



▶ U12 - U13

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)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION

OBJECTIF

Effectuer des défis donnés par l'éducateur.trice pour marquer des points

BUT

Etre dans les zones les plus hautes

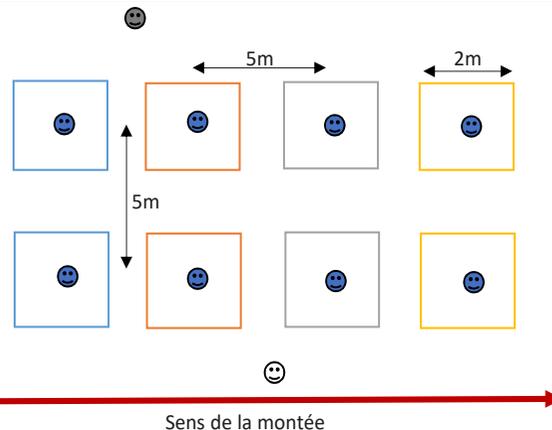
REGLES & CONSIGNES

Chaque joueur.se est dans sa zone, il.elle visualise le geste technique donné par l'éducateur.trice.

La durée du défi est de 30s. Les joueurs.se au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'éducateur.trice annonce le top départ et au signal chacun.e doit reproduire le plus vite possible le geste annoncé ou montré. Au signal de fin, les joueurs.se comparent leur score, celui.celle qui comptabilise le plus de gestes remporte le défi et monte d'un cran. Celui.celle qui a perdu descend d'un cran.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le plus de gestes possibles.



Exemple de défis :

1. Montées de genoux
2. Montées talon-fesse droit et gauche
3. Sauts sur place
4. Pas chasses 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 en marche arrière
10. Pas croisés d'une ligne à l'autre
11. Montée de genou droit, puis gauche, puis montées alternées
12. Montée de genou droit, puis talon-fesse droit, puis montée de genou gauche, puis talon-fesse gauche et enchaîner.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Celui.celle qui descend passe à l'extérieur des zones, celui.celle qui gagne passe par l'intérieur des zones.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Implication
Gérer l'espace d'évolution
Maintenir la qualité des gestes réalisés sur la durée de la séquence

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

Varié les enchaînements.

Demander à chaque joueur.se de définir des gestes à réaliser

Possibilité de réaliser un défi collectif

(Prévoir 2 équipes de 4 : Ex : Bleus.es c Jaunes)

L'équipe gagnante est celle qui remporte le plus de duels (à chaque tour)

L'équipe gagnante est celle qui a le plus de joueurs.se sur les 4 premières zones

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	Sans
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

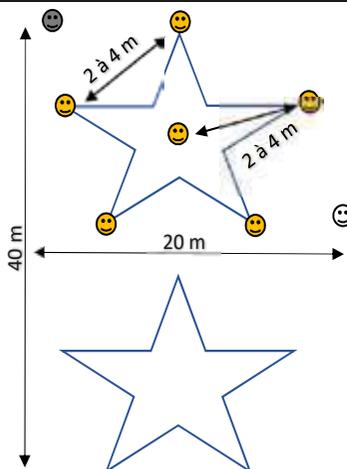
REGLES &
CONSIGNES

1 ballon imaginaire par joueur.se, 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



- 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.se ont trouvés sur youtube ou tout autre support vidéo..

Tracage de la 2ème étoile pour l'intégration d'une autre équipe en fonction de l'effectif présent.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Tolérance
Solidarité
EntraideVisualiser 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'intervenant
- Prescrire 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)



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SÉQUENCE	8 à 12

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passe/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

(En jaune, les catégories concernées)

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...).

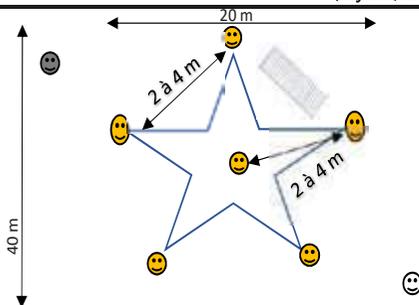
REGLES & CONSIGNES

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



- 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 J 1 + 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 J 1 prend la place de J 2 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.

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	2

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	
		😬	
		😬	6

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Connexion entre les Joueurs

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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



-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	
Couppelles	
Ballon	
Déplacement	
Conduite	
Passe/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

OBJECTIF

Réaliser individuellement des éléments de motricité en alternance avec des questions culture foot et santé

BUT

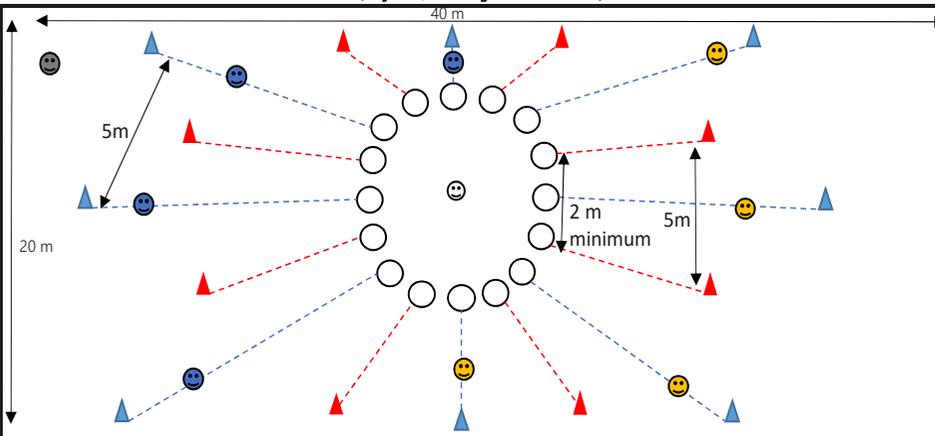
Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis (8 éléments moteurs et 8 questions)
 Alternner une question-réponse avec un défi "moteur".
 Chaque plot est numéroté (craie au sol) , chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance .
 Chaque plot ne peut être occupé que par un.e joueur.se.

REGLES & CONSIGNES

L'éducateur.trice se trouve dans un ilot central protégé et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée (matérialisée par des cerceaux individuels à la craie).
 Exemple joueur.se bleu.e : Course en A puis question, course en B : je donne ma réponse, course en C suivie du défi "moteur".

CRITERES DE REUSSITE

Finir le parcours (16 stations) et ainsi remplir le contrat (valider les répétitions, réaliser le parcours motricité).



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 les cerceaux et les cônes peuvent varier (cf. Schéma)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Port de tête levé pour identifier les plots libres.

La bonne réalisation sur les ateliers , (Rythme d'exécution des gestes à la bonne compréhension des questions)

Maintien d'un niveau d'engagement adapté, d'une réelle qualité gestuelle et d'une "bonne posture" de course.

Réalisation des courses dans les "couloirs" dédiés (traits pointillés rouges et bleus en fonction de la couleur du cône à rejoindre)

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

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

5: Chacun.e réalise les épreuves sur place et effectue une course à la fin

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	Selon parcours

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE EN MOUVEMENT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

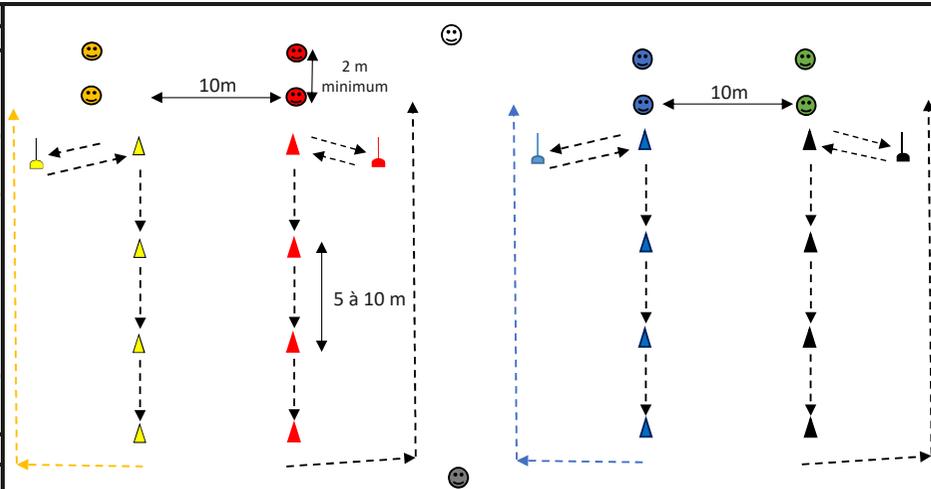
GUIDE SMS - VERSION

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	

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. 2 à 4 groupes de 3 ou 2 joueurs.ses. (selon effectif global) Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd élève du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m).
REGLES & CONSIGNES	Répéter 5 passages par joueur sans l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par joueur avec utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).
CRITERES DE REUSSITE	Reproduire le geste de la jonglerie en mouvement au plus proche de la réalité avec ballon "imagerie mentale".

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	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	j	😊	2
		😬	2
		😄	2
		😁	2

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Tolérance	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.
Solidarité	
Entraide	
Encouragements	

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

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 élève du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'Educateur juge que les gestes ne sont pas réalisés, l'élève 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	sans
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U12 - U13

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

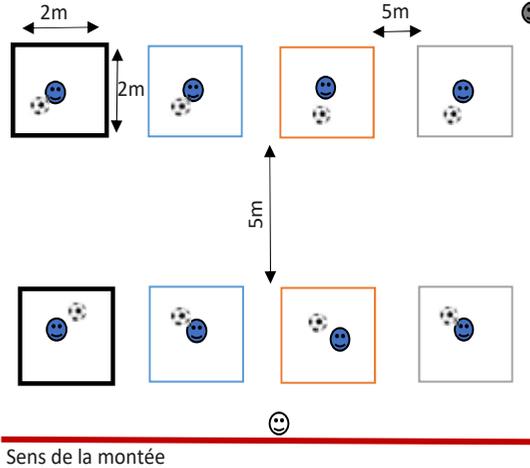
1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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.se au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'éducateur.trice annonce le top départ, au signal chacun.e doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'éducateur.trice. Au signal de fin, on compare leur score. Celui.celle qui comptabilise le plus de gestes remporte le défi et monte d'un cran. Celui.celle qui a perdu le défi descend d'un cran.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le plus de défis possibles. Se situer sur les zones hautes



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 tours possibles.
10. Si le ballon ne touche pas la ligne on repart de zéro
11. Se servir de 2 coins de la zone pour faire des huit en conduite de balle
12. Faire un maximum de râteaux puis extérieurs de pied sur place

COMPORTEMENTS ATTENDUS

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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.

- 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
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)
Possibilité de faire 2 équipes de 4 joueurs.se. Challenge individuel et collectif. (Compter le nombre de joueurs d'une équipe au 4 premières zones pour gagner)

- 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)

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
	J	😊	8
		😬	
		😬	
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

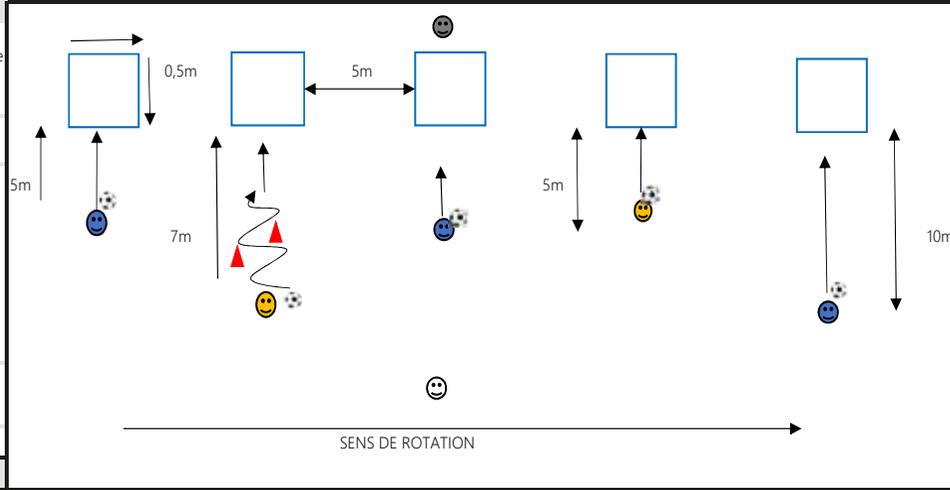


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

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)



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.

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'
	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.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
Parcours au temps
Parcours à effectuer uniquement du pied faible
Mettre des obstacles pour complexifier le parcours (si matériel pédagogique)
Revenir à l'atelier précédent si échec (gage athlétique, 5 pompes ou 10 abdominaux)
Viser un arbre, un poteau, un mur (adaptation au milieu environnant)
Parcours en jonglerie avant mise au sol pour la frappe.

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)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

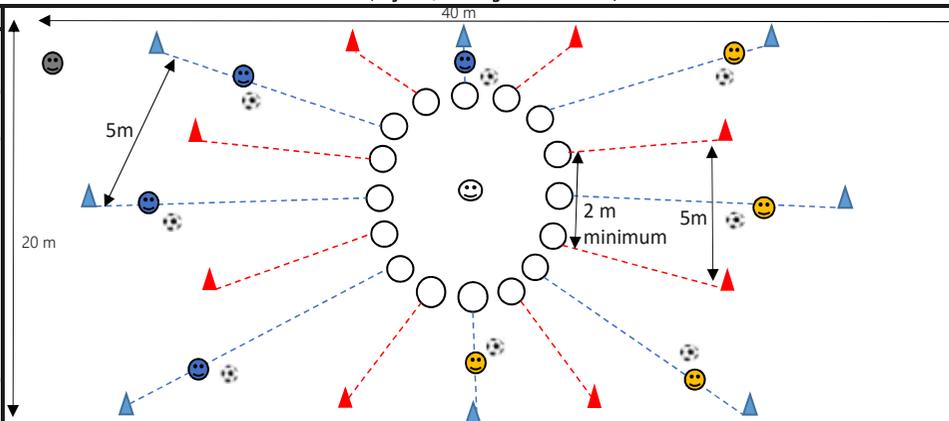
Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis (8 conduites de balle et 8 questions)
Alterner une question-réponse avec un défi "technique".
Chaque plot est numéroté (papier, feutre), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance .

REGLES & CONSIGNES

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".

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 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	
	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
		😷	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
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	

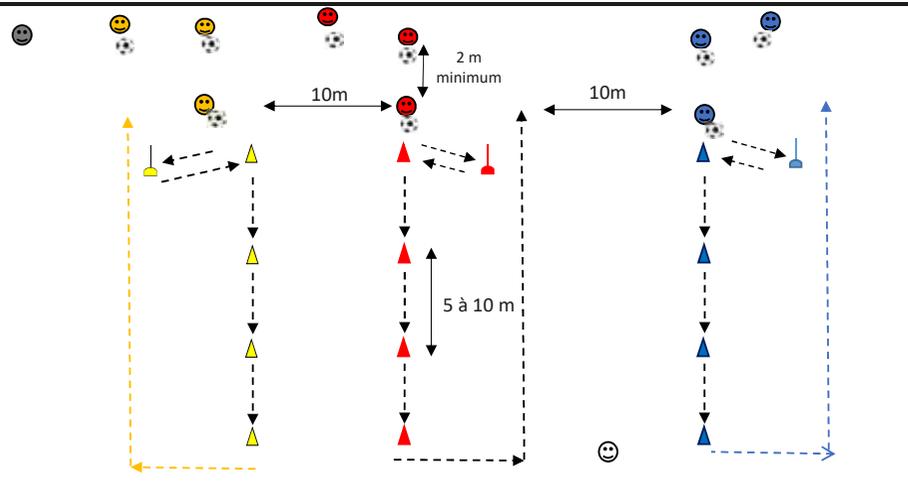
Surface	Long	30 à 40
	Larg	30 à 40

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
		😞	3
	J	😞	3
		😊	3
		😞	3

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement avec ballon.
BUT	Reproduire la gestuelle de la jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps. Ancrage gestuel. 3 groupes de 3 joueurs.se.s.
REGLES & CONSIGNES	Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd 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)

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.

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.se.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'educateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.se.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.se.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.se.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueur.se.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 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, ...)

AIR JONGLERIE

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	
	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
	😊		

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

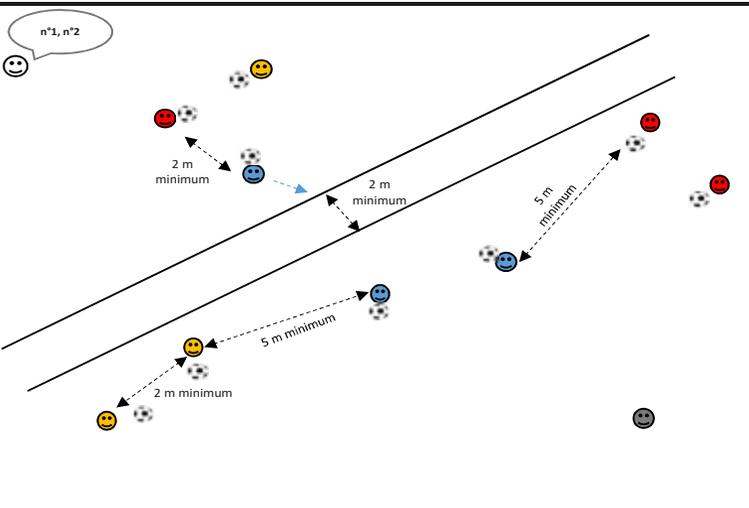
Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points

REGLES & CONSIGNES

Les chefs d'orchestres (groupe de 3) sont positionnés en triangle (2 mètres minimum entre chacun). 3 groupes de 2 joueurs.sess 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 un 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.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (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.

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 de 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
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se 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 élève)



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/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

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

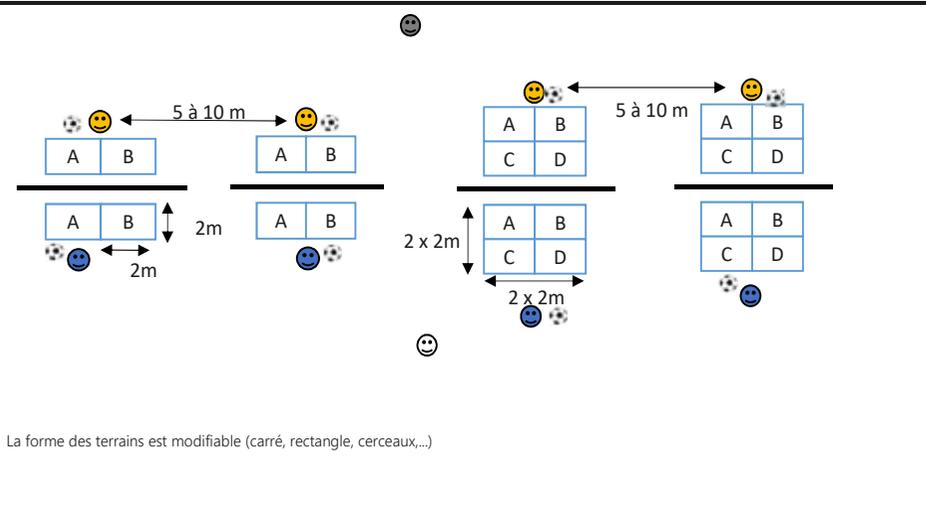
REGLES & CONSIGNES

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 réussit, il annonce au joueur.se jaune une nouvelle case et un nouveau geste technique.

CRITERES DE REUSSITE

Si l'enchaînement n'est pas réussi, le joueur.se perd 1 pt.

Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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



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

~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	
	Mon 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
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U12 - U13

Exercices et défis techniques
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS 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

Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT

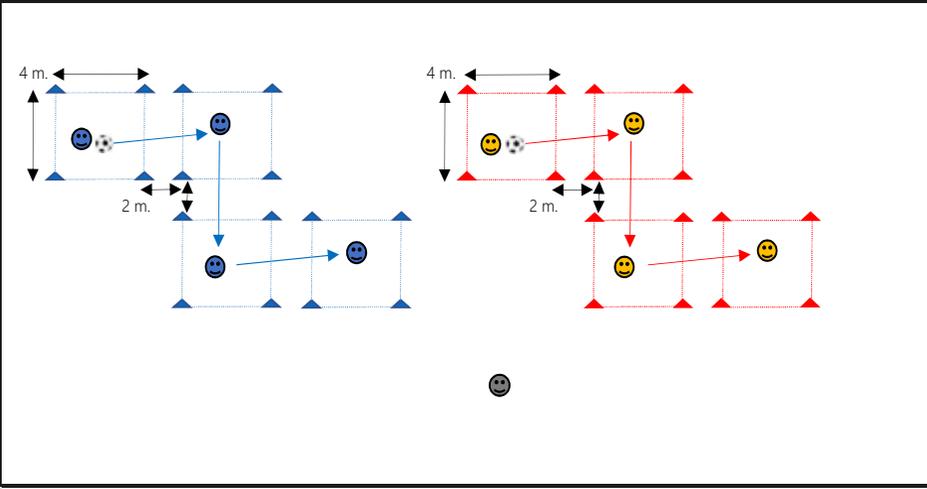
Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes

REGLES & CONSIGNES

Par groupe de 4 joueurs. 1 joueur par zone fixe
2 touches de balle au minimum. Jeu au sol.
Les deux joueurs du milieu doivent toucher le ballon pour valider le point.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre d'allers-retours sur 2'



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

S'orienter pour gagner du temps
Prise d'information

Solidarité

Choix de la surface de contact (intérieur du pied)
Qualité de la 1ère touche de balle
Qualité des passes (vitesse et précision)

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

2 touches de balle obligatoires (mini et maxi), puis 3.

Prise de balle d'un pied et passe de l'autre

Agrandir la taille des zones ou la distance entre les zones.

Concours entre les deux équipes.

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	40 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	9 max
		😷	
		😬	
		😏	

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

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS 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

Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT

Réaliser un maximum d'échanges entre carrés

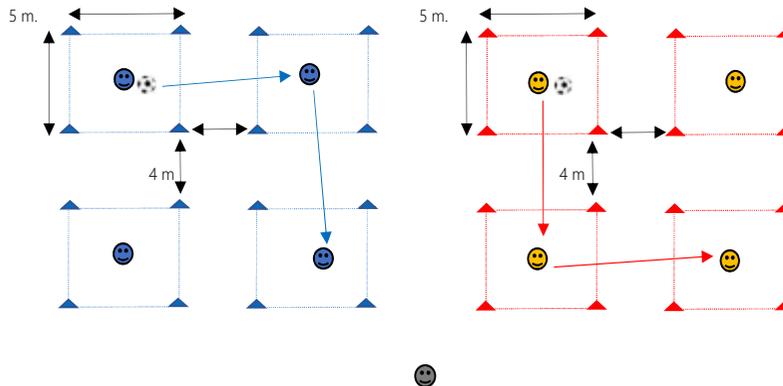
REGLES & CONSIGNES

Par groupe de 4 joueurs. 1 joueur fixe par carré.

Donner d'un carré à l'autre dans l'ordre des aiguilles d'une montre. 2 touches de balle au minimum. Jeu au sol. Le ballon doit arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de passes réalisées



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

S'orienter pour gagner du temps
Prise d'information
Choix de la surface de contact
(intérieur du pied)

Solidarité

Qualité de la 1ère touche de balle
Qualité des passes (vitesse et précision)

VARIABLES

Changer le sens de rotation.

Les 4 joueurs peuvent échanger librement entre eux. Maximum 2 passes consécutives entre deux carrés.

2 touches de balle obligatoires (mini et maxi), puis 3.

Prise de balle d'un pied et passe de l'autre

Agrandir la taille des zones ou la distance entre les zones.

Concours entre les deux équipes.

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	40 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
		😁	

MATÉRIEL

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, ...)

Les balles brûlantes

JEUX / SITUATIONS 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

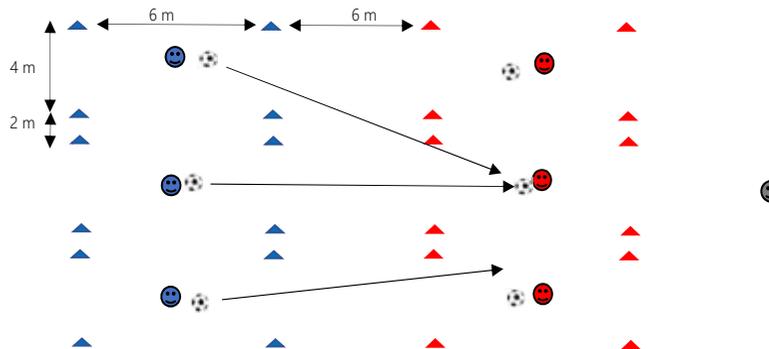
OBJECTIF Améliorer les différentes passes

BUT Envoyer les ballons dans le camp adverse

2 équipes, joueurs fixes dans leur zone, 1 ballon par joueur.
Durant une minute, envoyer les ballons dans le camp adverse (pas forcément au joueur situé en face de soi). Jeu au sol obligatoire.

REGLES & CONSIGNES
L'équipe qui gagne est celle qui a le moins de ballon dans son camp à l'issue du temps imparti.
Pour être comptabilisé, le ballon doit rester dans la zone adverse

CRITERES DE REUSSITE
Nombre de passes réalisées
Nombre de ballons validés à la fin de la séquence



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Prise d'information

Solidarité

Utiliser l'intérieur du pied

Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

Augmenter la distance entre les deux camps en fonction du niveau des joueurs

Possibilité ou non de se passer le ballon entre joueurs d'une même équipe avant le renvoi en zone adverse

Varié les consignes techniques (passe du pied fort / pied faible, intérieur / extérieur)

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
		😬	

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

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prise de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS 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)

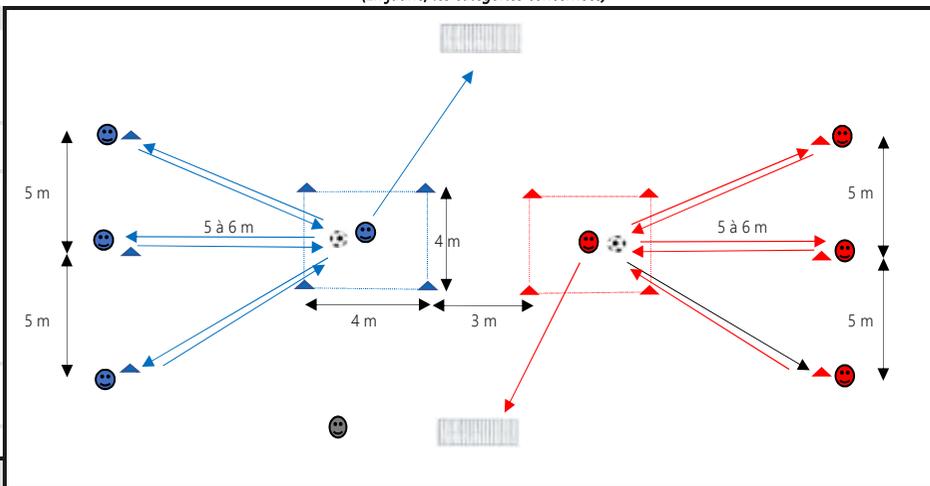
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les prises de balle et enchaînements

BUT Marquer après une série d'appuis - remises

REGLES & CONSIGNES
Un joueur avec ballon dans la zone centrale. Réaliser, au sol, 1 appui/remise avec ses 3 partenaires, avant de tirer au but (sans gardien) en 2 touches minimum.
1 point pour l'équipe qui marque la première.
L'appui remise ne peut être validé que si le ballon ne revient pas dans la zone centrale.
Changer le joueur du milieu à l'issue de chaque passage

CRITERES DE REUSSITE
Nombre de buts marqués - Durée des séquences
Nombre de touches entre la prise et le tir



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

Esprit de compétition

Prise d'information

***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

Définir à l'avance le nombre de passes à réaliser avant de pouvoir tirer au but.

Enchaîner les appuis/remises. Au signal de l'éducateur (visuel ou sonore) les joueurs au centre peuvent tirer au but.

Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre).

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	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	25 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
😁			

Buts	🚪
Jalons	🚧
Cônes	🚧

Cerceaux	🚫
----------	---

Couppelles	🚧
------------	---

Ballons	⚽
---------	---

Déplacement	➡
-------------	---

Conduite	👉
----------	---

Passer/tir	➡
------------	---

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



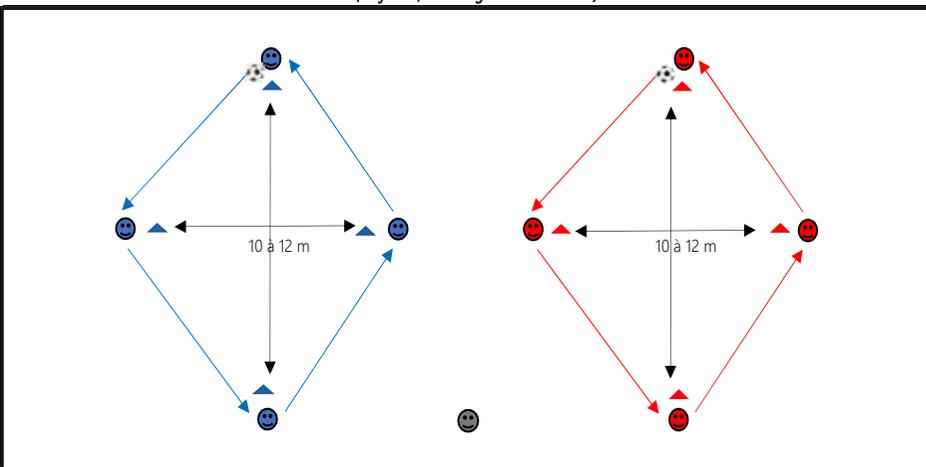
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	5
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Prises de balle et enchaînements	

JEUX / SITUATIONS 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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser
BUT	Réaliser un maximum de tours en 2 minutes
REGLES & CONSIGNES	Par groupe de 4 joueurs 2 touches de balle minimum - Jeu au sol obligatoire. Effectuer les passes dans les pieds et dans le sens des aiguilles d'une montre.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de passes réalisées sur un temps donnée Nombre de touches de balle utilisés par joueur



Espace utilisé	Cour d'école		
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon		
	Echange ballon	X	
Surface	Long	30 mètres	
	Large	15 mètres	
Durée	TOTALE	15'	
	SÉQUENCE	4 x 3'	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😐	
		😞	
		😄	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Esprit de compétition	Utiliser l'intérieur du pied (précision)
Solidarité	Qualité de la 1ère touche de balle
	Dosage et précision des passes

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

Au signal (visuel ou sonore), changer le sens de rotation
Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs
Prendre le ballon devant ou derrière le plot
Apporter des contraintes techniques (passes du pied droit/ pied gauche, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U12 - U13

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

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

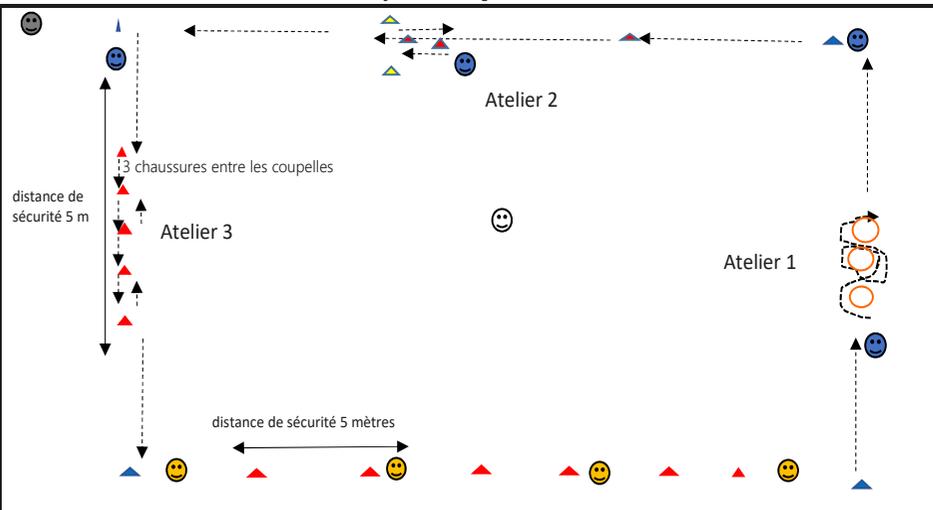
U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

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) Départ du J lorsque le précédent sort de l'atelier Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.
REGLES & CONSIGNES	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)

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
Atelier 3: fréquence des appuis, maintenir le buste droit

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)

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	Nombre de tours

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	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° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

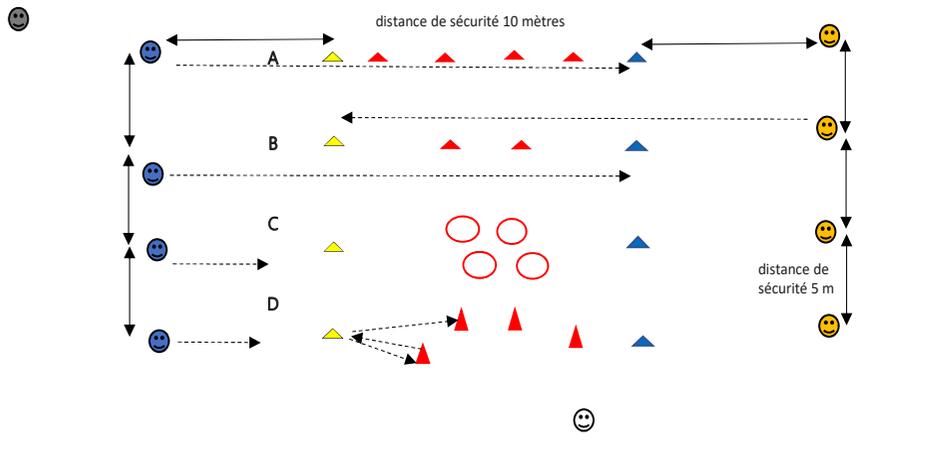
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

*(En jaune, les catégories concernées)***ORGANISATION****OBJECTIF**

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

BUT

Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier.

REGLES & CONSIGNESRespecter 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 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	X
	Mon ballon	
	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
		😊	4
	J	😊	4
		😊	
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	Sans
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

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

OBJECTIF

Maîtrise, pilotage des appuis

BUT

Réaliser le parcours en respectant les consignes sans toucher le matériel.

REGLES & CONSIGNES

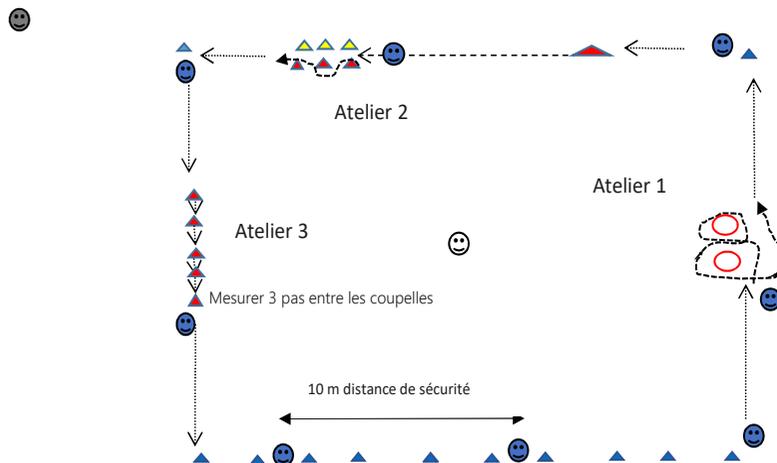
Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier
Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.

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 maîtrise en allant plus vite.
(Alterner les changements de rythmes)

COMPORTEMENTS ATTENDUS



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	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4 à 8
		😬	
		😄	
		😃	

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Le rythme des départs conforme au 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)

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 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

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° :

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)

ORGANISATION

OBJECTIF

Coordination motrice dans les déplacements latéraux

BUT

Enchaîner rapidement les ateliers

REGLES & CONSIGNES

Départ du joueur.se lorsque le précédent sort de l'atelier
Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.
1er atelier : pas chassés courts et dynamiques, en zig-zag; avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans le 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 genoux entre les coupelles + actions de bras de sprinter

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise des déplacements en allant plus vite

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme au 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, mpitude des mouvements équilibrateurs des bras.

VARIABLES

1er atelier: à la 3e coupelle faire volte-face pour passer en pas chassés arrière dans le zig zag du milieu, et revenir de face à la 5e coupelle pour finir le parcours.

2ème atelier: réaliser la course en slalom en posture de profil sur tout le parcours, la ligne des épaules orientée vers la fin du parcours.

3ème atelier: pour mieux ressentir le rôle des bras, faire sur le premier zig-zag (des coupelles 1 à 4) les montées de genoux avec mains à la nuque, ou mains dans le dos, puis avec de bras de sprinter pour finir le parcours (des coupelles 5 à 8)

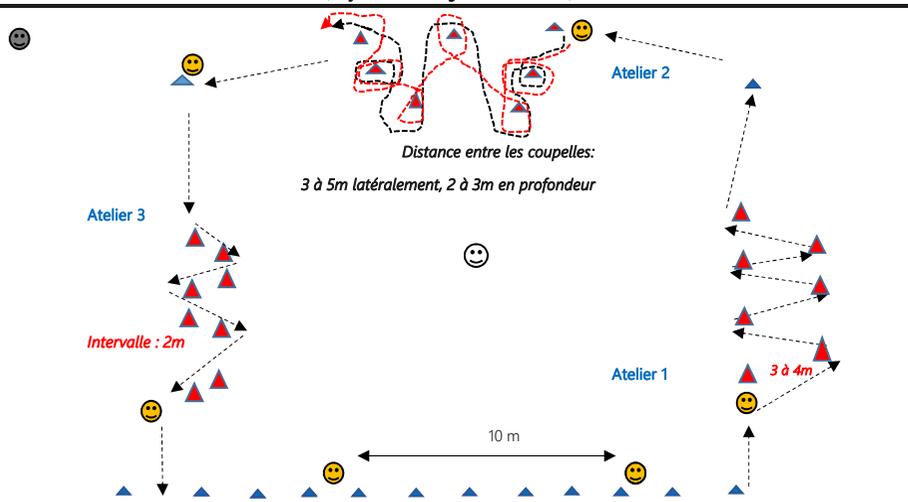
RAPPELS REGLES SANITAIRES

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)



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	2 à 2'30"

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	
		😬	
		😄	2 à 8
		😊	

MATÉRIEL

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

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	15m
	Larg	40m

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

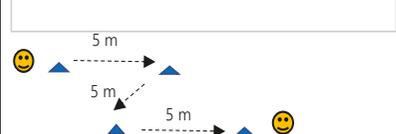
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	
		😞	
		😟	2 à 9
	😊		

ORGANISATION

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



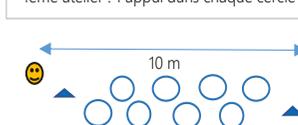
2ème atelier : course avant, arrière, avant



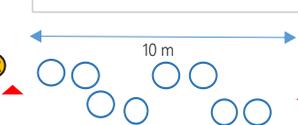
3 à 4 passages / atelier



4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle



3ème atelier : travail de cloche pied



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

Conserver un posture équilibrer dans les déplacements

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis (pas d'écrasement) et l'équilibrage 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

-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	
Couppelles	
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 TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

CP

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

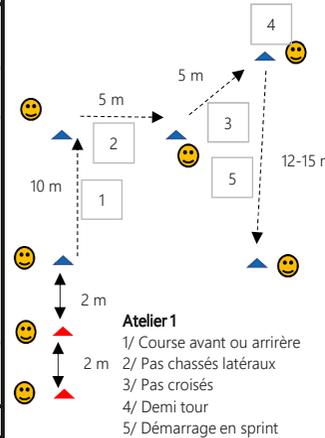
La première équipe qui termine remporte la partie.

REGLES & CONSIGNES

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.

CRITERES DE REUSSITE

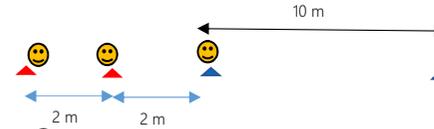
Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis.



Atelier 1

- 1/ Course avant ou arrière
- 2/ Pas chassés latéraux
- 3/ Pas croisés
- 4/ Demi tour
- 5/ Démarrage en sprint

Faire plus d'ateliers en fonction du nombre de joueurs



Atelier 2

- Effectuer des pas de l'oie ou foulées bondissantes, à chaque appui J doit :
1/ Claquer les mains alternativement devant ou derrière.
2/ Claquer es mains alternativement en haut ou en bas
3/ faire les 4 (haut/bas/devant et derrière) successivement sur 4 appuis

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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.

VARIABLES

Inclure un cadenceur.
Modifier les distances.
Modifier l'ordre ou le sens des ateliers.

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	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	
		😬	8
		😊	

MATERIEL

Buts	🚪
Jalons	🚧
Cônes	🚦
Cerceaux	🚫
Couppelles	🚧
Ballons	⚽
Déplacement	➡
Conduite	➡
Passer/tir	➡

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U12 - U13

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)

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

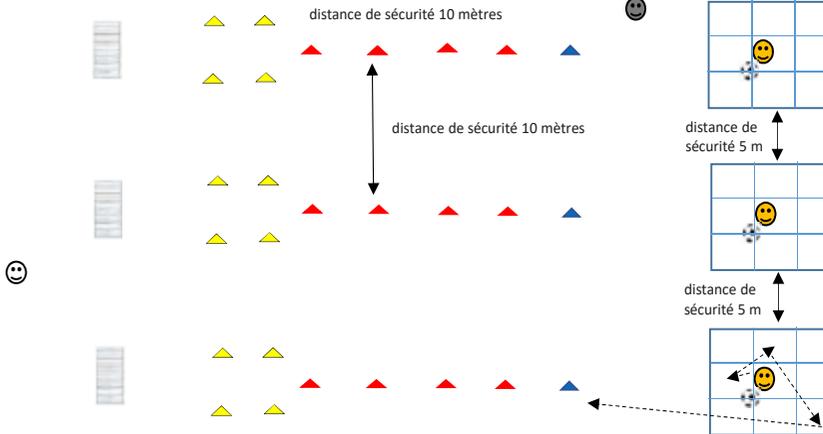
Surface	Long	40
	Larg	20

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

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

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 rythmée par atelier avec ballon.
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) 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.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Marquer le plus de buts possibles. (Travail de précision)



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.

INDIVIDUELS (VEILLER A)

Appuis dynamiques.
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

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.

MATERIEL

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, ...)

Ateliers avec conduite de balle

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

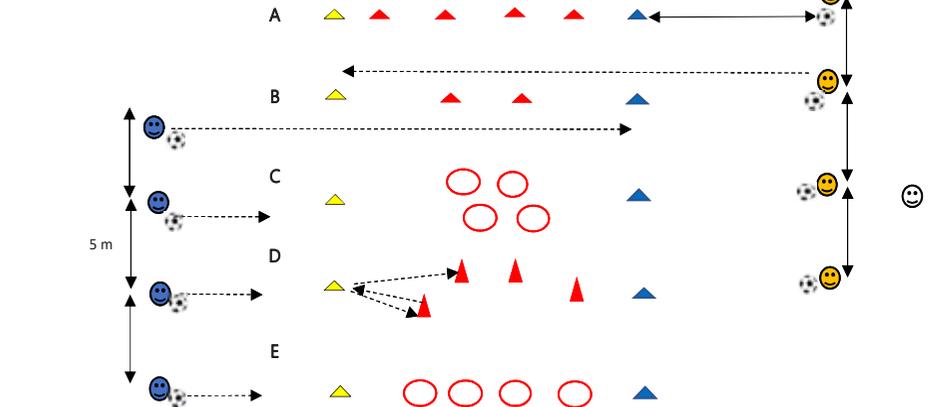
GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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 rythmée par atelier avec ballon.

REGLES & CONSIGNES

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'atelier. Les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. (Alternance avec 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. Attendre le signal pour changer d'atelier.

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).

Tour de 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).

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.

Varié les formes de conduite (int, ext, semelle). Travailler les 2 pieds dans les enchaînements. Varié les crochets (int, ext). Changement d'allure (lent, vite). Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles. Faire le parcours en le chronométrant.

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	
	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
		😊	4
	J	😊	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° :

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtrise, pilotage des appuis avec le ballon

BUT

Réaliser le parcours en respectant les consignes et en allant plus vite sur les ateliers en gardant la meilleure maîtrise possible du ballon.

REGLES & CONSIGNES

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.

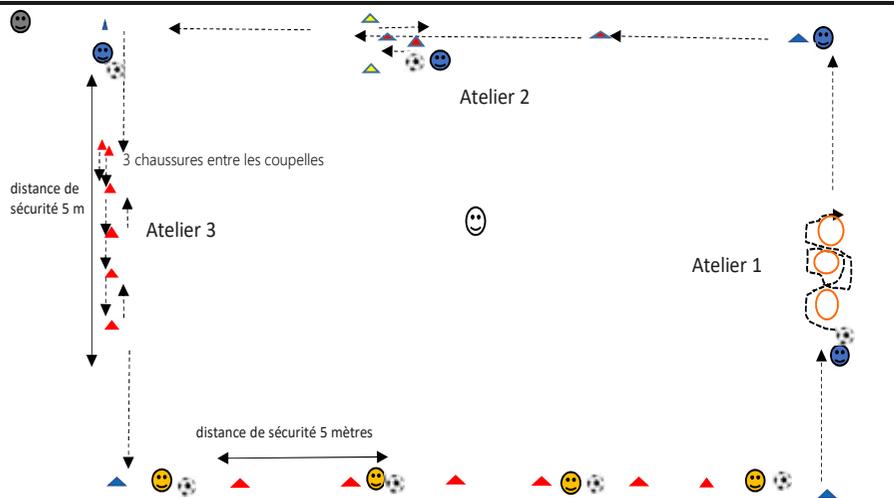
3ème atelier: semelle au dessus du ballon 1 appui 2 et 3 en alternance entre les coupelles, après 3 appuis faire 1 appui arrière. (Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles).

CRITERES DE REUSSITE

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

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)

Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme). Gestion du rythme des départs (Jaune en situation d'attente).

Coordination des regards (tête levée).

1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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)



MATÉRIEL

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

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

OBJECTIF

Associer rythme, dissociation, adaptation et conduite de balle.

BUT

Enchaîner rapidement les ateliers. Maîtriser son ballon.

Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier. Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.

REGLES & CONSIGNES

1er atelier : 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).**2ème atelier** : 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.**3ème atelier** : 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 en évitant de toucher au maximum le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.

COMPOTEMENTS 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).

Le 1er tour peut se faire ballon en main. Entre les ateliers conduite de balle libre ou ballon en main.

VARIABLES

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

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

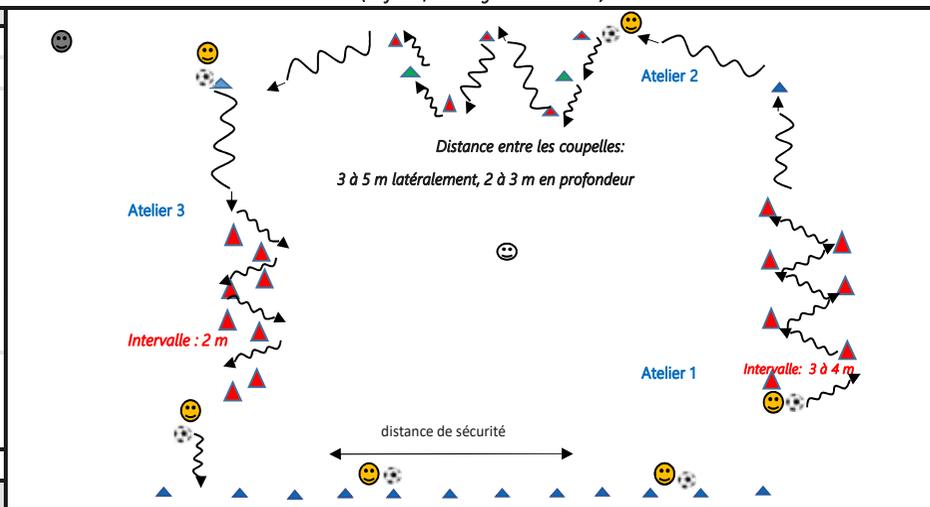
~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe

~ 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	
	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	2' à 2'30" mn

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
		😡	
	J	😬	
		😊	2 à 8
		😬	

MATÉRIEL

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)
REGLES & CONSIGNES	Ex Atelier 3 : Pousser le ballon (travail de dosage), faire le parcours et récupérer son ballon en fin d'atelier (cf schéma)
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'oiseau (2), talons-fesses (3) : cycle de la course.

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

3ème atelier : travail de cloche pied

4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle

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
- 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	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U12 - U13

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

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

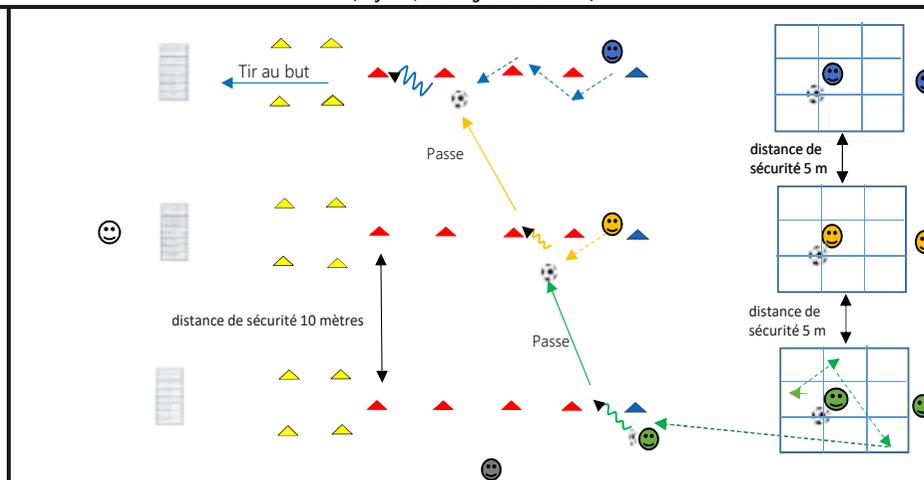
4ème 3ème
U14-U15

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)



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.

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.
Orienter les épaules sur le 1er contact, relâcher le haut du corps, ancrer le pied d'appui au sol.

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

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	
	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
		😊	3
	J	😊	3
		😊	3
		😊	3

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
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 -U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter U16 à U18
---------------------	--	------------	-----------------------	----------------------	-------------------------

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

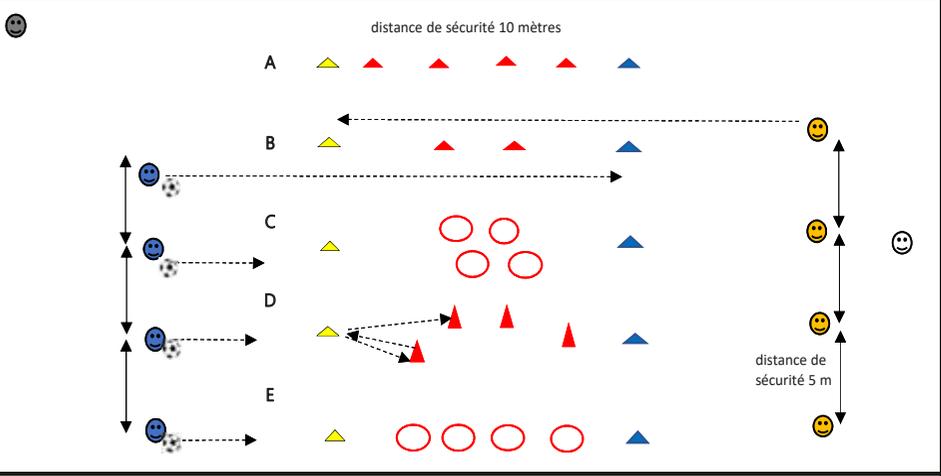
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	40
	Larg	20

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

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	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. <u>Départ</u> : 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 réussite)
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. Passes "claquer" au sol/ Appuis vers la cible, jambe d'appui fléchie, cheville vérrouillée, pied ouvert, tête levée.	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) Pied d'appui proche du ballon. Orienter les épaules sur le ter contact, relâcher le haut du corps, ancrer le pied d'appui au sol.

VARIABLES
Varié les formes de conduite (int, ext, semelle). Travailler les 2 pieds dans les enchaînements. Varié les crochets (int, ext). Changement d'allure (lent, vite). Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles. Faire le parcours en le chronométrant. Variantes contrôles-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext, int) en fonction du parcours. 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

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	

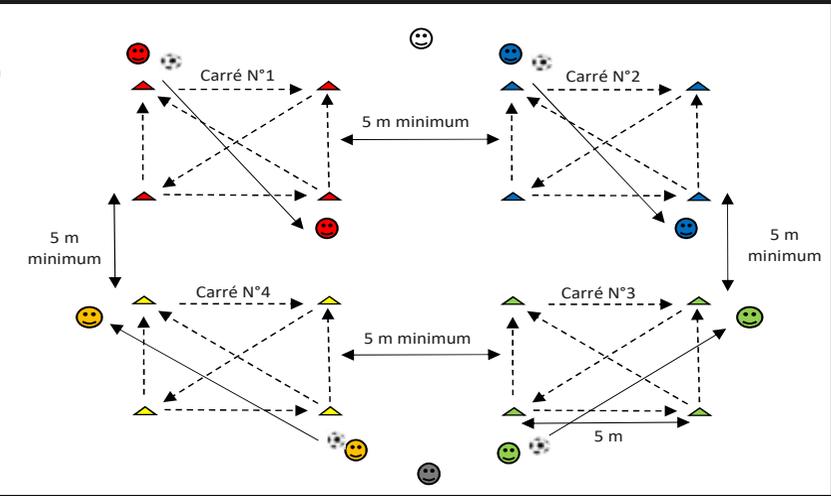
J : Joueur/ Joueurse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	3
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	Espace utilisé	Cour d'école		X											
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15		Enceinte sportive		X											
										Autres													

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer sa aisance avec le ballon: conduite - 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 joueur(se)s passent une fois dans l'atelier puis changent de carré. Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (Joueur(se) Miroir) Les joueur(se)s dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1. A la fin de ce dernier, le joueur(se) doit transmettre le ballon à son partenaire situé obliquement 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	



Types	Sans ballon		
	Mon ballon	X	
	Ballons et échanges	X	
Surface	Long	15	
	Larg	15	
Durée	TOTALE	15 à 20 mn	
	SÉQUENCE	8	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
		😬	2
	J	😬	2
		😊	2
		😊	2

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Récupération = 20 X le temps de travail. Un temps de travail, suivi d'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, avec 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	
Le joueur miroir exécute un circuit en conduite de balle avant de revenir au point de départ. Le joueur miroir exécute un circuit en alternant conduite et jonglerie : Main-Pied / Pied-Cuisse / Main-Tête / La passe de fin de parcours peut s'effectuer avec le coup de pied fort.	

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p>Principes généraux:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~ 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) <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</p> <p>~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe</p> <p>~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</p> <p>~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs 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 lors des courses (Couloir entre 2 joueurs)</p> <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)</p>	

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



▶ U12 - U13

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Reconnaître la cible
Coordination de Course-Vitesse

BUT

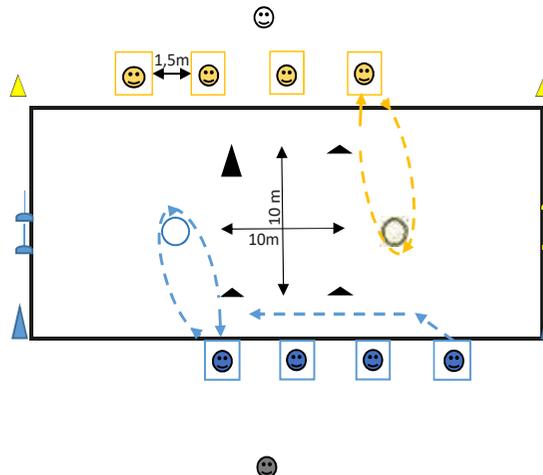
Arriver avant son adversaire : 1 point
Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche

REGLES & CONSIGNES

2 équipes de 4 J (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 se traverser.
- Changer de numéro pour faire des duos de niveau

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))

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 J peut démarrer une fois que le 1er est revenu à sa position initiale.
- 3) Changer la cible: après avoir fait le tour du cerceau ou du cône, ajouter deux portes sur la largeur pour briser la course (changement de direction.)
- 4) Changer la cible: intégrer deux portes supplémentaires sur la largeur et donner une autre indication aux participants (couleurs ou mots se terminant par consonne ou voyelle qui déterminent la porte vers laquelle il faut se diriger.)

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	15

Durée	TOTALE	15 MIN
	SÉQUENCE	3 x 4

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educateur



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	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

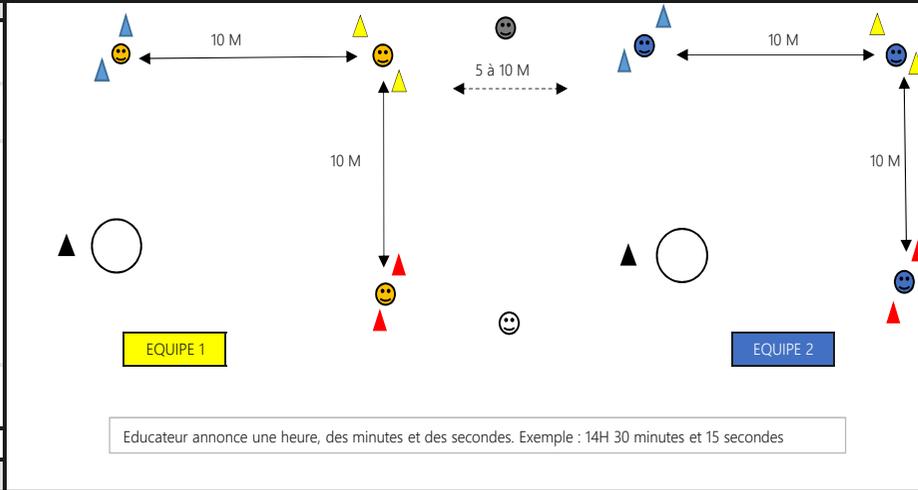
Surface	Long	30 M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	15mn
	SEQUENCE	4 à 6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	3
		😬	
		😄	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 J. Chaque J 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'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)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

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

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 façon (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)

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° :	3
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	1-2-3 SOLEIL
--------------------------------------	--------------

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
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

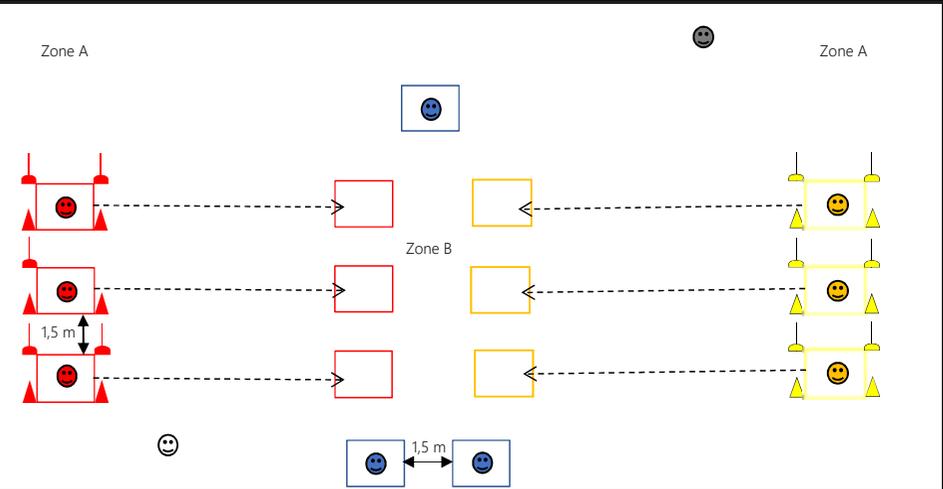
Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	5 X 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😁	3

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.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
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.

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)

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	
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
	SÉQUENCE	

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

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.ses Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplace le dé. Un J indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante.

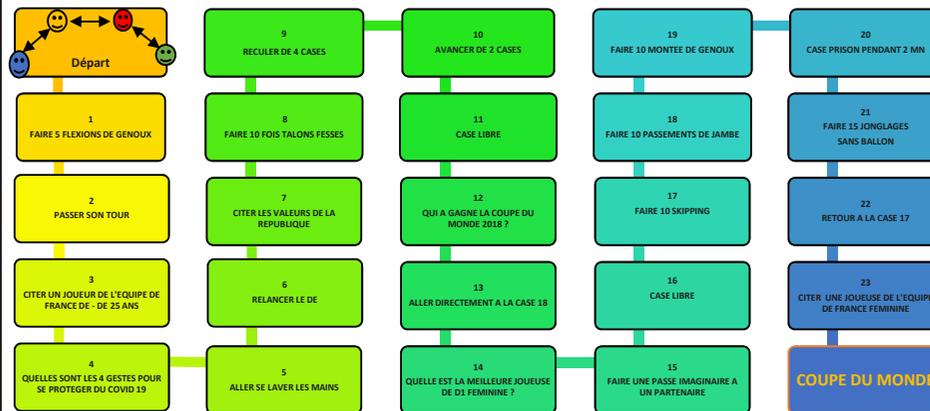
Lorsqu'un.e joueur.se tombe sur une case, il. elle doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.

Pour être désigné vainqueur, le.la joueur.se 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.

1,5 m minimum



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La bonne réalisation des gestes

Le respect des consignes

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...

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.see)



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



▶ U12 - U13

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

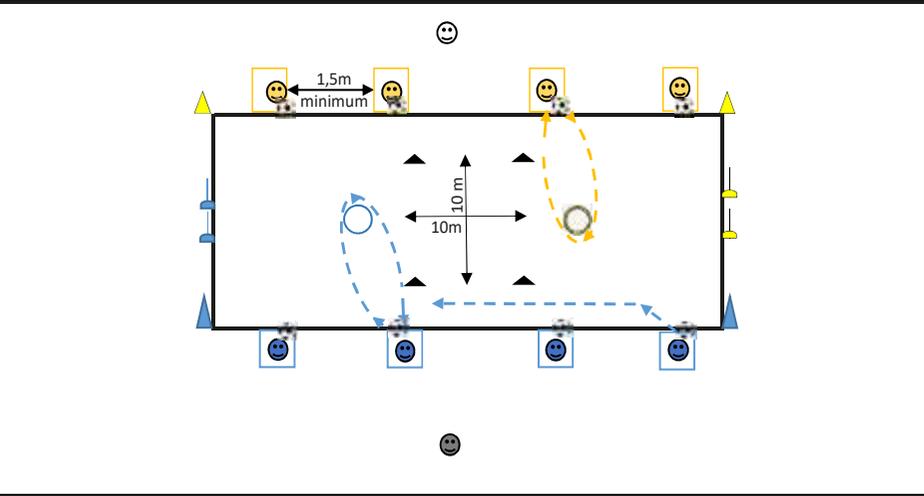
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 MIN
	SÉQUENCE	3 x 4

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	4
		😡	
		😄	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.se (dédoubler si effectif important) Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 4 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.se ne peuvent le traverser.
REGLES & CONSIGNES	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.se ne peuvent le traverser.
CRITERES DE REUSSITE	Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa conduite par rapport au parcours.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
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.
VARIABLES	
<p>1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau, etc...) avant de revenir à sa position initiale.</p> <p>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.</p> <p>3) Possibilité d'ajouter des plots ou autre matériel pour agrémenter la conduite. (type slalom, faire le tour, etc.)</p> <p>4) Utilisation de surfaces imposées (pied D ou G, intérieur, extérieur)</p>	

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	
<p>J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice</p>	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'HORLOGE

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	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

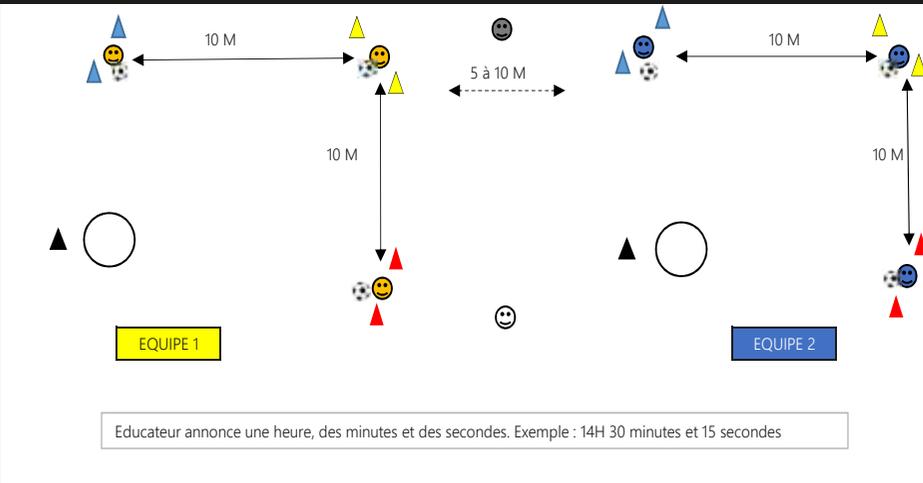
Surface	Long	30 M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	4 à 6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	3
		😬	3
		😬	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.
CRITERES DE REUSSITE	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)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire	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.
---	---

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)
- 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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
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



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)

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'
	SEQUENCE	5 X 3'

Effectifs	E	☺	1
		☹	1 ou 2
	J	☹	3
		☹	3
		☹	3
		☹	3

ORGANISATION

OBJECTIF

Stabiliser une posture demandée en bloquant le ballon avec la semelle

BUT

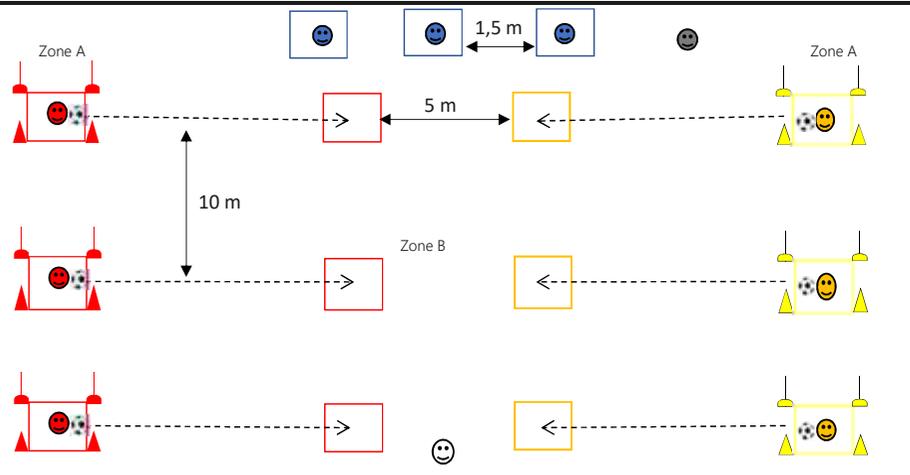
Etre la première équipe au complet dans zone B.

REGLES & CONSIGNES

1 des joueur.se en bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5" à 10" (A définir), les autres joueur.se 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.

CRITERES DE REUSSITE

Immobilité, respect de la posture attendue, ballon maîtrisé et prise d'information.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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



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)

- ~Limiter au maximum le brassage des joueur.se
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant 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)

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

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)

ORGANISATION

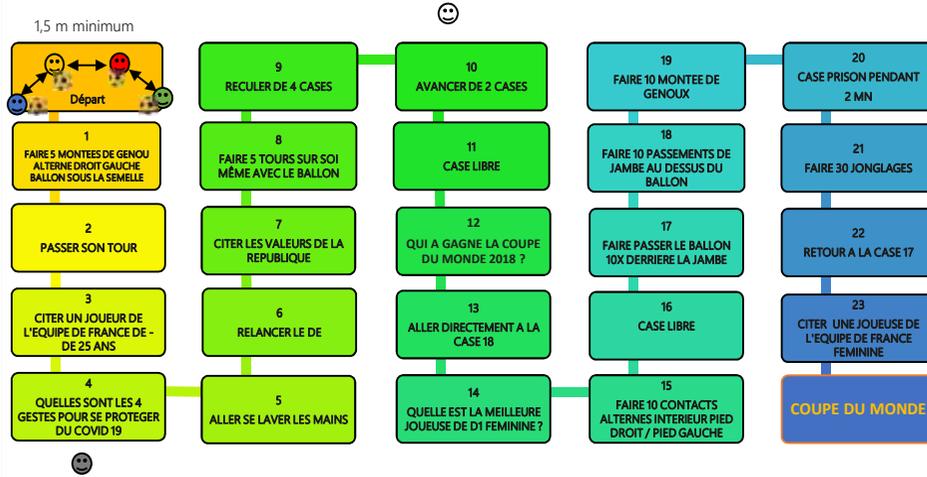
OBJECTIF Travail de réflexion et de motricité générale

BUT Répondre à des questions et réaliser des gestes pour avancer jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.

REGLES & CONSIGNES Il faut être au minimum 2 joueurs.se. 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.se 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.se 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

La bonne réalisation des gestes

Le respect des consignes

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

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, ...)

- ~ 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)

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
	SEQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
		😄	1 à 2
	J	😡	1 à 2
		😃	1 à 2
		😄	1 à 2

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U12 - U13

Jeux / Situations
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1
------------	---

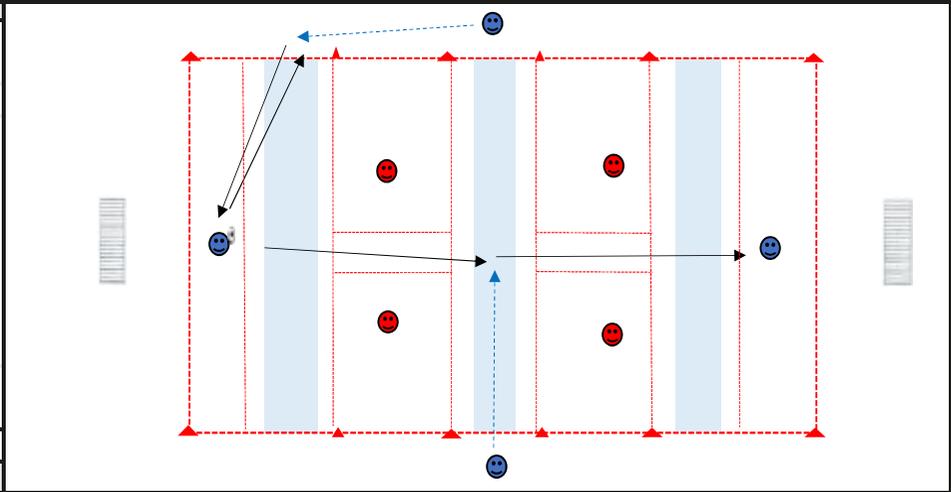
THEME DE SEANCE	Jeu dans les intervalles
-----------------	--------------------------

JEUX ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFS 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	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	Nombre d'allers-retours / de buts Nombre de changements de statut
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école	X
	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
		😬	
		😇	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (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	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.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
<p>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</p>

MATÉRIEL	
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

Baby Foot

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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

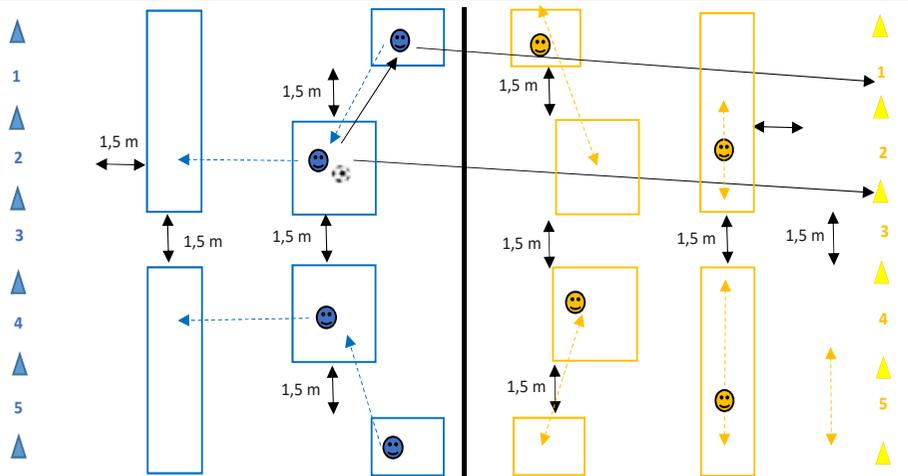
Surface	Long	25 m
	Larg	45 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	1
		😬	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	Séquence de 5'. L'équipe qui arrive à marquer le plus de but entre les cônes a gagné
REGLES & CONSIGNES	<u>Règles</u> : Marquer le plus de buts possibles que l'adversaire <u>Consignes</u> : 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)

Réformer 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 (Coulouir 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 (2T obligatoires)
Agrandir ou rétrécir la largeur des buts.
Augmenter ou diminuer le nombre de buts. (Ex schémas : 5 buts bleus et jaunes puis garder 1,3,5 seulement)
Valoriser différemment les buts (central 3 pts, latéraux 1 pts...)

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

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

PASSER POUR MARQUER

JEUX & SITUATIONS 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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Ballons et échanges	X

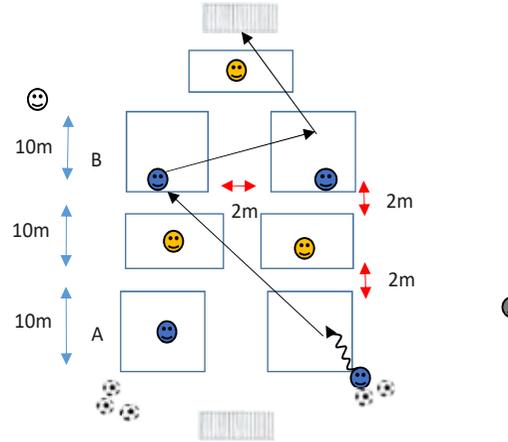
Surface	Long	20m
	Large	15m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😡	
		😞	

ORGANISATION

- OBJECTIF** Apprentissage de la passe / être vu par le porteur du ballon / faire le bon choix de passe.
- BUT** Transmettre le ballon aux partenaires et marquer dans le but
- Chaque joueur doit rester dans sa zone
les joueurs de la zone A doivent transmettre le ballon aux joueurs de la zone B, qui marquent dans le but.
- REGLES & CONSIGNES** Les défenseurs ne défendent que sur leur ligne. S'ils récupèrent le ballon, ils peuvent marquer dans le but adverse, sans être gêné par leurs adversaires.
Compétition entre les 2 équipes. Nombre de buts marqués = nombre de points, sur 6 passages, puis rotation des équipes.
- CRITERES DE REUSSITE** Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Chacun reste dans sa zone

Maitriser son ballon
se rendre disponible pour le porteur du ballon

- *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

Si trop difficile, ne mettre qu'un seul défenseur, défendant sur toute la largeur

- 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	~~~~~➡
Passé/tir	➡

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

S'OPPOSER

JEUX & SITUATIONS 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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	25M
	Large	15M

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	
	J	😊	8
		😬	
		😄	
😊			
😄			

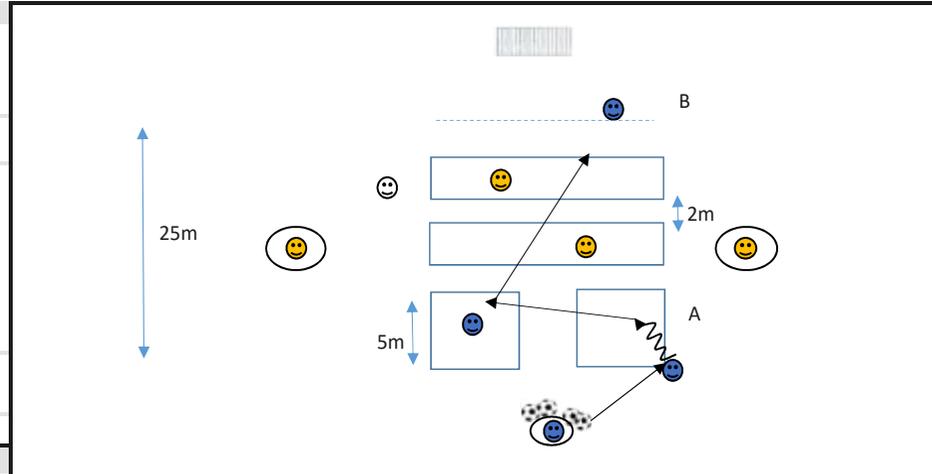
ORGANISATION

OBJECTIF S'opposer pour récupérer le ballon

BUT Coopérer pour s'opposer à la progression

REGLES & CONSIGNES
 Chaque joueur reste dans sa zone
 Les joueurs de la zone A doivent transmettre au joueur en zone B qui marque dans le but.
 Les défenseurs (en jaune) doivent essayer d'intercepter le ballon et transmettre au partenaire situé à l'extérieur.
 Sur 4 ballons joués, comptabiliser le nombre de ballons interceptés, puis inversion des rôles.

CRITERES DE REUSSITE Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Chacun reste dans sa zone

"couvrir" l'espace pour éviter que le ballon ne "traverse" les 2 défenseurs.

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(SES))"

Si trop facile pour les attaquants, agrandir la zone de défense des jaunes afin qu'ils dépendent sur toute la largeur.

VARIABLES

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice