U9 - U11

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 TECHNIQUE	X	MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

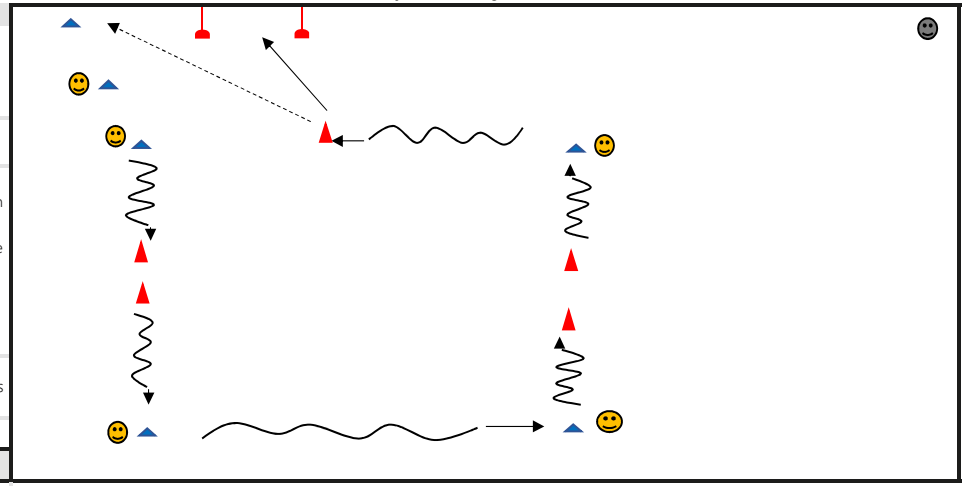
Surface		
	Long	12
	Larg	12

Durée		
	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	4*3 min

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		
			max 9

ORGANISATION

OBJECTIF	Conduite de balle
BUT	Réaliser le circuit sans toucher les plots et avoir le ballon proche des pieds
REGLES & CONSIGNES	Chaque J a un ballon et se positionne à une coupelle. Les 4 J du carré partent en même temps en conduite. 2 J doivent réaliser un 8 autour des 2 cones. 2 J réalisent une conduite latérale avec la semelle.Le J doit réaliser un arrêt semelle lorsqu'il arrive à chaque coupelle du carré. Pour amener un aspect ludique, le dernier J doit tirer entre la porte avant d'aller se replacer. Compter le nombre de buts par J
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le plus de conduite possible sans toucher les plots et arrêter le ballon le plus proche possible des coupelles sans les toucher



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Toucher le ballon le plus souvent possible pour en garder la maitrise

VARIABLES

Arrêt semelle avec le pied le moins bon (+)
Conduite avec le pied le moins bon (+)
Ne pas réaliser le 8 mais passer uniquement dans la porte (-)
Ne pas réaliser conduite semelle mais uniquement conduite en ligne droite (-)

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))

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, ...)		
Exercice Technique	Niveau	1

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

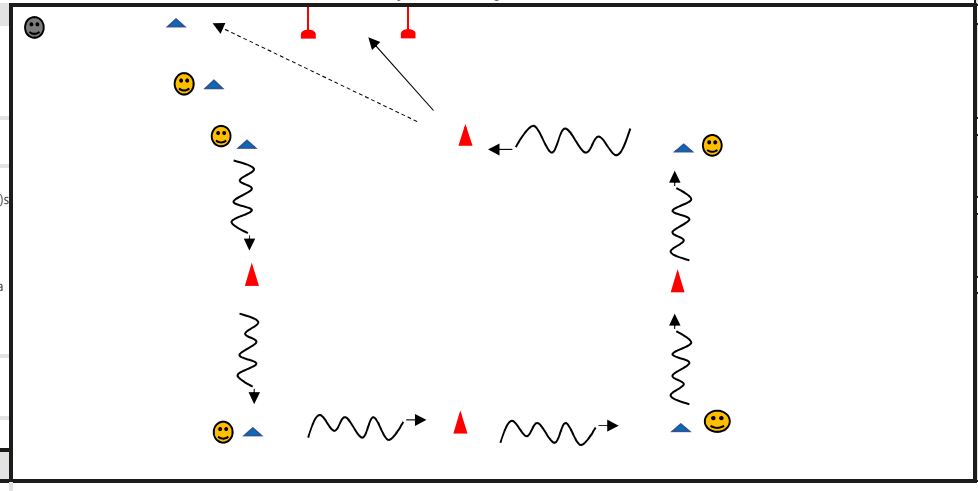
Surface		
	Long	12
	Larg	12

Durée		
	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	4*3 min

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		
			max 9

ORGANISATION

OBJECTIF	Dribbles
BUT	Réaliser les dribbles sans toucher les plots tout en gardant le ballon proche des pieds
REGLES & CONSIGNES	Chaque joueur(se) a un ballon et se positionne à une coupelle. Les 4 joueur(se)s du carré partent en même temps en conduite. 2 joueur(se)s doivent réaliser 1 passement de jambes sur le plot. 2 joueur(se)s réalisent une feinte de tir puis un crochet extérieur.Le joueur(se) doit réaliser un arrêt semelle lorsqu'il arrive à chaque coupelle du carré. Pour amener un aspect ludique, le dernier joueur(se) doit tirer entre la porte avant d'aller se replacer. Compter le nombre de buts par joueur(se)
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le plus de dribbles possible sans toucher les plots.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Bien marquer la feinte et le changement de direction dans le dribble

VARIABLES

Accélerer après le dribble (+)
Ne pas réaliser passement de jambe et feinte mais uniquement des crochets au niveau des plots (-)

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))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

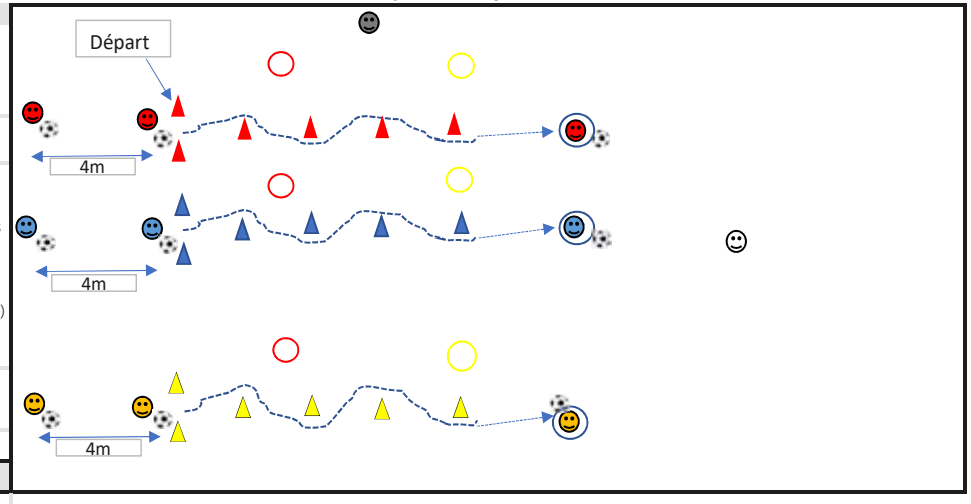
Surface		
	Long	12m
	Larg	16m

Durée		
	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		3
			3
			3

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. Dans un premier temps conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact. Lorque le joueur(se) 1 arrive à la fin de son parcours il maitrise son ballon dans le cerceau bleu; lorsque le joueur(se) 2 part, le joueur(se) 1 conduit son ballon jusqu'au cerceau iaune et ainsi de suite.
CRITERES DE REUSSITE	Sur 5 passages, parvenir à marquer au moins 3 points par joueur(se)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun garde son ballon dans les pieds.	Respect des consignes sanitaires.
Coordination des déplacements entre coéquipiers.	Respect des consignes données (surface de contact)

VARIABLES

Imposer la conduite du pied droit.

Imposer la conduite du pied gauche.

Varier les formes de parcours: tourner autour d'une ou plusieurs coupelles.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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

MATERIEL

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	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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

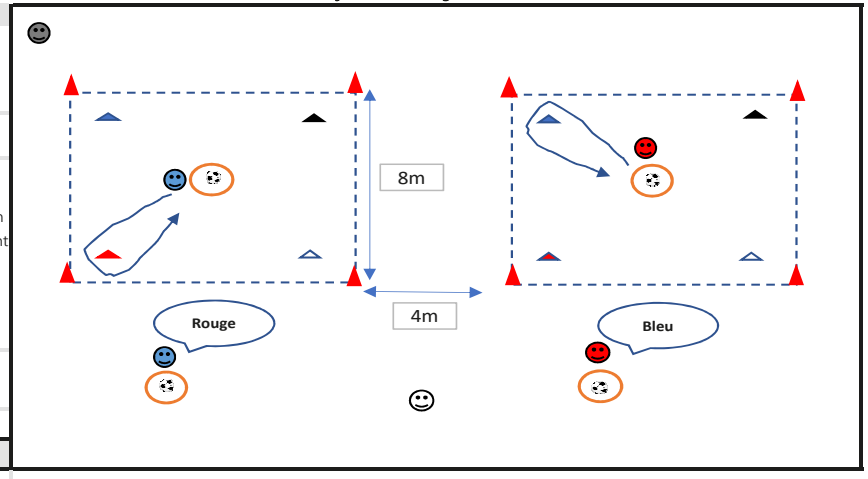
Surface		
	Long	20m
	Larg	20m

Durée		
	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	1' à 2'

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		2
			2
			2

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.
REGLES & CONSIGNES	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. Les carrés ou binômes fonctionnenent 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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Autonomie dans comptage des points. Coordination des rotations.	Garder son ballon le plus proche de soi. Toucher le ballon régulièrement pour en conserver la maitrise Ne pas vouloir aller trop vite. Maitrise 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 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'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))

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, ...)		
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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

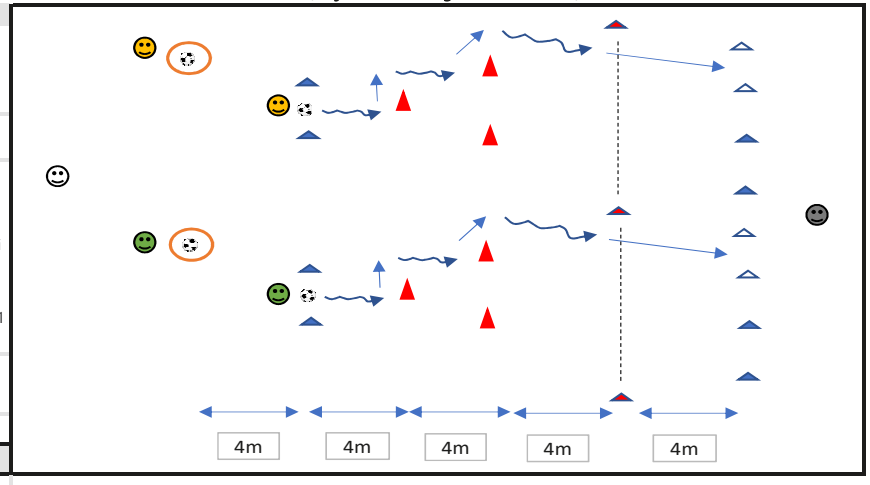
Surface		
	Long	20m
	Larg	20m

Durée		
	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	3 x 4'

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration technique du Tir
BUT	Contourner un objet - Dévier sa trajectoire de CDB pour progresser vers une cible
REGLES & CONSIGNES	1 Ballon par joueur(se)(se). Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles pour débuter. (bleu) Le joueur(se) part en conduite de balle et évite le 1er plot qui est sur sa trajectoire. 1 pt par dribble réussi (plot non touché et ballon maitrisé) + 1 pt si but marqué. Soit 3 pts potentiels par passage.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon en direction du plot et réussir à changer de direction tout en conservant la maitrise du ballon



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.	Maitrise de la CDB pour être en capacité de changer de direction puis progresser vers le 2nd obstacle et enchainer 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

<u>Principes généraux:</u>
~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)

<u>Conseil :</u> 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° :	6

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)

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	2 mètres

Durée		
	TOTALE	15 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 et en maitrisant le ballon avec les différentes surfaces du/des pieds

BUT

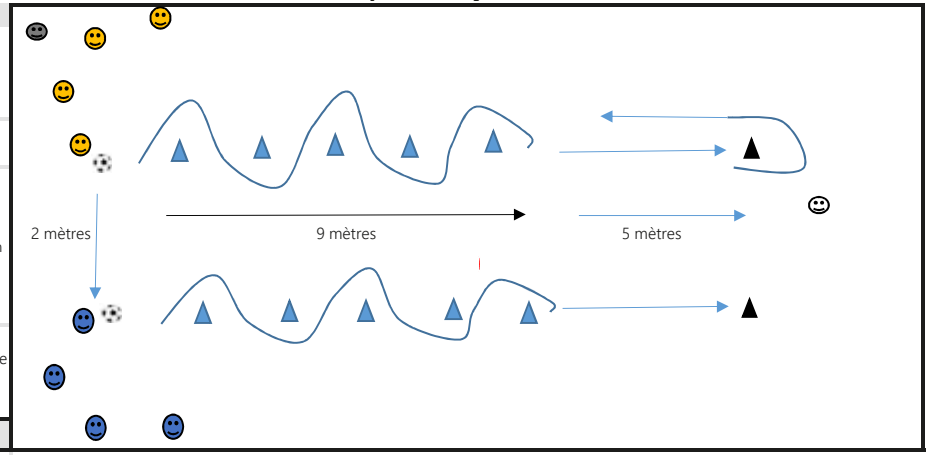
Conduire en maitrisant le ballon pour ne pas toucher les obstacles et enchainer une conduite .

REGLES & CONSIGNES

Au départ du ballon, le J possède un capital de 12 pts. Si le ballon touche un plot = -1 pt.
Départ au pied, conduire le ballon entre les obstacles en aller - retour. 1ère partie en slalom entre les plots et ensuite conduite en reculant et en utilisant la semelle des 2 pieds en alternant. Le J contourne le plot et revient de la même manière.

CRITERES DE REUSSITE

Aucun plot touché en effectuant le parcours et en maitrisant le ballon.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
S'il y a une rotation entre les Js, le J en attente reste à 3 mètres dérrière le départ et attend le signal de l'E pour se mettre en position. Autonomie dans le décompte des points.	Effectuer l'aller et le retour avec les même gestes techniques. Etre concentré sur la tâche

VARIABLES

Conduite à la fin du slalom en utilisant la semelle pour faire avancer ou en étant de profil ou en ramenant le ballon vers soi en reculant (libre choix puis ensuite imposé)

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

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, ...)

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)

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	4

Effectifs			
	E		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

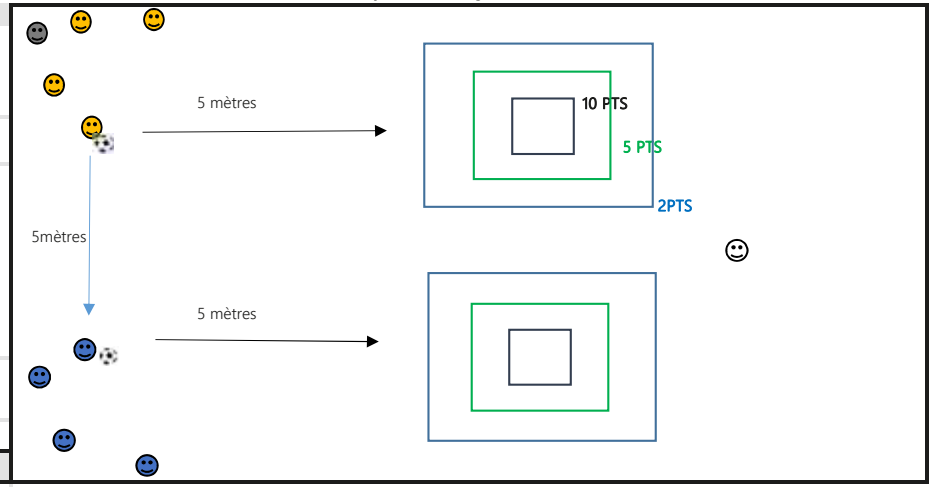
Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans le carré le plus éloigné

REGLES & CONSIGNES

Le J est à 5 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 bleu : 3mx3m - Zone verte : 2mx2m - Zone noire 1mx1 m.
Les J en attente sont à 2 mètres, ils se placent pour le défi uniquement au signal de l'E.

CRITERES DE REUSSITE

Bien doser sa passe pour immobiliser le ballon dans le carré noir.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien respecter la rotation sur les ateliers entre les passages. S'encourager	Etre concentré et appliqué. Utiliser la bonne surface du pied pour etre efficace. Maitrise de la passe intérieur du pied ou semelle.

VARIABLES

Le J doit effectuer une louche dans le carré. Les points seront comptablisés par rapport à la zone où le ballon atterrira (1er rebond qui sera comptabilisé).
Variante 2: utiliser 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 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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire **(GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))

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, ...)

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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

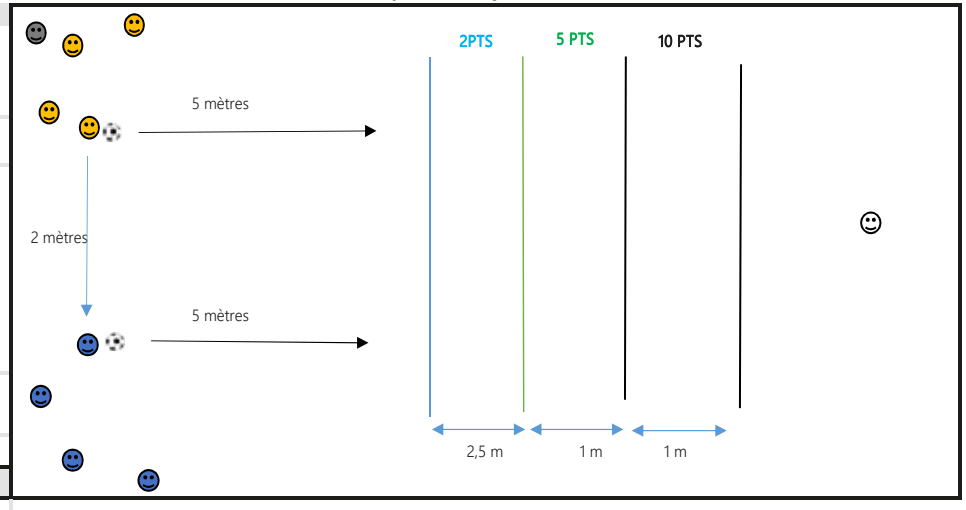
Surface		
	Long	10 mètres
	Larg	43 mètres

Durée		
	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	4

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Maitrise de la passe pour immobiliser le ballon dans une des cibles
BUT	Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans la zone la plus éloignée.
REGLES & CONSIGNES	Le J est à 5 mètres du premier carré et doit faire une passe afin que le ballon s'immobilise dans une des zones. Si le ballon s'arrête dans la 1ère zone: 2 pts, la 2ème zone : 5 pts et la 3ème zone: 10pts. Zone bleue: 2,5mX2,5 mètres zone verte : 1X 1 mètre 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.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien respecter la rotation sur les ateliers entre les passages. S'encourager	Etre concentré et appliqué. Utiliser la bonne surface du pied pour etre efficace. Maitrise de la passe intérieur du pied ou semelle

VARIABLES

Le j doit effectuer une louche dans la zone. Les points seront comptabilisés par rapport à la zone où le ballon atterrira (1er rebond qui est comptabilisé).

RAPPELS REGLES SANITAIRES

<u>Principes généraux</u>:
~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)

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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	20 mètres
	Larg	4 mètres

Durée		
	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		
			4

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration de la passe

BUT

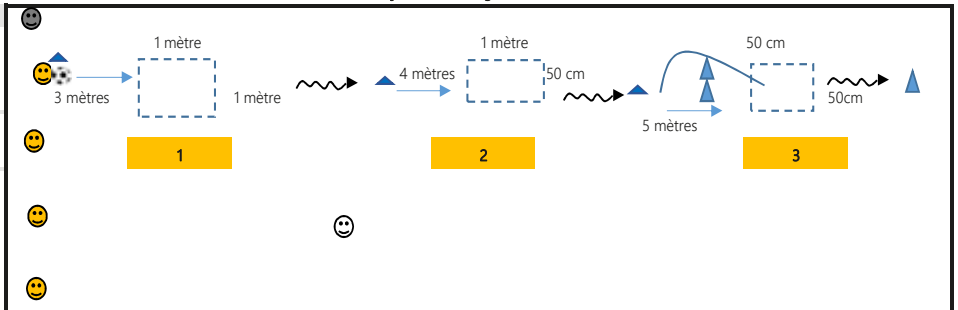
Travailler la passe à travers différents ateliers

REGLES & CONSIGNES

Chaque J doit effectuer un parcours de 3 zones de travail. Pour passer de la zone 1 à la zone 2, le joueur(se) 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 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 enchainer les gestes
Lever le ballon au dessus des 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 J se mette en place.	Se concentrer pour enchainer les gestes demandés.

VARIABLES

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

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, ...)

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)

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

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

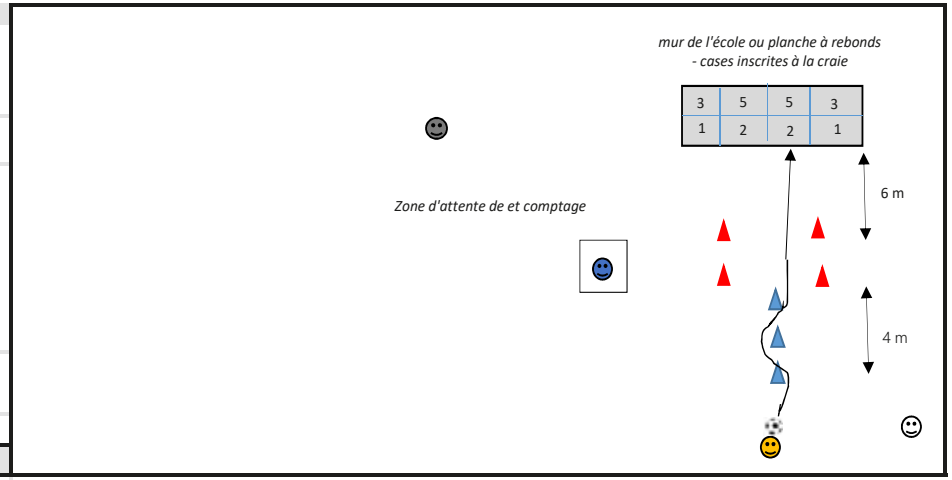
Surface		
	Long	10 mètres
	Larg	5 mètres

Durée		
	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		1
			1

ORGANISATION

OBJECTIF	amélioration technique du tir au but
BUT	Frapper le ballon avec le pied en direction du mur après avoir slalomé entre les plots.
REGLES & CONSIGNES	1 ballon par J. Le 1er J tire au but (1 essai à la fois - additionner après 3 passages chacun, alternativement). Décerner un vainqueur à chaque manche. 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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chaque groupe est autonome dans le comptage des points, à voix haute.	Frapper le ballon avec le pied. Trajectoire rectiligne du ballon. Précision du Tir. Equilibre de posture à la frappe.

VARIABLES

Augmenter la distance entre la zone de tir et la cible.
Tirer du 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 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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire **(GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
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

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	15 mètres
	Larg	30 mètres

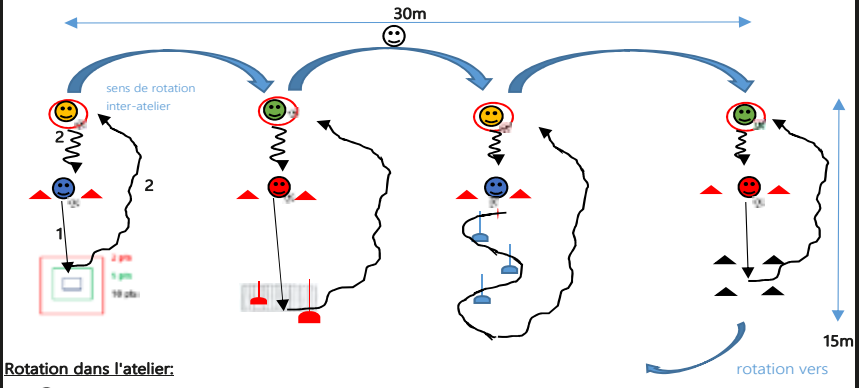
Durée		
	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	1

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		2
			2
			2
			2

ORGANISATION

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

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



Rotation dans l'atelier:

1- frappe le ballon

2- avance au départ pendant que va chercher son ballon et se met en zone d'attente

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Se coordonner dans les rotations entre J sur et entre l'atelier S'encourager, se soutenir quelques soit le résultat final	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)

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

MATERIEL

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:						

FICHE SCORE DEFI FOOT INDIVIDUEL

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

(Entourez les catégories concernées)

Effectif:

		Atelier								Total
		1	2	3	4	5	6	7	8	
Joueur 1:	Nb de points									
Joueur 2:										
Joueur 3:										
Joueur 4:										
Joueur 5:										
Joueur 6:										
Joueur 7:										
Joueur 8:										
Joueur 9:										
Joueur 10:										
Joueur 11:										
Joueur 12:										
Joueur 13:										
Joueur 14:										
Joueur 15:										

U9 - U11

Exercices et défis techniques

Passe avec les pieds

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

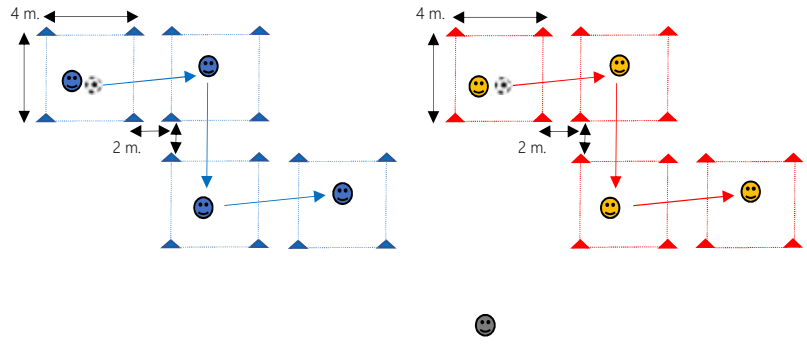
Surface		
	Long	40
	Large	20

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser
BUT	Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes
REGLES & CONSIGNES	Par groupe de 4 joueurs Chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 4 mètres) Libre dans les touches de balle Ballon au sol obligatoirement Distance de 2 mètres entre chaque zone
CRITERES DE REUSSITE	Les deux joueurs du milieu doivent toucher le ballon pour valider le point.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre en place deux ateliers de 4 joueurs + 1 GPS COVID Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	S'orienter pour gagner du temps Lever la tête pour prendre l'information Utiliser la bonne surface de contact Qualité de la 1ère touche de balle Réaliser la passe avec l'intérieur du pied Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

* 2 touches de balle obligatoires, puis 3
* Prise de balle d'un pied et passe de l'autre
* Agrandir la taille des zones
* Concours entre les deux équipes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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

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, ...)

Exercice

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

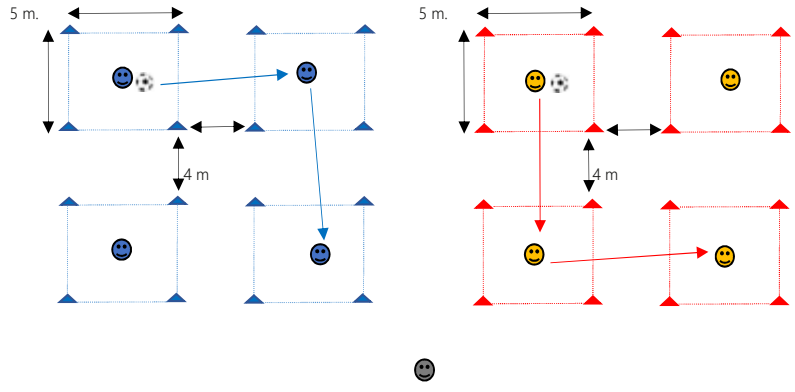
Surface		
	Long	40
	Large	20

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser
BUT	Réaliser un maximum d'échanges d'un carré à l'autre
REGLES & CONSIGNES	Par groupe de 4 Chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 5 mètres) Libre dans les touches de balle Ballon au sol obligatoirement Distance de 2 mètres entre chaque zone
CRITERES DE REUSSITE	Le ballon doit arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre en place deux ateliers de 4 joueurs + 1 GPS COVID Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	S'orienter pour gagner du temps Lever la tête pour prendre l'information Utiliser la bonne surface de contact Qualité de la 1ère touche de balle Réaliser la passe avec l'intérieur du pied Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

* 2 touches de balle obligatoires, puis 3
* Prise de balle d'un pied et passe de l'autre
* Interdit de rejouer dans le même carré
* Concours entre les deux équipes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Les balles brûlantes (exercice)

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

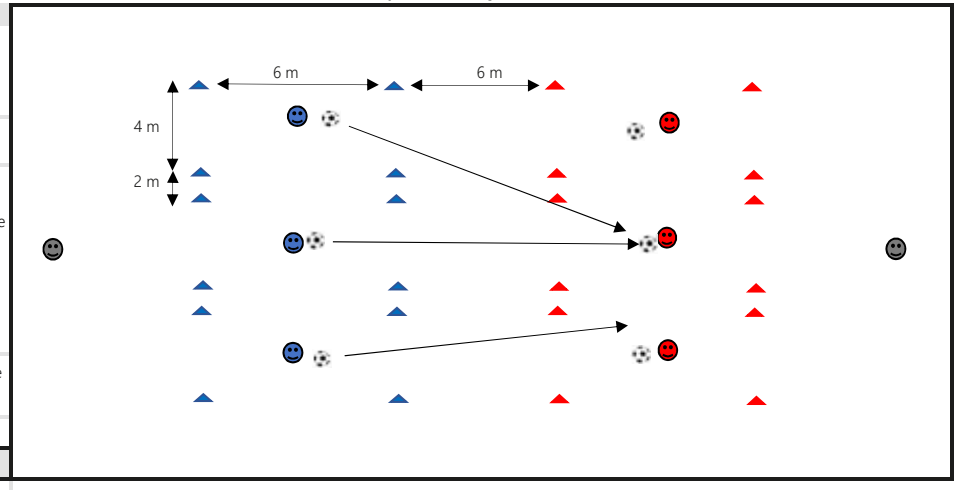
Surface	Long	30
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	☺	1
	GPS	☻	1
	J	☻ ☻ ☻ ☻	9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Les différentes passes
BUT	Envoyer les ballons dans le camp adverse
REGLES & CONSIGNES	2 équipes, joueurs fixes dans leur zone, 1 ballon par joueur. Durant une minute, envoyer les ballons dans le camp adverse (pas forcément au joueur situé en face de soi). Jeu au sol obligatoire. L'équipe qui gagne est celle qui a le moins de ballon dans son camp à l'issue du temps imparti.
CRITERES DE REUSSITE	Pour être comptabilisé, le ballon ne doit pas sortir de la zone adverse



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre un joueur GPS COVID Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Lever la tête pour prendre l'information Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

* Augmenter la distance entre les deux camps en fonction du niveau des joueurs
* Possibilité ou non de se passer le ballon entre joueurs d'une même équipe avant le renvoi en zone adverse
* Varier les consignes techniques (passe du pied fort / pied faible, intérieur / extérieur)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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

MATERIEL

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

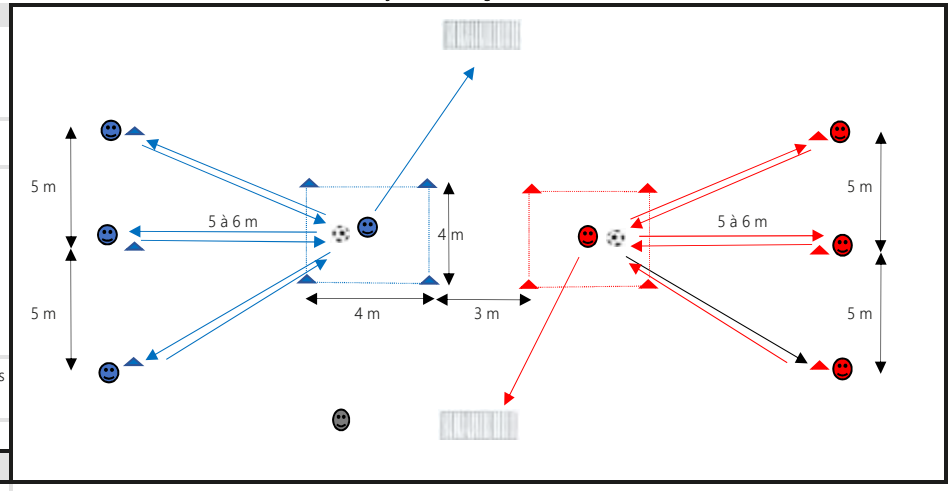
Surface		
	Long	25
	Large	20

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchaînements
BUT	Réaliser des appuis - remises avec ses partenaires avant de frapper au but
REGLES & CONSIGNES	Un joueur avec un ballon dans la zone centrale + les partenaires sans ballon à une distance de 5 à 6 mètres. Réaliser des passes à ses partenaires, ballon au sol obligatoirement, avant de marquer un but (sans gardien). La première des deux équipes qui marque le but gagne.
CRITERES DE REUSSITE	L'appui remise ne peut être validé que si le ballon ne sort pas de ma zone centrale.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre un joueur GPS COVID Changer le joueur du milieu à l'issue de chaque passage Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Qualité des passes et des prises de balle Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

* Définir à l'avance le nombre de passes à réaliser avant de pouvoir tirer au but
* Le signal pour tirer au but est donné par l'éducateur (signal visuel ou sonore)
* Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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

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, ...)

Exercice

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

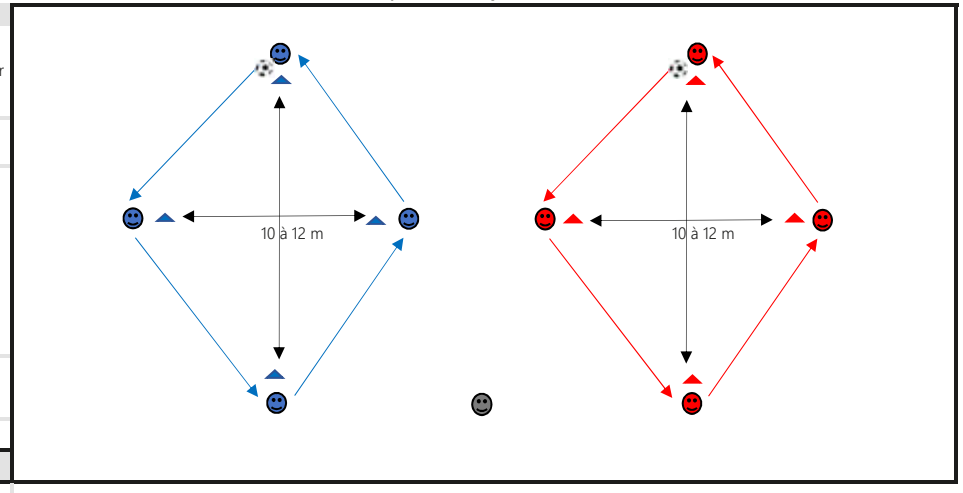
Surface		
	Long	30
	Large	15

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs			
	Educ	☺	1
	GPS	☻	1
	J	☺ ☻ ☺ ☻	9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser
BUT	Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes
REGLES & CONSIGNES	Par groupe de 4 joueurs Libre dans les touches de balle Ballon au sol obligatoirement
CRITERES DE REUSSITE	Effectuer les passes dans les pieds + maîtrise du ballon. Jeu au sol obligatoire.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre en place un joueur GPS COVID Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Utiliser la bonne surface de contact Qualité de la 1ère touche de balle Qualité de la passe (réaliser la passe avec l'intérieur du pied pour une meilleure précision) Valoriser la bonne exécution gestuelle

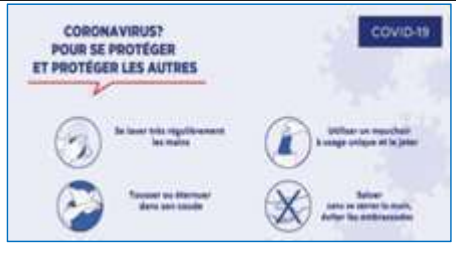
VARIABLES

* Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs
* Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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



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

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

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, ...)

Noria (exercice)

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

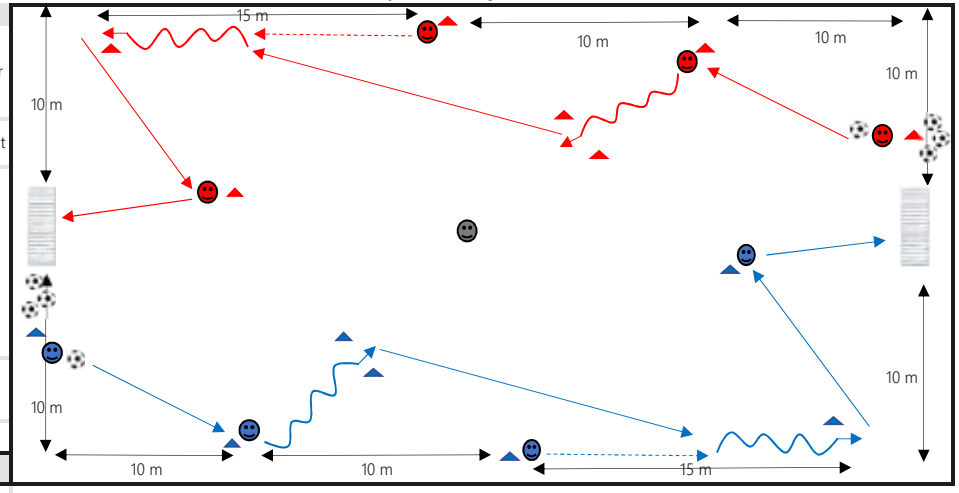
Surface		
	Long	40
	Large	30

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	3 x 4'

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser
BUT	Cheminement de passes pour progresser puis marquer le but
REGLES & CONSIGNES	Deux équipes, chacune travaille d'un côté du terrain. Passes au sol obligatoires. Distances entre les joueurs : minimum 5 à 6 mètres entre chaque poste. Pas de gardien de but.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le cheminement sans que le ballon ne sorte de l'espace de jeu.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre en place un joueur GPS COVID Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	S'orienter pour gagner du temps Lever la tête pour prendre l'information Utiliser la bonne surface de contact Qualité de la 1ère touche de balle Réaliser la passe avec l'intérieur du pied Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

* Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs
* Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

***Principes généraux:**

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

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

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

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

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, ...)

Noria

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

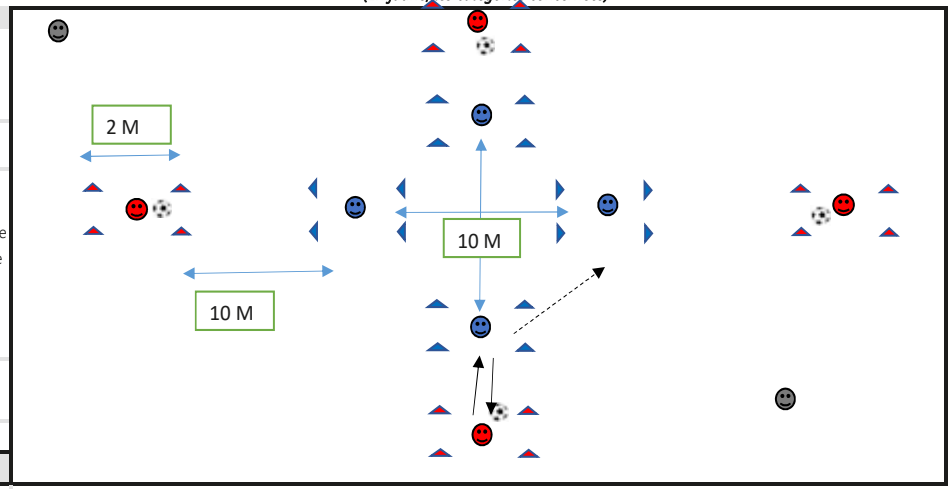
Surface		
	Long	30 mètres
	Large	30 mètres

Durée		
	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 3 min

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchainement passe
BUT	réaliser des échanges continus
REGLES & CONSIGNES	les J rouge sont fixes. Les J bleus sont en mouvement. Au signal, les J bleus sortent de leur carré, reçoivent le ballon du J rouge en face d'eux, le contrôlent puis le redonnent par une passe au sol. Puis chaque J bleu se dirige en trottinant vers le carré qui est sur leur gauche.
CRITERES DE REUSSITE	Le ballon doit être maitrisé par le J bleu puis être rendu au J rouge sans qu'il sorte de son carré



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre un joueur GPS COVID Inverser les rôles des joueurs Concentration Solidarité Respect des consignes de sécurité	Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol) Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

Changer le sens de rotation des J en mouvement
Effectuer la prise de balle dans le carré bleu et non à l'extérieur
Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe
Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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

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, ...)

Exercice statique à 2

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

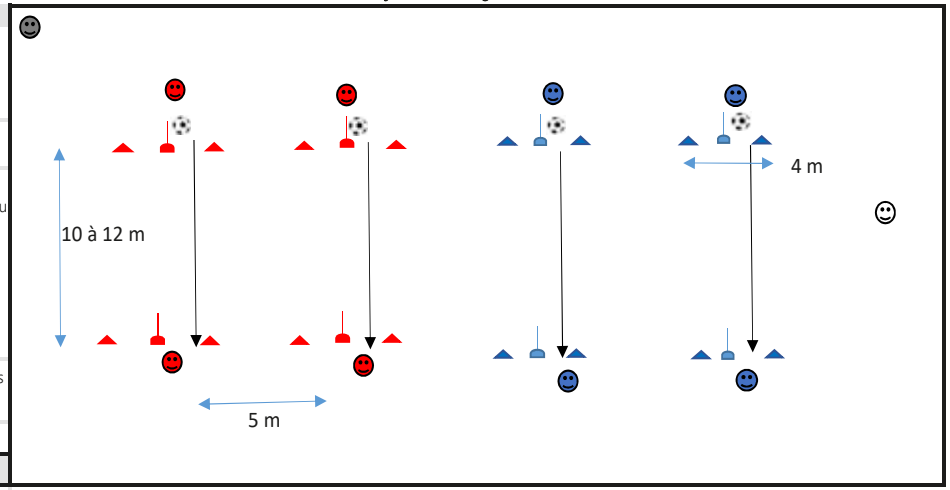
Surface		
	Long	30 mètres
	Large	10 à 12 mètres

Durée		
	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 4 min

Effectifs			
	Educ	☺	1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchainement passe
BUT	réaliser un maximum d'échanges entre les 2 joueurs
REGLES & CONSIGNES	Par groupe de 2 et au signal de l'E, le J en possession du ballon effectue une passe au sol à son partenaire en retrait du constri-foot. A la réception du ballon, le J effectue un contrôle orienté de l'intérieur du pied droit pour se décaler du constri foot puis redonne le ballon à son partenaire par une passe au sol du pied gauche
CRITERES DE REUSSITE	le ballon doit arriver dans les pieds du partenaire, ne doit pas toucher le contri foot (ni sur la passe ou le contrôle orienté)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre un joueur GPS COVID Concentration Solidarité Respect des consignes de sécurité	Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol) Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

Changer le sens des passes
Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe
Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre 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° :	9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prise d'informations

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

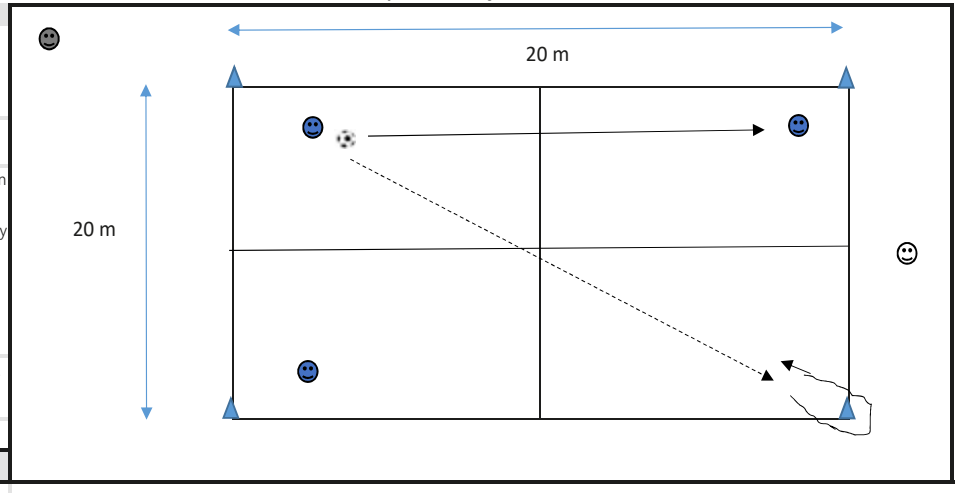
Surface		
	Long	20 mètres
	Large	20 mètres

Durée		
	TOTALE	16 min
	SÉQUENCE	4 X 4 min

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle/enchainement passe + prise d'informations
BUT	Ne pas faire sortir le ballon des carrés
REGLES & CONSIGNES	Au signal de l'E, par groupe de 3, le J en possession du ballon touche 3 fois le ballon et le transmets à un partenaire. Sur le temps de la passe, le joueur se déplace dans un carré où il n'y a pas de J et doit effectuer le tour du cône avant de s'immobiliser dans ce nouveau carré
CRITERES DE REUSSITE	La passe doit arriver au sol sur le partenaire, le joueur doit se déplacer dans le bon carré.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre un joueur GPS COVID Attention / Concentration Solidarité Respect des consignes de sécurité	Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol) Avoir la tête levée être disponible pour recevoir le ballon se déplacer

VARIABLES

Imposer un nombre de touches de balles
Imposer la surface de pied utilisé sur la prise de balle et/ou la passe
réaliser un geste technique après la prise de balle
Positionner des J autour du carré en jonglerie avec des couleurs de chasubles différents; lorsque le J reçoit un ballon, il doit annoncer la couleur du J dans son dos

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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

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, ...)

Exercice statique à 3

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

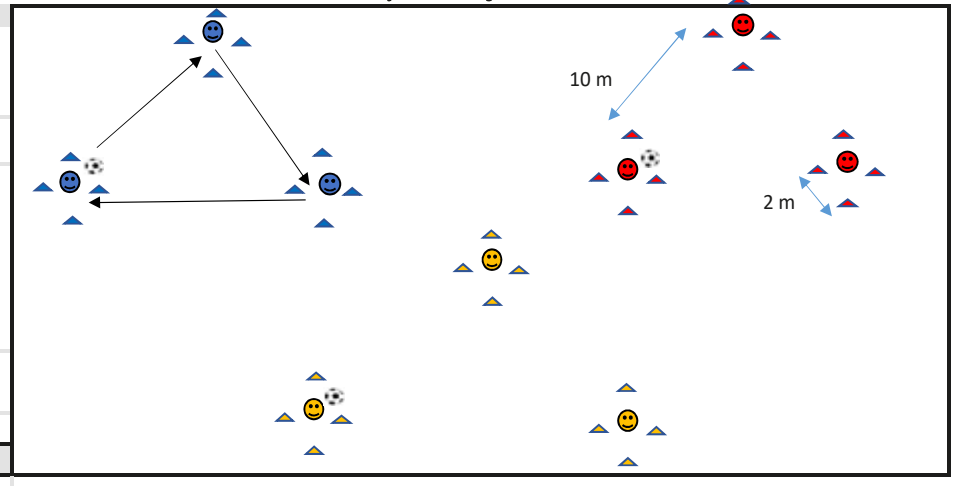
Surface		
	Long	20 mètres
	Large	15 mètres

Durée		
	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 3 min

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver
BUT	Réaliser un maximum d'échanges à l'intérérieur des triangles
REGLES & CONSIGNES	Au signal de l'E et par groupe de 3, les J échangent le ballon en restant dans leur losange. Touches de balle libre Ballon au sol obligatoire
CRITERES DE REUSSITE	le ballon doit arriver au sol dans le losange et dans les pieds du partenaire



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre en place 3 ateliers de 3 J + 1 GPS COVID Solidarité Respect des consignes de sécurité	S'orienter pour gagner du temps Utiliser la bonne surface de contact Qualité de la 1ère touche de balle Réaliser la passe avec l'intérieur du pied Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

imposer un nombre de touches de balles max
imposer la surface de pied à utiliser pour la prise de balle et/ou la passe à réaliser
effectuer une compétition sur le nombre de d'échanges entre les groupes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

U9 - U11

Parcours de coordination et de motricité

Sans ballon

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Les lettres PRETS

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	
	Autres	

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface		
	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée		
	TOTALE	15 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la motricité générale
(dissociation bas et haut du corps)

BUT

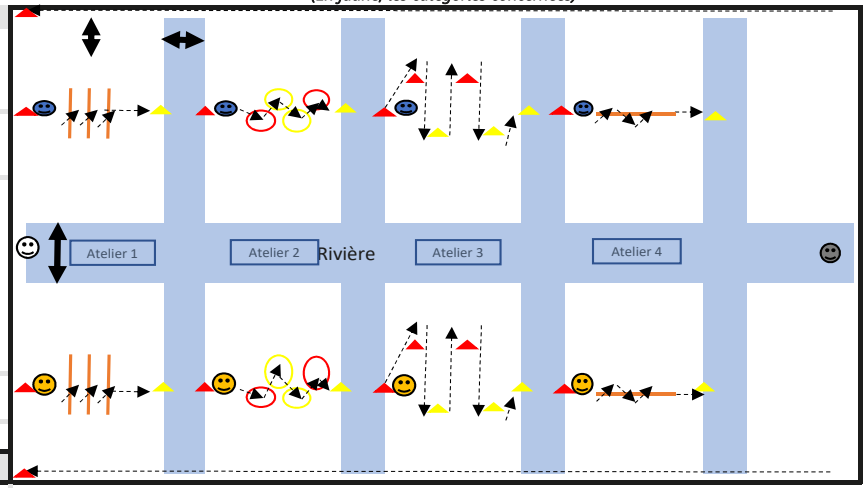
Apporter les 4 lettres (papier imaginaire) de l'acronyme FOOT à l'éducateur(trice). L'équipe qui a le + de lettres remporte la manche

REGLES & CONSIGNES

Au signal sonore, le J part de la coupelle rouge, effectue l'atelier et attend à la coupelle jaune avant d'aller à l'atelier suivant. On perd sa lettre si on touche le matériel pédagogique.
1) : saut pieds joints entre les barres avec la lettre bras tendus devant soi
2) : saut un pied dans chaque cerceau (rouge pied droit, jaune pied gauche) avec la lettre dans la main droite bras tendu
3) : Pas chassés avec la lettre dans la main gauche bras tendu
4) : appui au dessus de la barre pied inversé bras écartés lettre sur la tête

CRITERES DE REUSSITE

Ne pas toucher le matériel pédagogique et réaliser l'atelier



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Maîtriser ses appuis Avoir la bonne position du haut du corps

VARIABLES

Atelier 1: saut pied joint en arrière ou pied joint avant - arrière

Atelier 2: changer les couleurs ou cerceau 1 puis 2 avants de revenir au 1 etc....

Atelier 3: en recul frein

Atelier 4: en doublant les appuis inversés (ex: Pied droit pied droit puis pied gauche pied gauche)

Autres séquences avec un autre mot de 4 lettres (euro, fête...)

Possibilité de faire en atelier

Possibilité de faire 3 équipes (une équipe arbitre)

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° :	2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours motricité

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

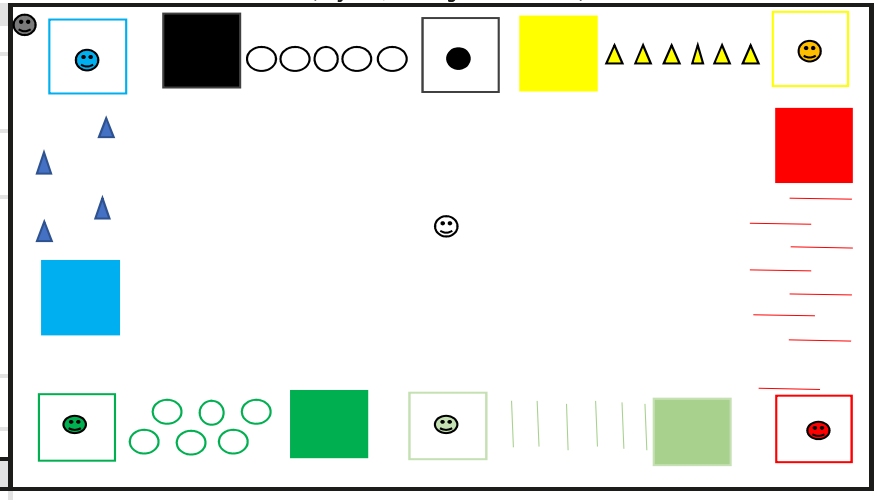
Surface		
	Long	35m
	Larg	20m

Durée		
	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		
			6

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
REGLES & CONSIGNES	Le J suivant ne démarre que lorsque le précédent à terminer son passage. Slalom en quinconce 1 appui dans chaque cerceaux pas croisés 2 appuis entre chaque barre Pas chassé 1 appui entre chaque plot 1 appui dans chaque cerceau
CRITERES DE REUSSITE	Effectuer les ateliers correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
1 seul J par atelier.	Au respect des consignes . Pose des appuis. Prise d'informations. Penser au rôle équilibrateur des bras. Penser à lever la tête

VARIABLES

Sans ballon.
Avec ballon imaginaire dans les mains.
Varier l'entrée dans les ateliers de face, de côté
Chronométrer les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive en mettant en place deux 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))"

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
Face à face

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

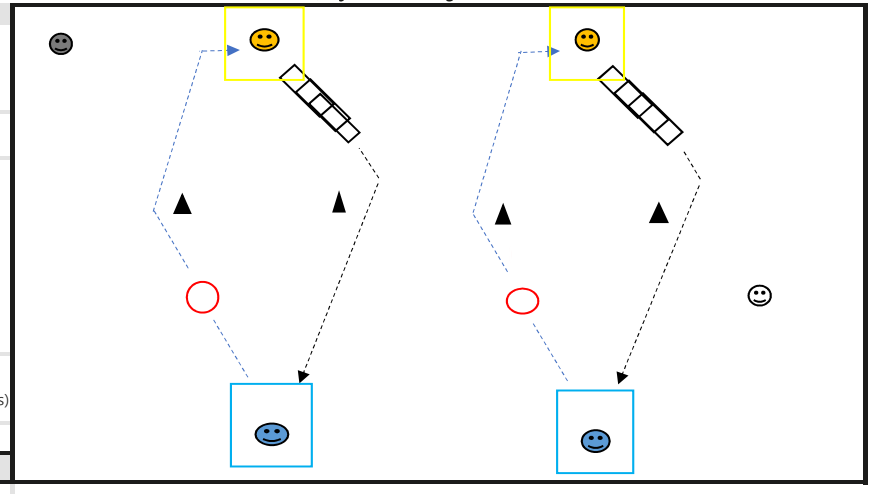
Surface		
	Long	30m
	Larg	20m

Durée		
	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer ses capacités motrices et de coordination
BUT	Par binôme, suivre le rythme de la musique et arriver en même temps = 1 point
REGLES & CONSIGNES	Sur le rythme d'une musique, faire un aller retour sans se croiser en réalisant des ateliers de coordination. Le J rouge et le J bleu réalisent en face à face leur atelier de coordination puis se dirigent vers la gauche pour contourner le cône et se rendre devant l'atelier de son coéquipier. Une fois les deux J en position de départ dans les maisons, ils démarent leur retour à la place initiale en réalisant l'autre altelier de coordination. Faire 5 fois chaque variante.
CRITERES DE REUSSITE	Si on ne touche pas le matériel sur un aller retour et que l'on est synchronisé (départ et arrivée par binôme en même temps)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre synchronisé tous ensemble avec les différents coéquipiers de la même couleur	Avoir le corps droit Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds) Ne pas toucher le matériel Penser à lever la tête

VARIABLES

Mettre 1 appui dans chaque carré de l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la gauche
Effectuer un cloche pied dans l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la droite
Mettre 2 appuis dans chaque carré de l'échelle et 5 fois les deux pieds simultanément qui rentrent puis qui sortent du cerceau
Faire les ateliers avec un ballon imaginaire dans les mains
Chronométrer les parcours en respectant les consignes initiales

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° :	4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Horloge 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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface		
	Long	25m
	Larg	25m

Durée		
	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		
			5

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser un tour de l'horloge en réalisant les ateliers de coordination

BUT

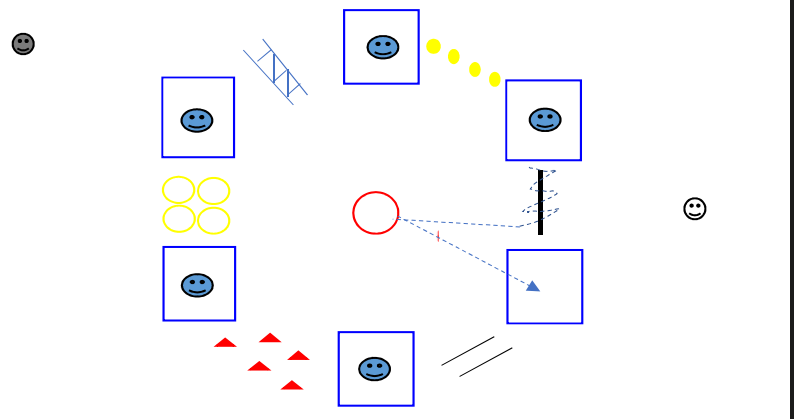
L'équipe qui a terminé en premier 1 tour de l'horloge en passant une fois à chaque station gagne 1 point

REGLES & CONSIGNES

A tour de rôle, dans le sens des aiguilles d'une montre, réaliser l'atelier de coordination, puis aller sauter pieds joints 2 fois dans le cerceau magique avant de rentrer dans la station libre :
1- Réaliser 5 bondissements de part et d'autre de la barre
2- Avancer puis reculer entre les barres
3- Effectuer un slalom en courant entre les arbres de la forêt
4- Mettre 1 appui dans chaque cerceau
5- Faire un saut de rivière pour ne pas avoir les pieds mouillés
6- Mettre 1 appui « type montée de genou » entre chaque coupelle

CRITERES DE REUSSITE

Le départ du J suivant se réalise quand son coéquipier qui le précède est entré dans sa nouvelle station.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Respecter le sens de rotation des J	Ne pas revenir dans la station d'où le J est sorti Penser à lever la tête et au rôle équilibrateur des bras

VARIABLES

Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
Faire un tour de cerceau avant de revenir dans la station vide
Varier l'entrée dans les ateliers soit de face, soit de côté

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° :	5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais par équipe

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	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

ORGANISATION

OBJECTIF

A tour de rôle, par couleur, faire 3 fois chaque variante

BUT

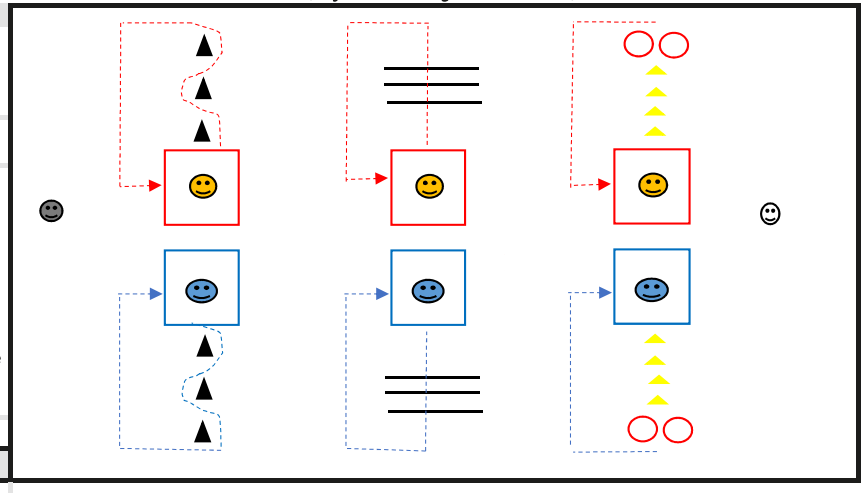
Le premier groupe qui termine le relais gagne 1 point

REGLES & CONSIGNES

Sous forme de relais par couleur : Le premier rouge et bleu réalisent leur atelier de coordination 3 fois de suite en repassant à chaque fois par leur station de départ. Une fois terminé, pour passer le "relais" au deuxième J de la couleur, il faut frapper 3 fois dans ses mains.
1- Slalomer entre les cônes en courant
2- Mettre deux appuis entre chaque barre
3 - Poser un appui entre chaque coupelle puis les deux appuis simultanément dans les deux cerceaux

CRITERES DE REUSSITE

Le relais prend fin lorsque le dernier J d'une des couleurs a terminé de réaliser l'ensemble de son atelier.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien attendre que le J précédent de la même couleur soit arrivé dans sa station et frappe 3 fois dans ses mains pour déclencher le départ du suivant.	Avoir le corps droit Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds) Ne pas toucher le matériel

VARIABLES

Réaliser deux fois de suite le relais sans arrêt

Changer les J d'atelier

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° :	6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais 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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

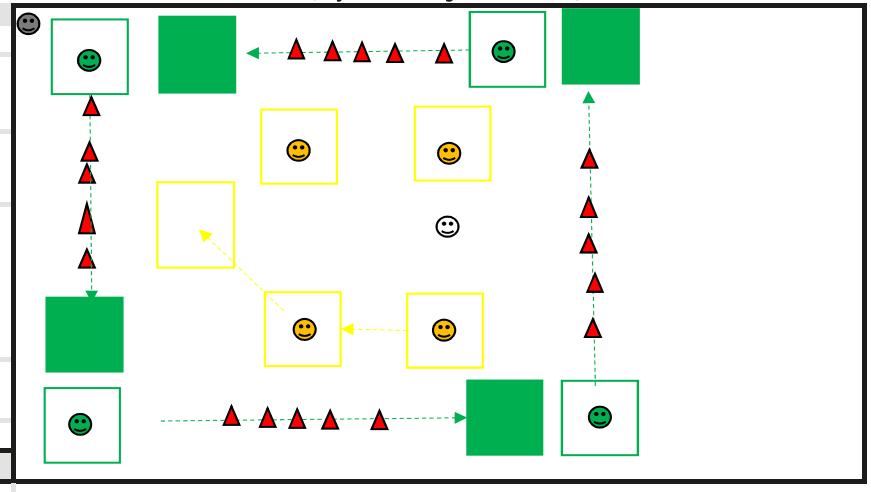
Surface		
	Long	30m
	Larg	20m

Durée		
	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la réactivité et la coordination des J de chaque équipe.
BUT	Comparer les 2 équipes. Le J 1 vert doit revenir à sa place. Compter le nombre d'heures pour l"équipe jaune et inversement.
REGLES & CONSIGNES	L'équipe verte et l'équipe jaune démarrent au signal de l'éducateur(trice). Le J vert effectue le slalom et ensuite s'arrête dans sa 2ème maison, cela enclenche le départ du deuxième J verte. Le J jaune se déplace dans la maison vide et doit faire 2 sauts pieds joints pour déclencher le départ du 2ème J jaune.
CRITERES DE REUSSITE	Inverser les rôles - Terminer



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Faire partir les J au retour dans leur maison.	Au respect des consignes Prise d'informations La maîtrise technique. Penser à lever la tête et rôle des bras

VARIABLES

Sans ballon.
Varier l'entrée dans l'atelier soit de face, soit de côté
Avec 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))"

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, ...)

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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

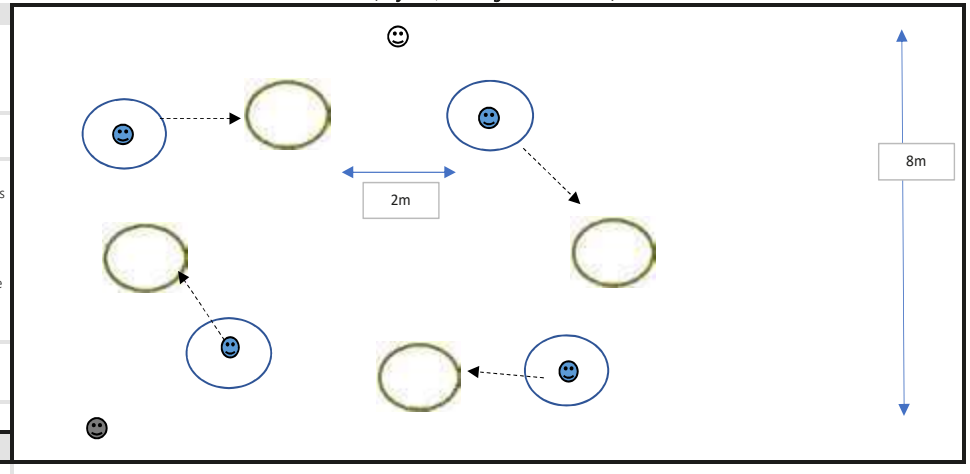
Surface		
	Long	15m
	Larg	15m

Durée		
	TOTALE	12 mins
	SÉQUENCE	6 x 2min

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Jeu de l'horloge - Niveau 1
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 le plus de points possible



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

8 jonglages pied fort, 5 jonglages pied faible, 10 jonglages cuisse
Varier les défis : 10 imitations Jonglage Tête en sautant, 10 cloches pieds, 10 sauts de grenouilles, 10 talon fesse, 10 frappes, 5 amortis poitrine et tirs, 10 arrêts de gardien ...

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, ...)

Je bouge en musique

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface		
	Long	15 m
	Larg	6 m

Durée		
	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	10 à 12'' max

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		2
			2
			2
			2

ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme

BUT

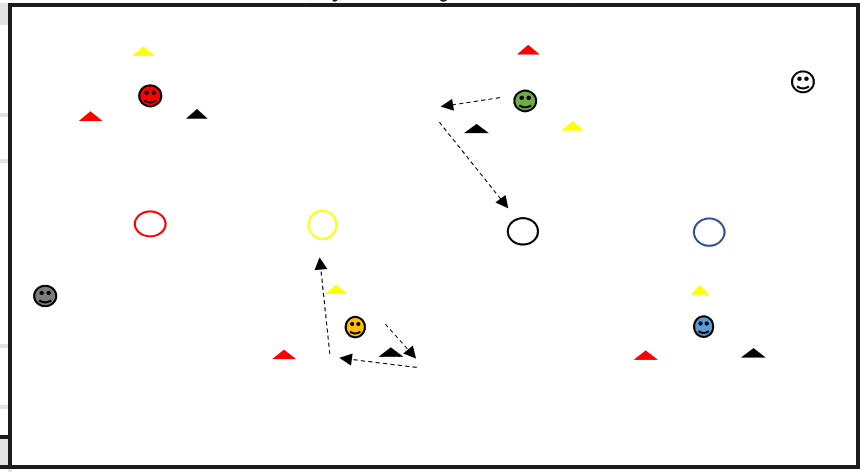
Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier.

REGLES & CONSIGNES

Départ de son cerceau au début de la musique, les J se déplacent dans le triangle de coupelles.
A la fin de la musique l'éducateur(trice) annonce une couleur de coupelle et avant de revenir dans son cerceau, le J doit contourner la coupelle ciblée.

CRITERES DE REUSSITE

Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. Avoir le plus de points possible.



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 materiel, faire un roulement par vague

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

Varier les déplacements : à cloche pied, en pas chassé, talons fesses, avec les bras levés ...

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° :	9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du 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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

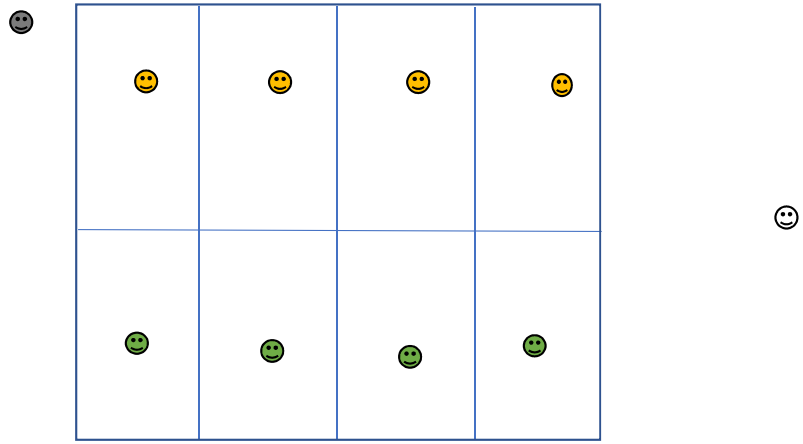
Surface		
	Long	10m
	Larg	10m

Durée		
	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	15'' maximum

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Motricité générale
BUT	Reproduire 3 fois le geste technique effectué
REGLES & CONSIGNES	Le J vert montre l'enchainement de 2 gestes techniques. Le J jaune doit les reporduire 3 fois de suite. Si le mouvement est bien réalisé, le J jaune marque 1 point. On inverse ensuite les rôles. Quelques gestes techniques possibles : passe / contrôle / tir / touche / tête / amorti / passement de jambes / roulette / crochet / rateau / feinte de corps / double contact...
CRITERES DE REUSSITE	Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Encourager Valoriser Animer Choisir les binomes par niveau d'expertise motrice

VARIABLES

Rajouter une action motrice (sauter / montée de genoux / talons aux fesses / s'agenouiller / tourner sur soi-même...)
Augmenter le nombre de gestes techniques par enchainement.
Tous les J de l'équipe doivent montrer le même mouvement "Battle" et sur le même rythme.

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

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, ...)

Musi rythme

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

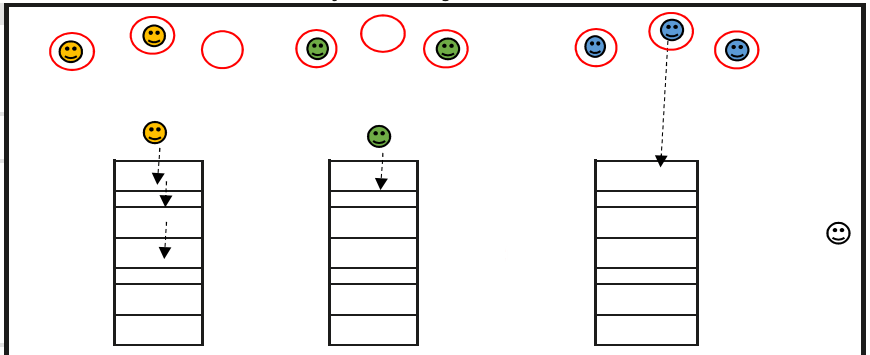
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

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 materiel). 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. Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.
CRITERES DE REUSSITE	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	Utilisation des bras

VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : skipping, talon fesse, appuis croisés ...
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))"

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

U9 - U11

Parcours de coordination et de motricité

Avec un ballon personnalisé

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier Rythme et Jonglerie

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	

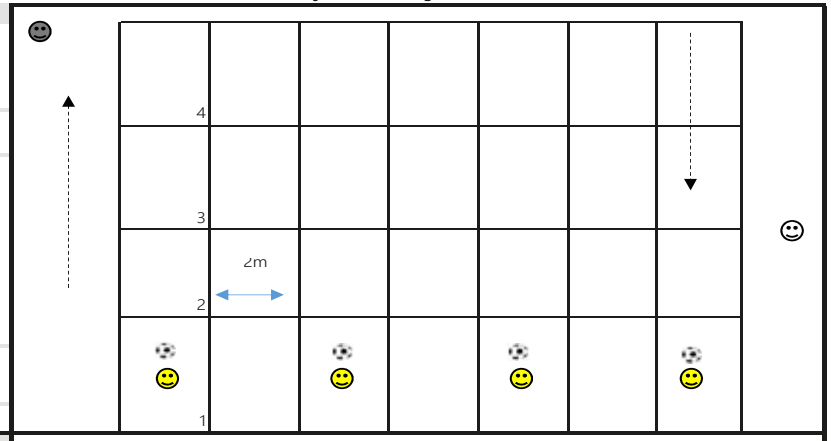
Surface		
	Long	15m
	Larg	15m

Durée		
	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	2'

Effectifs			
	Educ	☺	1
	GPS	☻	1
	J	☻	4
		☻	
		☻	
		☻	

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la maitrise technique par le jonglage sans ballon
BUT	Arriver en zone 4 en 2' maximun
REGLES & CONSIGNES	1 Ballon par J, pour monter d'un 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 : Je frappe 2 fois sans rebond Contrat 4: Je frappe 3 fois sans rebond Arrivée à la 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.



COMPORTEMENTS 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 verouillée Fixer le ballon du regard Frapper le ballon au milieu et par dessous du bas vers le haut Se servir

VARIABLES

Contrat 1 dans chaque zone
Contrat avec le pied faible uniquement
Challenge entre deux équipes 1 pt par zone par 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 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)

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, ...)

Atelier Rythme et Jonglerie

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	

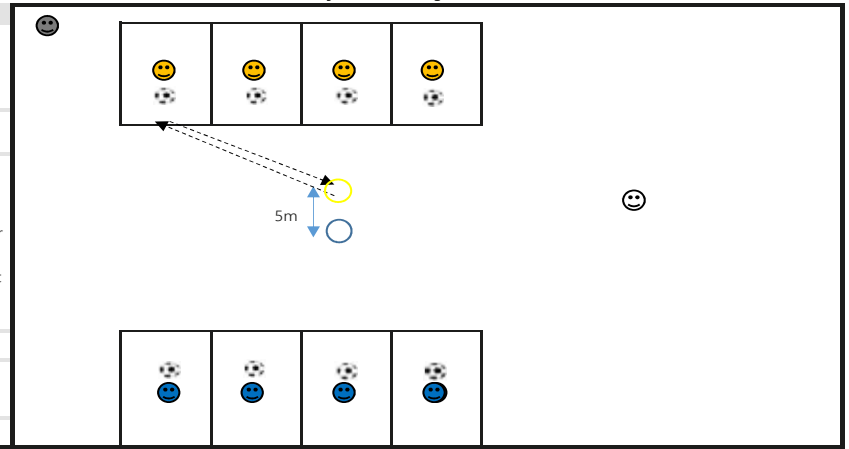
Surface		
	Long	15 mètres
	Larg	15 mètres

Durée		
	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	2 min

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Reconnaitre la couleur de son cerceau Acquérir le sens du jeu	Réagir vite

VARIABLES

Réaliser un enchainement pied droit et pied gauche
Realiser pied cuisse
Realiser 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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire **(GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
Exercice de Motricité et de 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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

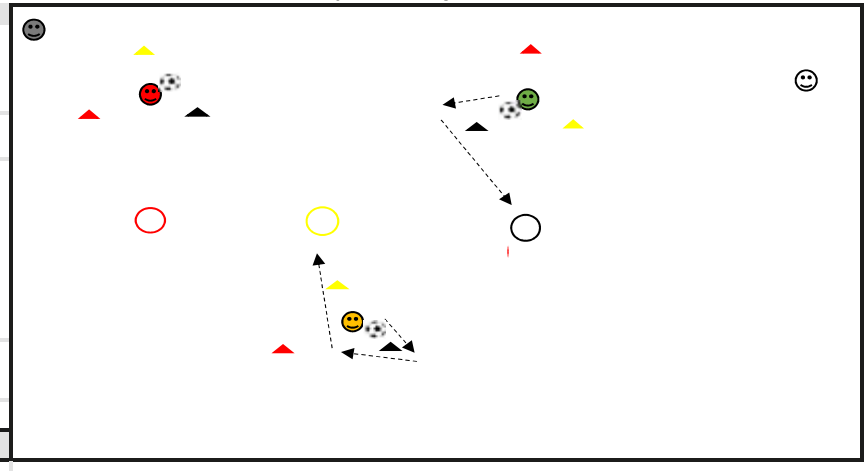
Surface		
	Long	15 mètres
	Larg	6 mètres

Durée		
	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	10 à 12'' max

Effectifs			
	Educ	☺	1
	GPS	☻	1
	J	☺	2
		☺	2
		☺	
		☻	2

ORGANISATION

OBJECTIF	Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme avec ballon dans les mains puis en alternance avec de la conduite de balle
BUT	Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier.
REGLES & CONSIGNES	Départ de son cerceau au début de la musique,les J se déplacent dans le triangle de coupelles. A la fin de la musique, l'E annonce une couleur de coupelle et avant de revenir dans son cerceau, le J doit contourner la coupelle ciblée.
CRITERES DE REUSSITE	Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. Avoir le plus de points possible.



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 materiel, faire un roulement par vague

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

Varier les déplacements : à cloche pied, en pas chassé, talon fesse, avec les bras lévés ...)
Motricité dans le triangle avec ballon à la main puis retour dans la cerceau en Conduite de Balle.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

~Limiter au maximum le brassage des 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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire **(GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))

MATERIEL

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 du 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)

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	15'' maximum

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Motricité générale
BUT	Reproduire 5 fois le geste technique effectué par son partenaire
REGLES & CONSIGNES	Reproduire les gestes techniques suivants: passe / contrôle / tir / touche / tête / amorti / passement de jambes / roulette / crochet / rateau / feinte de corps / double contact... Sans ballon puis avec
CRITERES DE REUSSITE	Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Encourager Valoriser Animer Choisir les binomes par niveau d'expertise motrice

VARIABLES

Rajouter une action motrice (sauter / montée de genoux / talons aux fesses / s'agenouiller / tourner sur soi-même...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

<u>Principes généraux</u>:
~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)

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

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 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)

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
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser les gestes et ensuite réaliser une chrorégraphie par équipe 30 secondes max

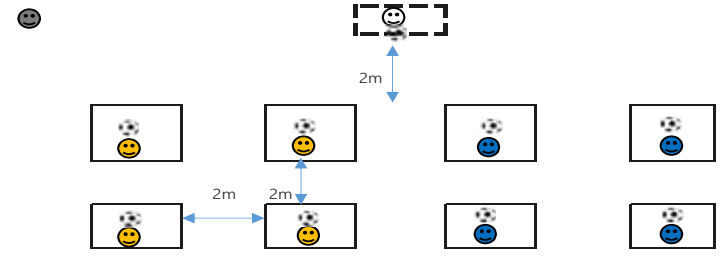
REGLES & CONSIGNES

Chaque J se situe dans un carré avec un ballon devant soi (Trousse, cartable,pull), L'E lancera la musique et effectuera des gestes, les J devront exécuter en même temps les gestes sans sortir de son carré.

Exemples:

Conduire le ballon en avancant 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 se son bassin, Prendre le ballon et le faire passer entre les jambes, Avancer 2 fois, stopper le ballon, effectuer 4 montées de genoux, Avancer, stopper le ballon, effectuer 2 talons fesses et ensuite 2 montées de genoux sur le ballon

CRITERES DE REUSSITE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Synchronisation des mouvements	Rester dans le carré

VARIABLES

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

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, ...)

Ateliers de rythme

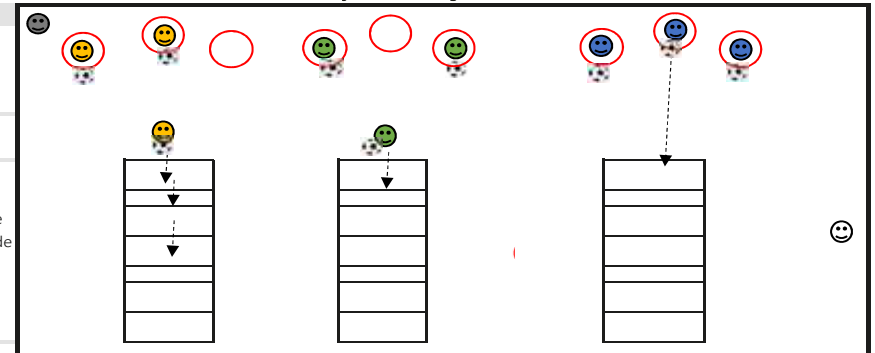
JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	X	GUIDE SMS - VERSION	1

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	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 materiel). Le tempo est donnée par l'E (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	Marquer le plus de points pour son équipe



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	
Surface	Long	10 m
	Larg	8m
Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	6x2'
Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	J	3
		3
		3

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	Coordination bras et jambes

VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : avec ballon dans les mains puis lancer le ballon au pied et le bloquer après les appuis rythmés.

Annonce du rythme : sur la musique , quand l'E frappe dans les mains, à la voix de l'E

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

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, ...)

Relais 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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

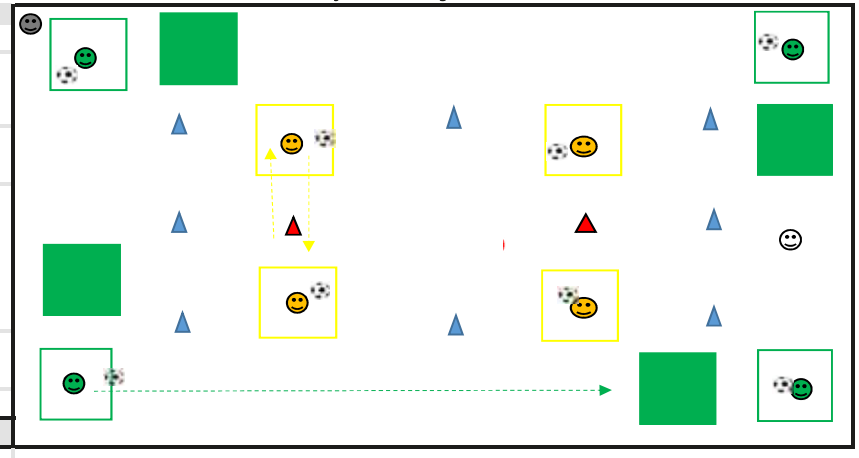
Surface		
	Long	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée		
	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la réactivité, la conduite de balle et la coordination des J de chaque équipe.
BUT	Terminer le relais en 1er pour gagner.
REGLES & CONSIGNES	1 équipe se relaye afin de réaliser le tour du parcours La 2nd équipe réalise une course ou une conduite de balle chacun son tour. Inverser les équipes
CRITERES DE REUSSITE	



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Faire partir les J au retour dans leurs maison.	Au respect des consignes . Prise d'informations La maîtrise technique.

VARIABLES

Avec ballon dans les mains.
Avec ballon dans les pieds

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

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, ...)

Horloge 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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

Surface		
	Long	15 mètres
	Larg	10 mètres

Durée		
	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		
			5

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser un tour de l'horloge en réalisant les ateliers de coordination

BUT

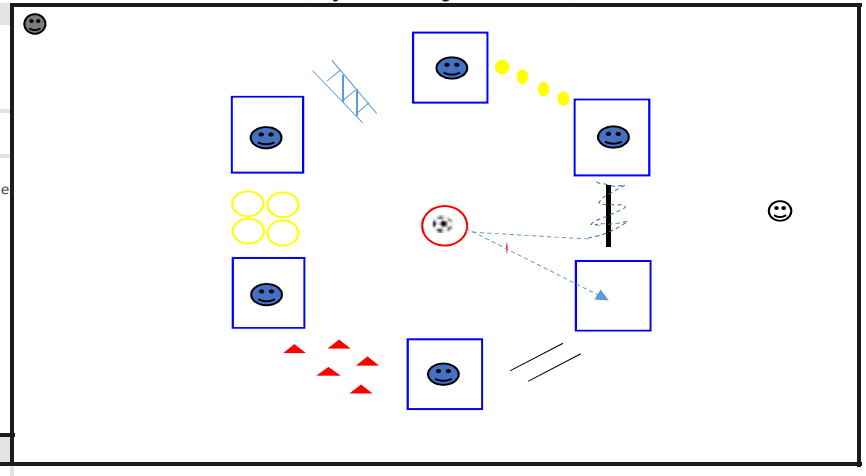
L'équipe qui a terminé en premier un 1 tour de l'horloge en passant une fois à chaque station = 1 point

REGLES & CONSIGNES

A tour de rôle, dans le sens des aiguilles d'une montre, réaliser l'atelier de coordination, puis aller sauter pieds joints 2 fois dans le cerceau magique avant de rentrer dans la station libre :
1- Réaliser 5 bondissements de part et d'autre de la barre
2- Avancer puis reculer entre les barres
3- Effectuer un slalom en courant entre les arbres de la forêt
4- Mettre 1 appui dans chaque cerceau
5- Faire un saut de rivière pour ne pas avoir les pieds mouillés
6- Mettre 1 appui « type montée de genou » entre chaque coupelle

CRITERES DE REUSSITE

Le départ du J suivant se réalise quand son coéquipier qui le précède est entré dans sa nouvelle station.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Respecter le sens de rotation des J	Ne pas revenir dans la station d'où le J est sorti

VARIABLES

Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
Faire un tour de cerceau avant de revenir dans la station vide
Mettre un ballon à l'intérieur du cerceau magique et aller toucher le ballon avec le pied gauche
Mettre un ballon à l'intérieur du cerceau magique et aller toucher le ballon avec le pied droit
Faire un tour de cerceau en conduite de balle avant de revenir dans la station vide

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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)

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	15 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la motricité générale / maîtrise technique

BUT

Apporter les 5 lettres de l'acronymes PRÊTS à l'E
L'équipe qui a amené le + de lettres a remporté la manche

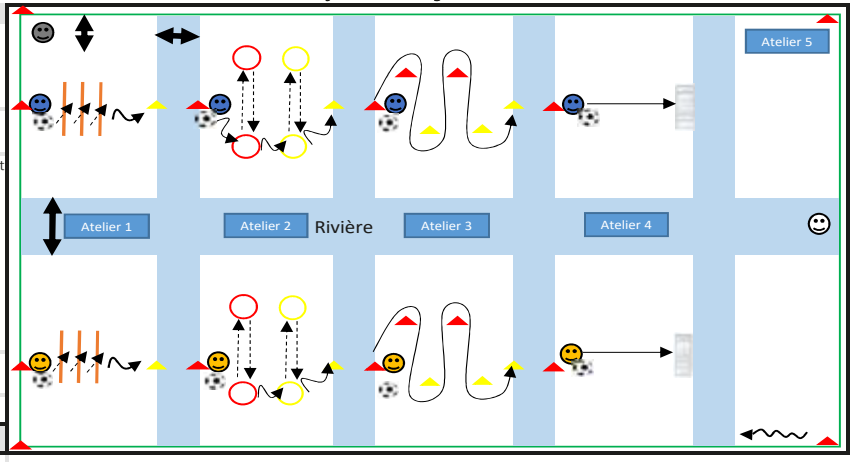
REGLES & CONSIGNES

Au signal sonore, le J part de la coupelle rouge, effectue l'atelier et attend à la coupelle jaune. Chaque ballon est une lettre. On perd sa lettre si on touche le matériel pédagogique.

1) : sauts pieds joints entre les barres en passant le ballon.
2) : On place le ballon dans un cerceau puis pas chassés vers l'autre cerceau....
3) : Slalom en Conduite de balle
4) : 4 flexions puis tir
5) : Conduite de balle

CRITERES DE REUSSITE

Ne pas toucher le matériel pédagogique et réaliser l'atelier



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Maîtriser ses appuis Maîtrise du ballon Être précis dans ses mouvements

VARIABLES

Varier les surfaces de contact du ballon
Possibilité de faire en atelier
Possibilité de faire 3 équipes (une équipe arbitre)

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

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, ...)

Circuit de coordination et conduite

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	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la conduite de balle et la coordination

BUT

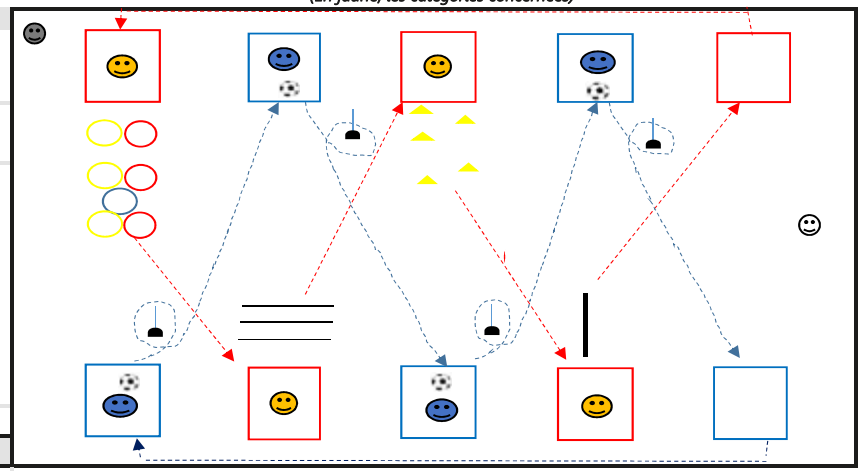
Réaliser l'atelier de coordination ou de condduite de balle pour rejoindre une autre station avant la fin de la musique = 1 point

REGLES & CONSIGNES

Sur un temps de musique déterminé par l'E, les J doivent réaliser par couleur leur atelier avant de rejoindre la station suivante, Sous forme de circuit, les rouges réalisent des ateliers de coordination
1- Mettre un appui dans chaque cerceau
2- Réaliser des pas chassés entre chaque barre
3- Effectuer un slalom en courant
4- Bondissement de part et d'autre d'une corde
5- Retour à la station initiale en courant

CRITERES DE REUSSITE

et les bleus réalisent de la conduite de balle en contournant un cône.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre synchronisé tous ensemble avec les différents coéquipiers de la même couleur	Avoir le corps droit Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds) Ne pas toucher le matériel

VARIABLES

Mettre 1 appui dans chaque carré de l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la gauche
Effectuer un cloche pied dans l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la droite
Mettre 2 appuis dans chaque carré de l'échelle et 5 fois les deux pieds simultanément qui rentrent puis qui sortent du cerceau
Faire les ateliers avec un ballon 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 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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire **(GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Miroir 3

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	

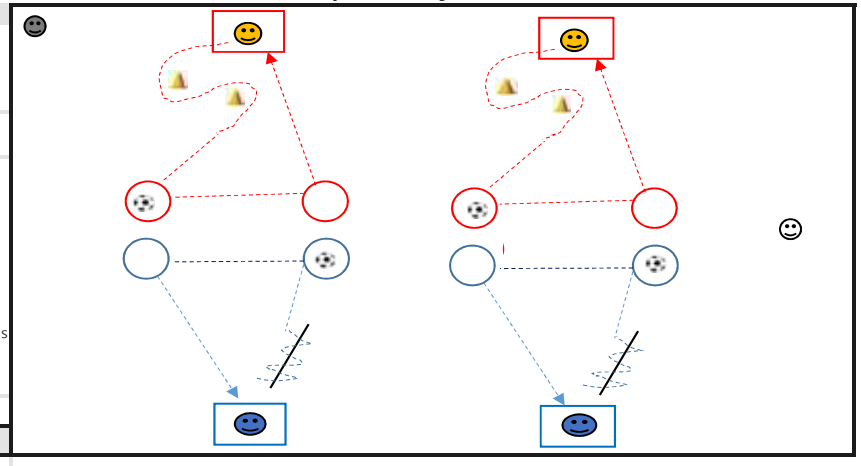
Surface		
	Long	15 mètres
	Larg	15 mètres

Durée		
	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		2
			2

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la conduite de balle et la coordination
BUT	Le premier binôme à avoir terminé les 3 passages chacun = 1 point
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 corrspondant à sa couleur pour l'amener en conduite de balle dans l'autre cerceau de la même couleur. Après avoir bien stoppé le ballon dans le cerceau, retourner dans sa maison initiale. Pour que le départ de son binôme soit enclenché, il faut bien attendre que son coéquipier soit rentré dans sa maison et qu'il frappe 2 fois dans les mains pour ensuite permettre le départ de son coéquipier.
CRITERES DE REUSSITE	Faire 3 fois chaque variantes



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

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, ...)

Miroir 4

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	20 mètres
	Larg	10 mètres

Durée		
	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		2
			2

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la conduite de balle et la coordination

BUT

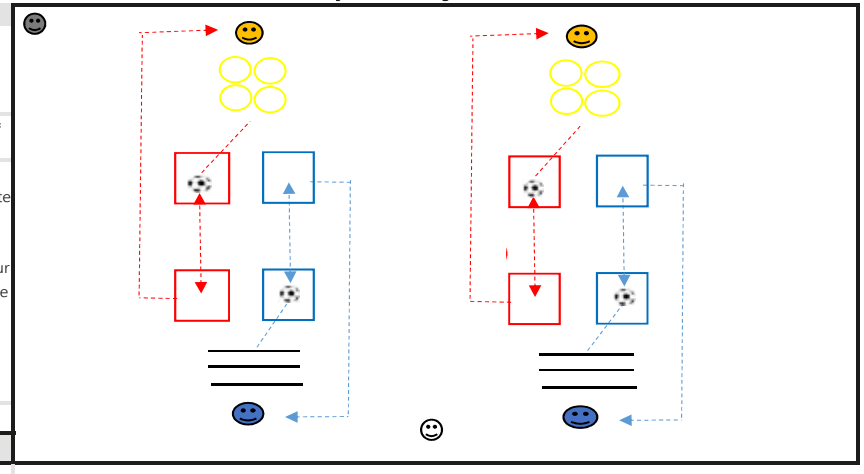
Le premier binôme (un rouge et un bleu) qui termine le relai = 1 point

REGLES & CONSIGNES

Les bleus commencent l'atelier de coordination demandé puis prennent le ballon dans leur maison et l'emmènent en conduite de balle dans l'autre maison bleu vide.
Une fois que le J bleu à bien stoppé le ballon, il retourne à sa place initiale en courant. Les rouges peuvent réaliser à leur tour l'exercice de coordination et la conduite de balle dans le même principe lorsque le bleu stoppe le ballon et quitte sa maison.

CRITERES DE REUSSITE

Faire 5 fois chaque variante



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien attendre que son binôme (face à soi) est bien stopé son ballon et ait quitté sa maison pour démarrer	Avoir le corps droit Toucher le plus de fois possible le ballon Ne pas toucher le matériel

VARIABLES

Mettre 1 appui dans chaque cerceau et réaliser des pas chassés entre les barres
Faire des cloches pied droit dans les cerceaux et également des cloches pied droit entre chaque barre
Faire des cloches pied gauche dans les cerceaux et également des cloches pied gauche entre chaque barre
Réaliser l'atelier avec un ballon 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 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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire **(GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

U9 - U11

Jeux / Situations

Sans ballon

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1

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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	x
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

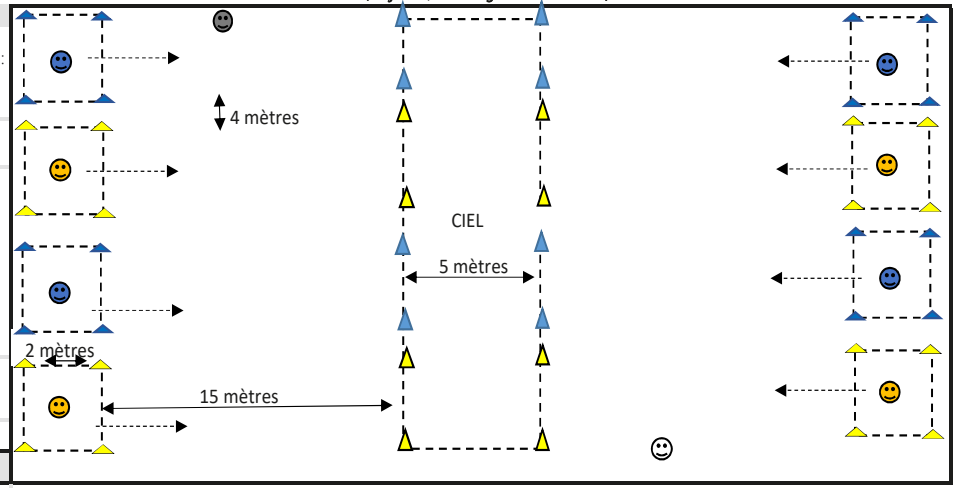
Surface		
	Long	40m
	Large	20m

Durée		
	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Se déplacer le plus rapidement possible et s'arrêter au signal : maitriser 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	Maitriser son déplacement (vitesse et arrêt)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Respecter les règles	Etre attentif Maitriser son déplacement

VARIABLES

Modifier le type de déplacement (course, marche, pas chassés, pieds joints, cloche pied...)

Imposer la position statique (sur un pied, mains sur les genoux...)

Faire le challenge par équipe, la première équipe à amener 3 J 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))"

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 "Terre Mer Ciel"

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

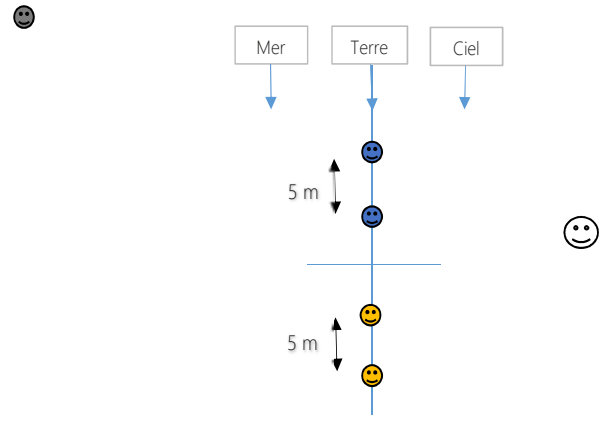
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X
Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	
Surface	Long	
	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
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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Tous les J doivent se déplacer en même temps	Concentration Capacité de réaction

VARIABLES

Garder tous les J puis jouer en éliminant ceux qui se trompent
Accélerer le rythme
Raconter une histoire en utilisant des mots qui s'associent aux éléments (par exemple dire poisson pour mer)
Le J qui gagne devient maître du jeu

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

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° :	3

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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

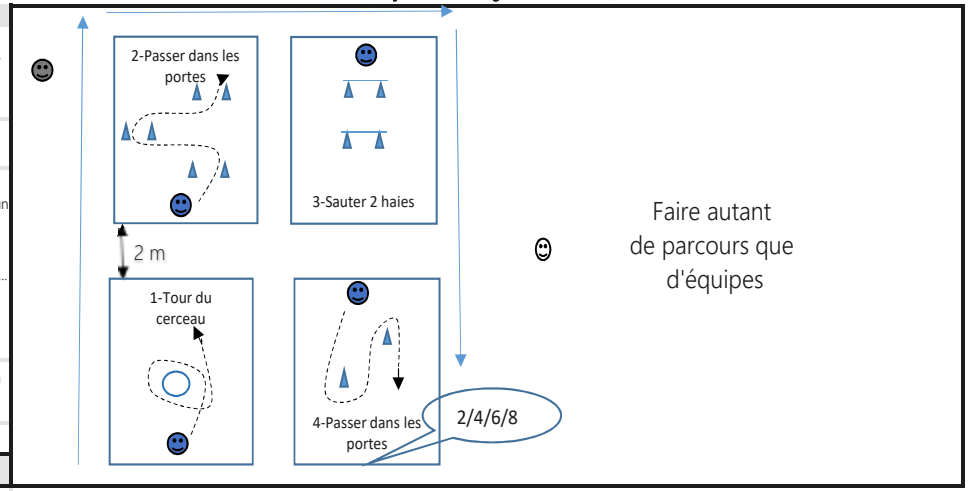
Surface		
	Long	
	Larg	

Durée		
	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

Effectifs			
	Educ	☺	1
	GPS	☻	1
	J	☻	2 à 5
		☻	
		☺	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'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 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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ecoute	Habileté Mémorisation Concentration

VARIABLES

Varier les déplacements (course, pas chassés, marche arrière...)
Les J changent de départ
Les chiffres sont replacés par des lettres pour former un mot

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

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° :	4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Les déménageurs"

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

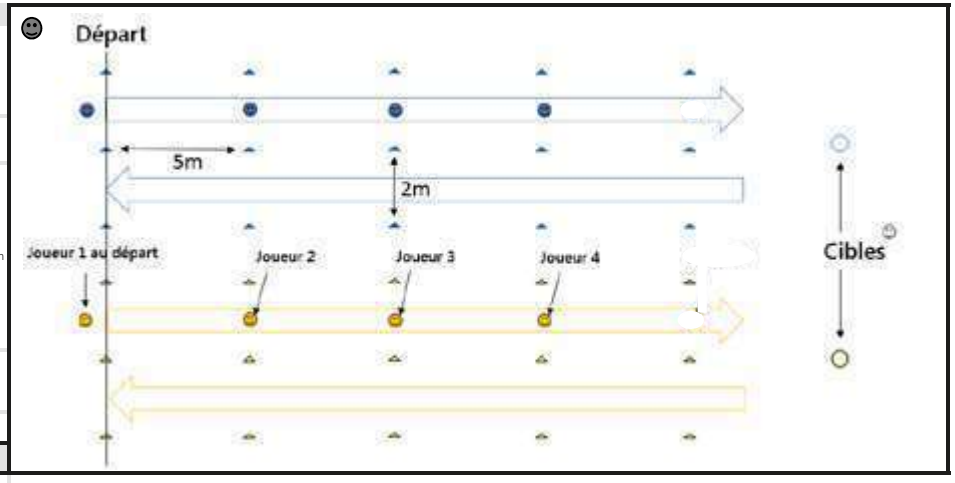
Surface		
	Long	25m
	Large	10m

Durée		
	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs			
	Educ	☺	1
	GPS	☻	1
	J	☻	4
		☻	
		☺	4
		☻	

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 suivant qui doivent précéder leur passe par un saut, demi-tour, pieds joints, ainsi de suite jusqu'au 5ème J qui devra se rendre le plus vite possible dans la cible. Réaliser le parcours en relais. Une fois le ballon virtuel arrivé au 5ème 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 5. 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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Cohésion Esprit d'équipe	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).

Varier la position de départ, les sauts.

Varier 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))"

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, ...)

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)

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

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface		
	Long	10m
	Large	10m

Durée		
	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	3 essais par J

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		6 à 8
			1

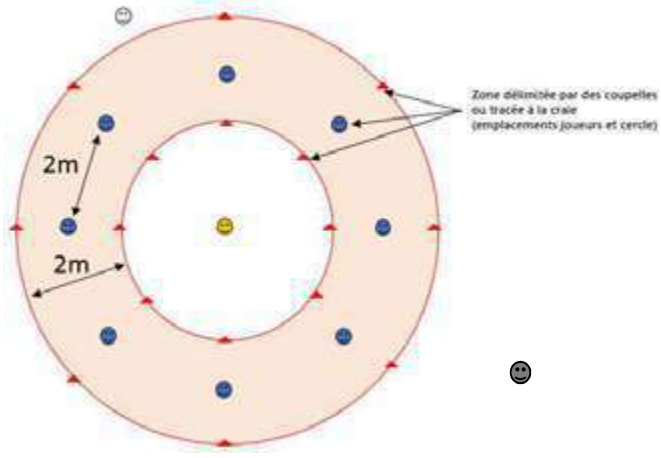
ORGANISATION

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 joueurs" au centre du cercle. Le "coach" mine 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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Cohésion Synchronisation des gestes	Concentration Capacité de réaction Discrétion

VARIABLES

Le président et le coach peuvent être désignés par les J entre eux.
Président: réduire le nombre de tentatives pour démasquer le coach ou rester à l'extérieur du cercle pour démaquer 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, clapping...), célébrations...
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))"

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, ...)

Relais "Faire ses courses"

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

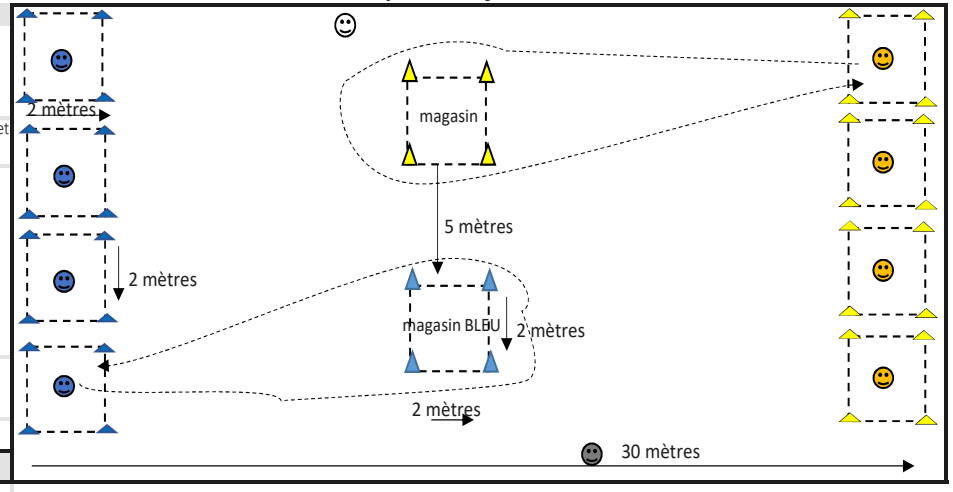
Surface		
	Long	30m
	Larg	20m

Durée		
	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Encourager le partenaire	Etre attentif Respecter le parcours

VARIABLES

Modifier le type de déplacement (course, marche, pas chassés pieds joints, cloche pied...)

2 consignes de déplacement : jusqu'au magasin en course, puis retour à la maison en marche (car chargé...)

Varier les consignes au magasin : magasin fermé = tour du magasin, magasin ouvert = traverser de part en part, faire tous les rayons = passer par les 4 portes du magasin

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, ...)

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface		
	Long	30m
	Large	20m

Durée		
	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible

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

BUT

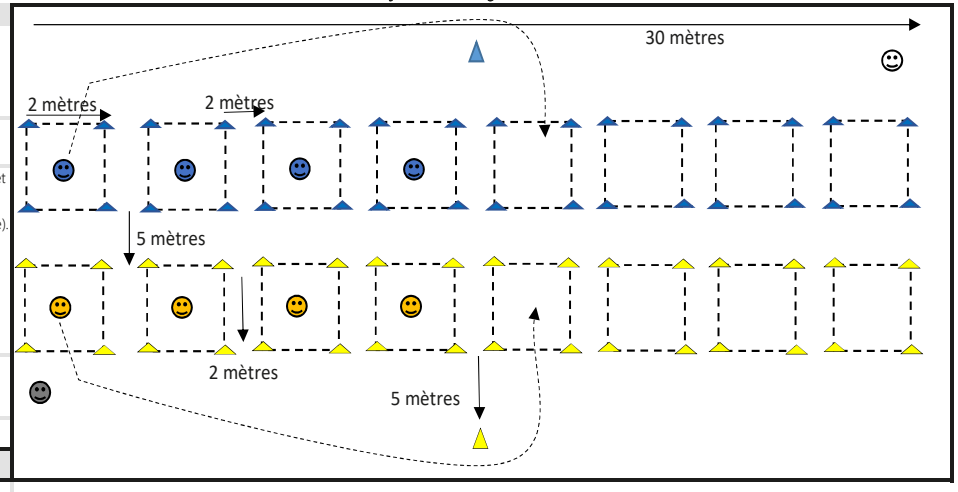
Etre la première équipe à atteindre la dernière case

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont alignés (respect des distances) et chaque parcours a un plot (zone trampoline). Au signal de l'éducateur(trice), le premier J sort de son emplacement contourne le plot et rejoint le premier emplacement libre. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le deuxième J s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Communiquer pour le départ du suivant	Etre attentif

VARIABLES

Modifier le type de déplacement (course, marche, pas chassés pieds joints, cloche pied...)

2 consignes de déplacement : jusqu'au plot en pieds joints, puis après le plot en course...

Ajouter un tour de plot avant de rejoindre l'emplacement libre

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, ...)

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)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible

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

BUT

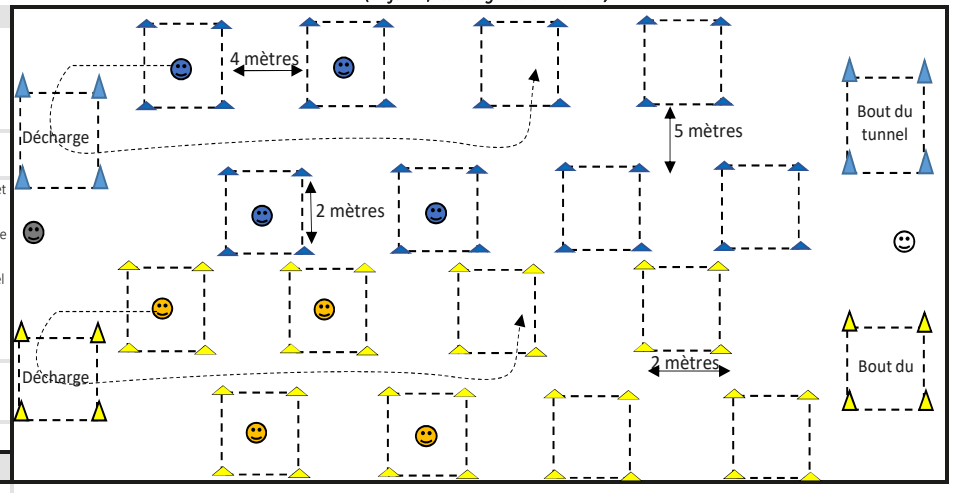
Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel

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 quinquonce 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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Communiquer pour le départ du suivant	Etre attentif Respecter les consignes

VARIABLES

Modifier le type de déplacement (course, marche, pas chassés pieds joints, cloche pied...)

2 consignes de déplacement : jusqu'à la décharge en pieds joints, puis après le plot en course...

Ajouter un tour de décharge avant de rejoindre l'emplacement libre

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

U9 - U11

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1

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)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

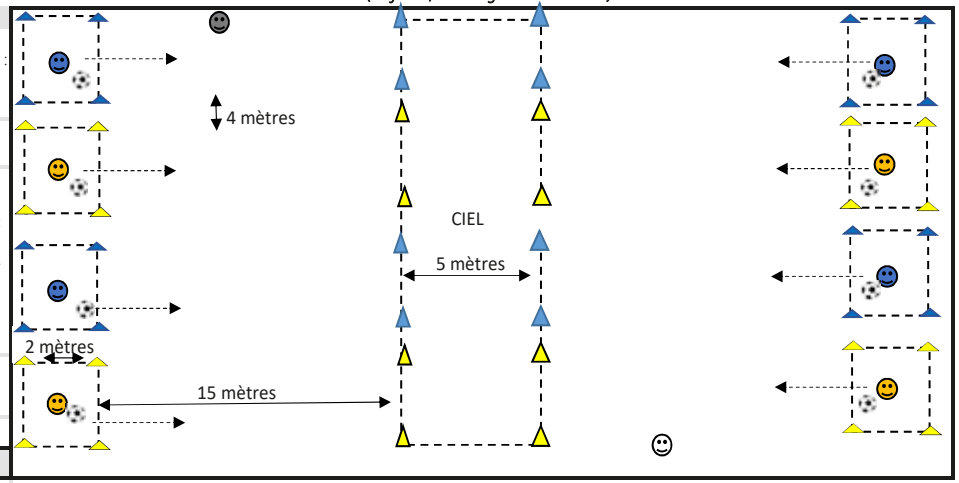
Etre le premier joueur (ou la première équipe) à atteindre le ciel

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

Maitriser sa conduite de balle (vitesse et arrêt)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Respecter les règles	Etre attentif Maitriser 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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire **(GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

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, ...)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible

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

BUT

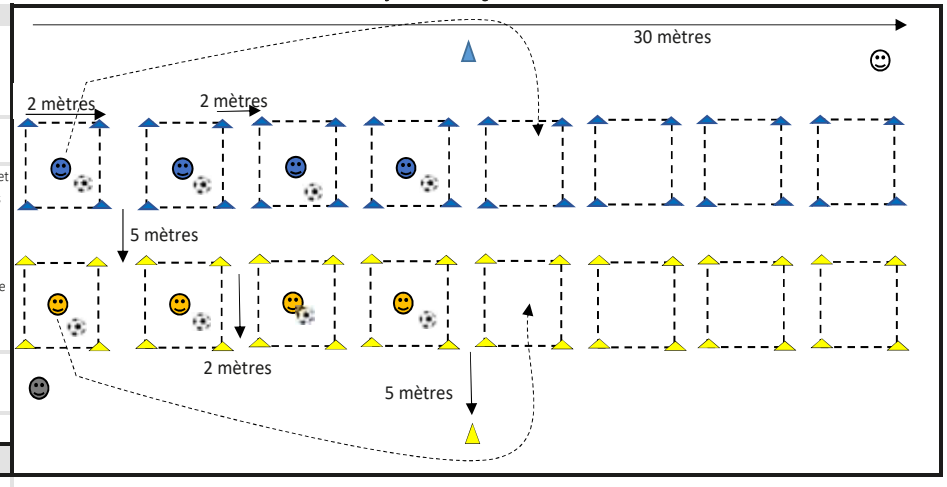
Etre la première équipe à atteindre la dernière case

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont alignés (respect des distances) et chaque parcours a un plot (zone trampoline).
Au signal de l'E, le premier J sort de son emplacement contourne le plot en conduite de balle et rejoint le premier emplacement libre. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le deuxième J s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Communiquer pour le départ du suivant	Etre attentif Repsecter le parcours et la consigne Maitriser son ballon

VARIABLES

Modifier le type de déplacement (Ballon conduit librement, ballon conduit d'un seul pied...)
2 consignes de déplacement : jusqu'au plot enconduite pied droit, puis après le plot conduite uniquement avec les semelles...
Ajouter un tour de plot en conduite de balle avant de rejoindre l'emplacement libre

RAPPELS REGLES SANITAIRES

***Principes généraux:**

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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible

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

BUT

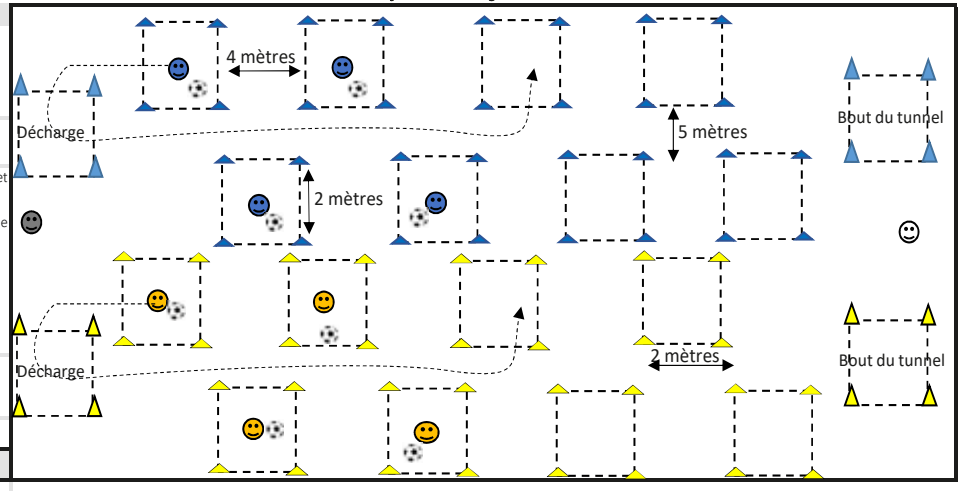
Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel

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 quinquonce 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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Communiquer pour le départ du suivant	Etre attentif Respecter les consignes Maitriser son ballon (conduite et arrêt)

VARIABLES

Modifier le type de déplacement (libre, avec un pied uniquement, avec uniquement les semelles...)

2 consignes de déplacement : jusqu'à la décharge libre, puis dans le tunnelier avec les semelles (car étroit)...

Varier les consignes à la décharge : passer par 2 portes ou 3 portes ou faire le tour complet avant d'aller dans le couloir du tunnelier

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"**Principes généraux:**

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

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

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

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

MATERIEL

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, ...)

Relais "Faire ses courses"

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	

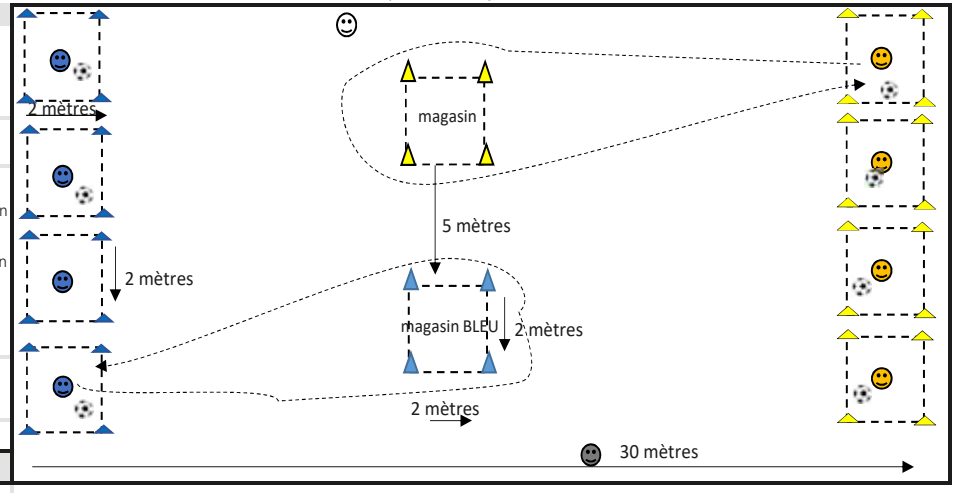
Surface		
	Long	30m
	Larg	20m

Durée		
	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs			
	Educ	☺	1
	GPS	☻	1
	J	🔵	4
		🔴	
		🟡	4
		🟢	

ORGANISATION

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Encourager le partenaire	Etre attentif Respecter le parcours Maitriser son ballon

VARIABLES

Modifier le type de conduite de balle (libre, avec un pied uniquement, avec uniquement les semelles...)

2 consignes de conduite : jusqu'au magasin libre, puis retour à la maison avec les semelles (car chargé...).

Varier les consignes au magasin : magasin fermé = tour du magasin, magasin ouvert = traverser de part en part, faire tous les rayons = passer par les 4 portes du magasin

RAPPELS REGLES SANITAIRES

***Principes généraux:**

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

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

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

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

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, ...)

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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	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

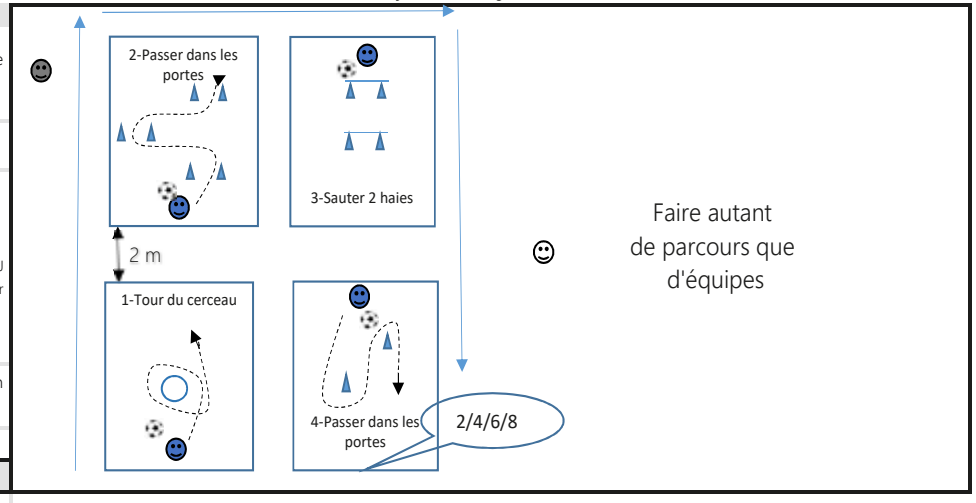
L'équipe qui termine en premier le parcours marque 1 point
Si elle donne le bon code, 1 point supplémentaire

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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ecoute	Habileté Mémorisation Concentration

VARIABLES

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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

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, ...)

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	

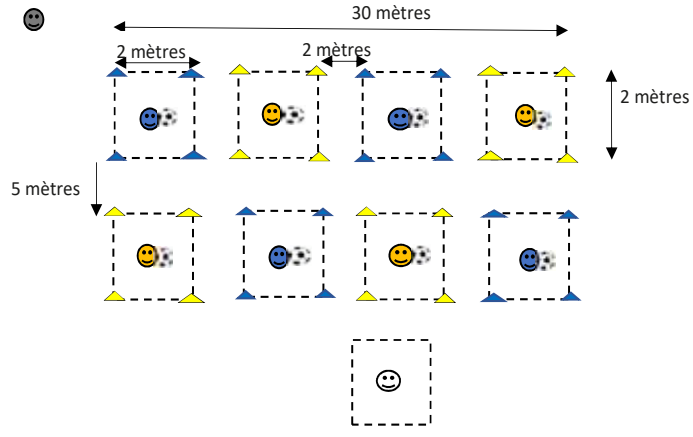
Surface		
	Long	30
	Larg	10

Durée		
	TOTALE	15
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		4
			4

ORGANISATION

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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Ne pas perturber les autres	Etre attentif Etre à l'écoute Etre réactif

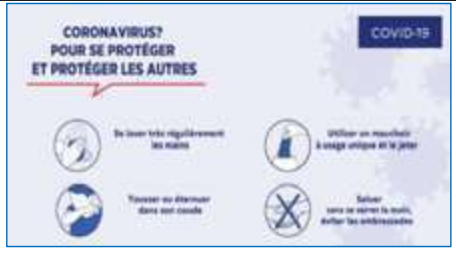
VARIABLES

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

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

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, ...)

"Simon"

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)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface		
	Long	
	Larg	

Durée		
	TOTALE	16 mn
	SÉQUENCE	8 x 2 min

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		2 à 9
			2 à 9

ORGANISATION

OBJECTIF

Réagir vite à un signal. Concentration, coordination.

BUT

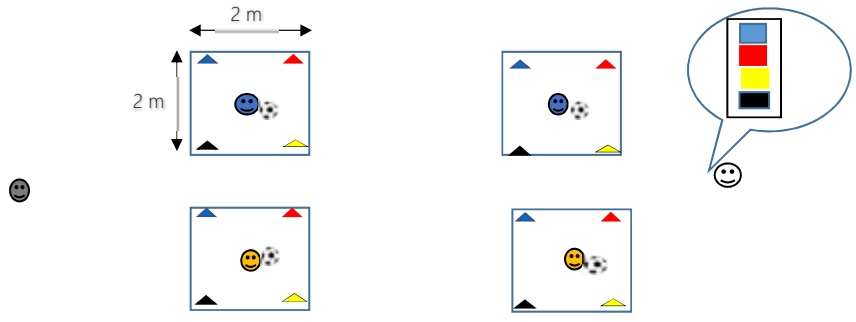
Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur, se repérer dans l'espace

REGLES & CONSIGNES

Jeu sans et avec ballon. Chaque J (au centre d'un carré de 4 m²) dispose de 4 zones de couleurs différentes. L'E dit 1 couleur au départ, puis dit une nouvelle couleur. Le J reproduit la séquence. A la fin de la séquence, l'E rappelle de nouveau la combinaison et les J annoncent s'ils se sont trompés.

CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de mémoriser et de reproduire une séquence



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chaque joueur doit être concentré sur sa zone	Concentration Capacité de réaction Mémorisation

VARIABLES

1 - L'E annonce les couleurs aléatoirement

2 - Associer les couleurs à un club de foot

3 - Le J a le ballon sous le pied et l'amène en conduite dans la zone correspondante

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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

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

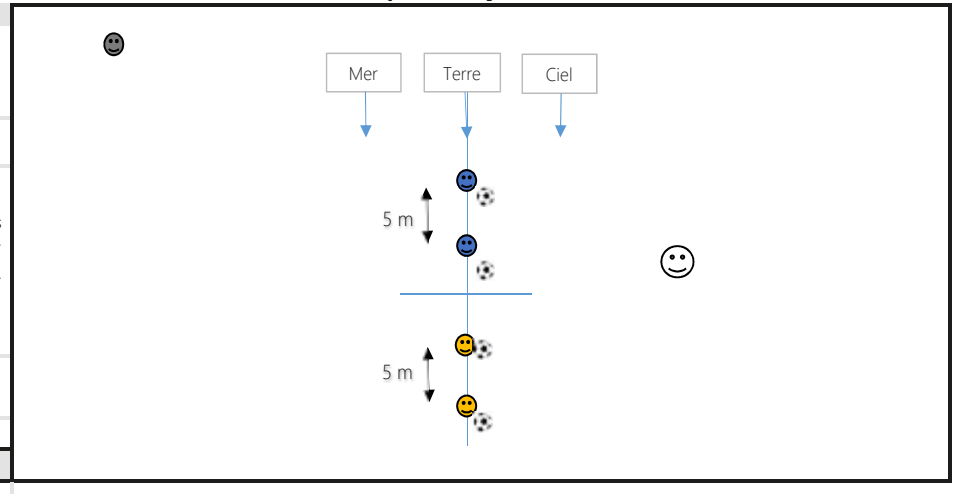
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	
Surface	Long	
	Large	
Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn
Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	J	1 à 4
		1 à 4

ORGANISATION

OBJECTIF	Réagir vite à un signal Concentration Coordination
BUT	Répondre rapidement à une commande donnée par l'E, 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 élèves sur la ligne en leur disant que c'est la terre puis définir quel côté sera la mer et le ciel. L'Edit "ciel" et ainsi de suite. A ce moment, les J doivent conduite le ballon dans la zone sorrespondante.
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de réagir de plus en plus vite aux commandes de l'E, être concentré notamment lors de l'histoire



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Tous les J doivent se déplacer en même temps	Concentration Capacité de réaction

VARIABLES

Garder tous les J puis jouer en éliminant ceux qui se trompent
Accélerer le rythme
Raconter une histoire en utilisant des mots qui s'associent aux éléments (par exemple dire poisson pour mer)
Le J qui gagne devient maître du jeu

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

U9 - U11

Jeux / Situations

Passe avec les pieds

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

2 contre 1

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

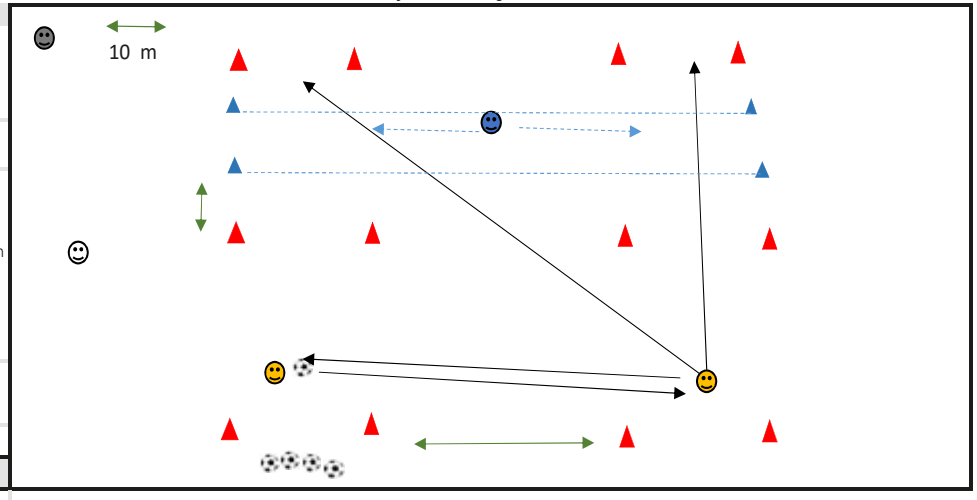
Surface		
	Long	20
	Large	30

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Contrôle + passe
BUT	Marquer dans un des deux buts
REGLES & CONSIGNES	Se faire des passes et marquer dès que c'est possible.. L'adversaire cherche à défendre les 2 buts sans les mains en restant dans sa zone. Jeu obligatoirement au sol
CRITERES DE REUSSITE	1 but = 1 point Marquer 5 points en 1 minute



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ne pas perturber les autres	Respecter les consignes de l'éducateur Utiliser les bons critères de réalisation: passe intérieur de pied

VARIABLES

inverser les rôles

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° :	2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

L'horloge

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

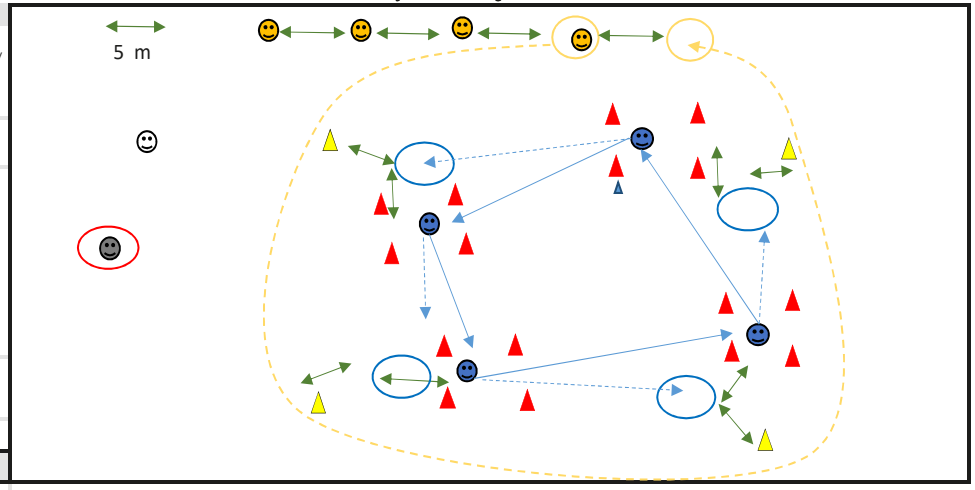
Surface		
	Long	30m
	Large	30m

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		8 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Motricité / psychomotricité spécifique / conduite de balle / passe
BUT	Etre plus rapide que l'adversaire
REGLES & CONSIGNES	Pour une équipe réaliser le parcours le plus vite possible. Pour l'autre équipe réaliser le plus grand nombre de tours en respectant la consigne.
CRITERES DE REUSSITE	1 manche = 1 point



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ne pas perturber les autres	Etre réactif Etre concentré Respecter les consignes de l'éducateur Utiliser les bons critères de réalisation: passe intérieur de pied

VARIABLES

1) sans ballon
2) avec Ballon:
- Le joueur A sans ballon / le joueur B avec ballon en conduite
- Le Joueur A avec ballon / Le joueur B avec Ballon en conduite ou en passe

+ inverser les rôles
+ inverser le sens

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

conduite contre passe

JEUX / SITUATIONS ADAPTEES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
JEUX & SITUATIONS ADAPTES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

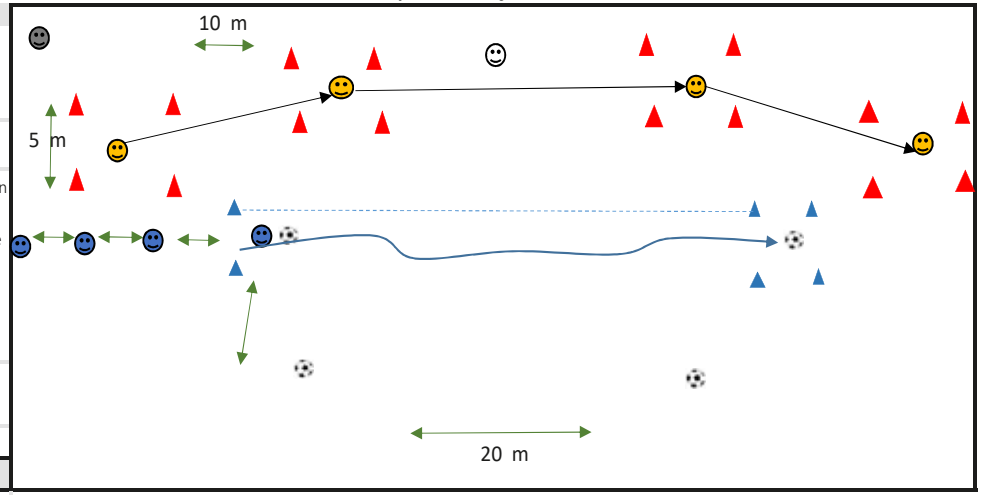
Surface		
	Long	30m
	Large	15m

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Contrôle + passe + conduite
BUT	L'équipe qui termine son parcours en 1er marque le point.
REGLES & CONSIGNES	Un joueur (bleu) part en conduite de balle et doit arrêter son ballon dans la zone délimitée. Les joueurs de l'autre équipe (jaune) cherchent à amener le ballon d'un point à l'autre. L'équipe terminant en 1er marque le point Lorsque tous les joueurs sont passés, inverser les rôles, comptabiliser les points.
CRITERES DE REUSSITE	1 passage réussi = 1 point Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ne pas perturber les autres	Respecter les consignes de l'éducateur Utiliser les bons critères de réalisation: passe intérieur de pied

VARIABLES

Selon le niveau de difficulté, aménager le parcours en y ajoutant un slalom.

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° :	4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Pétanque ball

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

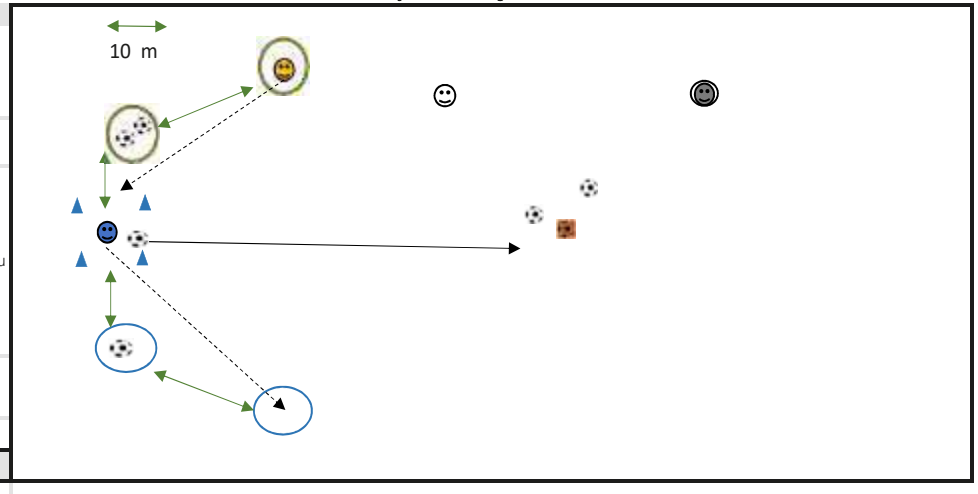
Surface		
	Long	30m
	Large	20m

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Passe
BUT	Immobiliser son ballon plus proche du ballon cible que l'adversaire
REGLES & CONSIGNES	Pétanque au pied. Le joueur qui ne joue pas se place dans un cerceau. Après avoir joué le joueur regagne son cerceau pour laisser la place à l'adversaire.
CRITERES DE REUSSITE	On compte comme à la pétanque



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ne pas perturber les autres	Respecter les consignes de l'éducateur Utiliser les bons critères de réalisation: passe intérieur de pied

VARIABLES

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 ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

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

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

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, ...)

Remplir son coffre

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

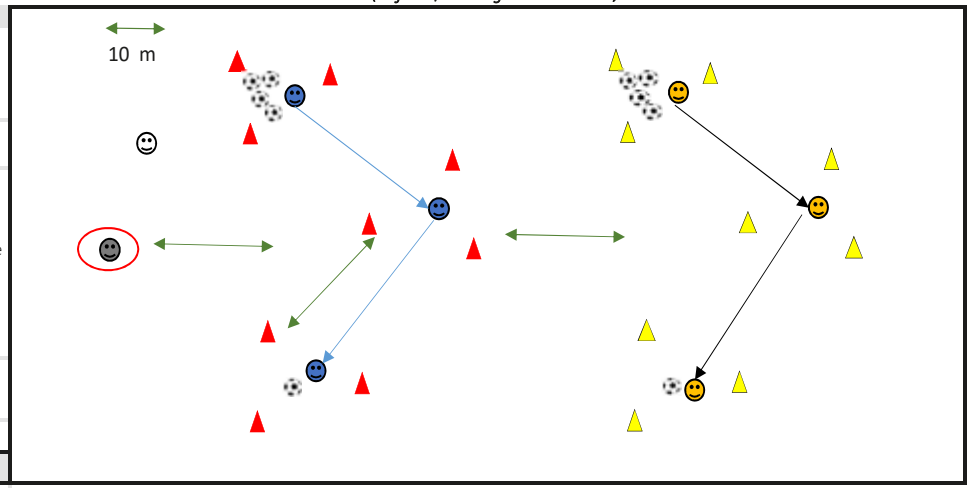
Surface		
	Long	30m
	Large	20m

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

OBJECTIF	Contrôle + passe
BUT	Etre plus rapide que l'adversaire à emporter ses 5 ballons dans son coffre
REGLES & CONSIGNES	Réaliser son schéma de passe pour emporter les ballons de la source au coffre
CRITERES DE REUSSITE	1 manche = 1 point



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ne pas perturber les autres	Etre réactif Etre concentré Respecter les consignes de l'éducateur Utiliser les bons critères de réalisation: passe intérieur de pied

VARIABLES

inverser les rôles
inverser le sens

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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

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, ...)

PASSER POUR MARQUER

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

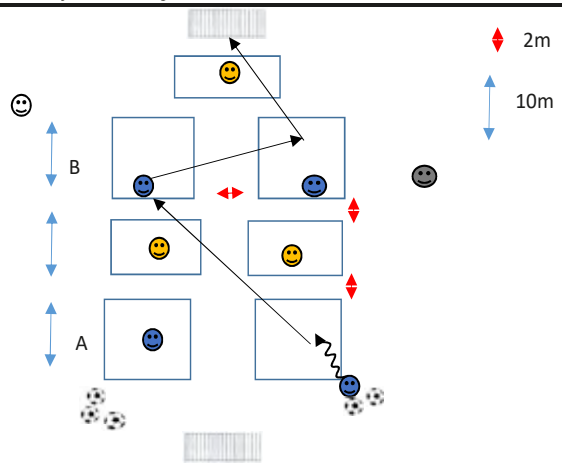
Surface		
	Long	20m
	Large	15m

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		9 max

ORGANISATION

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun reste dans sa zone	Maitriser son ballon se rendre disponible pour le porteur du ballon

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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

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, ...)

S'OPPOSER

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

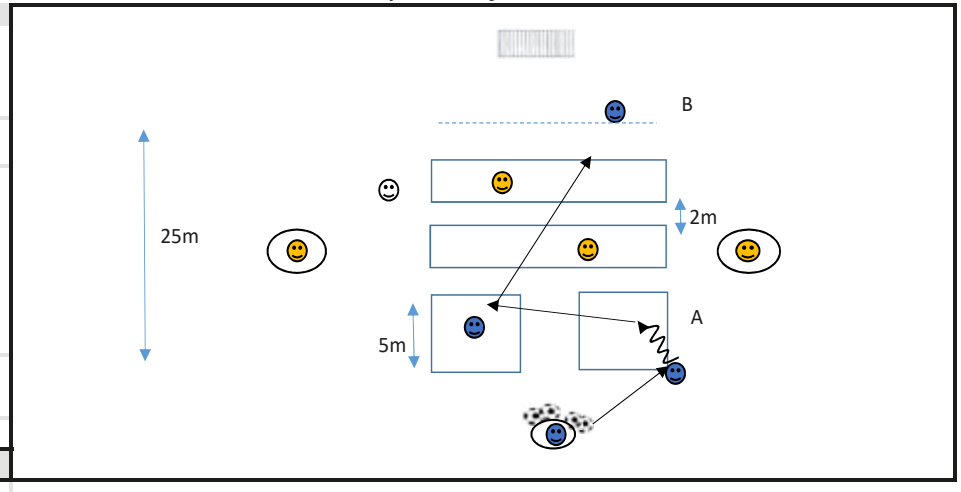
Surface		
	Long	25M
	Large	15M

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		
	J		8

ORGANISATION

OBJECTIF	S'opposer pour récupérer le ballon
BUT	Coopérer pour s'opposer à la progression
REGLES & CONSIGNES	Chaque joueur reste dans sa sone Les joueurs de la zone A doivent transmettre au joueur en zone B qui marque dans le but. Les défenseurs (en jaune) doivent essayer d'intercepter le ballon et transmettre au partenaire situé à l'extérieur. Sur 4 ballons joués, comptabiliser le nombre de ballons interceptés, puis inversion des rôles.
CRITERES DE REUSSITE	Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun reste dans sa zone	"couvrir" l'espace pour éviter que le ballon ne "traverse" les 2 défenseurs.

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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

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, ...)

TORO

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

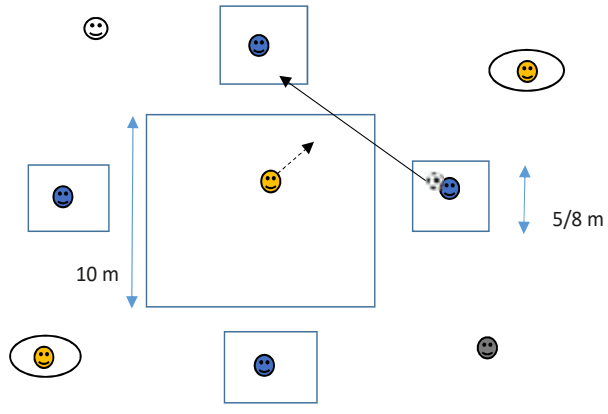
Surface		
	Long	20m
	Large	25m

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1
	J		7

ORGANISATION

OBJECTIF	Apprentissage de la passe / être vu par le porteur du ballon
BUT	Transmettre le ballon aux partenaires
REGLES & CONSIGNES	Les joueurs bleux, chacun dans leur carré, doivent se transmettre le ballon. Si réussite de 5 passes consécutives, l'équipe marque 1 point. (Inversion des équipes) Si le défenseur récupère le ballon, il a 2 touches pour passer au partenaire situé en zone d'attente (inversion des équipes).
CRITERES DE REUSSITE	1 point par transmission. Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun reste dans sa zone	ne pas donner l'information au défenseur ("masquer" la passe) Etre disponible pour recevoir le ballon

VARIABLES

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

vider sa maison

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

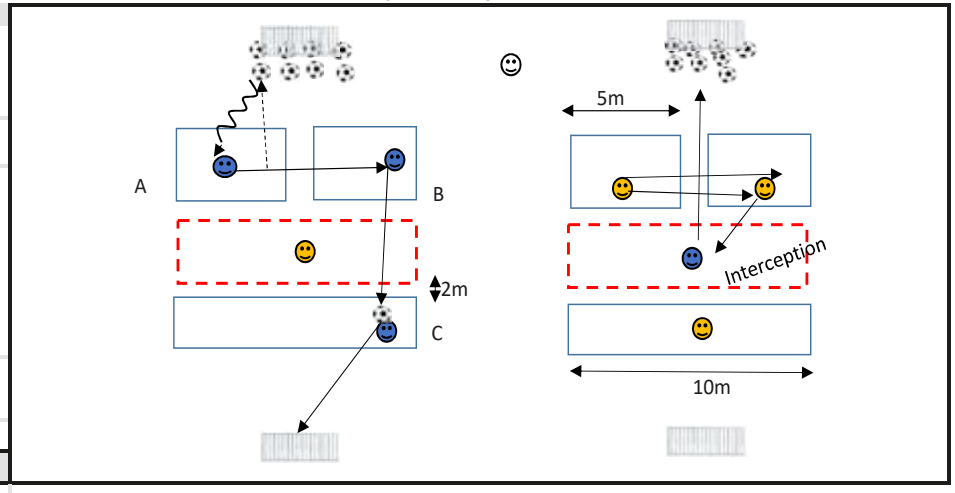
Surface		
	Long	20m
	Large	10m

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		
	J		8

ORGANISATION

OBJECTIF	Apprentissage de la passe / être vu par le porteur du ballon
BUT	Transmettre le ballon aux partenaires
REGLES & CONSIGNES	Chaque joueur doit rester dans sa zone le joueur A va chercher un ballon dans sa maison, revient dans sa zone. Avec l'appui de B (ou non), transmettre le ballon à C, qui marque dans le but. B va alors à sont rour chercher un ballon, lorsque C est revenu dans sa zone. Compétition entre les 2 équipes. Nombre de buts marqués = nombre de points. L'équipe terminant en 1er marque 2 points de bonus.
CRITERES DE REUSSITE	Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun reste dans sa zone	Maitriser son ballon se rendre disponible

VARIABLES

Si un défenseur parvient à récupérer le ballon, il peut marquer dans le but adverse (2ème exemple)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice