



▶ U9 - U11

Jeux / Situations
Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1
------------	---

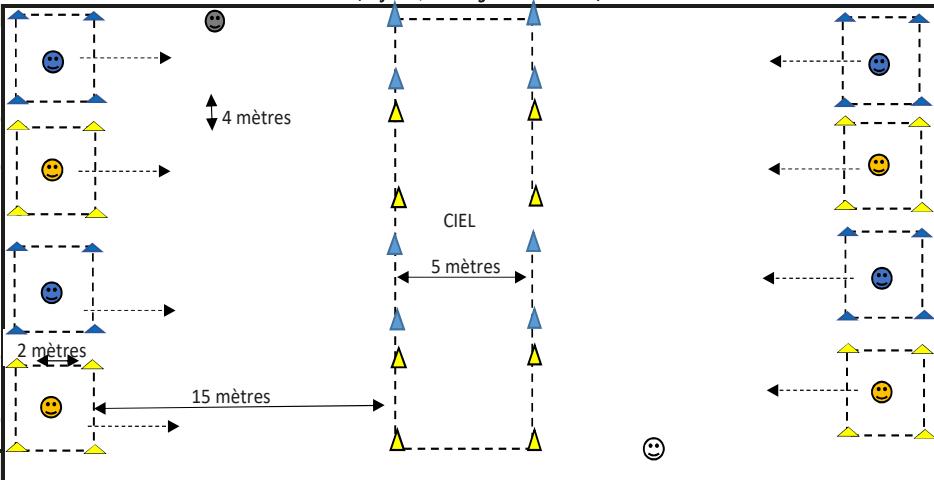
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu "1-2-3 Soleil"	

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)



ORGANISATION	
OBJECTIF	Se déplacer le plus rapidement possible et s'arrêter au signal : maîtriser son déplacement
BUT	Etre le premier J (ou la première équipe) à atteindre le ciel 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.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Maîtriser son déplacement (vitesse et arrêt)

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
		😬	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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.

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/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)

ORGANISATION

OBJECTIF

Réagir vite à un signal
Concentration
Coordination

BUT

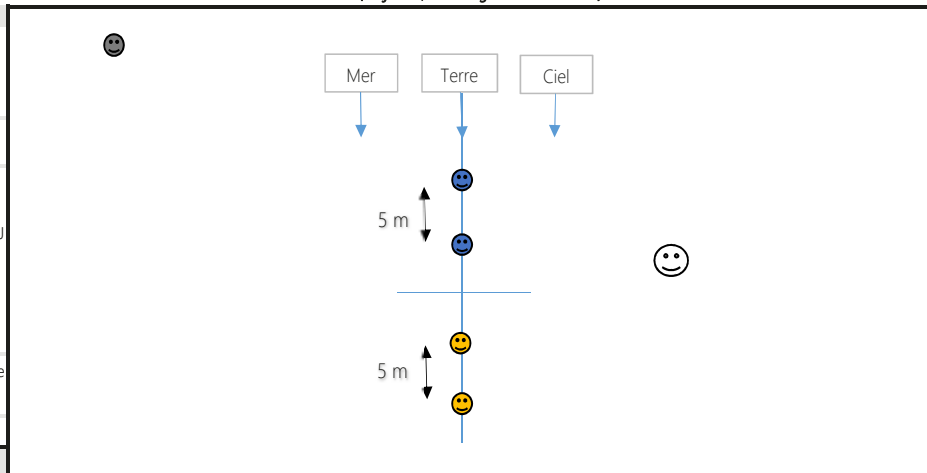
Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur(trice), se repérer dans l'espace

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)

Tous les J doivent se déplacer en même temps

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Capacité de réaction

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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



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

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

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

VARIABLES

Garder tous les J puis jouer en éliminant ceux qui se trompent
Accélérer 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

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
		😌	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
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)

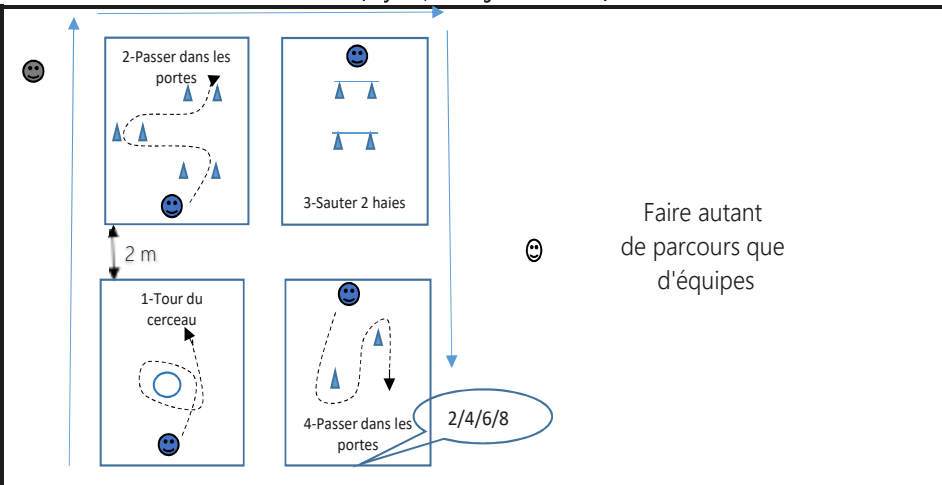
Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

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
		😁	



RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

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	Habilitété Mémorisation Concentration

VARIABLES

Varier les déplacements (course, pas chassés, marche arrière...)
Les J changent de départ
Les chiffres sont remplacés par des lettres pour former un mot
Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge



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
Être capable de coopérer et réagir rapidement

BUT

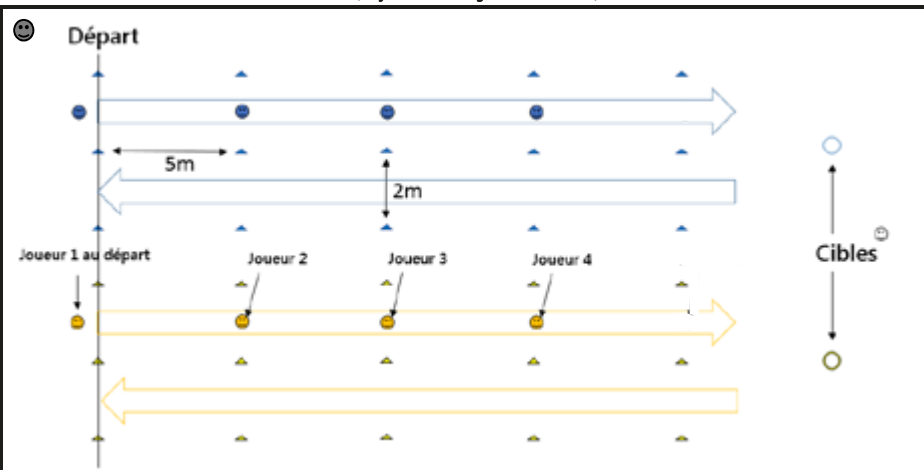
Atteindre la cible le plus vite possible

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe est composée de 5 J. Au signal de l'éducateur(trice), le premier J doit passer le ballon virtuel au 2ème J en annonçant son prénom et en mimant un geste technique défini par l'éducateur(trice). Idem pour les J suivants qui doivent précéder leur passe par un saut, demi-tour, pieds joints, ainsi de suite jusqu'au 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)

Cohésion
Esprit d'équipe

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Capacité de réaction
Prise d'information

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

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



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

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

VARIABLES

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

Variation de la position de départ, les sauts.

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Le coach"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

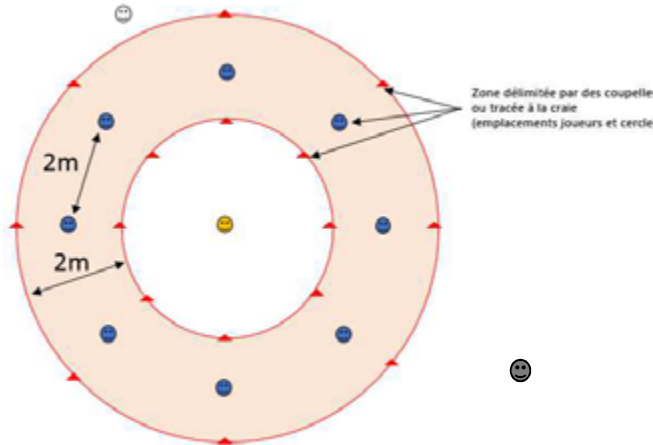
Surface	Long	10m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	3 essais par J

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	6 à 8
		😬	
		😄	1
		😬	

ORGANISATION

OBJECTIF	Être 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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion
Synchronisation des gestes

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Capacité de réaction
Discrétion

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

VARIABLES

Le 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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

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)

ORGANISATION

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible

BUT

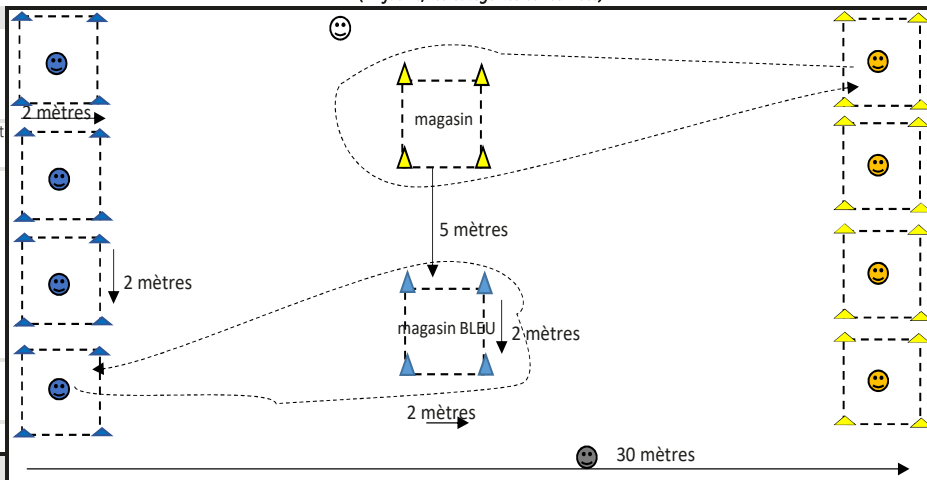
Etre la première équipe dont tous les J ont fait leurs courses et sont rentrés à la maison

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son magasin et chaque J a sa maison. Les maisons sont alignées (respect des distances)
Au signal de l'éducateur(trice), le premier J sort de sa maison contourne son magasin et rentre dans sa maison. Une fois qu'il est rentré, le deuxième J s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire
Encourager le partenaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Respecter le parcours

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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



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...)

Varié 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

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
		😁	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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

Se déplacer le plus rapidement possible

OBJECTIF

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

BUT

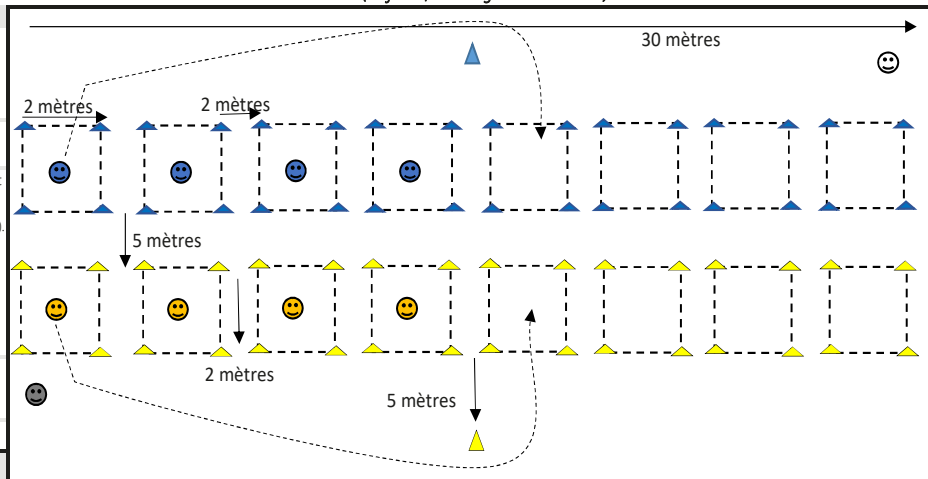
Etre la première équipe à atteindre la dernière case

RÈGLES & 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'éclane...

CRITÈRES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire
Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif

RAPPELS RÈGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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



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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

VARIABLES

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Tunnel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

Se déplacer le plus rapidement possible

OBJECTIF

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

BUT

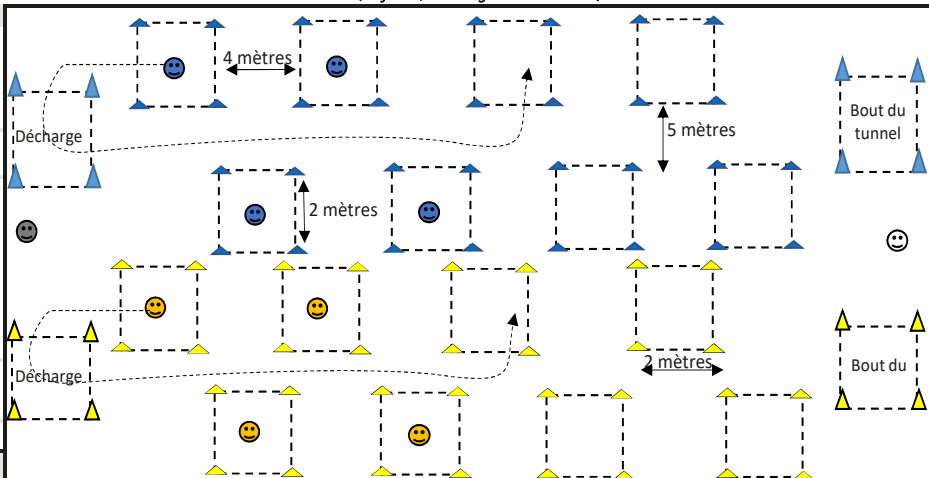
Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire
Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Respecter les consignes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/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
U7

CE1
U8

CE2
U9

CM1
U10

CM2
U11

6ème
U12

5ème
U13

4ème
U14

3ème
U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

OBJECTIF

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

BUT

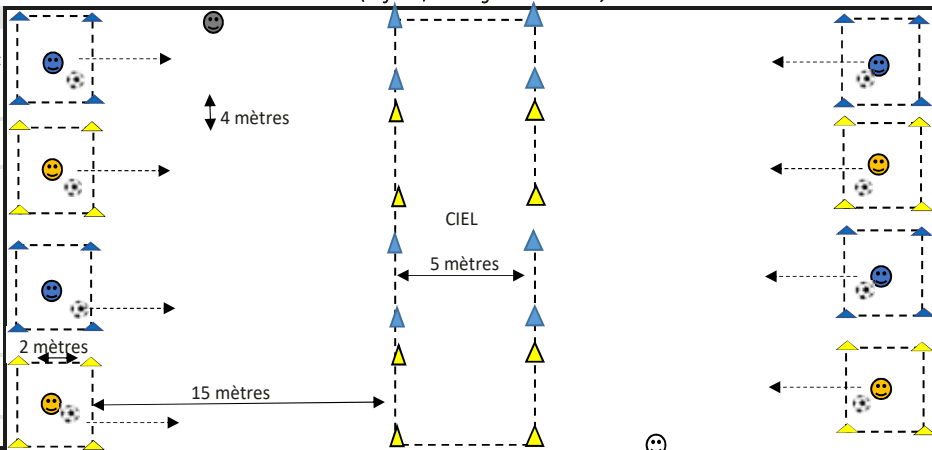
Etre le premier joueur (ou la première équipe) à atteindre le ciel

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Maîtriser sa conduite de balle (vitesse et arrêt)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les règles

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Maîtriser sa conduite de balle
Respecter les consignes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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



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.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	2
------------	---

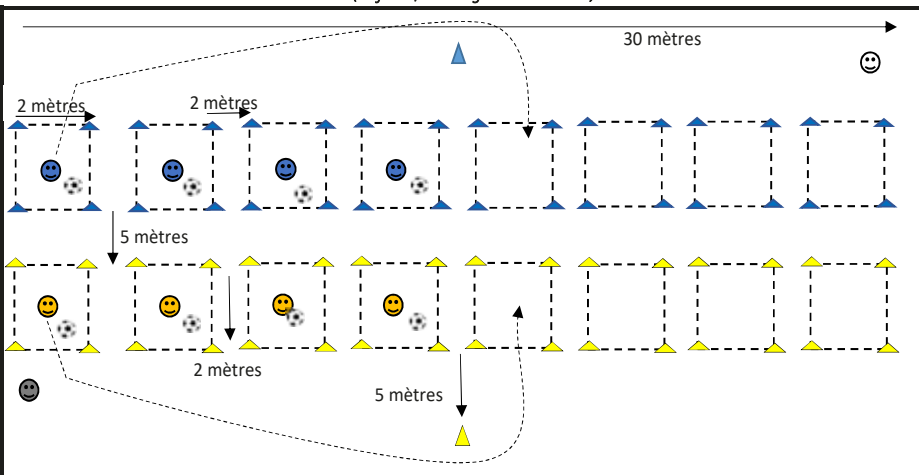
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais "Saute Moutons"	

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)

ORGANISATION	
Se déplacer le plus rapidement possible	
OBJECTIF	Astuce : à la fin de la partie, les enfants restent en place on change juste de sens !
BUT	Etre la première équipe à atteindre 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 Respecter le parcours et la consigne Maîtriser son ballon

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



VARIABLES
Modifier le type de déplacement (Ballon conduit librement, ballon conduit d'un seul pied...) 2 consignes de déplacement : jusqu'au plot en conduite 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

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
		😞	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



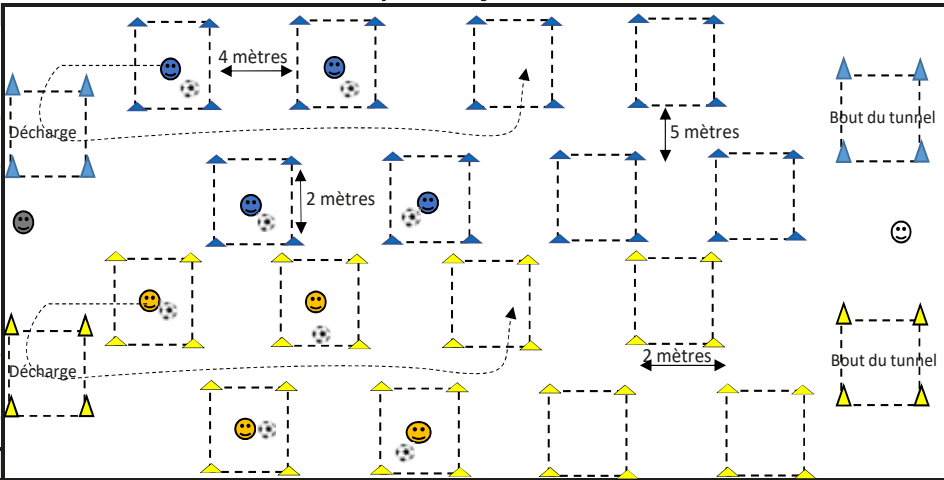
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais "Tunnel"	

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Se déplacer le plus rapidement possible
BUT	Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel
REGLES & CONSIGNES	Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont en quinconce avec un couloir central (chemin du tunnelier). Au signal de l'E, le 1er J sort de son emplacement passe à la décharge, puis emprunte le couloir du tunnelier et va creuser le tunnel dans le premier emplacement vide. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le 2ème J s'élance...
CRITERES DE REUSSITE	Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	30m	
	Large	20m	
Durée	TOTALE	15mn	
	SÉQUENCE	/	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😬	4
		😊	4

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

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

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)...
Varié 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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

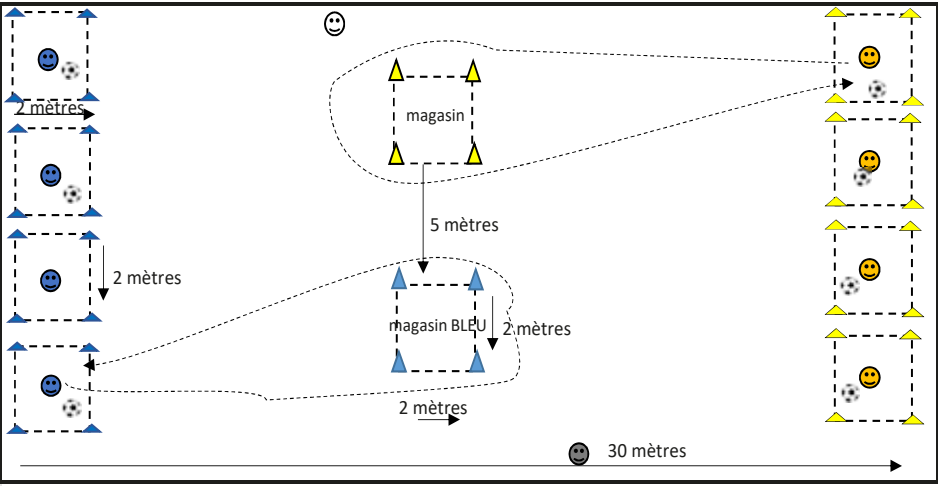
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	4
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
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	Espace utilisé			Cour d'école	X	
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	Enceinte sportive			X		
(En jaune, les catégories concernées)												Autres		

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	



Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	30m	
	Larg	20m	
Durée	TOTALE	15mn	
	SÉQUENCE	/	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😬	4

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Encourager le partenaire	Etre attentif Respecter le parcours Maîtriser 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 Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))*

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

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)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

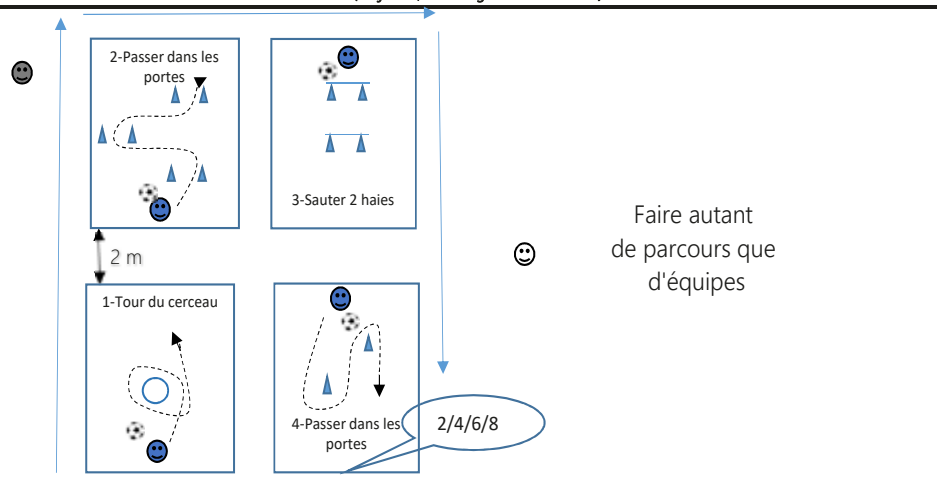
L'équipe qui termine en premier le parcours marque 1 point
Si elle donne le bon code, 1 point supplémentaire

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Habilitété
Mémorisation
Concentration

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



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
		😁	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



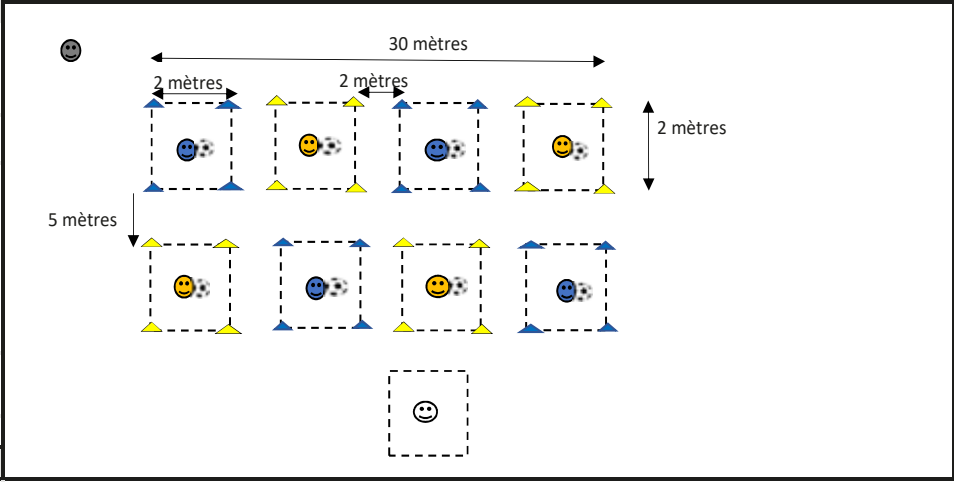
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Travail d'écoute, de concentration, de motricité et de manipulation du ballon.
BUT	Avoir le maximum de points à la fin du challenge Chaque J est muni d'un ballon et au début du jeu d'un capital de 10 points.
REGLES & CONSIGNES	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	



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
		😁	

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



VARIABLES
Challenge individuel ou collectif (ajouter 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...)

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
"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	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Réagir vite à un signal. Concentration, coordination.
BUT	Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur, se repérer dans l'espace 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.
RÈGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de mémoriser et de reproduire une séquence

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
		😄	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	8
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu "Terre Mer Ciel"	

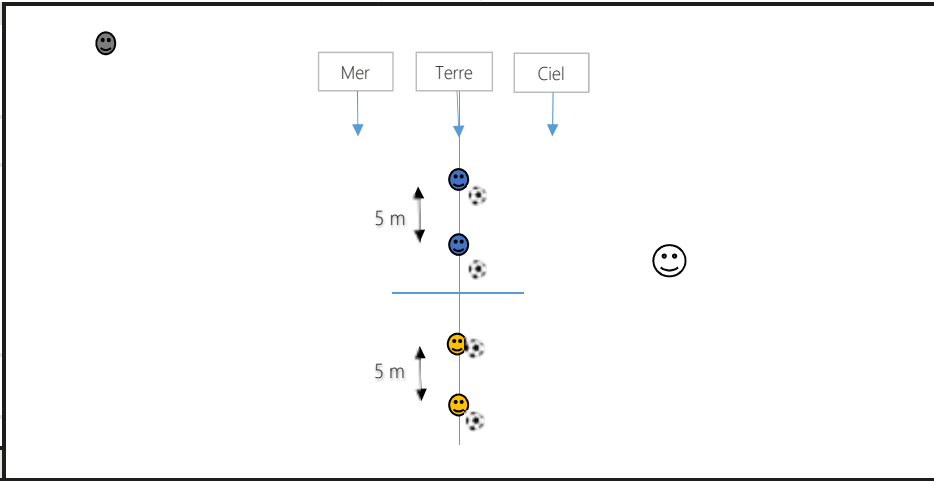
JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1			
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

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 conduire le ballon dans la zone correspondante.
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de réagir de plus en plus vite aux commandes de l'E, être concentré notamment lors de l'histoire



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
		😬	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Tous les J doivent se déplacer en même temps

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Capacité de réaction

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

VARIABLES

Garder tous les J puis jouer en éliminant ceux qui se trompent
Accélérer 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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ 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



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Contrôle + passe

BUT

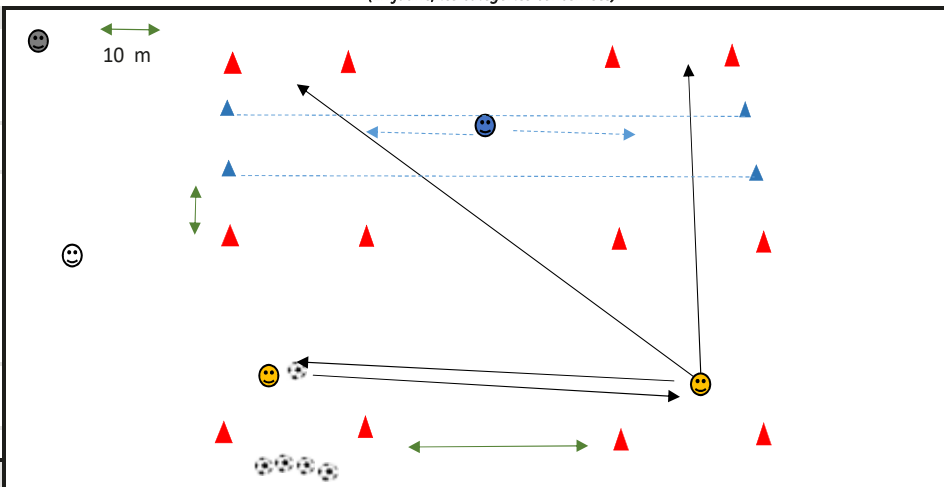
Marquer dans un des deux buts

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



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Ne pas perturber les autres

Respecter les consignes de l'éducateur
Utiliser les bons critères de réalisation:
passe intérieur de pied

***Principes généraux:**

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

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
		😞	
		😡	
😄			

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	2
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
L'horloge	

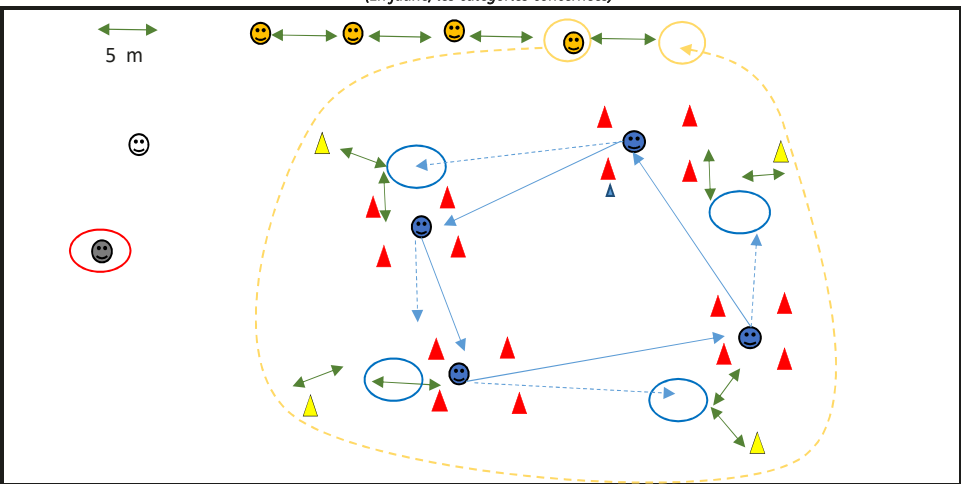
JEUX & SITUATIONS ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1

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	

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
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



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
		😬	
		😬	

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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)

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

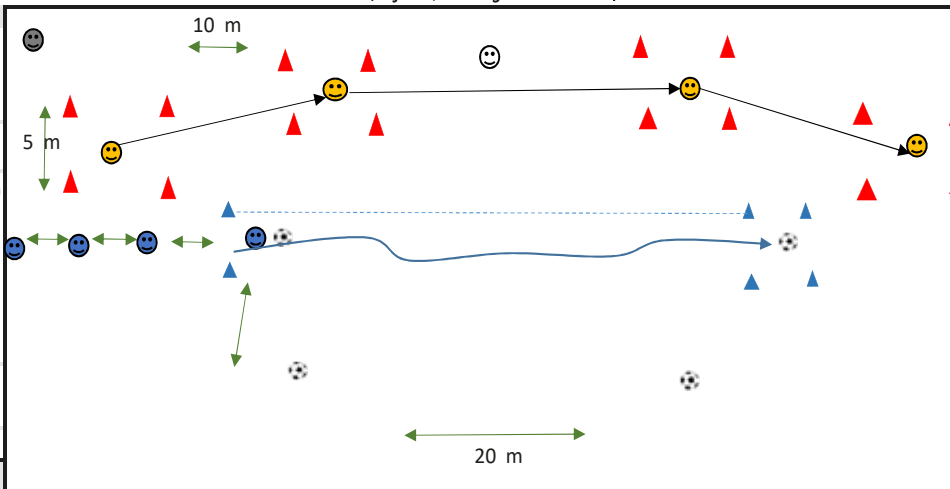
Lorsque tous les joueurs sont passés, inverser les rôles, comptabiliser les points.

CRITERES DE REUSSITE

1 passage réussi = 1 point

Compétition entre les 2 équipes

COMPORTEMENTS ATTENDUS



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
		😬	
		😬	
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Ne pas perturber les autres

Respecter les consignes de l'éducateur
Utiliser les bons critères de réalisation :
passe intérieur de pied***Principes généraux:**

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



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

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

VARIABLES

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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)

ORGANISATION

OBJECTIF

Passe

BUT

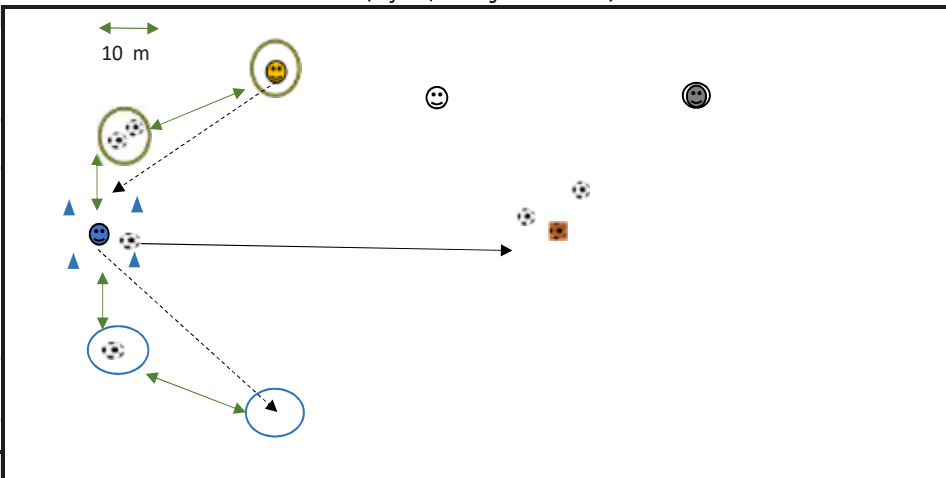
Immobiliser son ballon plus proche du ballon cible que l'adversaire

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)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Ne pas perturber les autres

Respecter les consignes de l'éducateur
Utiliser les bons critères de réalisation:
passe intérieur de pied***Principes généraux:**

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

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

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

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



VARIABLES

pied faible

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
	☹	
	☹	
	☹	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Remplir son coffre

JEUX & SITUATIONS ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

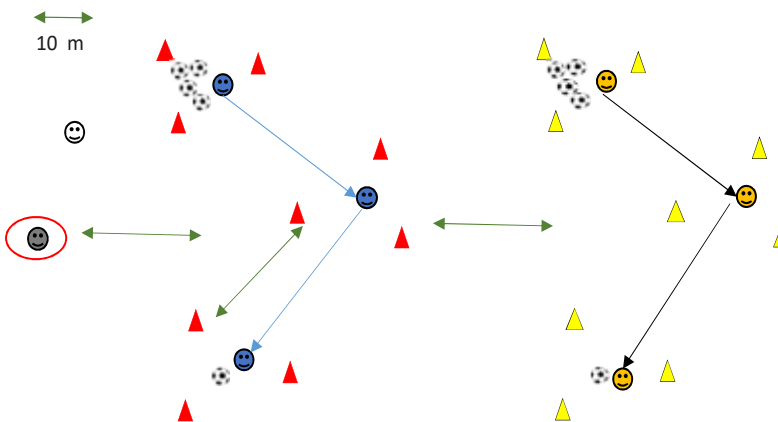
MOTRICITE / COORDINATION

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)



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)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

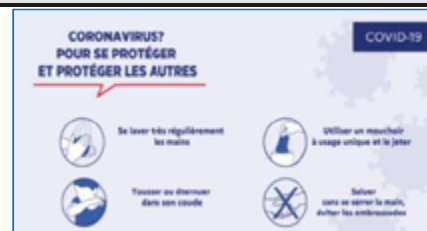
*Principes généraux:

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

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

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

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



VARIABLES

inverser les rôles
inverser le sens

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
		😬	
		😡	
😞			

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

PASSER POUR MARQUER

JEUX & SITUATIONS ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

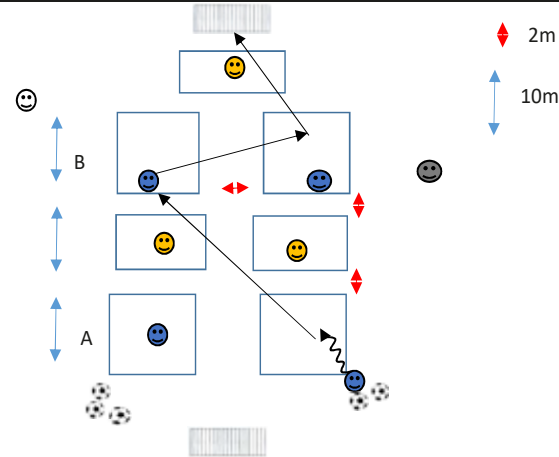
Chaque joueur doit rester dans sa zone
les joueurs de la zone A doivent transmettre le ballon aux joueurs de la zone B, qui marquent dans le but.

Les défenseurs ne défendent que sur leur ligne. S'ils récupèrent le ballon, ils peuvent marquer dans le but adverse, sans être gêné par leurs adversaires.

Compétition entre les 2 équipes. Nombre de buts marqués = nombre de points, sur 6 passages, puis rotation des équipes.

CRITERES DE REUSSITE

Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun reste dans sa zone

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtriser son ballon
se rendre disponible pour le porteur du ballon

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



VARIABLES

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

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
		😬	
		😄	
😁			

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



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

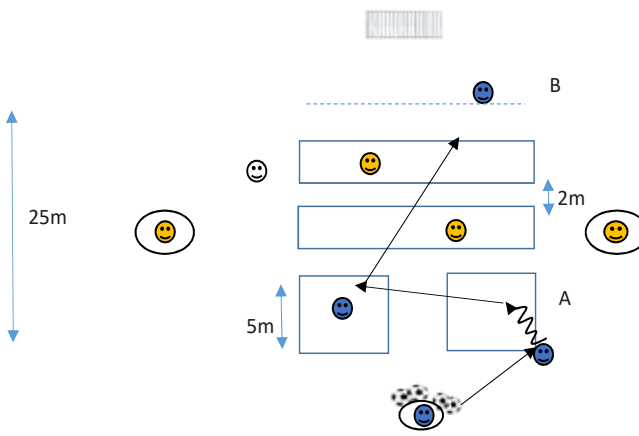
ORGANISATION

OBJECTIF S'opposer pour récupérer le ballon

BUT Coopérer pour s'opposer à la progression

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

CRITERES DE REUSSITE Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun reste dans sa zone

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

***Principes généraux:**

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



VARIABLES

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

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
		😷	
		😷	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : **8**

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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'
	SEQUENCE	

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

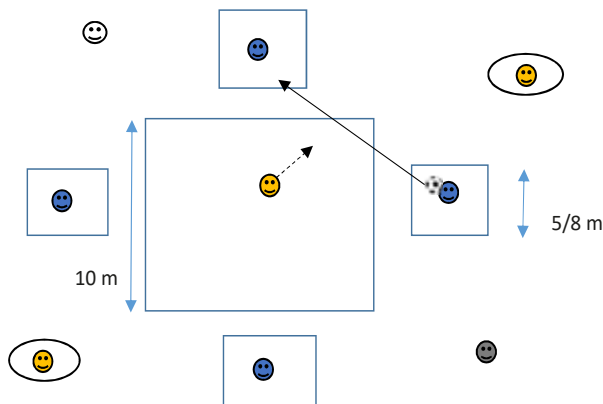
Les joueurs bleus, chacun dans leur carré, doivent se transmettre le ballon.

REGLES & CONSIGNES 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)

Chacun reste dans sa zone

INDIVIDUELS (VEILLER À)

ne pas donner l'information au défenseur ("masquer" la passe)
Être disponible pour recevoir 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

VARIABLES

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 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	
	Encinte 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
		😞	
		😡	
		😟	

OBJECTIF Apprentissage de la passe / être vu par le porteur du ballon

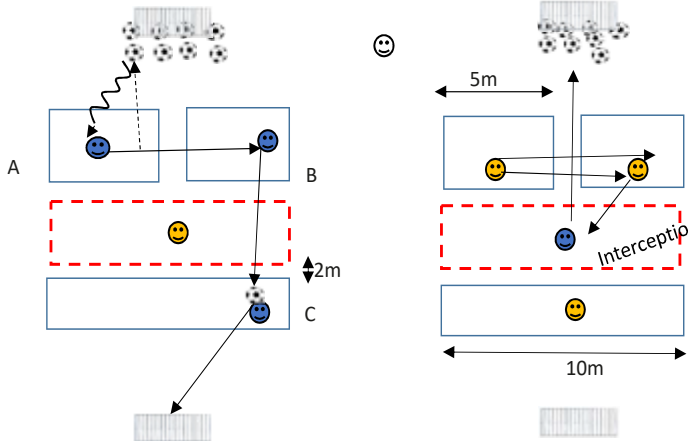
BUT Transmettre le ballon aux partenaires

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 son tour 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.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun reste dans sa zone

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maitriser son ballon
se rendre disponible

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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



VARIABLES

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice