



► U7 - U9

Exercices et défis techniques
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique Niveau 1

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 Apprentissage de la conduite de balle.

BUT Parcours réalisé sans erreur (sans toucher de plots) : 1 point

Interdiction de toucher le ballon à la main.

Interdiction de toucher le ballon de mes coéquipier(e)s.

Dans un premier temps conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact.

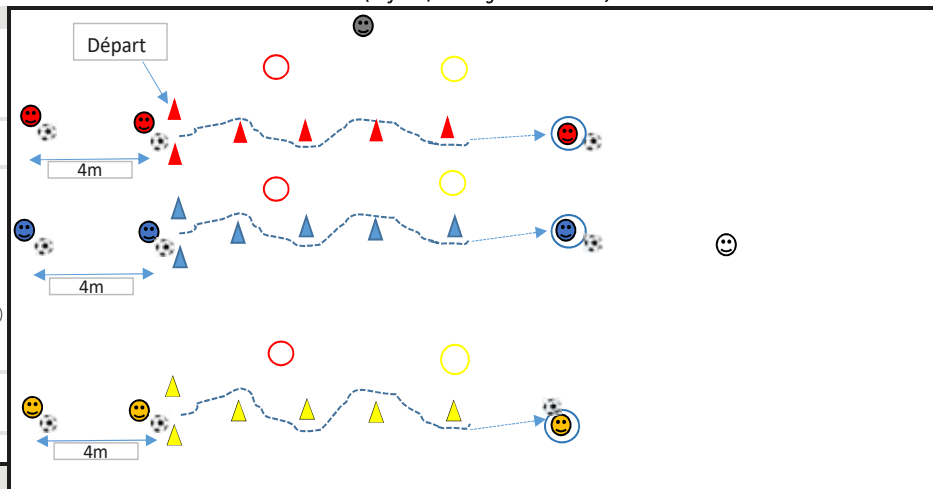
REGLES & CONSIGNES

Lorsque le joueur(se) 1 arrive à la fin de son parcours il maîtrise son ballon dans le cerceau bleu; lorsque le joueur(se) 2 part, le joueur(se) 1 conduit son ballon jusqu'au cerceau jaune et ainsi de suite.

CRITERES DE REUSSITE

Sur 5 passages, parvenir à marquer au moins 3 points par joueur(se)

COMPOTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds.

Coordination des déplacements entre coéquipiers.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des consignes sanitaires.

Respect des consignes données (surface de contact)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique Niveau 1

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

Apprentissage de la conduite de balle.

BUT

Parcours réalisé sans erreur (sans toucher de plots) : 1 point

REGLES & CONSIGNES

Interdiction de toucher le ballon à la main.
Interdiction de toucher le ballon de mes coéquipier(e)s.
Chaque joueur(se) dispose de deux coupelles pour effectuer un aller-retour.
Dans un premier temps conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact. 10 à 12 mètres entre chaque coupelle (par joueur(se)).
Si trop de joueur(se)s, possibilité de faire 2 vagues de 4 à 5 joueur(se)s.

CRITERES DE REUSSITE

Sur 5 passages, parvenir à marquer au moins 3 points par joueur(se).

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds.

Coordination des déplacements entre coéquipiers.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des consignes sanitaires.

Respect des consignes données (surface de contact)

VARIABLES

Imposer la conduite du pied droit.

Imposer la conduite du pied gauche.

Faire un maximum d'aller-retour en 1 minute.

Possibilité de rajouter un cerceau à mi-parcours pour faire le tour de celui-ci.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
~Porter obligatoirement un masque pour l'educateur
~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)s

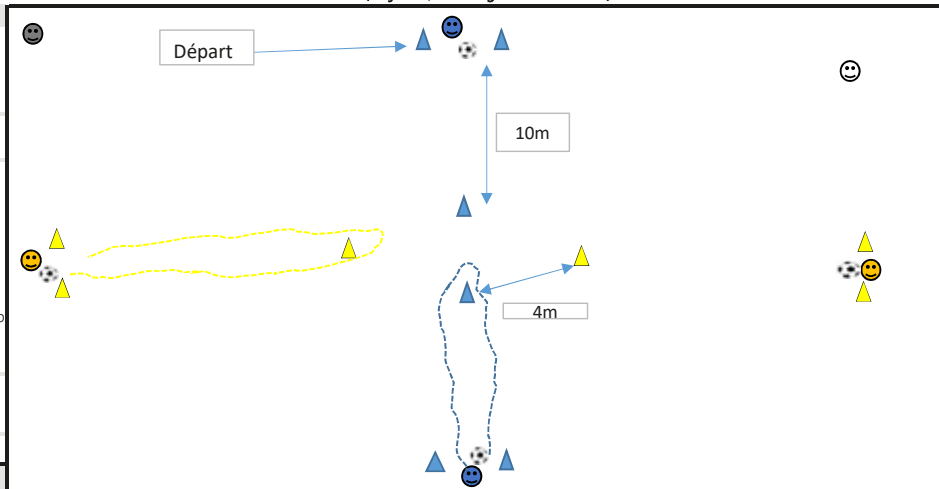
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'educateur et le groupe

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

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

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

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	24m
	Larg	24m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs	Educ.	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2
		😊	
		😊	2
		😊	

MATÉRIEL

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, ...)

Exercice Technique Niveau 1

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 Apprentissage du dribble.

BUT

Dribble réalisé sans toucher de quille + frappe dans le but = 1 point
Interdiction de toucher le ballon à la main.
Interdiction de toucher le ballon de mes coéquipier(e)s.
Dans un premier temps conduite de balle et dribble libre au niveau des surfaces de contact.

REGLES & CONSIGNES

Le joueur(se) conduit le ballon jusqu'à son carré et doit contourner une quille et frapper dans son but correspondant.

CRITERES DE REUSSITE

Sur 5 passages, parvenir à marquer au moins 3 points par joueur(se).

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds.

Encouragements de ses partenaires.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Utiliser la bonne surface de contact pour le dribble.
Le joueur(se) ne doit pas toujours avoir les yeux rivés sur son ballon.

VARIABLES

Imposer le dribble du pied droit, puis du pied gauche.

Varier les formes de dribbles (crochet devant la quille, feinte).

Mettre un challenge de points entre les équipes.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
- ~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)s
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	16m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	3
		😡	3
		😞	3
		😄	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique Niveau 1

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 Apprentissage du tir.

BUT

Frapper le ballon avec le pied et réussir à le faire passer dans la porte = 1 point
1 Ballon par joueur(se)

REGLES & CONSIGNES

Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles les plus proche du but. (bleu)
Si le ballon atteint l'objectif, le joueur(se) peut passer à l'étape supérieur (Rouge)...
Choix du pied libre dans un premier temps.
Chaque joueur(se) réalise ses 3 essais de frappe puis laisse sa place à son partenaire d'atelier.

CRITERES DE REUSSITE

Sur 3 passages, parvenir à marquer au moins 2 points par joueur(se).

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.
Autonomie dans comptage des points.
Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien positionner son ballon entre les coupelles.
Frapper le ballon avec le pied.
Surface de contact utilisée.
Trajectoire du ballon au sol.
Précision du Tir.
Equilibre de posture à la frappe.

VARIABLES

- 1) Ballon arrêté entre les 2 coupelles.
- 2) Frappe uniquement Pied Droit
- 3) Frappe uniquement Pied Gauche
- 4) Conduite de Balle puis frappe du ballon en mouvement

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel après la séance mais également autant de fois nécessaire

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique
~Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s

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

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

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

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

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	16m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

Niveau

2

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

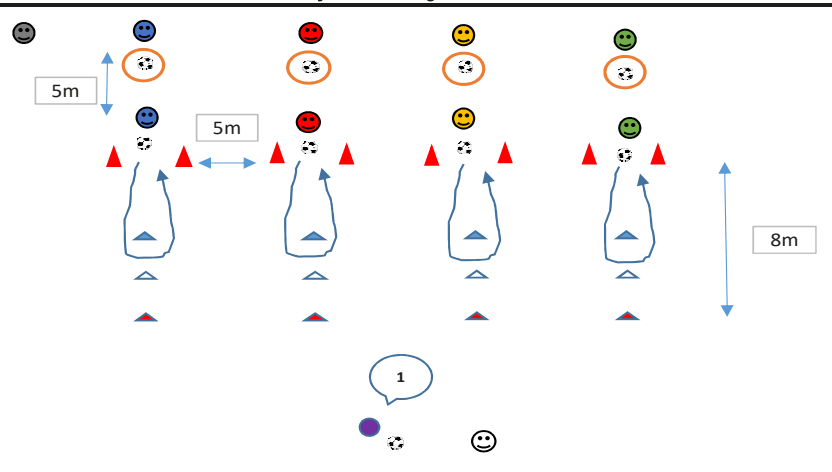
MOTRICITE / COORDINATION

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

Amélioration technique de la Conduite de Balle

BUT

Réaliser un cheminement en conduisant le ballon en fonction d'un signal auditif ou visuel.

Un(e) joueur(se) en animateur(trice) d'atelier, annonce une couleur ou un numéro de coupelle.

Les joueur(se)s conduisent leur ballon du point de départ en allant contourner la coupelle de la couleur annoncée et reviennent au départ.

REGLES & CONSIGNES

La position de départ se situe dans la porte délimitée par les plots.

Possibilité de dédoubler les départs en maintenant les distances.

Passage 1 fois sur 2.

CRITERES DE REUSSITE

Ne pas toucher les coupelles avec son ballon. (1 pt)

Respecter les règles de distanciation avec son partenaire.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.
Autonomie dans comptage des points.
Coordination des rotations.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Garder son ballon le plus proche de soi.
Toucher le ballon régulièrement pour en conserver la maîtrise
Ne pas vouloir aller trop vite.
Maîtrise distance pied-ballon.
Essai de décentration du regard.
Respect des consignes techniques et

VARIABLES

L'animateur du groupe peut annoncer 2 couleurs en simultanée, ce qui va rallonger le parcours à réaliser.

Mettre en place un concours entre les joueur(se)s. Compter les points.

On peut identifier les coupelles non plus par couleur, mais par numéro 1, 2 et 3.

L'animateur(trice) montre avec sa main le numéro de coupelle à contourner. (ou annonce à haute voix le numéro)

Possibilité de rajouter une coupelle supplémentaire d'une autre couleur pour offrir une possibilité supplémentaire.

Utilisation libre des pieds pour la CDB. Puis uniquement PG ou PD

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
~Porter obligatoirement un masque pour l'educateur
~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 nécessaire

~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~ Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s

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

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

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

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

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12m
	Larg	25m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4' à 6'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2
		😊	2
		😊	2
		😊	2

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

Niveau

2

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

Amélioration technique de la Conduite de Balle

BUT

Réaliser un cheminement en conduisant le ballon en fonction d'un signal auditif ou visuel.

Un(e) joueur(se) en animateur(trice) d'atelier, annonce une couleur ou un numéro de coupelle.

Le joueur(se) conduit son ballon du point de départ central en allant contourner la coupelle de la couleur annoncée et revient au départ.

REGLES & CONSIGNES

Les carrés ou binômes fonctionnent en autonomie.

On change de poste tous les 5 passages.

CRITERES DE REUSSITE

Ne pas toucher les coupelles avec son ballon. (1 pt)

Respecter les règles de distanciation avec son partenaire.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.
Autonomie dans comptage des points.
Coordination des rotations.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Garder son ballon le plus proche de soi.
Toucher le ballon régulièrement pour en conserver la maîtrise
Ne pas vouloir aller trop vite.
Maîtrise distance pied-ballon.
Essai de décentration du regard.
Respect des consignes techniques et sanitaires.

VARIABLES

L'animateur du groupe peut annoncer 2 couleurs, ce qui va rallonger le parcours à réaliser.

Mettre en place un concours entre les joueur(se)s et les carrés. Compter les points.

On peut identifier les coupelles non plus par couleur, mais par numéro 1, 2, 3 et 4.

L'animateur(trice) annonce à haute voix le numéro

Possibilité de rajouter une coupelle supplémentaire d'une autre couleur pour offrir une possibilité supplémentaire.

Utilisation libre des pieds pour la CDB. Puis uniquement PG ou PD

On peut imaginer un challenge "inter-carrés"

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'animateur
- ~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)s

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

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

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

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

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	1' à 2'

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

Niveau

2

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

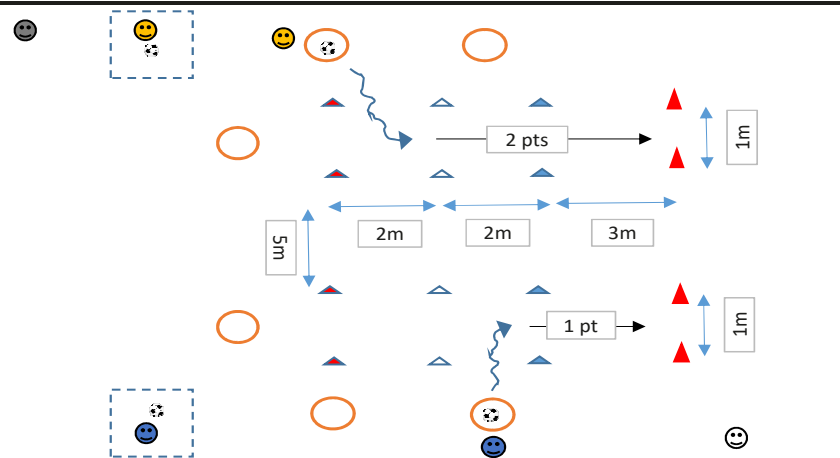
MOTRICITE / COORDINATION

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

Amélioration technique du Tir

BUT

Conduire puis frapper le ballon avec le pied et réussir à le faire passer dans la porte
1 Ballon par joueur(se)(se).

Les joueur(se)s se placent au niveau des cerceaux. 3 possibilités par atelier.

REGLES & CONSIGNES

A tour de rôle ils conduisent puis tirent en visant la porte.
1 pt : distance Bleu - 2pts : Blanche - 3 pts : Rouge
Chaque joueur(se) réalise ses 3 essais de frappe puis laisse sa place à son partenaire d'atelier.
Marquer 3 pts minimum en 3 tirs.

CRITERES DE REUSSITE

Frapper le ballon avec le pied et lui faire franchir la porte.
Le ballon ne doit pas toucher les cônes.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.
Autonomie dans comptage des points.
Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.
Changement / Rotation entre les 2 ateliers pour varier les orientations de CDB et de pied de frappe.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maitriser son ballon avant le tir
Frapper le ballon avec le pied.
Surface de contact utilisée.
Trajectoire du ballon au sol.
Précision du Tir.
Equilibre de posture à la frappe.

VARIABLES

- 1) Possibilité d'arrêter son ballon avant les 2 coupelles.
 - 2) Conduite de Balle puis frappe du ballon en mouvement
 - 3) Possibilité de challenge "inter-carrés"
- Possibilité d'aménager les distances en fonction de l'espace disponible.
Possibilité de rajouter des cerceaux des 2 côtés de son ateliers.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'educateur
- ~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)s

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

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

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

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

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	16m
	Larg	14m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	3 x 4'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2 à 3
		😊	2 à 3
		😊	2 à 3
		😊	2 à 3

MATIEREL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

Niveau

2

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

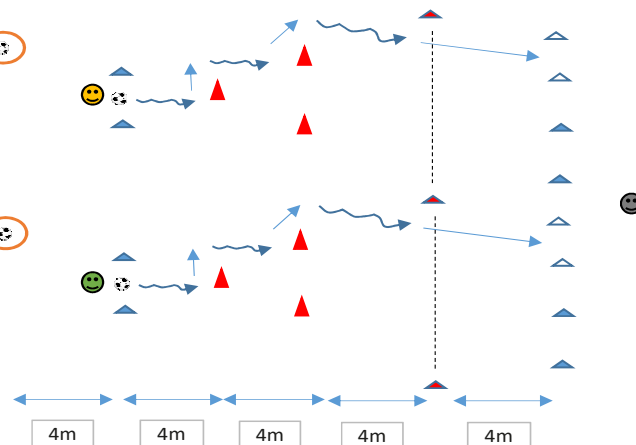
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration technique du Tir

BUT

Contourner un objet - Dévier sa trajectoire de CDB pour progresser vers une cible
1 Ballon par joueur(se)(se).

Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles pour débiter. (bleu)

REGLES & CONSIGNES

Le joueur(se) part en conduite de balle et évite le 1er plot qui est sur sa trajectoire.

CRITERES DE REUSSITE

1 pt par dribble réussi (plot non touché et ballon maîtrisé) + 1 pt si but marqué. Soit 3 pts potentiels par passage.

Conduire le ballon en direction du plot et réussir à changer de direction tout en conservant la maîtrise du ballon

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.
Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtrise de la CDB pour être en capacité de changer de direction puis progresser vers le 2nd obstacle et enchaîner par le même objectif..
Réussir à utiliser une surface de contact du pied qui me permette de franchir l'obstacle.
Après le dribble, être capable

VARIABLES

Utilisation libre du pied et choix libre du circuit

Geste du Dribble imposé puis liberté de choix du geste technique de dribble

Circuit à Gauche puis à Droite

Dribble du Pied Droit puis du pied Gauche

Proposition d'un geste de dribble par le partenaire

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
~Porter obligatoirement un masque pour l'educateur
~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)s

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

Niveau

2

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

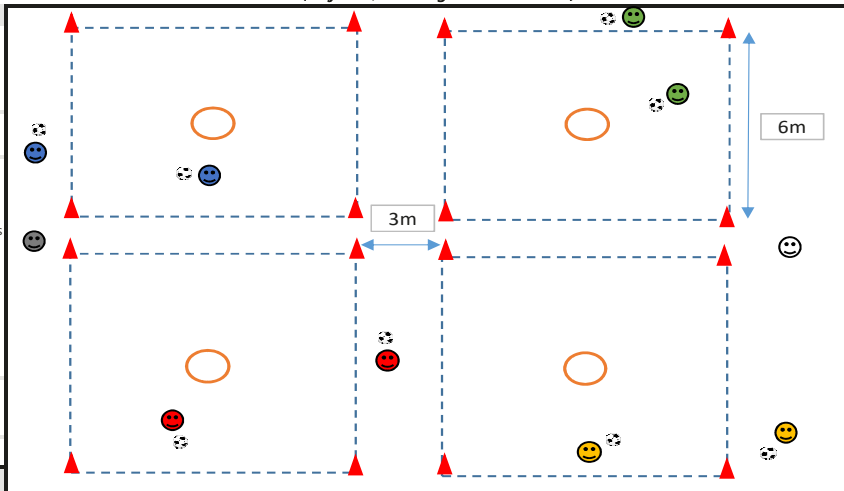
X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

(En jaune, les catégories concernées)



OBJECTIF

Amélioration technique du Blocage

BUT

Etre capable d'arrêter son ballon avec la semelle à tout moment

1 Ballon par joueur(se).

Le joueur(se) place dans son carré et se déplace en conduite de balle dans cet espace.

REGLES & CONSIGNES

Au signal de l'animateur(trice) ("Jardin" ou "Maison") les joueur(se)s doivent bloquer leur ballon avec la semelle à un endroit défini par les règles et les variables.

Maison : Bloquer le ballon dans le cerceau.

Jardin : Conduire son ballon à l'extérieur du carré sur un côté autre que celui où est situé son partenaire et celui choisit par les joueur(se)s d'un autre carré. Le partenaire me remplace.

CRITERES DE REUSSITE

Conduire le ballon en direction et réussir à l'arrêter au signal de l'animateur. (Points attribués par l'animateur)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.
Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtrise de la CDB pour être en mesure d'arrêter rapidement son ballon avec la semelle.
Ne pas être à l'arrêt quand on est dans le carré.
Pour les joueur(se)s en attente en dehors des carrés, être concentrés et à l'écoute de l'animateur.

VARIABLES

Utilisation libre du pied, puis PG et PD.

1) Au signal "top", je suis capable de bloquer avec la semelle.

2) Signaux "Maison" et "Jardin"

3) Possibilité de jouer sur l'annonce de mots qui font partie d'une famille comme les véhicules, les couleurs, villes, nom de fleurs...

4) Possibilité de défi "inter-carrés".

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
- ~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)s
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	3 x 4'

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE ORGANISATION

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI FOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

OBJECTIF

Associer les J par paire ou trio d'équipes différentes et les positionner sur les différents ateliers = DEFI

BUT

Capitaliser le plus de points COLLECTIVEMENT à la fin du DEFI FOOT

REGLES & CONSIGNES

L'E choisit dans le panel de DEFI TECHNIQUE. 4 ateliers à mettre en place en fonction du niveau et effectif de son groupe. **1 ballon par J.** Temps de pratique sur chaque atelier pour la paire ou trio: **4'.** Après chaque essai, le J retourne dans la zone d'attente avec son ballon avant de retenter un essai. A la fin de chaque atelier, les J donnent le nombre de points marqués à l'E qui les reporte sur la fiche score ci-jointe. La rotation entre chaque atelier doit se faire de manière simultanée, au signal de l'E et dans le sens de rotation HORAIRE pour tous.

CRITERES DE REUSSITE

Le barème de points est défini en fonction de l'atelier proposé (voir fiche DEFI)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Se coordonner dans les rotations entre J sur et entre l'atelier
S'encourager, se soutenir quelques soit le résultat final

INDIVIDUELS (VEILLER À)

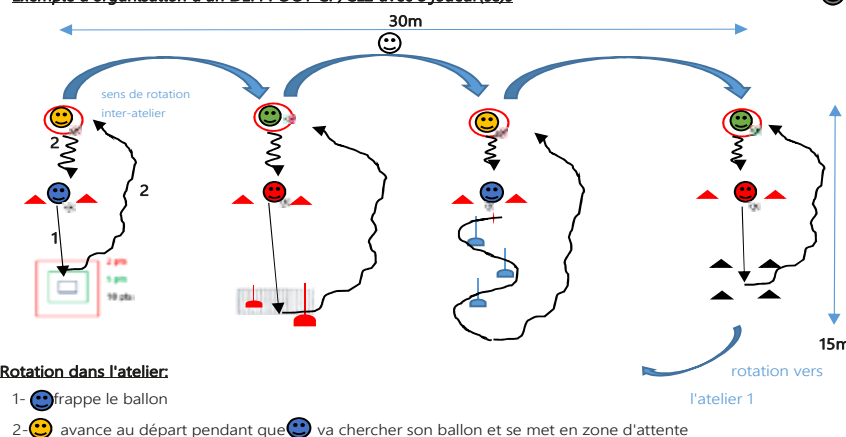
Maîtriser les gestes techniques
Garder le ballon au sol
Rester concentré sur le temps d'atelier
Compter ses points

VARIABLES D'ORGANISATION

Possibilité de composer des paires ou trio de joueurs de la même équipe qui travaillent ensemble sur chaque atelier du DEFI FOOT (esprit d'équipe ; points d'équipe complet à la fin de chaque atelier)

(En jaune, les catégories concernées)

Exemple d'organisation d'un DEFI FOOT CP/CE2 avec 8 joueur(se)s



Principes généraux:

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

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

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

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	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	30 mètres

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2
		😊	2
		😊	2
		😊	2

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



FICHE SCORE DEFI FOOT COLLECTIF



Niveau:	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	Effectif:
	U7	U8	U9	U10	U11	

(Entourez les catégories concernées)

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	11 mètres
	Larg	2 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	3

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de la conduite entre des obstacles (coupelles, plots, bouteilles...) en allant le plus rapidement possible

BUT

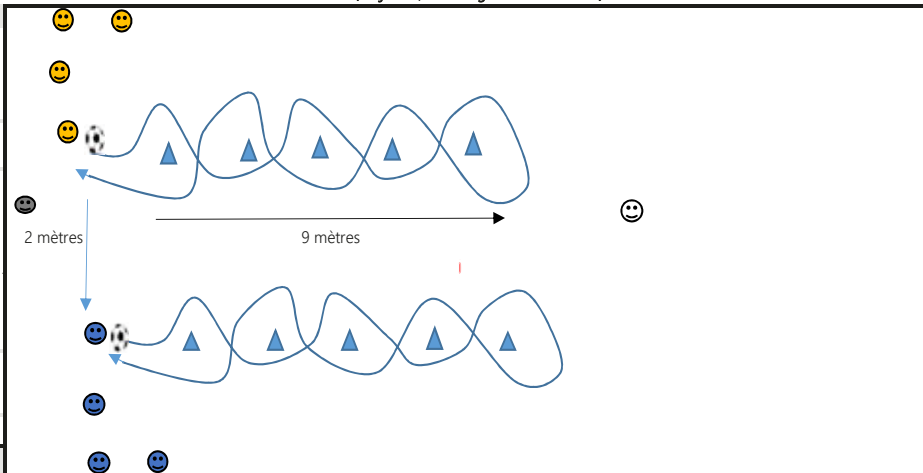
Conduire en maîtrisant le ballon pour ne pas toucher le matériel.

REGLES & CONSIGNES

Au départ du ballon, le J possède un capital de 12 points. Si le ballon touche un plot 1 point est enlevé.
Départ au pied, conduire le ballon entre les obstacles en aller retour et avoir le plus de points à la fin du parcours.

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer l'aller - retour sans avoir touché les plots une seule fois.
Toucher le plus souvent possible le ballon avec le pied pour aider à la maîtrise de la conduite



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

S'il y a une rotation entre les J, le J en attente reste à 3 mètres derrière le départ et attend le signal de l'E pour se mettre en position.
Autonomie dans le décompte des points.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtrise de la conduite (Vitesse et garder le ballon près de soi)
Le ballon doit rester au sol.
Maîtriser les trajectoires de la balle entre les obstacles.
Garder le ballon près de soi en le touchant le plus possible

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 personnelle (marquée à son nom)

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

~Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s

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

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi

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

Maitrise de la passe pour immobiliser le ballon dans une des cibles

BUT

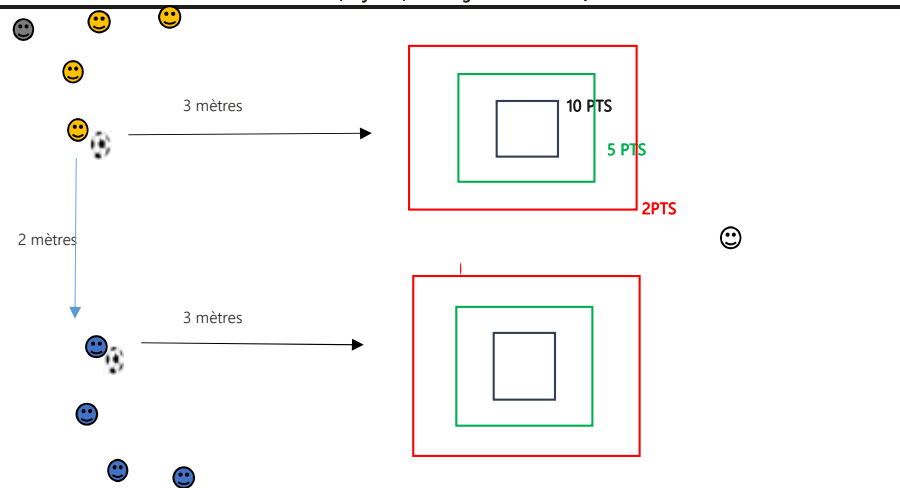
Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans le carré le plus éloigné

REGLES & CONSIGNES

Le J est à 3 mètres du premier carré et doit faire une passe afin que le ballon s'immobilise dans un des carré.
Si le ballon s'arrête dans le carré le plus grand: 2 pts, le carré intermédiaire: 5 pts et le carré le plus petit: 10pts.
Zone rouge: 3mX3 mètres
Zone verte: 2X2 mètres
Zone noire 1X1 mètre.
Les J en attente sont à 2 mètres, ils se placent pour le défi uniquement au signal de l'E.

CRITERES DE REUSSITE

Utiliser la bonne surface de balle pour atteindre la zone noire et immobiliser le ballon. Bien doser sa passe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bien respecter la rotation sur les ateliers entre les passages. S'encourager

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre concentré et appliqué.
Utiliser la bonne surface du pied pour être efficace.
Maitrise de la passe intérieur du pied ou semelle

VARIABLES

Niveau 2

Augmenter de 1 mètre voire 2 mètres suivant le niveau la distance entre la passe et le 1er carré

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 bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



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

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	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	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° :

13

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi

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

Amélioration de la passe

BUT

Travailler la passe à travers différents ateliers

REGLES & CONSIGNES

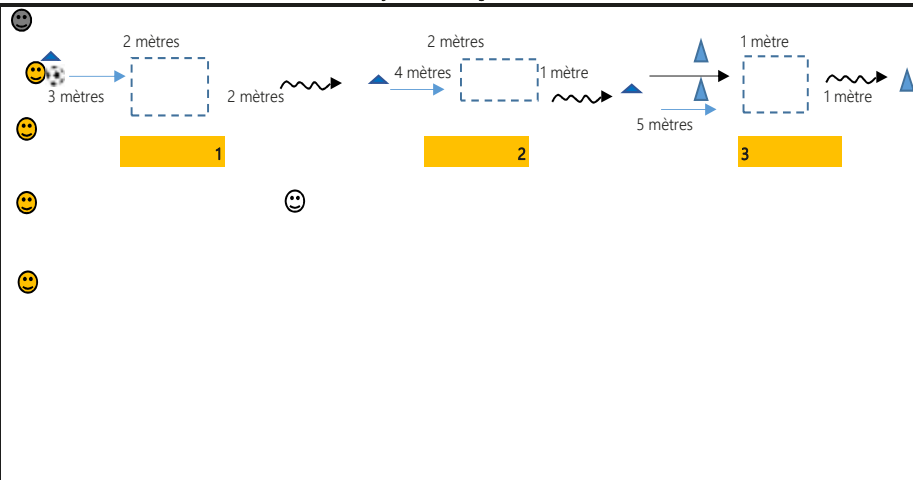
Chaque J doit effectuer un parcours de 3 zones de travail. Pour passer de la zone 1 à la zone 2, le J a 3 essais. Si réussite au 1er essai: 10 pts. Si réussite au second essai: 5 pts. Si réussite au 3ème essai: 1 pt. Sinon 0 point et passage à la zone suivante.

1.: effectue une passe pour immobiliser le ballon dans la zone 1,
2: récupérer le ballon en conduite de balle jusqu'à la coupelle suivante.
Immobiliser le ballon par une passe à 4 mètres de la zone .

3: effectuer une passe entre les plots pour atteindre le carré puis conduite et terminer en immobilisant le ballon au plot .Retour sur le côté.

CRITERES DE REUSSITE

Atteindre la zone grâce à une passe intérieur du pied ou avec la semelle.
Etre rapide entre les zones pour enchaîner les gestes
Passer le ballon entre les plots pour atteindre le carré



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'encourager.
Autonomie dans le décompte des points
Attendre le top de l'E pour que le joueur se mette en place

Se concentrer pour enchaîner les gestes demandés.
Etre précis dans la passe

VARIABLES

Niveau 2 : agrandir la distance de passe
variante 2: travailler avec le pied faible

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
bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

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

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	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	3

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

14

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

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 amélioration technique de la conduite**BUT** réaliser le parcours demandé le plus rapidement possible**REGLES & CONSIGNES**
L'E annonce une, deux, trois, voire quatre couleurs.
Le J avec le ballon doit contourner les plots de couleurs correspondantes. Le J terminant en premier remporte un point.
Puis rotation des J.**CRITERES DE REUSSITE** Ne pas toucher les plots avec son ballon (1 point par plot non touché).

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun doit rester "maitre" de son ballon.
Encouragement des partenaires.
comptage des points en autonomie.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Garder le ballon le plus proche de soi, en le touchant régulièrement.
Faire correctement le parcours avant de le faire rapidement

VARIABLES

- si absence de matériel, possibilité de remplacer les plots par un marquage au sol par des chiffres (1 à 4). L'E pourra alors annoncer un chiffre, voire un calcul (Ex: l'E annonce le chiffre 5, les J peuvent alors contourner les zones 1 et 4 ou 3 et 2).
- Au lieu d'annoncer une couleur existante sur le parcours, annoncer d'autres couleurs (Ex: l'E annonce "violet", les J devront alors contourner les plots rouge et bleu, de manière à "composer" la couleur violette)

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 personnelle (marquée à son nom)

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

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

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	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	5 mètres
	Larg	5 mètres

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	3

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

15

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

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

Amélioration technique du tir au but

BUT

Frapper le ballon avec le pied en direction du mur

1 ballon par J.

Le 1er J tir au but (3 essais - additionner les 3 tirs), puis rotation des J Décerner un vainqueur à chaque manche.

REGLES & CONSIGNES

Si le ballon n'est pas réceptionné dans le carré, celui-ci n'est pas comptabilisé.

CRITERES DE REUSSITE

Frapper le ballon en direction du mur de manière rectiligne.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chaque groupe est autonome dans le comptage des points, à voix haute

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Frapper le ballon avec le pied.
Trajectoire rectiligne du ballon.
Précision du Tir.
Equilibre de posture à la frappe.

VARIABLES

Agrandir l'espace entre la zone de tir et la cible.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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))



planche à rebonds, ou bâche ou mur de l'école - cases inscrites à la craie

Zone d'attente de et comptage



5 m

4 m



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	5 mètres
	Larg	5 mètres

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	1
		😬	
		😬	1
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



► U7 - U9

Parcours de coordination
et de motricité
Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Chacun son tour

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la réactivité et la coordination des J de l'équipe

BUT Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

REGLES & CONSIGNES

Au signal sonore de l'éducateur(trice), le 1er J de chaque équipe se rend en courant contourner le cône et revient dans sa maison, le départ du 2nd peut alors être réalisé. L'équipe qui termine en 1er gagne.

CRITERES DE REUSSITE

Terminer 1er en respectant les consignes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

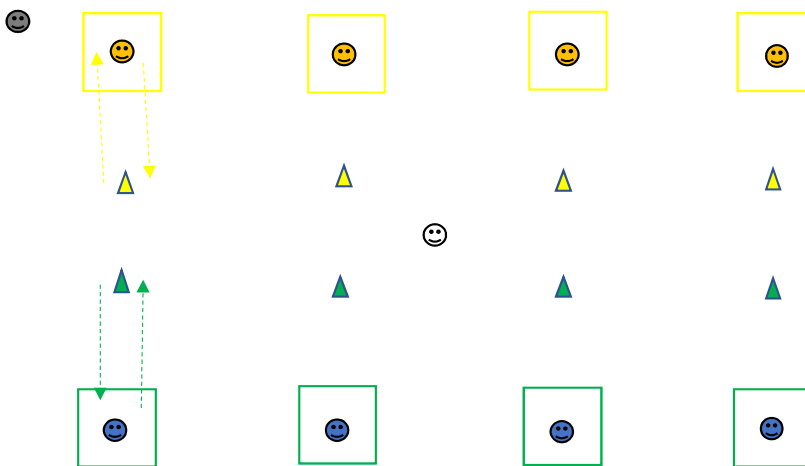
MOTRICITE / COORDINATION

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😊	
		😊	4
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La coordination des départs.
Donner un vainqueur.

Au respect des consignes.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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



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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

VARIABLES

Sans ballon
Avec ballon imaginaire dans les mains au dessus de la tête, bras tendus devant...
Rajouter un parcours avant de contourner le cône



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Coordination motrice

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

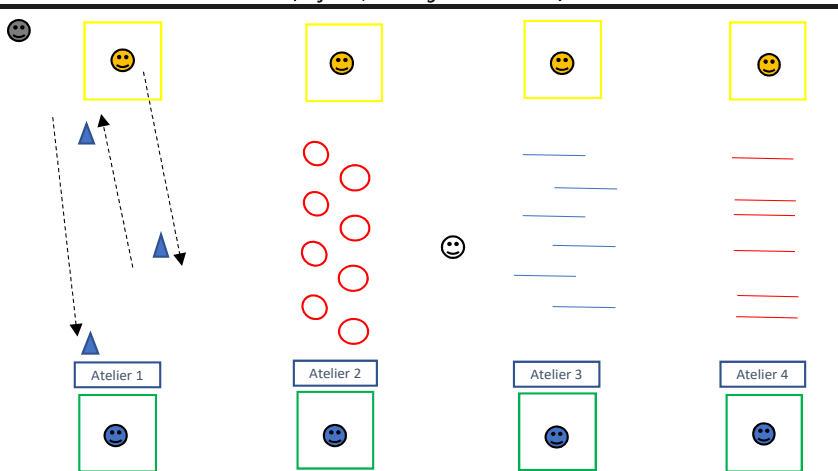
X

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	Améliorer ses capacités motrices
BUT	Réaliser 5 passages par atelier
REGLES & CONSIGNES	Le J bleu ne démarre que lorsque le J jaune a terminé son passage. Atelier 1 : Course avant / course arrière Atelier 2 : 1 appui dans chaque cerceau. Atelier 3 : Pas chassés Atelier 4 : 1 appui entre chaque barre "espaces différents"
CRITERES DE REUSSITE	Effectuer correctement les ateliers et ne pas toucher le matériel

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Faire partir le J suivant après le retour du précédent dans sa maison.

Au respect des consignes
Pose des appuis.

VARIABLES

Sans ballon.
Avec ballon imaginaire dans les mains.
Avant/arrière avec pas chassé.
Pas croisés dans les cerceaux.
Pas chassé de dos.
Chronométrer les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😊	4
		😊	

MATÉRIEL

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, ...)

Relais 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)

ORGANISATION

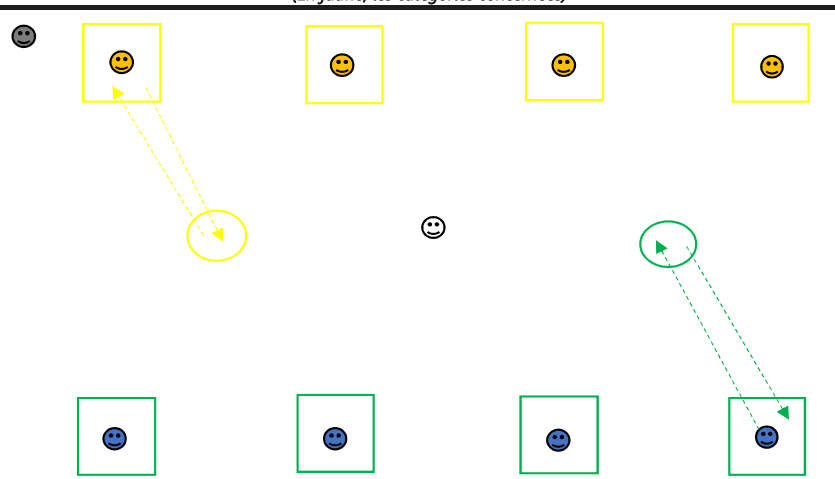
OBJECTIF Améliorer la réactivité et la coordination des J de l'équipe

BUT Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

REGLES & CONSIGNES Au signal sonore de l'éducateur(trice), le 1er J de chaque équipe se rend en courant fixer ses deux pieds dans le cerceau et revient dans sa maison, le départ du 2nd peut alors être réalisé.

CRITERES DE REUSSITE Equipe vainqueur en respectant les consignes

COMPOTEMENTS ATTENDUS



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

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

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La coordination des départs.
Donner un vainqueur.

Au respect des consignes.

VARIABLES

Sans ballon
Avec ballon imaginaire dans les mains
Rajouter un parcours à effectuer avant d'aller fixer les 2 pieds dans le cerceau

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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours motricité

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices

BUT

Réaliser le parcours en tenant compte de l'avancée du J devant soi. Position d'attente dans sa maison n°2 avant de changer d'atelier

Le J suivant ne démarre que lorsque le précédent à terminer son passage.

REGLES & CONSIGNES

Course avant / course arrière 😊

1 appui dans chaque cerceaux 😊

1 appui entre chaque barre "espaces différents" 😊

1 appui entre chaque plot avant 😊

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer correctement les exercices demandés

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

1 seul J par atelier.

Au respect des consignes

Pose des appuis.

Prise d'informations.

Rôle équilibrateur des bras

Penser à lever la tête

VARIABLES

Sans ballon.

Avec ballon imaginaire dans les mains.

Avant/arrière avec pas chassé - Pas croisés dans les cerceaux - entrée dans les ateliers de côté - Appuis latéraux entre chaque cône

Chronométrer les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive en mettant en place deux parcours.

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

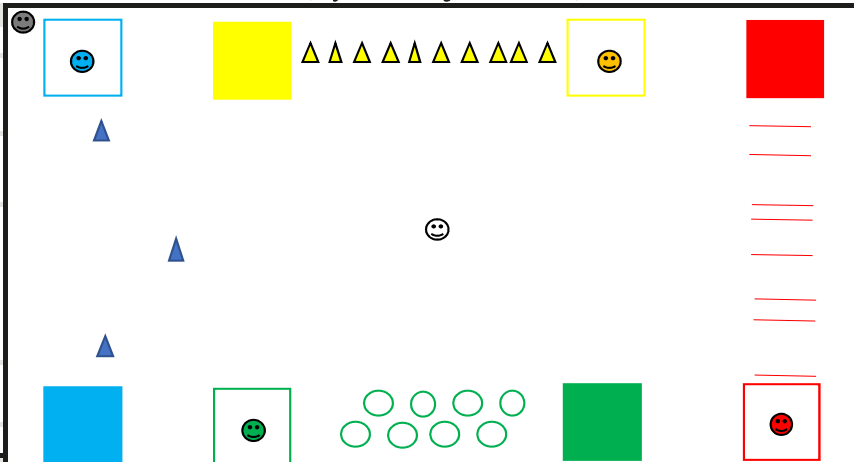
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😊	4
		😊	
		😊	

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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais à 2

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 Améliorer la motricité et la coordination

BUT Le premier groupe qui termine le relais gagne 1 point

REGLES & CONSIGNES

Les J situés dans la maison rouge font l'atelier de coordination demandé. Une fois qu'ils reviennent dans leur maison, le J dans la maison bleue peut partir à son tour réaliser l'atelier puis revenir dans sa maison afin que le rouge reparte.

Le retour dans sa maison se fait en courant. A tour de rôle, par binôme, faire 3 fois chaque variante.

Inverser les rôles (les rouges deviennent bleus et inversement)

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le plus rapidement possible en respectant les ateliers

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien attendre que son binôme (face à soi) soit revenu dans sa maison et qu'il ait frappé 2 fois dans les mains pour ensuite démarrer son atelier

Avoir le corps droit
Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds)
Ne pas toucher le matériel

VARIABLES

Les rouges slaloment en courant et les bleus mettent un appui entre chaque barre

Les rouges et les bleus réalisent leur atelier en pas chassés et reviennent en courant dans leur maison.

Les rouges slaloment en marche arrière et les bleus bondissent pieds joints entre chaque barre

Faire les ateliers avec un ballon imaginaire dans les mains

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2
		😊	2
		😊	2
		😊	2

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Air Foot horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

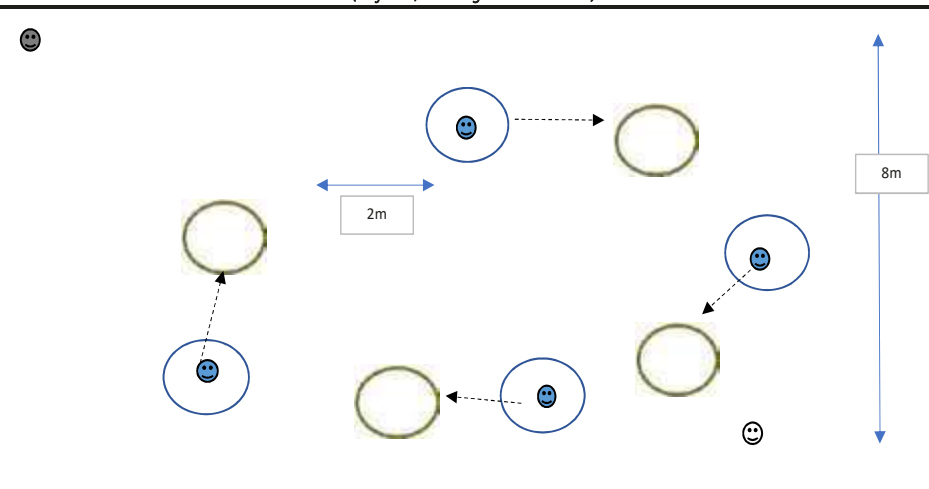
X

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

Motricité générale

BUT

Faire le tour de l'horloge le plus rapidement possible = 1pt

REGLES & CONSIGNES

2 équipes de 4 J.
Imiter / Mimer le fait de réaliser 5 jonglages du pied de son choix sans ballon dans son cerceau bleu.
Puis se diriger vers son cerceau jaune. Quand le J précédent est dans son cerceau jaune, cela permet au 2ème J de démarrer ses jonglages et ainsi de suite. La première équipe qui a terminé le tour de l'horloge gagne la manche.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer plus de points que la ou les autres équipes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Rotations pour bien respecter les distances

Respect de la réalisation du défis (Vérification par l'éducateur(trice))

VARIABLES

Si 1 seule équipe faire avec un challenge temps

Varié les défis : 5 imitations Jonglage Tête en sautant, 5 cloches pieds, 5 sauts de grenouilles, 6 talons fesses ...

Rajouter du mouvement : réaliser 5 jonglages de la cuisse sans ballon autour de son cerceau bleu.

Varié les défis : 4 frappe de mains au dessus de la tête, 4 jonglages pied G, Pied D, Cuisse G, Cuisse D, 4 jonglages cuisse G, cuisse D, épaule G, épaule D, ...

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	12 mins
	SÉQUENCE	6 x 2min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😞	4
		😟	
		😌	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Je bouge en musique

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 Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme

BUT Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier.
Départ de sa zone au début de la musique, tourner autour des coupelles puis à l'arrêt de la musique, revenir le plus rapidement possible dans son cerceau.

REGLES & CONSIGNES Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche.
+1 point pour le 1er arrivé dans sa zone.

CRITERES DE REUSSITE Avoir le plus de points possible en fin de partie ou de manche.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distance entre les ateliers et J

Départ au signal

Respecter le parcours

VARIABLES

Si pas assez de matériel, faire un roulement par vague

La musique peut être remplacée par la voix ou un signal visuel
Possibilité de compter les points par équipe

Imposer des déplacements spécifiques autour des coupelles (pas chassés, talons-fesses, déplacement en "8" au travers les coupelles,...

Uniquement en marche puis course autorisée

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux :

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	5 m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	10 à 15" maximum

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu de la traversée magique

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 Motricité générale

BUT Traverser le terrain

REGLES & CONSIGNES

Imposer des actions motrices sur le haut du corps: taper dans les mains, taper dans les mains dans le dos, taper dans les mains au dessus de la tête, taper dans les mains sous le genou...

Imposer des actions motrices sur le bas du corps: Montée de genoux, talons aux fesses, pas chassés, cloche pieds

Notion de rythme à imposer

Définir des couloirs pour chaque J avec une distance latérale de sécurité de 1,5m

CRITERES DE REUSSITE

Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe. Celui qui traverse le plus vite et qui réussit son défi rapporte 2 points

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

Valoriser

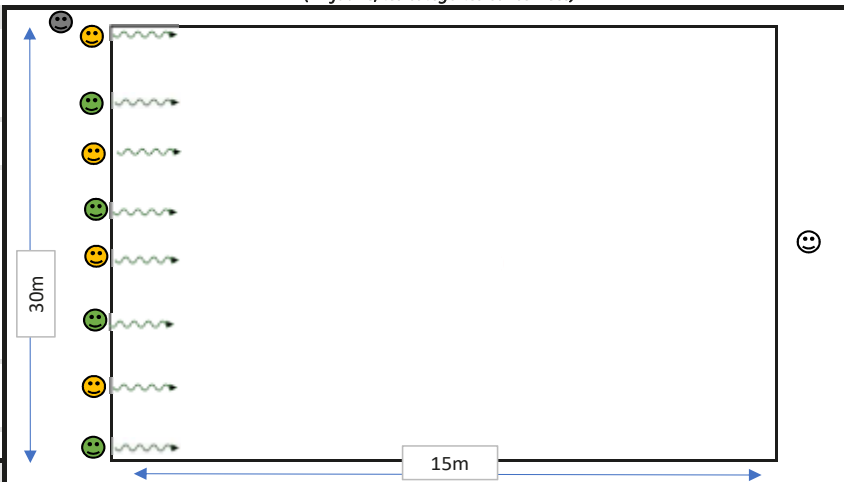
Animer

Adapter la difficulté en fonction du groupe

Respecter les Distances

VARIABLES

Mixer 2 actions motrices (ex: taper dans les mains au dessus de la tête en montant les genoux, course en pas chassés, course en marche arrière,...)



RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	10" maximum

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Musi rythme

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)

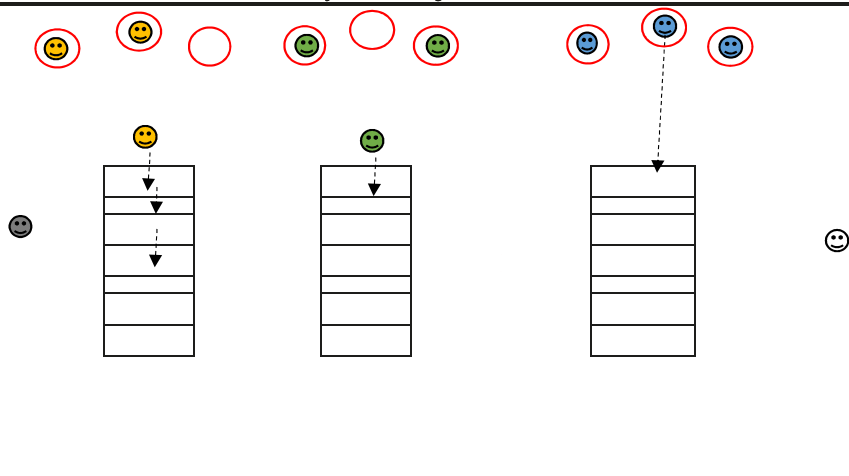
ORGANISATION

OBJECTIF Amélioration de la coordination en rythme

BUT Faire l'atelier sans erreur = 1pt

REGLES & CONSIGNES Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donné par l'éducateur(trice) (musique ou frapper dans ses mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...). Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.

CRITERES DE REUSSITE Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque. Marquer le plus de points pour son équipe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distance entre les J et ateliers

Coordination des appuis

Attendre que le J soit dans sa maison avant de faire partir le suivant

VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : droite, gauche, cloche pied

Annonce du rythme : sur la musique, quand l'éducateur(trice) frappe dans les mains, à la voix de l'éducateur(trice)

Tempo : lent, rapide, statique

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	8m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	6x2'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😬	3
		😬	3

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Le miroir

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

Améliorer la motricité générale

BUT

Utiliser toutes les formes de déplacements, avant, arrière, pas chassés, cloche pied durant 20 secondes maximum, échanger les rôles

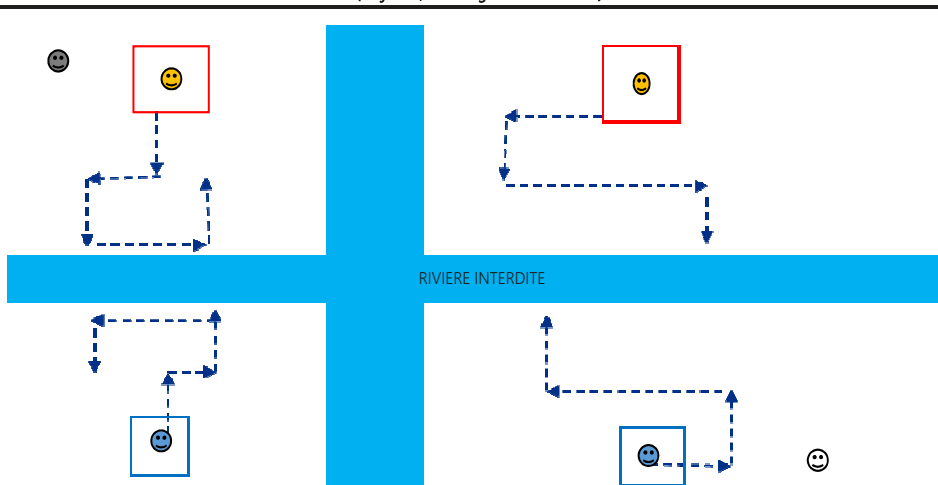
REGLES & CONSIGNES

Sortir de sa maison en se déplaçant de la même manière que son partenaire, en miroir.
Chaque J a 5 points. Si erreur, l'J perd un point et le départ s'effectue de nouveau de sa maison.

CRITERES DE REUSSITE

Garder les 5 points

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	10 de 1 minute

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😊	4
		😞	

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien attendre que chacun soit dans sa maison pour démarrer

Pour le guide, ne pas donner les indications de direction trop vite, attendre que le partenaire se soit déplacé pour indiquer une nouvelle direction

VARIABLES

Se déplacer en fonction des indications verbales du partenaire
Se déplacer en fonction des indications gestuelles (bras, mains) du partenaire
Se déplacer à l'inverse des indications verbales du partenaire
Possibilité d'organiser sous forme de relais, par équipes de 2, le même parcours pour tous. Chaque J effectue le parcours 1 fois. L'équipe arrivée 1ère gagne 1 point.

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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Equipe de France

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

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)

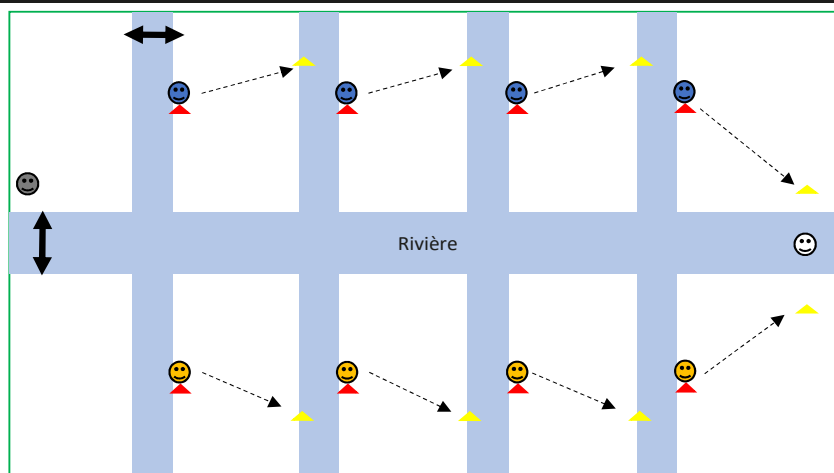
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la motricité

BUT Avoir un maximum de J de l'équipe de France dans son équipe.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE Maitriser l'ensemble des cours



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtriser ses appuis
Être réactif

VARIABLES

Mettre des courses à angles

Rajouter des ateliers de coordination

Donner 2 noms de J

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

éplacement

Conduite

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



► U7 - U9

Parcours de coordination
et de motricité

Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais coordination

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 Améliorer la motricité

BUT Avoir un maximum de J de l'équipe de France dans son équipe.

REGLES & CONSIGNES

Au signal sonore de l'E, le 1er J se dirige vers la coupelle jaune et donne le nom d'un J de l'équipe de France au suivant...Le dernier donne le nom du J à l'E. Le 1er marque un point pour son équipe.

Varier les courses (libre, en arrière, sur un pied, accroupi...) L'E entre chaque manche passe du départ à l'arrivée pour inverser le sens du relais

CRITERES DE REUSSITE

Maîtriser l'ensemble des courses

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtriser ses appuis
Être réactif

VARIABLES

Avec un ballon en conduite de balle (surfaces de contact etc...)

Mettre des courses à angles

En jonglerie

Terminer par un tir

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

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	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	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, ...)

Coordination motrice

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

Améliorer la réactivité, la conduite de balle et la coordination des J de l'équipe

BUT

Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

REGLES & CONSIGNES

Au signal sonore de l'E, le 1er J de chaque équipe se rend en courant contourner le cône et revient dans sa maison, le départ du 2nd peut alors être réalisé.
L'équipe qui termine en 1er gagne.

CRITERES DE REUSSITE

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

La coordination des départs.
Donner un vainqueur.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des consignes.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	4
		😬	
		😞	4
		😡	

MATIEREL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

VARIABLES

Sans ballon
Avec ballon dans les mains.
Avec ballon au pied.

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Coordination motrice

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

Améliorer la réactivité, la conduite de balle et la coordination des J de l'équipe

BUT

Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

REGLES & CONSIGNES

Au signal sonore de l'E, le 1er J de chaque équipe se rend en conquite de balle arrêter le ballon dans le cerceau et revient dans sa maison, le départ du 2nd peut alors être réalisé.

CRITERES DE REUSSITE

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

La coordination des départs.
Donner un vainqueur.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des consignes.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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



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

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	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😐	
		😞	4
		😡	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

VARIABLES

Avec ballon dans les mains.
Avec ballon au pied.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1-2-3 Soleil

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	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😞	4
		😞	

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la conduite de balle et la coordination

BUT

Atteindre la rivière

1er J qui atteint la rivière = 1 pt pour l'équipe

Au signal sonore de l'E (ou lorsque la musique commence), les J doivent atteindre la rivière en conduite de balle :

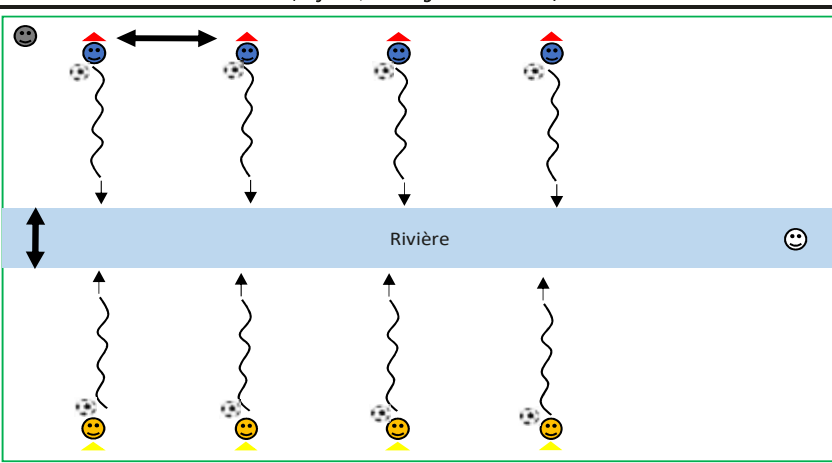
Libre / pied droit / pied gauche / en arrière...

REGLES & CONSIGNES

Au signal sonore de l'E (ou arrêt de la musique), le J qui bouge doit retourner à sa coupelle initiale.

CRITERES DE REUSSITE

Atteindre la rivière en 1er sans être retourné à la coupelle initiale



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtriser son ballon
Maîtriser la motricité
Être réactif

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

VARIABLES

Mettre des obstacles (faire le tour d'un cerceau, sauter par-dessus une haie...)

Imposer les surfaces de contact

En jonglerie

Possibilité de faire des duels plutôt qu'en équipe

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier Rythme et Jonglerie

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la maîtrise technique par le jonglage sans ballon

BUT Arriver en zone 4 en 2' maximum

REGLES & CONSIGNES

1 Ballon par J. Pour monter d'une zone, le J doit réaliser un contrat 3 fois
 Contrat 1 : Je frappe ma balle et je la récupère à la main
 Contrat 2 : Je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle
 Contrat 3 : idem contrat 1 mais 2 contacts du pied
 Contrat 4 : Idem au contrat 2 mais 2 contacts entre chaque rebond
 Arrivée en zone 4, je fais le retour dans mon couloir

CRITERES DE REUSSITE

Parvenir en zone 2 au moins 2 fois et en zone 4 1 fois.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Frapper le ballon coup du pied (os en haut des lacets)
 Pointe de pied tendue (pied plateau) et cheville verrouillée
 Fixer le ballon du regard
 Frapper le ballon au milieu et par dessous du bas vers le haut
 Se servir des bras pour renforcer l'équilibre

VARIABLES

Contrat 1 dans chaque zone

Contrat avec le pied faible uniquement

Challenge entre deux équipes 1 pt par zone par J

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

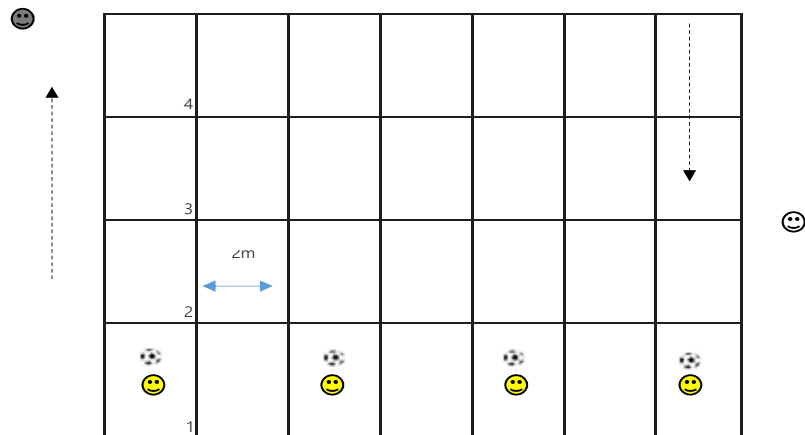
MOTRICITE / COORDINATION

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	2 min

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

~Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s

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

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

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

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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier Rythme et Jonglerie

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)

OBJECTIF

Améliorer la jonglerie

BUT

Défi gagné = 1 point pour son équipe

REGLES & CONSIGNES

Numéroter les J de 1 à 4. A l'appel de leur numéro, les 2 J se dirigent ballon à la main vers leur cerceau de couleur (distance 5 m entre les deux cerceaux).

Pendant ce temps, l'E annonce le chiffre de jonglage à effectuer et le pied à utiliser, Les J réaliseront le contrat demandé en effectuant virtuellement le geste de la jonglerie. Le premier qui revient dans son emplacement de parking à gagner.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de points

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Reconnaître la couleur de son cerceau
Acquérir le sens du jeu

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réagir vite

VARIABLES

Réaliser un enchaînement pied droit et pied gauche
Réaliser pied cuisse
Réaliser pied tête
Réaliser en conduite de balle pour se diriger vers le cerceau

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	2 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	4
		😬	
		😞	4
		😡	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du jongleur fou

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

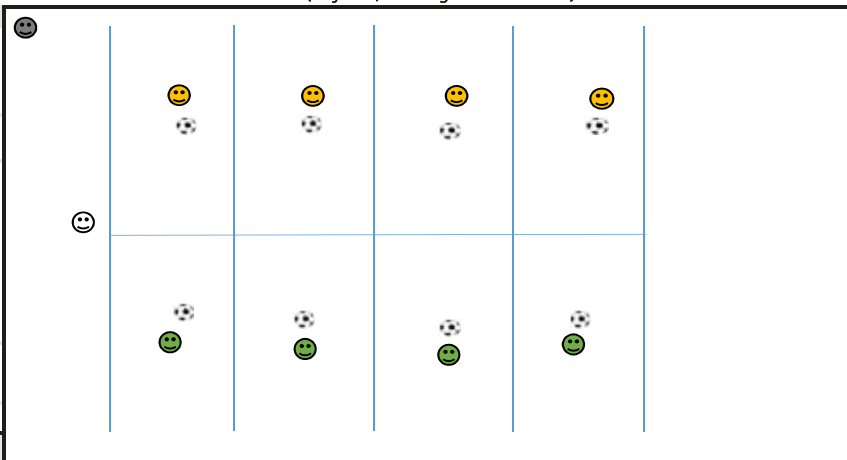
MOTRICITE / COORDINATION

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	30" maximum

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	4
		😞	4
		😬	
		😡	

ORGANISATION

OBJECTIF Motricité Générale

BUT Réussir 5 fois consécutives

REGLES & CONSIGNES

Reproduire les actions motrices suivantes :

- lancer / laisser 1 rebond / rattraper avec la main
- lancer / pied / rebond / main
- lancer / tête / rebond / main
- lancer / rebond / pied / main
- lancer / tête / main
- lancer / genou / main...

CRITERES DE REUSSITE Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encourager ses partenaires
Autonomie dans le bilan collectif des points

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager
Valoriser
Animer
Compter ses points
Adapter la difficulté en fonction du groupe

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice de Motricité et de Rythme

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

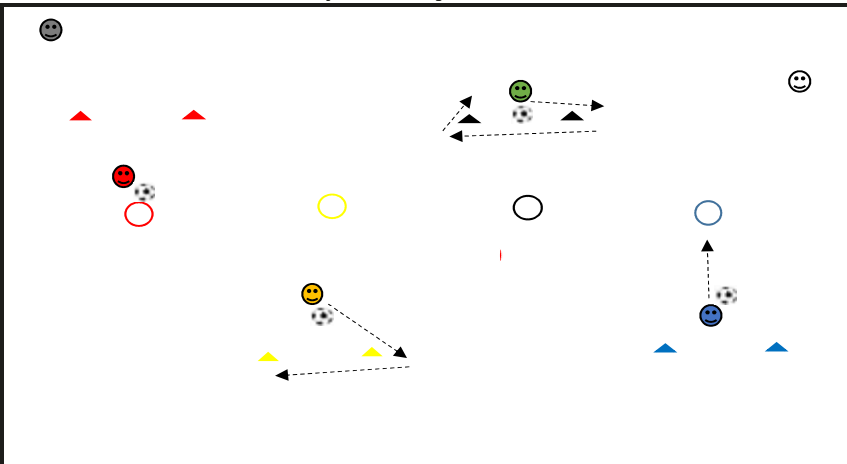
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

OBJECTIF	Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme sans ballon puis avec ballon
BUT	Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier. Départ de sa zone au début de la musique, tourner autour des coupelles puis à l'arrêt de la musique, revenir le plus rapidement possible dans son cerceau. (Ballon à la main puis en conduite de balle)
REGLES & CONSIGNES	Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. +1 point pour le 1er arrivé dans sa zone.
CRITERES DE REUSSITE	Avoir le plus de points possible en fin de partie ou de manche.



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	5 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	10 à 15" maximum

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	1 à 2
		😞	1 à 2
		😞	1 à 2
		😞	1 à 2

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Distance entre les ateliers et les J	Départ au signal Respecter le parcours

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

VARIABLES

Si pas assez de materiel, faire un roulement par vague

La musique peut être remplacée par la voix ou un signal visuel
Possibilité de compter les points par équipe

Imposer des déplacements spécifiques autour des coupelles (pas chassés, talons-fesses, déplacement en "8" au travers les coupelles,...)
Faire rebondir le ballon.

Uniquement en marche puis course autorisé



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier FitFoot Rythme

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

Réaliser des gestes dans le rythme de la musique de L'E

BUT

Réaliser les gestes et ensuite réaliser une chorégraphie par équipe 30 secondes max
Chaque J se situe dans un carré avec un ballon devant soi. L'E lancera la musique et effectuera des gestes, les J devront exécuter en même temps les gestes sans sortir de son carré.
Exemples:

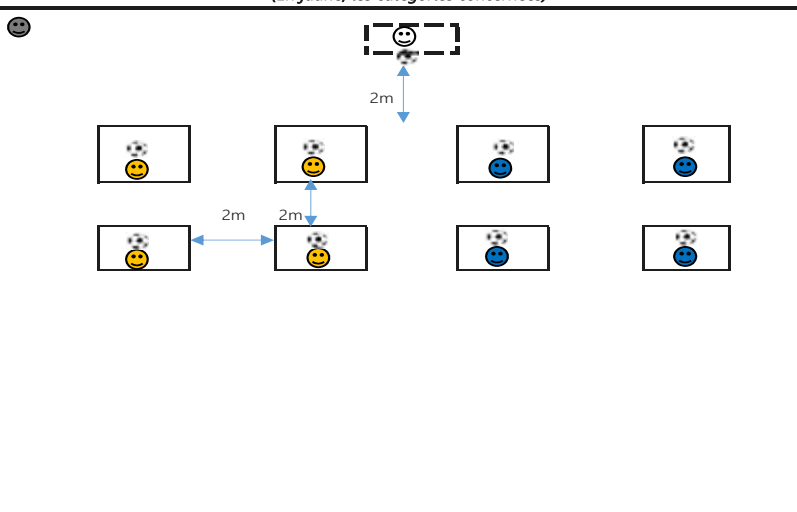
REGLES & CONSIGNES

Conduire le ballon en avançant 2 fois avant, reculant, sur le coté, Réaliser un passement de jambe,
Faire le tour de son ballon,
Prendre le ballon à la main et le faire rebondir,
Prendre le ballon à la main et faire le tour de son ballon,
Prendre le ballon et le faire passer entre les jambes,
Avancer 2 fois, stopper le ballon, effectuer 4 montées de genoux

CRITERES DE REUSSITE

Avancer, stopper le ballon, effectuer 2 talons fesses et ensuite 2 montées de genoux sur le ballon

COMPOTEMENTS ATTENDUS



Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	14 mètres
	Larg	8 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	1'30 maximum

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
		😬	4
		😬	
		😬	4

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchronisation des mouvements

Rester dans le carré

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers de rythme

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

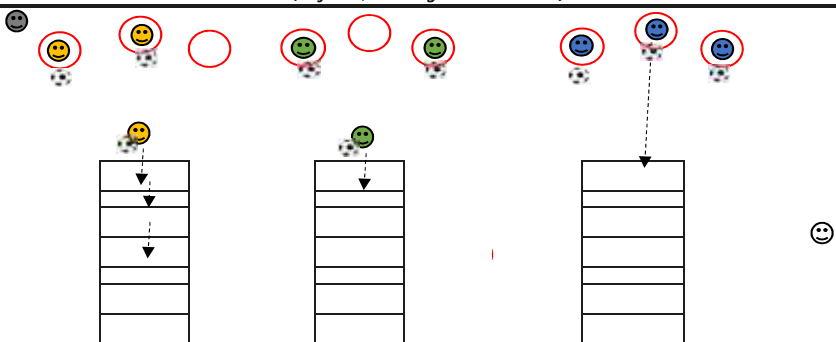
MOTRICITE / COORDINATION

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)



OBJECTIF

Amélioration de la coordination en rythme

BUT

Faire l'atelier sans erreur = 1pt

REGLES & CONSIGNES

Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donnée par l'E (musique ou frapper dans ces mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...). Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de points pour son équipe

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distance entre les J et les ateliers
Attendre que le J soit dans sa maison avant de faire partir le suivant

Coordination des appuis

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	8 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	6x2'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😞	3

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours de coordination

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 du travail des appuis

BUT

Réaliser le parcours de motricité sans erreur (cf propositions de variantes)

REGLES & CONSIGNES

Sous forme de concours par binôme (un rouge avec un bleu), réaliser successivement l'atelier de coordination puis aller chercher le ballon dans le cerceau correspondant à sa couleur pour l'amener en CDB dans l'autre cerceau de la même couleur. Après avoir bien stopper le ballon dans le cerceau, retourner dans sa maison. Pour que le départ de son binôme soit enclenché. Attendre que son coéquipier soit rentré dans sa maison et qu'il frappe 2 fois des mains pour permettre le départ de son coéquipier.

CRITERES DE REUSSITE

Le premier binôme à avoir terminé les 3 passages chacun = 1 point

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

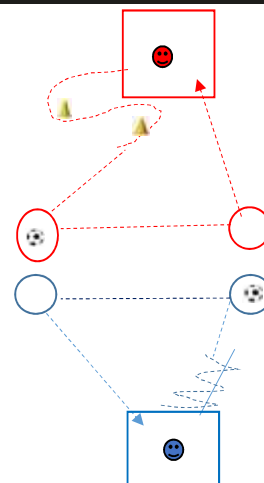
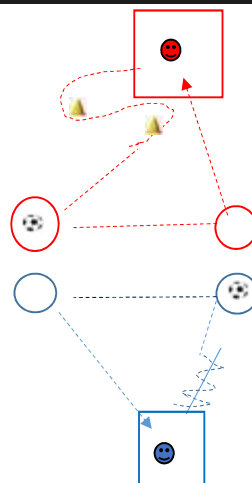
Bien attendre que son binôme (face à soi) soit revenu dans sa maison et qu'il ait frappé 2 fois dans les mains pour ensuite démarrer son atelier

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- * Avoir le corps droit
- * Au travail d'appui (Pointe des pieds)
- * Ne pas toucher le matériel

VARIABLES

- * Les rouges salomment les cônes en courant et les bleus bondissent pieds joints de chaque côté de la barre
- * Les rouges avancent, reculent puis avancent entre les deux cônes et les bleus effectuent un cloche pied droit de chaque côté de la barre
- * Les rouges avancent, reculent puis avancent entre les deux cônes et les bleus effectuent un cloche pied gauche de chaque côté de la barre
- * Faire les ateliers avec un ballon dans les mains
- * Inverser les couleurs pour faire les autres 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 sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel 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)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	6x2'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2
		😊	2
		😊	
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	🚩🚩🚩🚩
Cônes	🚩🚩🚩🚩
Cerceaux	🚩🚩🚩🚩
Couppelles	🚩🚩🚩🚩
Ballons	⚽
Déplacement	-----➡
Conduite	~~~~~➡
Passe/tir	-----➡

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



► U7 - U9

Jeux / Situations
Sans ballon





FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Béret but"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

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)

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

ORGANISATION

OBJECTIF Repérer la cible et s'y diriger

BUT Franchir la ligne de but en premier

REGLES & CONSIGNES

Donner un numéro de 1 à 4 à chaque J de chaque équipe.
A l'appel de son numéro, le J doit faire le tour du cerceau et franchir la ligne de but.
1 point pour le J qui réussit et 2 points pour celui qui finit premier.

CRITERES DE
REUSSITE

Identifier la cible et s'y diriger / Nombre de points marqués

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion
Esprit d'équipe

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Prise d'information pour repérer la cible
Technique de course

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- ~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(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	
Passes/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "l'Horloge"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Repérer ses partenaires et respecter les distances de passe
Coopérer au sein de son équipe
Etre capable de réagir rapidement

BUT

Effectuer le maximum de tours d'horloge possible pour l'équipe en cercle. Pour les relayeurs, courir le plus rapidement possible autour du cercle.

REGLES & CONSIGNES

Jeu de l'horloge sans ballon. Deux équipes. L'équipe positionnée en cercle (respect distances) doit effectuer un tour complet le plus rapidement possible en réalisant un mouvement (clapping, mimer une passe, reproduire un geste...). L'autre équipe doit se relayer et être la plus rapide possible pour limiter le nombre de tours d'horloge réalisés par l'adversaire. Echange des rôles. **Chaque J étant sur l'horloge respecte sa position (croix).**

CRITERES DE REUSSITE

L'équipe gagnante est l'équipe qui a réalisé le plus de tours possibles ou le plus de tours en un temps donné. Les relayeurs doivent courir le + vite possible pour limiter le nombre de tours d'horloge de l'équipe adverse.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit d'équipe
Cohésion

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Réactivité
Vivacité

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 joueurs(ses)

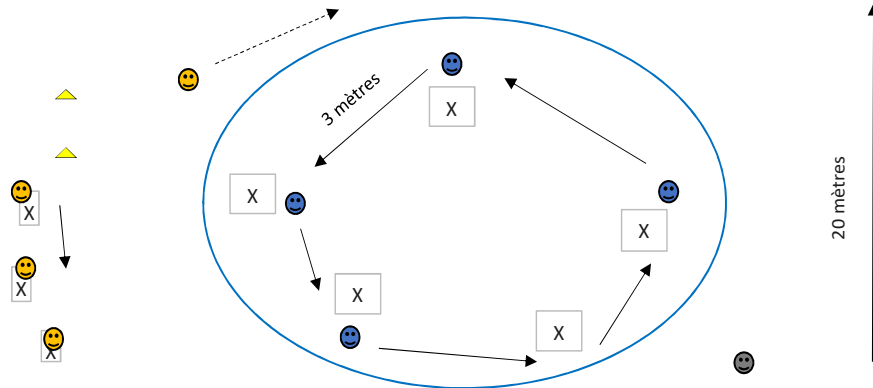
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'educateur(trice) et le groupe

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Large	20m

Durée	TOTALE	12mn
	SÉQUENCE	4

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu - Challenge "Jacques a dit"

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Travail d'écoute, de concentration et de motricité.

BUT

Avoir le maximum de points à la fin du challenge

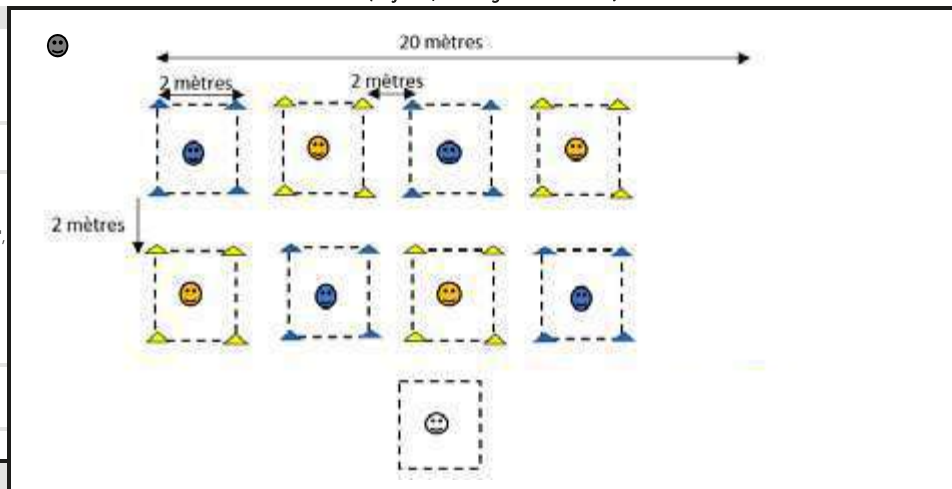
REGLES & CONSIGNES

Chaque J est muni au départ d'un capital de 10 points.
L'éducateur(trice) énonce des consignes précédées ou pas de "Jacques a dit". Si la consigne est précédée de "Jacques a dit", les Js doivent réaliser la consigne et inversement.
En cas de non respect de la consigne, l'J perd un point.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser correctement les consignes au bon moment

COMPOTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire
Ne pas perturber les autres

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Etre à l'écoute
Etre réactif

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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Code chiffré"

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

Réaliser un parcours le plus rapidement possible et donner le bon code.

BUT

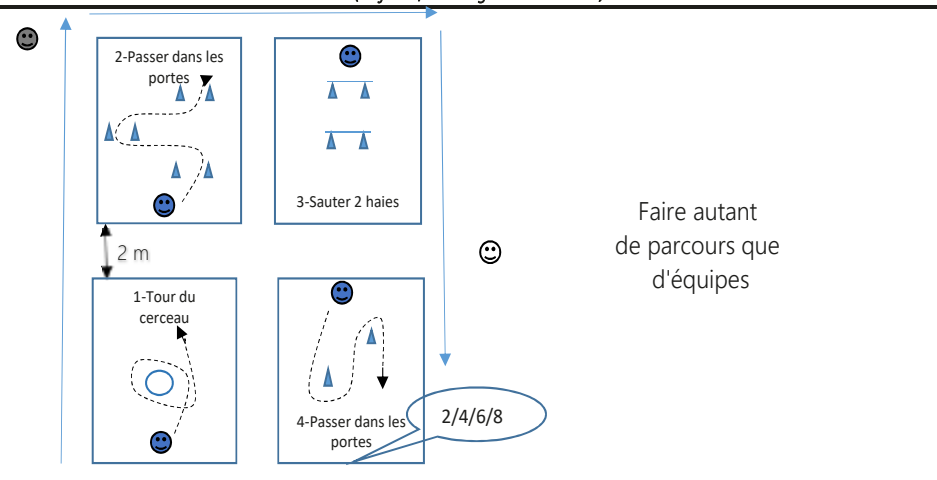
L'équipe qui termine en premier le parcours marque 1 point
Si elle donne le bon code, 1 point supplémentaire

REGLES & CONSIGNES

Chaque J se situe dans une zone délimitée. L'éducateur(trice) donne un chiffre à chaque J qui doit le mémoriser. Le 1er J réalise son parcours dans sa zone. A la fin de son parcours il indique (avec sa main) son chiffre à l'J suivant qui mémorise celui-ci plus le sien, et ainsi de suite.... le dernier J devra énoncer le code dans l'ordre des chiffres (le sien en dernier).

CRITERES DE REUSSITE

Adapter le nombre de parcours et les contraintes en fonction des âges



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Habileté
Mémorisation
Concentration

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Les déménageurs"

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

S'organiser collectivement pour atteindre la cible
Etre capable de coopérer et réagir rapidement

BUT

Atteindre la cible le plus vite possible

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe est composée de 5 J. Au signal de l'éducateur(trice), le premier J doit passer le ballon virtuel au 2ème J en annonçant son prénom et en mimant un geste technique défini par l'éducateur(trice). Idem pour les J suivants qui doivent précéder leur passe par un saut, demi-tour, pieds joints, ainsi de suite jusqu'au 4ème J qui devra se rendre le plus vite possible dans la cible. Réaliser le parcours en relais. Une fois le ballon virtuel arrivé au 4ème J, celui-ci contourne la cible et vient se placer en courant en position 1. Chaque J décale en marchant d'une position pendant la course du J 4. Le relais se termine lorsque le J ayant commencé le relais se trouve dans la cible.

CRITERES DE REUSSITE

L'équipe gagnante est l'équipe qui atteindra la cible en premier

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion
Esprit d'équipe

INDIVIDUELS (VEILLER À)

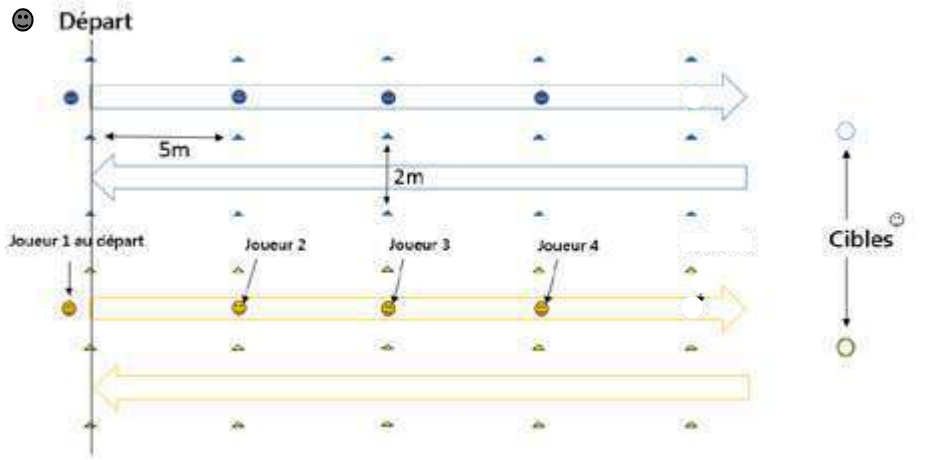
Capacité de réaction
Prise d'information

VARIABLES

Gestes techniques à mimer pour passer le ballon virtuel : passe au sol intérieur du pied, passe de volée coup du pied, de la tête, de la cuisse, de la poitrine, du talon... possibilité de combiner deux mouvements (ex : faire un jonglage du pied et passer de la tête).

Variation la position de départ, les sauts.

Variation les distances entre les J et le type de déplacement.



RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	25m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Le coach"

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

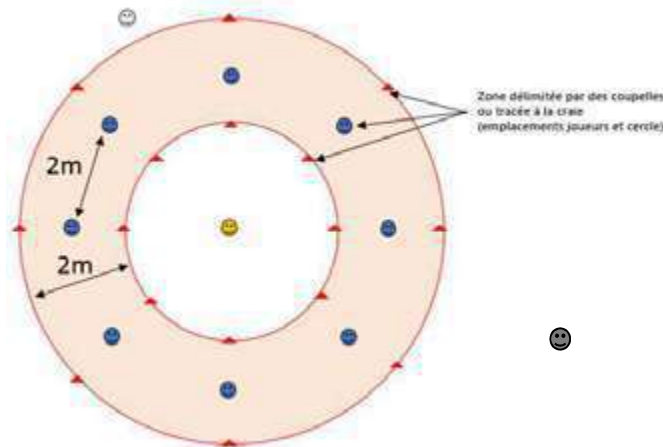
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

Etre attentif et concentrée
Prise d'initiative
Imitation

BUT

L'éducateur(trice) et les J ne doivent pas se faire repérer.
Le président doit démasquer le coach

REGLES & CONSIGNES

Les J forment un cercle en étant écartés de 2m. Un J s'éloigne du groupe suffisamment pour ne pas voir ni entendre le reste du groupe, ce sera le président. L'éducateur(trice) désigne alors discrètement qui sera "le coach". Le président est invité à rejoindre "ses J" au centre du cercle. Le "coach" mime successivement différents gestes en restant sur place, imité aussitôt par les autres J.

CRITERES DE REUSSITE

Le président gagne s'il découvre qui est "le coach" en 3 essais maximum.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion
Synchronisation des gestes

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Capacité de réaction
Discretion

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

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Simon"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Large	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 5
		😬	
		😬	2 à 4
		😬	

ORGANISATION

OBJECTIF

Réagir vite à un signal

Concentration

Coordination.

BUT

Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur(trice), se repérer dans l'espace

Jeu sans ballon. Chaque J (au centre d'un carré de 4 m²) disposent de 4 zones de couleurs différentes. Si pas assez de matériel, le J écrira la première lettre de la couleur à la craie. L'éducateur(trice) montre des fiches avec 1 couleur au départ, puis la même en y ajoutant une nouvelle couleur. Le J reproduit la séquence. A la fin de la séquence, l'éducateur(trice) montre de nouveau la combinaison et les J annoncent s'ils se sont trompés.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de mémoriser et de reproduire une séquence

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Chaque enfant doit être concentré sur sa zone

Concentration
Capacité de réaction
Mémorisation

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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Terre Mer Ciel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

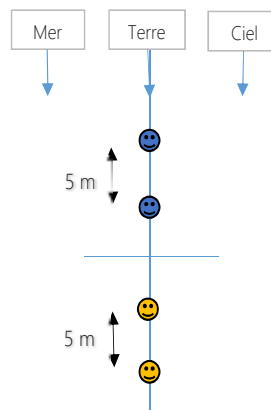
GUIDE SMS - VERSION

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	Réagir vite à un signal
	Concentration
BUT	Coordination
	Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur(trice), se repérer dans l'espace
REGLES & CONSIGNES	Tracer une ligne au sol (celle-ci est coupée en son milieu par une ligne permettant de séparer les équipes). Mettre tous les J sur la ligne en leur disant que c'est la terre puis définir quel côté sera la mer et le ciel. L'éducateur(trice) dit "ciel" et ainsi de suite. A ce moment, les J doivent sauter du bon côté.
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de réagir de plus en plus vite aux commandes de l'éducateur(trice), être concentré notamment lors de l'histoire



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Tous les enfants doivent se déplacer en même temps

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Capacité de réaction

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Large	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2 à 5
		😞	
		😞	2 à 4
		😞	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "1-2-3 Soleil"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

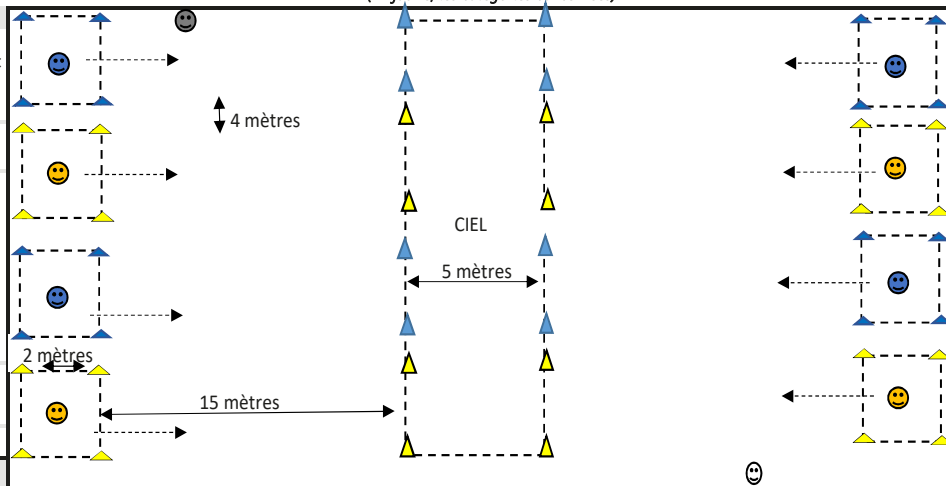
MOTRICITE / COORDINATION

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)



OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible et s'arrêter au signal : maîtriser son déplacement

BUT

Etre le premier J (ou la première équipe) à atteindre le ciel

REGLES & CONSIGNES

Chaque J part de sa maison. Les maisons sont alignées et face à face avec le ciel au milieu pour éviter tout croisement. Au signal de l'éducateur(trice) qui compte 1-2-3 Soleil, tous les J sortent de la maison et progressent vers le ciel. A l'annonce de "Soleil", tous les J doivent être statiques. Si un J bouge, il retourne au départ dans sa maison. Le premier qui atteint sa porte "ciel" est le vainqueur et peut devenir animateur.

CRITERES DE REUSSITE

Maîtriser son déplacement (vitesse et arrêt)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les règles

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Maîtriser son déplacement

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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Faire ses courses"

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

Se déplacer le plus rapidement possible

BUT

Etre la première équipe dont tous les J ont fait leurs courses et sont rentrés à la maison

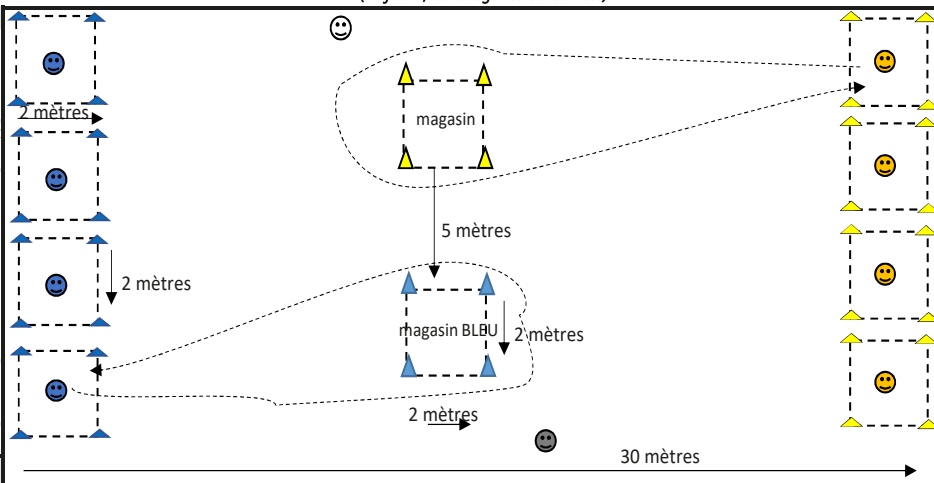
REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son magasin et chaque J a sa maison. Les maisons sont alignées (respect des distances)

Au signal de l'éducateur(trice), le premier J sort de sa maison contourne son magasin et rentre dans sa maison. Une fois qu'il est rentré, le deuxième J s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire

Encourager le partenaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif

Respecter le parcours

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



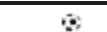
Cerceaux



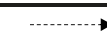
Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Tunnel"

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

Se déplacer le plus rapidement possible

OBJECTIF

Astuce : à la fin de la partie, les J restent en place on change juste de sens !

BUT

Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont en quinconce avec un couloir central (chemin du tunnelier). Au signal de l'éducateur(trice), le 1er J sort de son emplacement passe à la décharge, puis emprunte le couloir du tunnelier et va creuser le tunnel dans le premier emplacement vide. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le 2ème J s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire
Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Respecter les consignes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux :

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



► U7 - U9

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Béret but / avec 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 Repérer la cible et apprendre à tirer

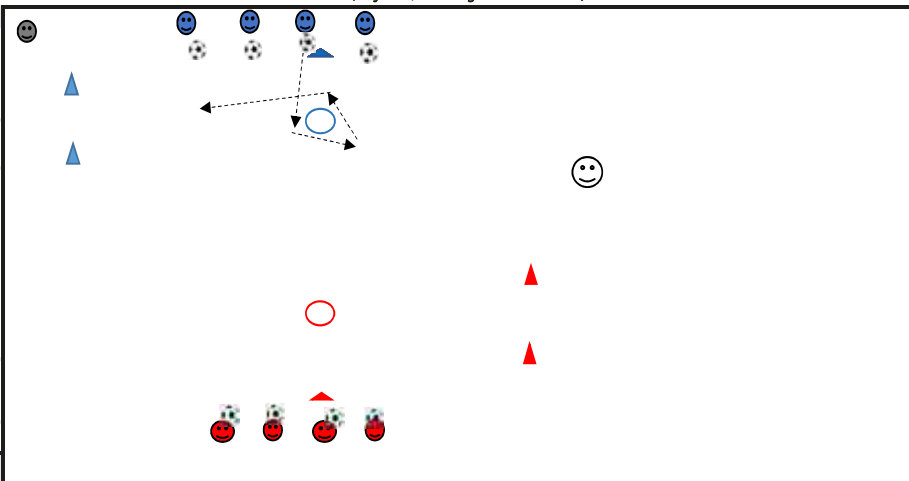
BUT Marquer dans le but

REGLES & CONSIGNES

Donner un numéro de 1 à 4 à chaque J de chaque équipe.
A l'appel de son numéro, le J doit faire le tour du cerceau en conduite de balle et tirer dans le but.
1 point pour les J qui réussissent et 2 points pour celui qui finit premier.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de tirs / Nombre de points marqué



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion / Esprit d'équipe

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Prise d'information pour repérer la cible
Garder le ballon proche de soi pendant la conduite
Utiliser le plat du pied pour frapper

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux

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

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



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

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

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	20

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	5 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	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, ...)

Jeu "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)

ORGANISATION

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible et s'arrêter au signal : maîtriser son déplacement

BUT

Etre le premier joueur (ou la première équipe) à atteindre le ciel

REGLES & CONSIGNES

Chaque J part avec son ballon de sa maison. Les maisons sont alignées et face à face avec le ciel au milieu pour éviter tout croisement. Au signal de l'E qui compte 1-2-3 Soleil, tous les J sortent de la maison en conduite de balle et progressent vers le ciel. A l'annonce de "Soleil", tous les J doivent être statiques avec le pied sur le ballon. Si un J bouge, il retourne au départ dans sa maison. Le premier qui atteint sa porte "ciel" est le vainqueur et peut devenir animateur.

CRITERES DE REUSSITE

Maîtriser sa conduite de balle (vitesse et arrêt)

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les règles

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Maîtriser sa conduite de balle
Respecter les consignes

VARIABLES

Modifier le type de conduite de balle (libre, semelle, un pied...)

Imposer la position statique (un pied sur le ballon, les pieds de chaque côté,...)

Faire le challenge par équipe, la première équipe à amener 3 élèves au ciel remporte la partie.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

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, ...)

Jeu "Code chiffré"

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser un parcours le plus rapidement possible et donner le bon code.

BUT

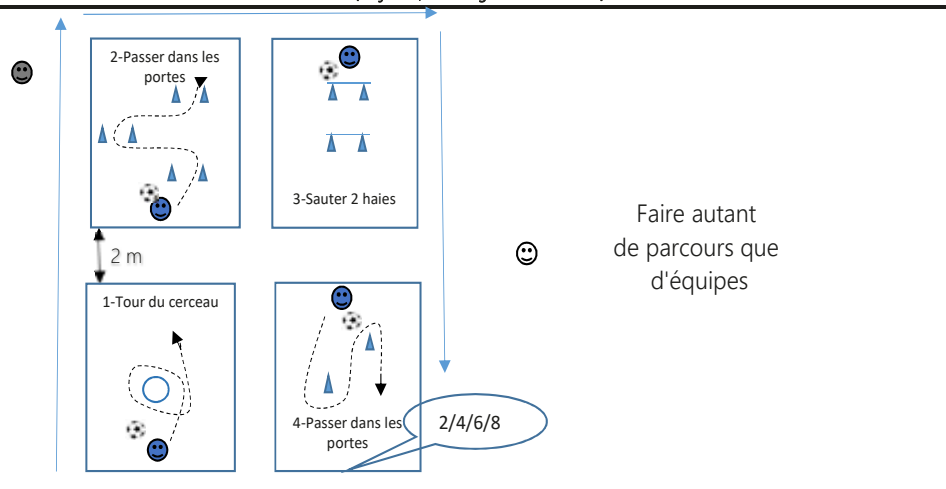
L'équipe qui termine en premier le parcours marque 1 point
Si elle donne le bon code, 1 point supplémentaire

REGLES & CONSIGNES

Chaque J se situe dans une zone délimitée. L'E donne un chiffre à chaque J qui doit le mémoriser. Le 1er J réalise son parcours dans sa zone. A la fin de son parcours il indique (avec sa main) son chiffre au J suivant qui mémorise celui-ci plus le sien, et ainsi de suite... le dernier J devra énoncer le code dans l'ordre des chiffres (le sien en dernier).

CRITERES DE REUSSITE

Adapter le nombre de parcours et les contraintes en fonction des âges



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Habileté
Mémorisation
Concentration

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

VARIABLES

- Varier les déplacements (course, pas chassés, marche arrière...)
- Les enfants se déplacent balle au pied
- Les chiffres sont remplacés par des lettres pour former un mot
- Les enfants changent d'atelier en marchant et au signal de l'éducateur dans les sens des aiguilles d'une montre

Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Le coach"

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

Etre attentif et concentrée
Prise d'initiative
Imitation

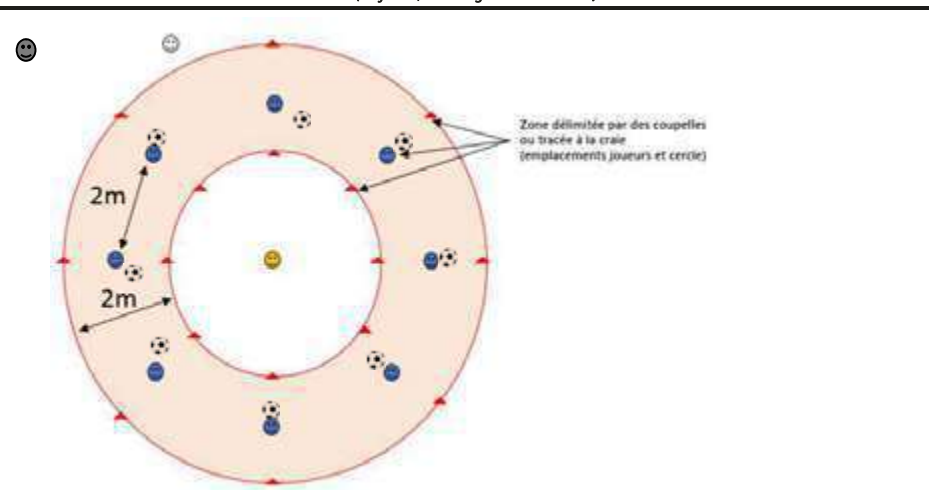
BUT

Le coach et les J ne doivent pas se faire repérer.
Le président doit démasquer le coach
Les J forment un cercle en étant écartés de 2m. Un J s'éloigne du groupe suffisamment pour ne pas voir ni entendre le reste du groupe, ce sera le président. L'E désigne alors discrètement qui sera le coach. Le président est invité à rejoindre ses J au entre du cercle. Le coach mine successivement différents gestes avec son ballon en restant sur place imité aussitôt par les autres J.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Le président gagne s'il découvre qui est le coach en 3 essais maximum.



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion
Synchronisation des gestes

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Capacité de réaction
Discretion

VARIABLES

Le président et le coach peuvent être désigné par les J entre eux.

Président: réduire le nombre de tentatives pour démasquer le coach ou rester à l'extérieur du cercle pour démasquer le coach

Coach: mimer des gestes spécifiques liés à la technique (tir, passe, jonglage, dribble, volée, conduite...), l'aspect athlétique (courir, sauter, tourner sur soi, montée de genou, talon fesse, pas chassés...), fair play (serrage de main, relever quelqu'un, applaudir), célébrations... avec le ballon à la main ou au pied
Varier l'intensité et la fréquence des gestes

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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Saute Moutons"

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

Avec ballon

X

Sans puis avec ballon

Surface

Long

30m

Large

20m

Durée

TOTALE

15mn

SÉQUENCE

/

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1

J

😞

4

😞

4

😞

4

😞

4

😞

4

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire

Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif

Respecter le parcours et la consigne

Maîtriser son ballon

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)

~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Faire ses courses"

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

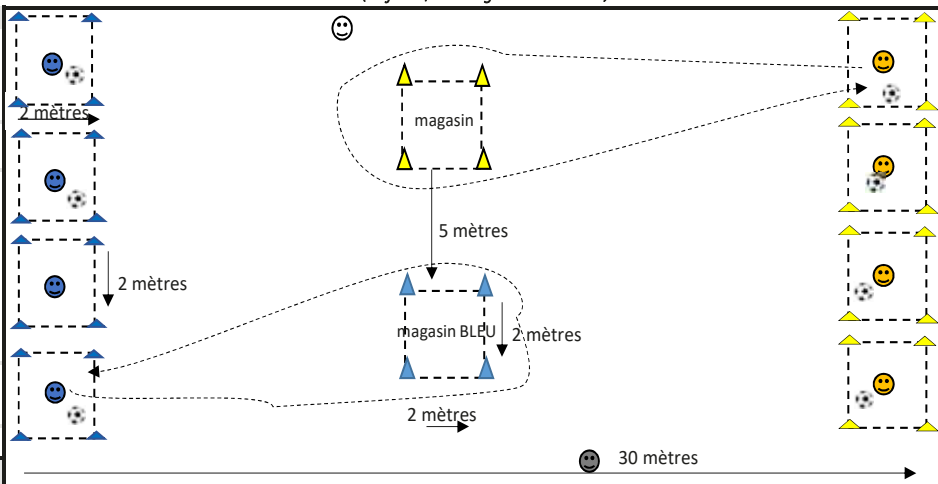
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible en manipulant son ballon

BUT

Etre la première équipe dont tous les J ont fait leurs courses et sont rentrés à la maison

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son magasin et chaque J a sa maison et son ballon. Les maisons sont alignées (respect des distances)

Au signal de l'E, le premier J sort de sa maison contourne son magasin en conduite de balle et rentre dans sa maison. Une fois qu'il est rentré, le deuxième J s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire

Encourager le partenaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif

Respecter le parcours

Maitriser son ballon

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Tunnel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

Se déplacer le plus rapidement possible

OBJECTIF

Astuce : à la fin de la partie, les enfants restent en place on change juste de sens !

BUT

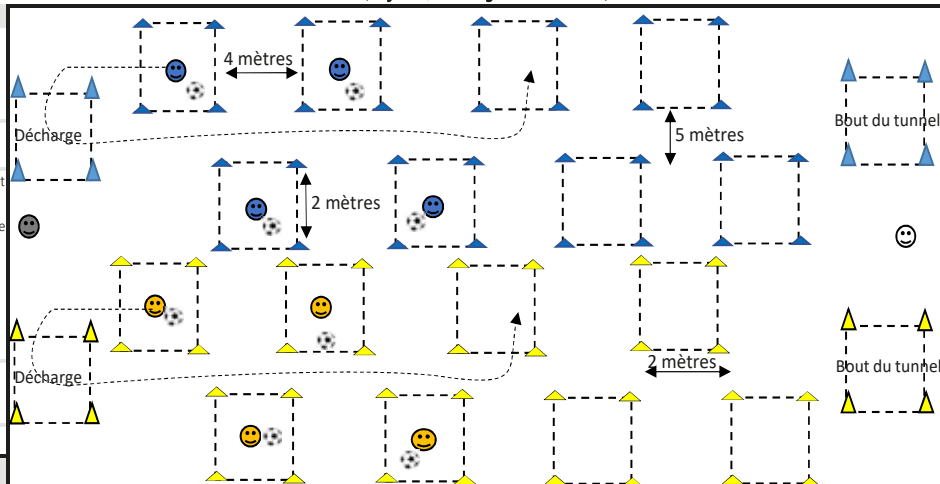
Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont en quinconce avec un couloir central (chemin du tunnelier). Au signal de l'E, le 1er J sort de son emplacement passe à la décharge, puis emprunte le couloir du tunnelier et va creuser le tunnel dans le premier emplacement vide. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le 2ème J s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire

Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif

Respecter les consignes
Maîtriser son ballon (conduite et arrêt)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Challenge "Jacques a dit"

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

Avec ballon

X

Sans puis avec ballon

Surface

Long

30

Larg

10

Durée

TOTALE

15

SÉQUENCE

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1

J

😊

4

😞

4

😊

4

😞

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



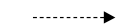
Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

OBJECTIF

Travail d'écoute, de concentration, de motricité et de manipulation du ballon.

BUT

Avoir le maximum de points à la fin du challenge

REGLES &
CONSIGNES

Chaque J est muni d'un ballon et au début du jeu d'un capital de 10 points.

L'E énonce des consignes précédées ou pas de "Jacques a dit". Si la consigne est précédée de "Jacques a dit", les J doivent réaliser la consigne et inversement.

En cas de non respect de la consigne, le J perd un point.

CRITERES DE
REUSSITE

Réaliser correctement les consignes au bon moment

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire

Ne pas perturber les autres

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif

Etre à l'écoute

Etre réactif

VARIABLES

Challenge individuel ou collectif (additionner les points de chaque J de l'équipe)
Donner des consignes motrices (talons fesses, montées de genoux...) et manipulation du ballon (pied droit sur le ballon, genou gauche sur le ballon...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

***Principes généraux:**

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

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

- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs(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(se))"

