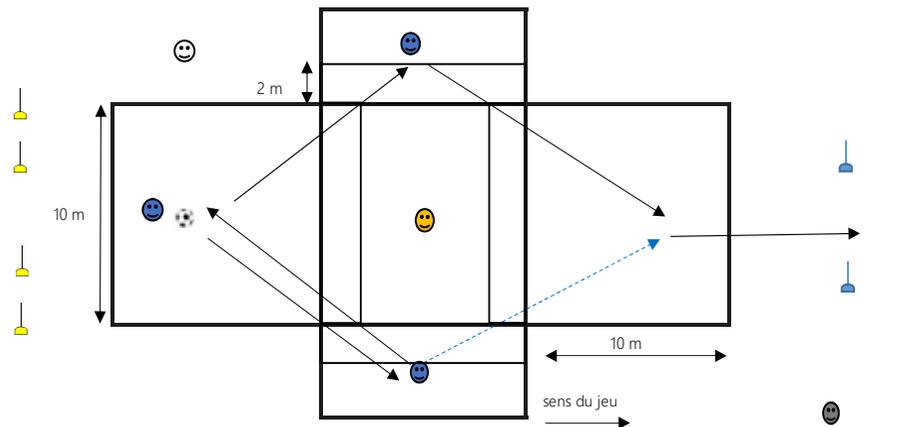
Surface	Long	40 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4 x 5'

Effectifs	E	😊	1
		😬	1
	J	😬	4
		😡	4
		😄	
		😁	

### ORGANISATION

OBJECTIF	Réaliser des enchaînements de passes : jeu à 2, à 3 au sol
BUT	Passer au sol en synchronisant les déplacements
REGLES ET CONSIGNES	4 passes obligatoires entre les 3 joueurs avant de trouver un joueur lancé dans la zone de finition. Pas de joueur installé dans la zone de finition. Temps limité : 3 secondes maximum pour le joueur dans la zone de finition. But : 1 point. A la récupération du ballon, si le défenseur marque dans les petits buts : 3 points
CRITERES DE REUSSITE	Qualité de passes - Coordination des déplacements. Nombre de buts marqués.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des zones d'évolution	La qualité de la passe
Rotation des postes	Prise d'information
Coordination des déplacements	Changement de rythme

#### VARIABLES

Possibilité de passes dans la zone axiale
Règle du hors jeu
Nombre de touches de balle : 2 maximum

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 - U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	40m
	Larg	25m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	1
		😞	1
	J	😊	2
		😞	2
		😊	6
		😞	6

ORGANISATION

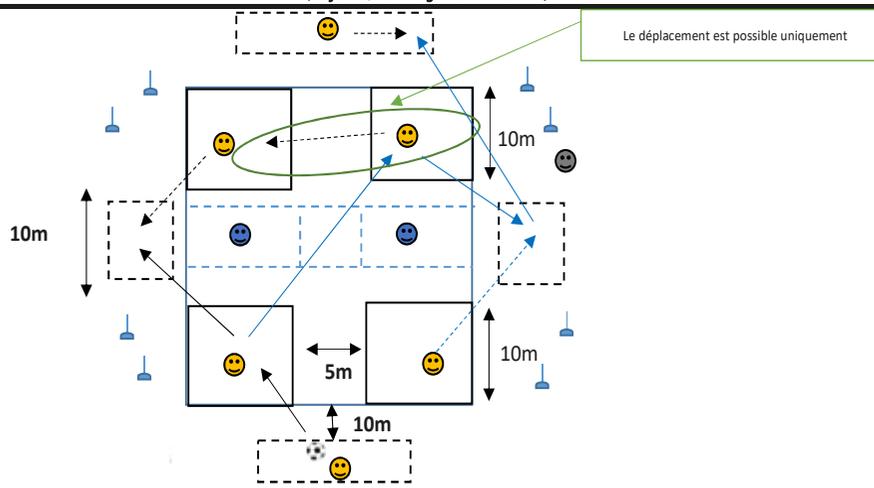
OBJECTIF : Jouer combiné à 2, à 3 / Améliorer le jeu dans les intervalles

BUT : Aller d'un appui à l'autre sans perdre le ballon = 1 pt

REGLES & CONSIGNES : 4c2 + 2 - Changer les 2 défenseurs toutes les 5'  
Jeu au sol uniquement - 3T maxi  
Possibilité pour les joueurs en zone haute de demander le ballon dans les zones extérieures

CRITERES DE REUSSITE : Réversibilité pour les Bleus : Interception du ballon = 1 pt  
Si interception + but dans une porte en moins de 4" = 2 pts

Sur 10 ballons, aller x fois d'un appui à l'autre sans perdre le ballon



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter les distances de passe

Se déplacer pour être accessible au porteur

Maintenir la fluidité et le dynamisme dans la circulation du ballon

Masquer ses intentions

VARIABLES

Nombre de touches de balle : 2 maximum

Nombre de touches de balle : 2 minimum

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° :

4

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U134ème 3ème  
U14-U152nde à Ter  
U16 à U18*(En jaune, les catégories concernées)*

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

**ORGANISATION**

OBJECTIF

Fixer pour créer un décalage :  
- pour un joueur lancé dans le couloir (renversements directs ou indirects)

BUT

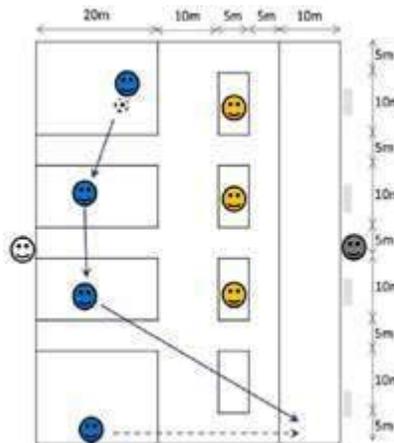
- pour un joueur lancé dans l'axe si bloc adverse étiré.  
Marquer dans l'un des 4 mini-buts après avoir trouvé un joueur lancé.

REGLES &amp; CONSIGNES

Les bleus doivent trouver un joueur lancé dans la zone de finition pour marquer. Pour cette course en profondeur, les joueurs bleus ne peuvent passer que dans les zones intermédiaires (entre les zones réservées aux jaunes).  
Les joueurs jaunes peuvent coulisser en maintenant les distances entre eux (10 à 15m). Ils ne peuvent s'arrêter dans les zones intermédiaires.  
Jeu au sol obligatoire.

CRITERES DE REUSSITE

Déplacement du bloc adverse en utilisant une vitesse de transmission élevée.

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur

Avoir une motricité permettant d'orienter le jeu rapidement (orientation du corps, maîtrise d'appuis) Enchaîner rapidement "contrôle (orienté)-passe (appuyée)"  
Vitesse de transmission élevée.  
Masquer ses intentions

**VARIABLES**Facilitation :

- Jeu aérien toléré
- Possibilité de marquer sans recherche du joueur lancé.

Complexification :

- Tous les joueurs jaunes doivent toucher la balle : le bloc adverse a le temps de se "mettre en place".
- Deux touches minimum : le bloc adverse a le temps de se "mettre en place" si les enchaînements techniques ne sont pas suffisamment rapides.

**RAPPELS REGLES SANITAIRES****Principes généraux:**

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.  
(Adulte autorisé au jeu ou joueur.se)

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	50
	Larg	65

Durée	TOTALE	20min
	SÉQUENCE	6 x 3min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	4
		😬	
		😄	3
		😁	

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

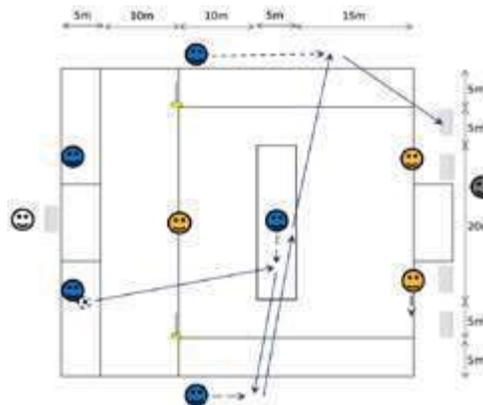
Surface	Long	50 m
	Larg	50 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	4 x 4min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	
		😬	3
		😬	

### ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Fixer dans une zone et jouer dans une autre. Créer des décalages en se servant de fixations et renversements en passant par un joueur à l'intérieur.
<b>BUT</b>	Bleus : marquer dans un des quatre petits buts Jaunes : récupérer puis marquer en moins de 5 secondes 5 attaquants / 5 défenseurs. Jeu au sol uniquement. 2 touches maximum, ballon toujours en mouvement.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Pour trouver un des 3 attaquants, la passe du joueur source doit passer entre les deux piquets. Une fois les piquets franchis, 10s pour finir. Les bleus peuvent récupérer du temps en repassant par les joueurs à la source. Les jaunes ne peuvent se déplacer que latéralement sur leur ligne.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Jouer 10 ballons, Marquer 6 fois.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur.

Enchaîner rapidement "contrôle (orienté)-passe (appuyée)"

Fixer l'adversaire dans une zone pour jouer dans une autre zone.

Vitesse de transmission élevée.

### VARIABLES

3 points sur les deux buts les plus axiaux / 1point sur les buts excentrés.

Réduire ou augmenter le temps pour finir l'action.

Jeu aérien autorisé pour renverser le jeu.

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	18 m
	Larg	35 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😊	4
		😬	

### ORGANISATION

OBJECTIF

Interdire la prise de vitesse de l'adversaire et les possibilités de passe vers l'avant (orienter l'adversaire et réduire les angles de passes)

BUT

Trouver le joueur cible ou marquer dans l'un des deux petits buts

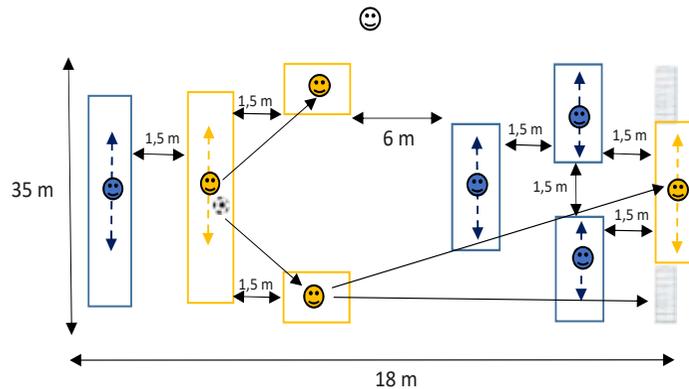
Règles : Joueur cible atteint = 2 pts  
Marquer dans les petits buts = 1 pt

REGLES & CONSIGNES

Consignes : Libre, jeu au sol uniquement. Tous les joueurs offensifs peuvent trouver le joueur cible. 6 échanges max. A la récupération, l'équipe qui défend doit trouver un joueur cible.

CRITERES DE REUSSITE

Sur 10 ballons joués, ne pas prendre plus de 5 pts



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Se coordonner dans la ligne et entre les lignes (ne pas être aligné) et communiquer

Réduire les intervalles

Fermer l'axe ballon-but

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'agrandir et être sur les appuis pour changer de direction (posture)  
Coulisser sur un temps de passe.  
Se mettre sur une ligne de passe  
Prise d'info sur ce qui se passe dans le dos (position du joueur cible)

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.  
(Adulte autorisé ou joueur.se)

### VARIABLES

Interdire de marquer en une touche de balle.

Valoriser la passe en une touche de balle au joueur cible = 3 pts

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice