



# ➤ U9 - U11

Programme éducatif fédéral  
Sans ballon





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

THEME : SANTE

La pyramide des aliments

## OBJECTIF

Développer et préserver son capital santé : savoir bien s'alimenter

## BUT

1 point par bonne réponse

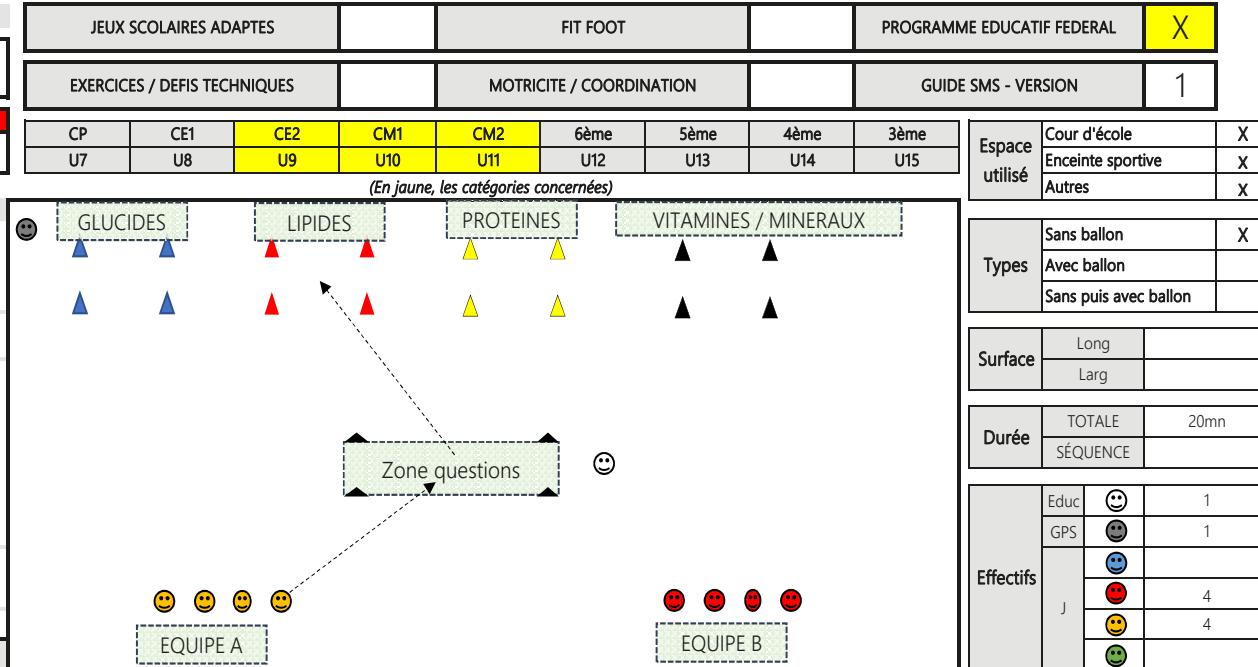
## REGLES &amp; CONSIGNES

Demander à un J de l'équipe A de se présenter (en marchant) dans la zone questions. Après lecture de la question, le J se déplace en trottinant dans le carré correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans sa zone équipe. L'éducateur(trice) appelle un J de l'équipe B. A la fin de la pyramide des 15 aliments, on compte le nombre de points gagnés par équipe. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.

## CRITERES DE REUSSITE

se déplacer en mouvement dans le bon carré

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs(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

## Se déplacer dans un des 3 carrés



course en pas chassés

course à reculons

se déplacer à cloche pied (Pied droit / Pied gauche)

se déplacer à pieds joints

## MATERIEL

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



FICHE N° :

1

THEME : SANTE

La Pyramide des Aliments

## QUIZ

LA PYRAMIDE DES ALIMENTS	REPONSES
LAIT	PROTEINES
POULET	PROTEINES
BANANE	GLUCIDES
CEREALES	GLUCIDES
CREME FRAÎCHE	LIPIDES
POMME	GLUCIDES
FRITES	GLUCIDES
EAU	VITAMINES / MINERAUX
BEURRE	LIPIDES
SALADE	VITAMINES / MINERAUX
POISSON	PROTEINES
JAMBON	PROTEINES
PETIT POIS	VITAMINES / MINERAUX
ŒUFS	PROTEINES
CHOCOLAT	GLUCIDES
FROMAGE	LIPIDES
LAPIN	PROTEINES
CONFITURE	GLUCIDES
CREVETTES	PROTEINES
CANARD	PROTEINES
FROMAGE BLANC	LIPIDES
SEL	VITAMINES / MINERAUX
JUS DE RAISIN	GLUCIDES
SAUMON	PROTEINES

LA PYRAMIDE DES ALIMENTS	REPONSES
PAIN	GLUCIDES
HUILE DE TOURNESOL	LIPIDES
STEACK KACHE	PROTEINES
PUREE	GLUCIDES
PAMPLEMOUSSE	GLUCIDES
THON	PROTEINES
GATEAU	GLUCIDES
SAUCISSON	LIPIDES
SODA	GLUCIDES
ORANGE	GLUCIDES
PATES	GLUCIDES
TOMATE	VITAMINES / MINERAUX
HUITRES	PROTEINES
YAHOURT	LIPIDES
SEMOULE	GLUCIDES
HUILE DE COLZA	LIPIDES
CAROTTE	VITAMINES / MINERAUX
RIZ	GLUCIDES
VEAU	PROTEINES
BONBONS	GLUCIDES
HARICOT VERT	VITAMINES / MINERAUX
GLACES	GLUCIDES
PORC	PROTEINES
MIEL	GLUCIDES



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

## THEME : SANTE

Réveil, Eveil, Sommeil

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Développer et préserver son capital santé : le sommeil

## BUT

1 point par bonne réponse

## REGLES &amp; CONSIGNES

Demander à un J de l'équipe A de se présenter (en marchant) dans la zone questions. Après lecture de la question, le J se déplace en trottinant dans le carré correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans sa zone équipe. L'éducateur(trice) appelle un J de l'équipe B. A la fin de la pyramide des 15 aliments, on compte le nombre de points gagnés par équipe. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.

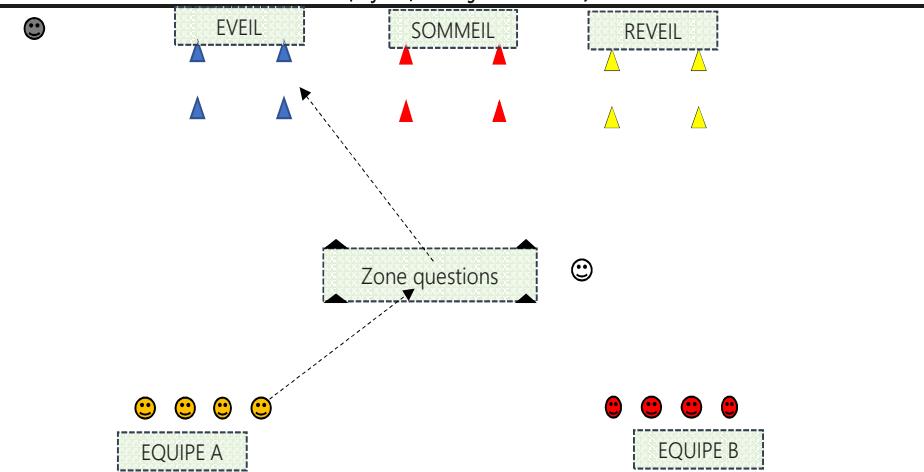
## CRITERES DE REUSSITE

se déplacer en mouvement dans le bon carré

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		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)



## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux

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



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

~Limiter au maximum le brassage des joueuse(s)

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

Encourager

Etre à l'écoute de la question

Rester concentrer

Réaliser correctement le type de déplacement

## VARIABLES

## Se déplacer dans un des 3 carrés

course en pas chassés

course à reculons

se déplacer à cloche pied (Pied droit / Pied gauche)

se déplacer à pieds joints

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

THEME : SANTE

Réveil, Eveil, Sommeil

## QUIZ

### QUESTIONS "REVEIL"

JE SONNE TOUS LES MATINS  
DOULOUREUX S'IL EST PROVOQUE PAR UN CAUCHEMAR  
JE BRISE LES REVES  
JE PEUX ETRE POSE SUR LA TABLE DE NUIT  
TES PARENTS PEUVENT LE REMPLACER  
DU BON PIED, C'EST MIEUX

### QUESTIONS "EVEIL"

PHASE PRIVILEGIEE DE L'APPRENTISSAGE  
PLUS LONGUE PERIODE DE LA JOURNEE  
PHASE APRES LE REVEIL  
JE PEUX ETRE SPORTIF OU MUSICAL  
JE DURE DU LEVER AU COUCHER DU SOLEIL  
JE DOIS RESTER EN ...

### QUESTIONS "SOMMEIL"

JE PERMETS DE MIEUX RECUPERER  
JE ME DEROULE DE PREFERENCE LA NUIT  
C'EST PREFERABLE SI JE PEUX DURER AU MOINS 8H00  
J'EXISTE PENDANT LA JOURNEE SOUS FORME DE SIESTE  
JE SUIS LE THEATRE DES REVES  
JE PEUX ETRE LEGER OU PROFOND





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Montrer Patte Blanche

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Sensibiliser sur le respect des personnes de son environnement par l'intermédiaire d'un atelier basé sur les formes de politesse.

## BUT

Marquer un but.

## REGLES &amp; CONSIGNES

- \* Franchir le parcours de motricité
- \* A hauteur de la "zone douanier", l'éducateur(trice) annonce à haute voix le nom d'un interlocuteur (voir ci-après).

\* Le J doit donner la bonne formule de politesse :

- Si la formule est bonne, il doit franchir la porte dans un délai donné (accélération).
- Si elle est mauvaise, il est contraint de retourner au point de départ et ne marque pas de point.

## CRITERES DE REUSSITE

Franchir la porte en ayant donné préalablement la formule de politesse adaptée.

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUEL (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Solidarité

Respect des consignes de sécurité

Qualité des appuis au sol (dynamiques),  
posture droite, regarder devant, utiliser  
les bras

Répondre avec pertinence pour donner  
la formule de politesse adaptée.

## VARIABLES

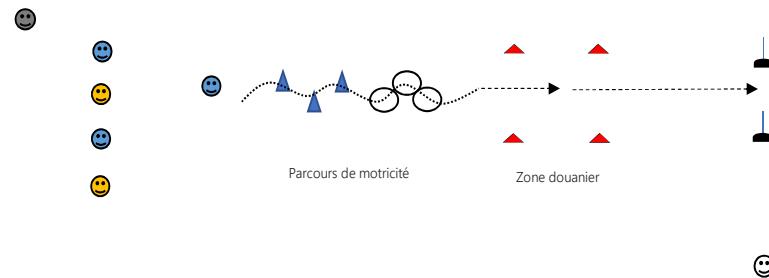
\* Varier le contenu et le niveau de difficulté du parcours de motricité (slalom, courses avant / latérales, motricité ...)

\* Faire évoluer les distances en fonction du niveau des J

\* Réduire la limite de temps entre la réponse donnée par le J et le franchissement de la porte

JEUX SCOLAIRES ADAPTES					FIT FOOT				PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES					MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION		X
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	1		
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 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	1
	GOS	1
	4	
	J	
	4	
	4	

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

- Limiter au maximum le brassage des joueur(ses)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

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

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



## MATERIEL

Buts	
------	--

Jalons	
--------	--

Cônes	
-------	--

Cerceaux	
----------	--

Coupelles	
-----------	--

Ballons	
---------	--

Déplacement	
-------------	--

Conduite	
----------	--

Passe/tir	
-----------	--

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

3

THEME : Engagement Citoyen

Montrer patte blanche

## QUIZ

MON INTERLOCUTEUR	JE SERRE LA MAIN	JE FAIS UN "CHECK"	JE DIS BONJOUR UNIQUEMENT
Mon éducateur	X		
Mon coéquipier	X	X	
Le papa de mon coéquipier	X		X
Le Président de mon club	X		
Un dirigeant de mon club	X		X
Un spectateur			X
Le Maire de ma commune	X		X



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Etes-vous PRETS ?

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Connaitre les valeurs du foot par le biais d'un défi technique.

## BUT

Franchir la porte correspondant à la bonne affirmation.

## REGLES &amp; CONSIGNES

\* L'éducateur(trice) annonce à haute voix une action correspondant à l'une des 5 valeurs du foot.

\* Pour apporter la bonne réponse, le J doit franchir la porte adéquate (possibilité d'écrire les valeurs sur une affiche ou un papier posé devant chaque porte), après avoir effectué le parcours de motricité

- Si la valeur correspond à l'action citée = 1 pt.
- Si elle ne correspond pas = 0 pt.

## CRITERES DE REUSSITE

Franchir la porte correspondant à la valeur la plus adaptée.

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

Etre concentré et à l'écoute de l'affirmation annoncée.  
Lever la tête durant l'atelier motricité afin de prendre l'information sur la porte à franchir, sans s'arrêter

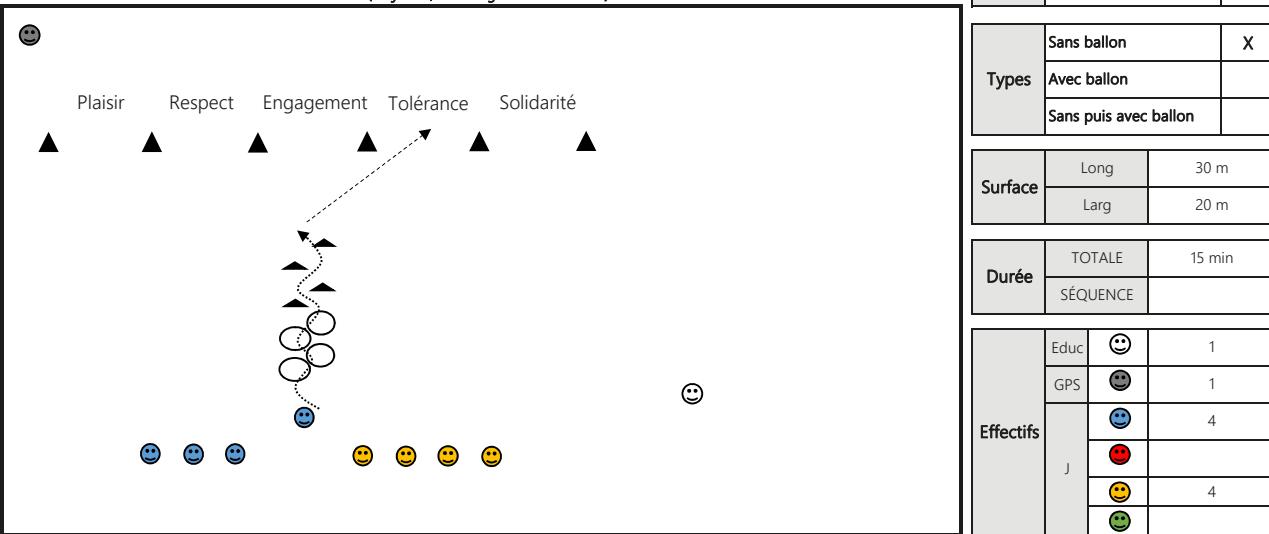
## VARIABLES

\* Ajuster le niveau de difficulté et le contenu du parcours de motricité

\* Donner une limite de temps

\* Compétition individuelle ou par équipe

JEUX SCOLAIRES ADAPTES					FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				X						
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)																		



RAPPELS REGLES SANITAIRES		MATERIEL	
"Principes généraux:	-Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)	CORONAVIRUS?	COVID-19
	-Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)	POUR SE PROTÉGER	ET PROTÉGER LES AUTRES
	-Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels	Se laver très régulièrement les mains	
	-Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)	Utiliser un masque à usage unique et le jeter	
	-Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire	Tousser ou éternuer dans son coude	Baliser sans se servir la main, éviter les embrassades
	-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))			
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice			



FICHE N°:

4

THEME : Engagement Citoyen

Etes-vous PRETS ?

**AFFIRMATIONS :**

- 1- Je suis content quand je gagne, mais même si je perds, ce nest pas grave (PLAISIR)
- 2- Tous les joueurs n'ont pas le même niveau dans mon équipe, mais il faut l'accepter et faire avec (TOLERANCE)
- 3- Je serre la main des adversaires et de l'arbitre à la fin du match. (RESPECT)
- 4- Quand je marque un but, je le célèbre avec tous mes partenaires. (SOLIDARITE)
- 5- A la fin du match ou de l'entraînement, je laisse le vestiaire en bon état. (RESPECT)
- 6- Je me donne toujours à fond quand je suis sur le terrain. (ENGAGEMENT)
- 7- Quand mon équipe perd le ballon, je fais les efforts pour me replacer et défendre. (ENGAGEMENT et SOLIDARITE)
- 8- Quand je vais au foot, je suis content d'aller retrouver mes coéquipiers. (PLAISIR)
- 9- Je soutiens mon équipe même si je suis remplaçant. (SOLIDARITE)
- 10- J'encourage mon partenaire s'il rate un geste facile. (TOLERANCE)





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

### Quiz supplémentaire

THEME : Engagement Citoyen

Les valeurs du football

### QUIZ & REBUS

NUMERO QUESTION	QUESTIONS	REPONSES
1	Qui a dit : "L'important c'est de participer ?" : Pierre DE COUBERTIN / Zinédine ZIDANE / Omar SY ?	Pierre DE COUBERTIN
2	En 7 lettres, commençant par la lettre "R", je suis l'une des principales valeurs du football et du sport en général ?	RESPECT
3	Quelles sont les 5 valeurs du football, rassemblées sous l'acronyme PRETS ?	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité (voir rébus ci-joint)
4	Quelles sont les 3 valeurs de la République Française ?	Liberté, Egalité, Fraternité
5	"Etre fair-play", c'est : Faire le jeu ? Jouer dans un bon état d'esprit ? Contester une décision ?	Jouer dans un bon état d'esprit
6	Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun de parler librement ? La liberté de parole ? La liberté d'expression ? La liberté d'idées ?	La liberté d'expression

1)-  **P' SIR**

2)-  **SP** 

3)-  **... tu il elle**  **XE MANS**

4)-     **CE**

5)-     **i**



## QUIZ &amp; REBUS

NUMERO QUESTION	QUESTIONS	REPONSES
1	A quoi reconnaît-on le capitaine d'une équipe ?	Il porte un brassard
2	Quel est le rôle du capitaine : effectuer les remplacements ? Encourager ses partenaires ? Contester les décisions de l'arbitre ?	Encourager ses partenaires
3	Qui choisit le capitaine d'une équipe ? L'entraîneur / Les joueurs / Le Président du club	L'entraîneur
4	Avant la rencontre, il est de coutume que les deux capitaines échangent ? Leur numéro de téléphone / Un fanion / Leur maillot de foot ?	Un Fanion
5	Si je gagne le tirage au sort d'avant match, je peux choisir ? De prendre le ballon ou de le laisser à l'adversaire / De choisir mon camp / De laisser l'adversaire choisir	Je choisis mon camp
6	Jusqu'à quelle catégorie la FFF préconise que tous les joueurs de l'équipe puissent être capitaine de leur équipe ? U13 / U15 / U18 / Séniors ?	Jusqu'en U13
7	Qui était le capitaine de l'équipe de France Championne du Monde 2018 ? Zinédine ZIDANE / Hugo LLORIS / Antoine GRIEZMANN / Raphaël VARANE	Hugo LLORIS
8	Qui était le capitaine de l'équipe de France Championne du Monde 1998 ? Zinédine ZIDANE / Didier DESCHAMPS / Fabien BARTHEZ / Laurent BLANC	Didier DESCHAMPS
9	Comment s'appelle la capitaine de l'Equipe de France Féminine ? Sarah BOUHADDI / Amandine HENRY / Wendy RENARD / Eugénie LE SOMMER	Amandine HENRY
10	Comment s'appelle le capitaine de l'Equipe de France Futsal ? Djamel HAROUN / Kévin RAMIREZ / Landry N'GALA	Djamel HAROUN





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

Thème : ENVIRONNEMENT

En vert et contre tout

### ORGANISATION

Améliorer ses capacités motrices, et sa culture environnementale.

Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier motricité

Réaliser un parcours motricité en course duel, le valider par une bonne réponse à la question posée

Répartir les J en 2 équipes.

Construire un parcours motricité à l'issu duquel figure 4 « cerceaux ».

Chaque cerceau correspond à une catégorie de déchets.

- Annons un type de déchet à haute voix.

Chaque J doit réaliser le parcours motricité le plus rapidement possible, récupérer un objet lui appartenant dans la zone dépôt, puis le déposer dans la zone cerceau.

- Si l'objet est correctement positionnée : +1 point pour l'équipe.

- L'équipe qui a marqué le plus de points remporte l'atelier.

### OBJECTIF

### BUT

### REGLES & CONSIGNES

### CRITERES DE REUSSITE

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELUS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)

Solidarité

Réalisation synchronisée du bon geste.

Respect des consignes de sécurité

Respiration coordonnée

#### VARIABLES

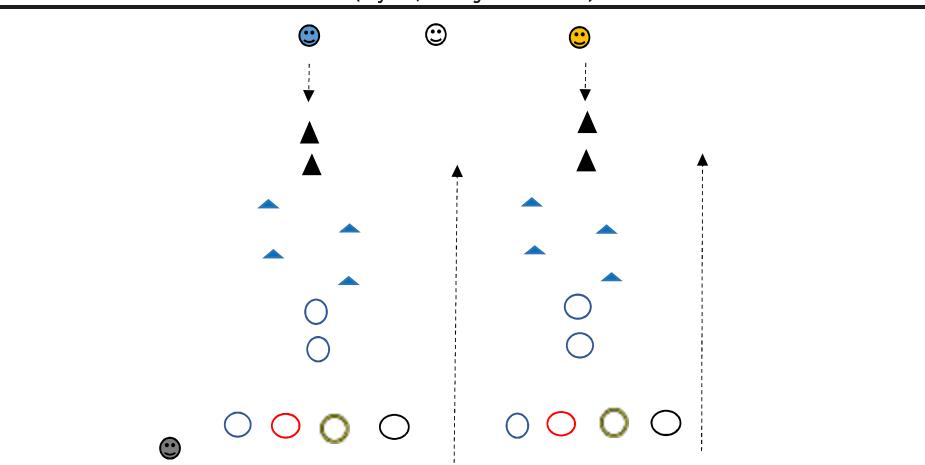
1) Skipping frontal ou latéral

2) Pas chassés

3) Course avant/arrière circulaire autour du cerceau

JEUX SCOLAIRES ADAPTES									FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				X
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	Enceinte sportive	X				

(En jaune, les catégories concernées)



#### 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



## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

## NATURE DES DECHETS

## DÉCHETS TOXIQUES



Acides	Piles
Huile de vidange	White spirit
Coffres	Engrais
Carburants	Insecticide
Batteries	Chlore

## DÉCHETS « VERRES »



Pot de confiture	Parfum
Bouteille de vin	Miroir
Parebrise	Bouteille de cidre
Vase	Bouteille d'huile d'olive
Pot de yaourt en verre	Pot de Nutella

## DÉCHETS « PLASTIQUES »



Pot de yaourt	Dentifrice
Bouteille d'eau	Sac plastique
Gel douche	Bidon de lessive
Bouteille de lait	Bouteille de vinaigrette
Flacons de shampoing	Pot de ketchup

## DÉCHETS « PAPIER / CARTON »



Brique de jus d'orange	Brique de lait
Journal	Enveloppe
Boîte de céréales	Boîte à chaussures
Feuille blanche	Revue
Paquet de gâteaux	Billet de match de football



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

Thème : ENVIRONNEMENT

Le ballon bérét

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices, et sa culture environnementale.  
Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique

## BUT

Réaliser un parcours motricité en course duel, le valider par une bonne réponse à la question posée

- Positionner les J par équipe dans leur zone respective (à l'intérieur du carré jaune ou bleu).

- Identifier chaque J par un numéro.

Les 2 équipes doivent comporter les mêmes numéros.

- L'éducateur(trice) annonce un numéro: 1 J de chaque équipe (numéro cité) doit se déplacer et passer dans la porte rouge.

- L'éducateur(trice) annonce un type de déchet : les J doivent se positionner dans le cercle associé à la « bonne » poubelle.

- Attribuer les points de la manière suivante : +1 point pour le J qui est dans le "bon" cercle en premier.

## CRITERES DE REUSSITE

Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses/de buts sur le nombre de tentatives

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

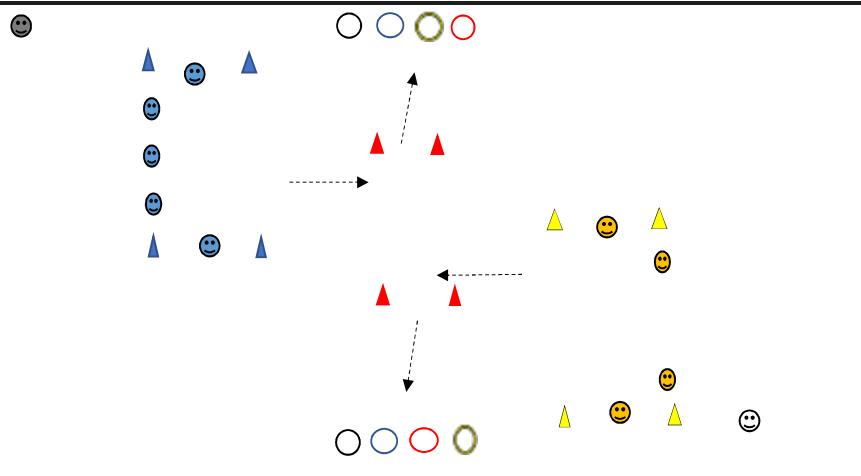
## INDIVIDUELUS (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)  
S'aider des bras dans sa course...  
Respiration coordonnée

JEUX SCOLAIRES ADAPTES					FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				X
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	Autres		

(En jaune, les catégories concernées)



	Sans ballon	X
Types	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	
Surface	Long	10
	Larg	20
Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	15 (T: 20" / R: 40")
Effectifs	Educ	1
	GPS	1
		5
	J	
		4

RÈGLES & CONSIGNES	
• Positionner les J par équipe dans leur zone respective (à l'intérieur du carré jaune ou bleu).	
• Identifier chaque J par un numéro.	
• Les 2 équipes doivent comporter les mêmes numéros.	

CRITERES DE REUSSITE	
Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses/de buts sur le nombre de tentatives	

VARIABLES	
Varier les départs : assis, debout, de dos, yeux ouverts/fermés...	

COMPORTEMENTS ATTENDUS	
Varier les départs : assis, debout, de dos, yeux ouverts/fermés...	

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

- ~Limiter au maximum le brassage des joueur(ses)
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

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

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



## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	----->
Conduite	~~~~>
Passe/tir	—>
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



FICHE N° :

8

THEME : ENVIRONNEMENT

La ballon bérét

## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

## NATURE DES DECHETS

## DÉCHETS TOXIQUES



- |                  |              |
|------------------|--------------|
| Acides           | Piles        |
| Huile de vidange | White spirit |
| Colles           | Engrais      |
| Carburants       | Insecticide  |
| Batteries        | Chlore       |

## DÉCHETS - VERRES -



- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Pot de confiture       | Parfum                    |
| Bouteille de vin       | Miroir                    |
| Parabrisse             | Bouteille de cidre        |
| Vase                   | Bouteille d'huile d'olive |
| Pot de yaourt en verre | Pot de Nutella            |

## DÉCHETS - PLASTIQUES -



- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Pot de yaourt        | Dentifrice               |
| Bouteille d'eau      | Sac plastique            |
| Gel douche           | Bidon de lessive         |
| Bouteille de lait    | Bouteille de vinaigrette |
| Flacons de shampoing | Pot de ketchup           |

## DÉCHETS .. PAPIER / CARTON ..



- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| Brique de jus d'orange | Brique de lait              |
| Journal                | Enveloppe                   |
| Boîte de céréales      | Boîte à chaussures          |
| Feuille blanche        | Revue                       |
| Paquet de gâteaux      | Billet de match de football |



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

THEME : Fair-Play

Le duel de l'élégance

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Se comporter avec élégance sur et en dehors du terrain

#### BUT

Répondre à l'énigme pour gagner son duel

#### REGLES & CONSIGNES

Constituer 2 équipes.  
Placer un J de chaque équipe dans un cerceau et les autres dans leur carré individuel (délimité à la craie ou avec des coupelles). L'éducateur(trice) lit une énigme que chaque J retranscrit à son équipe, en allant dans l'autre cerceau pour trouver la bonne réponse. Une fois la réponse trouvée, le J retourne dans le premier cerceau pour donner la réponse à l'éducateur(trice). Si la réponse est bonne, le J doit franchir la porte rouge (de sa moitié de terrain) le plus vite possible.  
Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre au signal de l'éducateur(trice).

#### CRITERES DE REUSSITE

1 point si bonne réponse  
3 points si bonne réponse et plus rapide

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUEL (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la prise de décision

Lever la tête  
Etre attentif et concentré  
Mémoriser le rébu ou l'énigme

#### 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))

#### JEUX SCOLAIRES ADAPTES

#### FIT FOOT

#### PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

#### EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

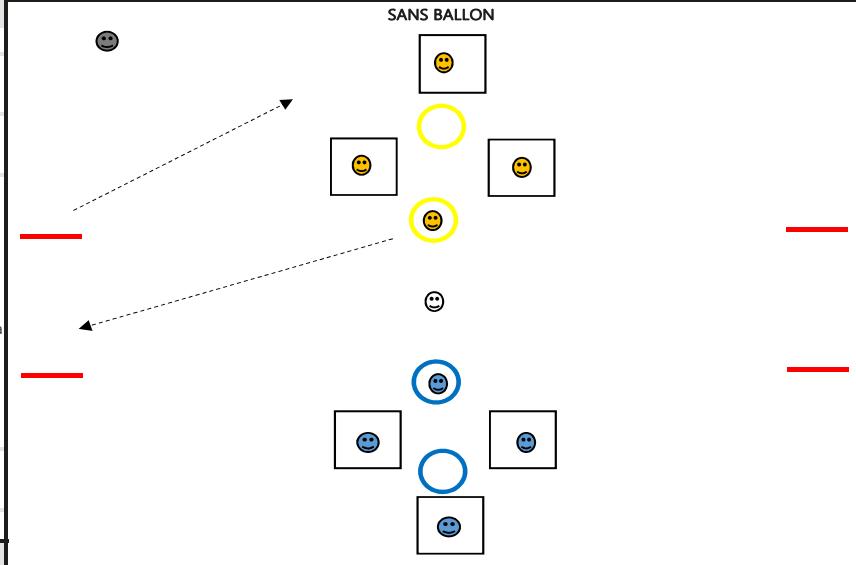
#### MOTRICITE / COORDINATION

#### GUIDE SMS - VERSION

1

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	10/15 min
	SÉQUENCE	2 ou 3 x 5 min

Effectifs	Effectifs	J	1
	GPS	1	
	2 à 4		
	3		
	2 à 4		
	5		

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



Possibilité de revenir dans son cerceau pour écouter l'énigme



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

9

THEME : Fair-Play

Le duel de l'élégance

QUESTIONS		REPONSES
1	En 7 lettres et commençant par "R", je suis l'une des valeurs fondamentales du Football et du sport en général	RESPECT
2	En 10 lettres et commençant par "S", je suis un lien unissant les différents membres de l'équipe	SOLIDARITE
3	En 7 lettres et commençant par "A", je suis celui qui fait respecter les lois du jeu	ARBITRE
4	En 10 lettres et commençant par "P", je suis celui à qui tu peux faire une passe	PARTENAIRE
5	En 6 lettres commençant par "C", je suis une sanction lorsque je commet une faute grossière	CARTON
6	En 2 mots, je suis une valeur fondamentale au bon fonctionnement du jeu	FAIR-PLAY
7	En 8 lettres commençant par "C", je suis un partenaire de jeu exemplaire et je suis reconnaissable par un brassard	CAPITAINE
8	En 9 lettres commençant par "V", je suis un lieu où les joueurs partagent leur joie ou leur tristesse à la fin d'un match	VESTIAIRE
9	En 9 lettres commençant par "T", je suis une qualité qui respecte la liberté de penser, la couleur de peau, la religion, la nationalité... des autres joueurs	TOLERANCE
10	En 3 mots, je suis une action à réaliser à la fin du match pour remercier les adversaires	SERRER LA MAIN

En période de crise sanitaire, pas de poignée de main, accolade, bise ou *check*.



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

## Thème : ARBITRAGE

La théorie au service du jeu

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Sensibiliser sur les règles du jeu par l'intermédiaire d'un atelier de questions/réponses

## BUT

Répondre à une question en se dirigeant dans la bonne zone

- Répartir les J en 2 équipes. Matérialiser les 3 zones suivantes :

- Les zones « Vrai » et « Faux »
- Positionner les J face aux parcours moteur dans la zone « Questions ».

Poser une question (Vrai/Faux) par équipe.

- Demander aux J de répondre à la question posée par un déplacement dans la zone (Vrai/Faux) correspondante à la « bonne » réponse. La première équipe qui atteint la zone de la bonne réponse marque 1 point.

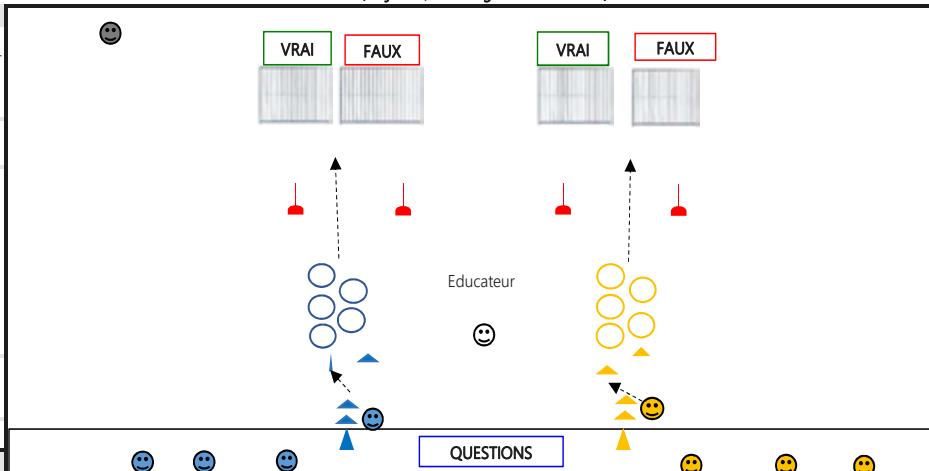
## CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				X				
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	Autres	X

(En jaune, les catégories concernées)



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	
Surface	Long	30 m
	Larg	30 m
Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5
Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	J	4
	CR	4
	SM	4

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distanciation

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

**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))

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchainements, distances, ...)

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

10

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE

Je me teste à l'arbitrage

Questions		Réponses	
1	J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	VRAI	Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15.
2	Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu.	FAUX	Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision.
3	Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but.	FAUX	Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants.
4	Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	VRAI	Cela me permet de limiter les risques de blessure.
5	Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse.	VRAI	
6	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi.	VRAI	
7	Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse.	VRAI	Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine.
8	Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m).	FAUX	Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but.
9	Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien.	VRAI	
10	Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match.	FAUX	Le vainqueur obtient le choix du camp.



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 11

Thème : CULTURE FOOT

Atelier de réflexion

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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

Organiser un atelier de réflexion sur les valeurs et le slogan du club

## BUT

Développer le sentiment d'appartenance

Temps 1 : Présenter les valeurs "PRETS" de la F.F.F. ( Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité) ainsi que ce qu'est un slogan.

Temps 2 : Proposer aux J de définir les valeurs et un slogan par équipe. Répartir les J en équipes, les faire identifier 3 valeurs majeures et proposer 2 slogans

Réaliser un débriefing collectif

## CRITERES DE REUSSITE

Participer de façon active et constructive

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute, Concertation, Médiation

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Participation, Prise en compte de l'avis des partenaires

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
Avec ballon		
Sans puis avec ballon		

Surface	Long	20 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	4	4
	J	4
		4
		1

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

Thème : CULTURE FOOT

Parcours moteur

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Sensibiliser à la culture Footballistique au travers de parcours moteurs

## BUT

Réaliser le parcours moteur en relais puis répondre à une question par groupe ( zone question= carré noir ).

1: Course avant 2 : Aller Retour cloche-pied

3 : Course arrière puis marche cloche-pied

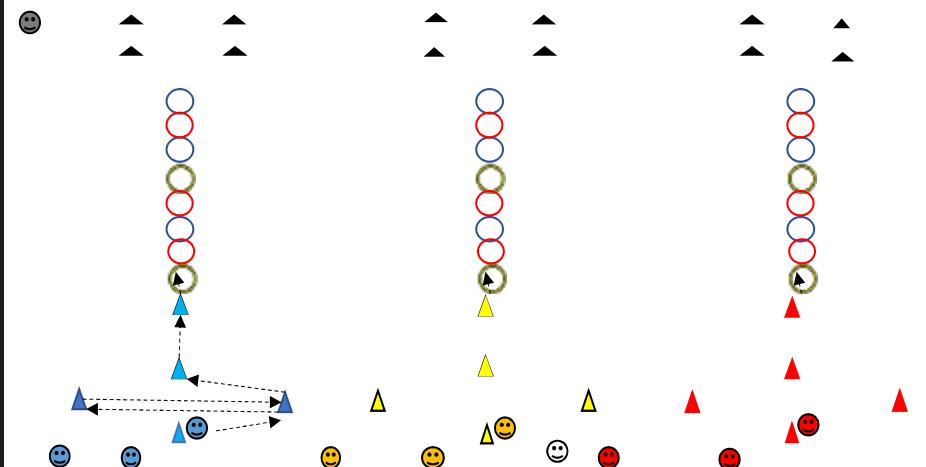
4 : Cerceau jaune -> pied gauche, Cerceau bleu -> 2 pieds, Cerceau rouge -> pied droit  
puis, question par groupe :

Bonne réponse : Ajoute une contrainte à 1 autre groupe pour le relai suivant  
Mauvaise réponse : Rien

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et participer à la réponse donnée tout en respectant le protocole sanitaire

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



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

Types	Sans ballon	X
Avec ballon		
Sans puis avec ballon		

Surface	Long	20 m
	Larg	10 m x 3

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	3	
	3	
	3	
	3	
	3	

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Concertation, médiation  
Respect du protocole sanitaire

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différents comportements moteurs : précision des appuis, capacité à enchaîner, vitesse optimale, ...

## 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

Possibilité de réduire le nombre de cerceaux  
Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

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

Programme éducatif fédéral  
Avec un ballon personnalisé





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

## THEME : SANTE

Atelier: LA PYRAMIDE DES ALIMENTS

## JEUX SCOLAIRES ADAPTES

## FIT FOOT

## PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

## 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

Développer et préserver son capital santé : savoir bien s'alimenter

## BUT

1 point par bonne réponse

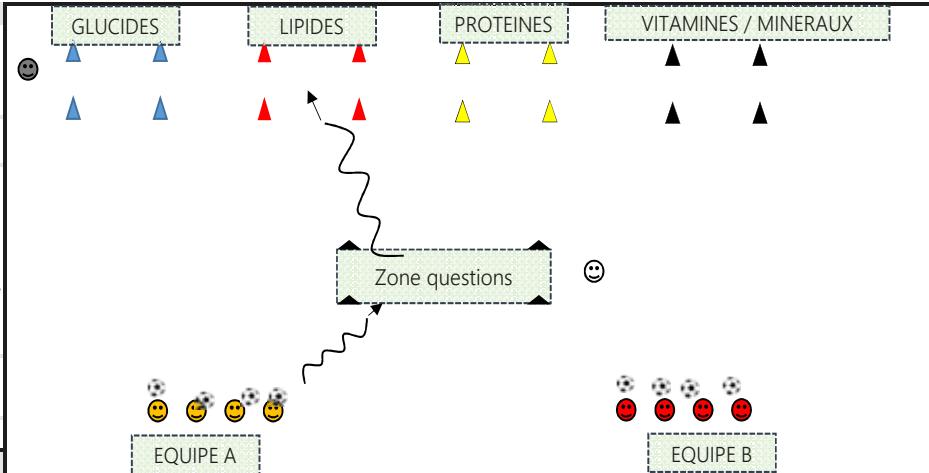
## REGLES &amp; CONSIGNES

Demander à un J de l'équipe A de se présenter en conduite de balle dans la zone questions. Après lecture de la question, le J se déplace en conduite de balle et bloque le ballon dans le carré correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans sa zone équipe. L'Éducateur appelle un enfant de l'équipe B..... A la fin de la pyramide des 15 aliments, on compte le nombre de points gagnés par équipe. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.

## CRITERES DE REUSSITE

conduire le ballon dans le bon carré

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

## 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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES



## VARIABLES

## Se déplacer en conduite de balle dans un des 4 carrés

- uniquement pied droit
- uniquement pied gauche
- intérieur du pied au choix
- extérieur du pied au choix

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20mn
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	1
	GPS	1
		4
		4

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1b

## THEME : SANTE

Atelier: LA PYRAMIDE DES ALIMENTS

## JEUX SCOLAIRES ADAPTES

## FIT FOOT

## PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

## 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)

GLUCIDES LIPIDES PROTEINES VITAMINES / MINERAUX

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Développer et préserver son capital santé : savoir bien s'alimenter

## BUT

1 point par bonne réponse

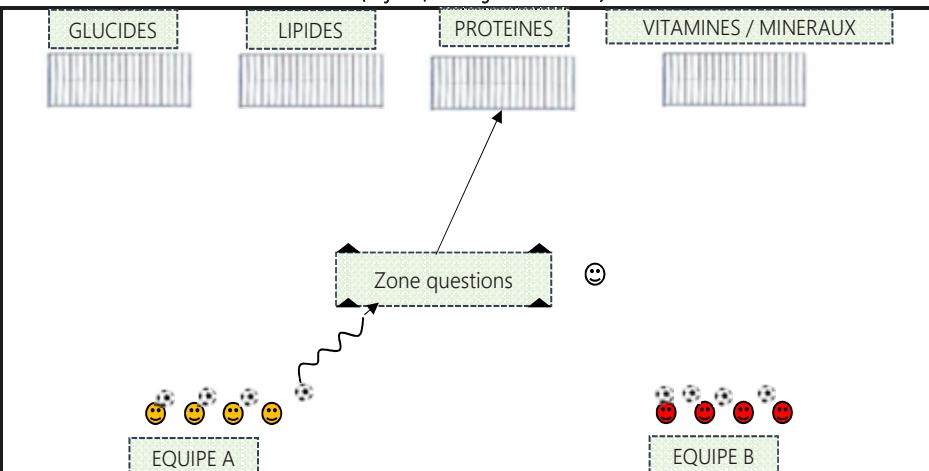
## REGLES &amp; CONSIGNES

Demander à un J de l'équipe A de se présenter en conduite de balle dans la zone questions. Après lecture de la question, le J tire dans le but correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans sa zone équipe. L'E appelle un J de l'équipe B ....

A la fin de la pyramide des 15 aliments, on compte le nombre de points gagnés par équipe. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.

## CRITERES DE REUSSITE

Tirer et marquer dans le but correspondant à la bonne réponse



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

Concentration

Utiliser la bonne surface de frappe

Fréquence et orientation des appuis avant la frappe

## Principes généraux:

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

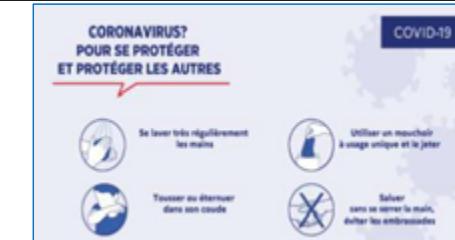
~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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



## VARIABLES

## Tirer dans l'un des deux buts en utilisant

- avec l'intérieur du pied au choix
- uniquement coup de pied droit
- uniquement coup de pied gauche

**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	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	
Types	Long	
	Larg	
Surface	TOTALE	20mn
	SÉQUENCE	
Durée	Effectifs	
	Educ	1
	GPS	1
	J	
Effectifs	4	
	4	
	4	

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



FICHE N° :

1

THEME : SANTE

La Pyramide des Aliments

## QUIZ

LA PYRAMIDE DES ALIMENTS	REPONSES
LAIT	PROTEINES
POULET	PROTEINES
BANANE	GLUCIDES
CEREALES	GLUCIDES
CREME FRAÎCHE	LIPIDES
POMME	GLUCIDES
FRITES	GLUCIDES
EAU	VITAMINES / MINERAUX
BEURRE	LIPIDES
SALADE	VITAMINES / MINERAUX
POISSON	PROTEINES
JAMBON	PROTEINES
PETIT POIS	VITAMINES / MINERAUX
ŒUFS	PROTEINES
CHOCOLAT	GLUCIDES
FROMAGE	LIPIDES
LAPIN	PROTEINES
CONFITURE	GLUCIDES
CREVETTES	PROTEINES
CANARD	PROTEINES
FROMAGE BLANC	LIPIDES
SEL	VITAMINES / MINERAUX
JUS DE RAISIN	GLUCIDES

LA PYRAMIDE DES ALIMENTS	REPONSES
PAIN	GLUCIDES
HUILE DE TOURNESOL	LIPIDES
STEACK KACHE	PROTEINES
PUREE	GLUCIDES
PAMPLEMOUSSE	GLUCIDES
THON	PROTEINES
GATEAU	GLUCIDES
SAUCISSON	LIPIDES
SODA	GLUCIDES
ORANGE	GLUCIDES
PATES	GLUCIDES
TOMATE	VITAMINES / MINERAUX
HUITRES	PROTEINES
YAHOURT	LIPIDES
SEMOUTE	GLUCIDES
HUILE DE COLZA	LIPIDES
CAROTTE	VITAMINES / MINERAUX
RIZ	GLUCIDES
VEAU	PROTEINES
BONBONS	GLUCIDES
HARICOT VERT	VITAMINES / MINERAUX
GLACES	GLUCIDES
PORC	PROTEINES



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

## THEME : SANTE

Atelier: REVEIL, EVEIL, SOMMEIL

## JEUX SCOLAIRES ADAPTES

## FIT FOOT

## PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

## 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

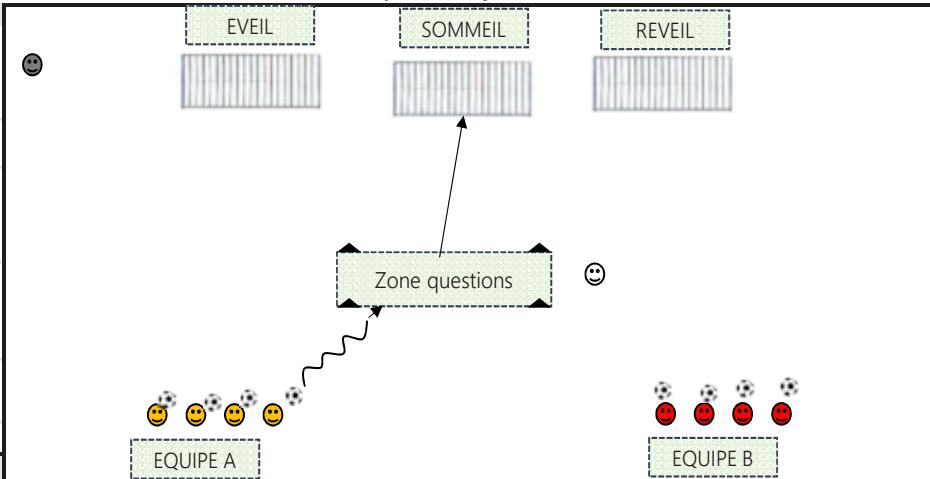
OBJECTIF: Développer et préserver son capital santé : le sommeil

BUT: 1 point par bonne réponse

RÈGLES &amp; CONSIGNES: Demander à un J de l'équipe A de se présenter en conduite de balle dans la zone questions. Après lecture de la question, le J tire dans le but correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans sa zone équipe. L'E appelle un J de l'équipe B, .... A la fin, on compte le nombre de points gagnés par équipe. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.

CRITÈRES DE REUSSITE: Tirer et marquer dans le but correspondant à la bonne réponse

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20mn
	SÉQUENCE	

Effectifs	Effectif		
	Educ	😊	1
	GPS	😢	1
		😊	
	J	😢	4
		😊	4

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

Concentration

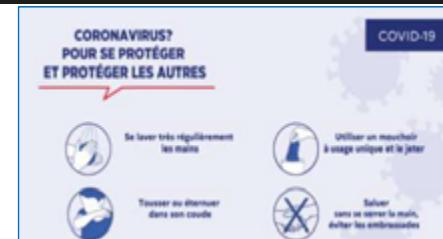
Utiliser la bonne surface de frappe

Fréquence et orientation des appuis avant la frappe

## Principes généraux

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

## RAPPELS RÈGLES SANITAIRES



## VARIABLES

## Tirer dans l'un des deux buts en utilisant

- l'intérieur du pied au choix
- uniquement coup de pied droit
- uniquement coup de pied gauche

**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

THEME : SANTE

Réveil, Eveil, Sommeil

### QUIZ

#### QUESTIONS "REVEIL"

JE SONNE TOUS LES MATINS  
DOLOUREUX S'IL EST PROVOQUE PAR UN CAUCHEMAR  
JE BRISE LES REVES  
JE PEUX ETRE POSE SUR LA TABLE DE NUIT  
TES PARENTS PEUVENT LE REMPLACER  
DU BON PIED, C'EST MIEUX

#### QUESTIONS "EVEIL"

PHASE PRIVILEGIEE DE L'APPRENTISSAGE  
PLUS LONGUE PERIODE DE LA JOURNEE  
PHASE APRES LE REVEIL  
JE PEUX ETRE SPORTIF OU MUSICAL  
JE DURE DU LEVER AU COUCHER DU SOLEIL  
JE DOIS RESTER EN ...

#### QUESTIONS "SOMMEIL"

JE PERMETS DE MIEUX RECUPERER  
JE ME DEROULE DE PREFERENCE LA NUIT  
C'EST PREFERABLE SI JE PEUX DURER AU MOINS 8H00  
J'EXISTE PENDANT LA JOURNEE SOUS FORME DE SIESTE  
JE SUIS LE THEATRE DES REVES  
JE PEUX ETRE LEGER OU PROFOND





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N°:

3

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

"MONTRER PATTE BLANCHE"

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Sensibiliser sur le respect des personnes de son environnement par l'intermédiaire d'un atelier basé sur les formes de politesse.

## BUT

Marquer un but.

## REGLES &amp; CONSIGNES

- \* Franchir le parcours technique en conduite de balle (slalom varié, motricité ...)
- \* A hauteur de la "zone douanier", l'E annonce à haute voix le nom d'un interlocuteur (voir ci-après).
- \* Le J doit donner la bonne formule de politesse :
  - Si la formule est bonne, le J poursuit et frappe au but.
  - Si elle est mauvaise, le J est contraint de retourner au point de départ.

## CRITERES DE REUSSITE

Marquer le but en ayant donné la formule de politesse adaptée.

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

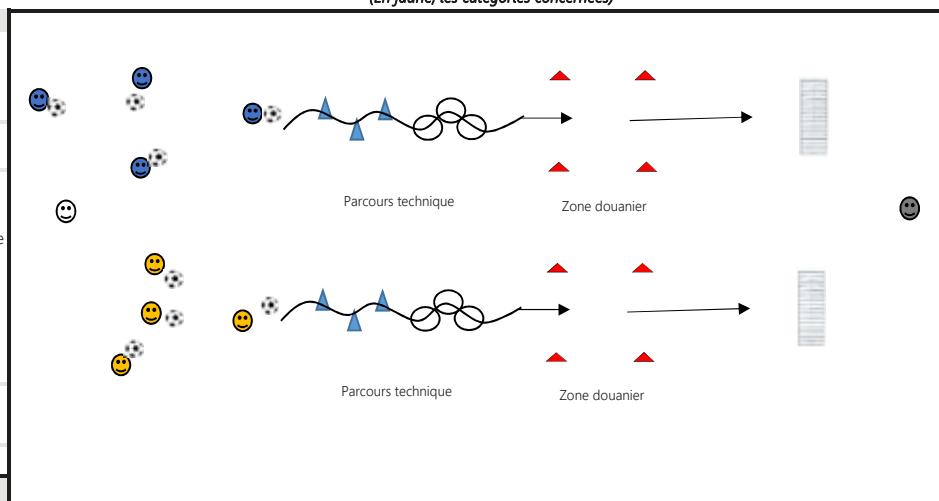
Utilisation bonne surface de contact  
Maitrise du ballon/contact maximal entre le pied et le ballon  
Equilibre/Vitesse  
Répondre avec pertinence pour donner la formule de politesse adaptée

## VARIABLES

- \* Varier le niveau de difficulté du parcours technique (espace entre les plots, contraintes techniques ...) en fonction du niveau des J
- \* Varier le pied de frappe et la surface de contact
- \* Imposer une limite de temps entre la réponse donnée par le J et le déclenchement de la frappe
- \* Si la formule de politesse est inadéquate, je reviens au point de départ avec un gage (exemple : en conduite de balle pied faible, en jonglerie ...)

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			X
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)



## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## "Principes généraux:

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

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ		1
	GPS		1
			4
			4

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

THEME : Engagement Citoyen

Montrer patte blanche

## QUIZ

MON INTERLOCUTEUR	JE SERRE LA MAIN	JE FAIS UN "CHECK"	JE DIS BONJOUR UNIQUEMENT
Mon éducateur	X		
Mon coéquipier	X	X	
Le papa de mon coéquipier	X		X
Le Président de mon club	X		
Un dirigeant de mon club	X		X
Un spectateur			X
Le Maire de ma commune	X		X





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

"ETES-VOUS P.R.E.T.S. ?"

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Connaitre les valeurs du foot par le biais d'un défi technique.

## BUT

Franchir la porte correspondant à la bonne affirmation.

\* L'E annonce à haute voix une action correspondant à l'une des 5 valeurs du foot.

\* Pour apporter la bonne réponse, le J doit franchir la porte adéquate (possibilité d'écrire les valeurs sur une affiche ou un papier posé devant chaque porte).

- Si la valeur correspond à l'action citée = 1 pt.

- Si elle ne correspond pas = 0 pt.

- But marqué (1 pt), valable uniquement si le J a franchi la bonne porte.

## CRITERES DE REUSSITE

Franchir la porte correspondant à la valeur la plus adaptée.

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre concentré et à l'écoute de l'affirmation annoncée.  
Prendre rapidement l'information sur la porte à franchir  
Maitrise du ballon/contact maximal entre le pied et le ballon

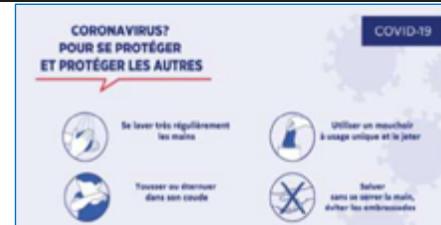
## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre concentré et à l'écoute de l'affirmation annoncée.  
Prendre rapidement l'information sur la porte à franchir  
Maitrise du ballon/contact maximal entre le pied et 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 joueur(ses)
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueur(ses))

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

\* Possibilité de débuter sans ballon, puis avec ballon

\* Variables techniques sur la conduite de balle demandée (pied fort / faible, surfaces de contact)

\* Ajouter un parcours technique ou de motricité entre le point de départ et les portes à franchir

\* Donner une limite de temps

\* Compétition individuelle ou par équipe

## PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

## GUIDE SMS - VERSION

1

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	1
	GPS	1
		4
	J	
		4

## MATERIEL

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



## AFFIRMATIONS :

1- Je suis content quand je gagne, mais même si je perds, ce nest pas grave (PLAISIR)

2- Tous les joueurs n'ont pas le même niveau dans mon équipe, mais il faut l'accepter et faire avec (TOLERANCE)

3- Je serre la main des adversaires et de l'arbitre à la fin du match. (RESPECT)

4- Quand je marque un but, je le célèbre avec tous mes partenaires. (SOLIDARITE)

5- A la fin du match ou de l'entraînement, je laisse le vestiaire en bon état. (RESPECT)

6- Je me donne toujours à fond quand je suis sur le terrain. (ENGAGEMENT)

7- Quand mon équipe perd le ballon, je fais les efforts pour me replacer et défendre. (ENGAGEMENT et SOLIDARITE)

8- Quand je vais au foot, je suis content d'aller retrouver mes coéquipiers. (PLAISIR)

9- Je soutiens mon équipe même si je suis remplaçant. (SOLIDARITE)

10- J'encourage mon partenaire s'il rate un geste facile. (TOLERANCE)



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

### Quiz supplémentaire

THEME : Engagement Citoyen

Les valeurs du football

## QUIZ & REBUS

NUMERO QUESTION	QUESTIONS	REPONSES
1	Qui a dit : "L'important c'est de participer ?" : Pierre DE COUBERTIN / Zinédine ZIDANE / Omar SY ?	Pierre DE COUBERTIN
2	En 7 lettres, commençant par la lettre "R", je suis l'une des principales valeurs du football et du sport en général ?	RESPECT
3	Quelles sont les 5 valeurs du football, rassemblées sous l'acronyme PRETS ?	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité (voir rébus ci-joint)
4	Quelles sont les 3 valeurs de la République Française ?	Liberté, Egalité, Fraternité
5	"Etre fair-play", c'est : Faire le jeu ? Jouer dans un bon état d'esprit ? Contester une décision ?	Jouer dans un bon état d'esprit
6	Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun de parler librement ? La liberté de parole ? La liberté d'expression ? La liberté d'idées ?	La liberté d'expression

1)- **P'**  **SIR**

2)-  **SP** 

3)-    **tu** **il** **elle** 

4)- **T**   **R**   **C** 

5)-    **i** 



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME : Engagement Citoyen

Atelier: LE CAPITANAT

## QUIZ & REBUS

NUMERO QUESTION	QUESTIONS	REPONSES
1	A quoi reconnaît-on le capitaine d'une équipe ?	Il porte un brassard
2	Quel est le rôle du capitaine : effectuer les remplacements ? Encourager ses partenaires ? Contester les décisions de l'arbitre ?	Encourager ses partenaires
3	Qui choisit le capitaine d'une équipe ? L'entraîneur / Les joueurs / Le Président du club	L'entraîneur
4	Avant la rencontre, il est de coutume que les deux capitaines échangent ? Leur numéro de téléphone / Un fanion / Leur maillot de foot ?	Un Fanion
5	Si je gagne le tirage au sort d'avant match, je peux choisir ? De prendre le ballon ou de le laisser à l'adversaire / De choisir mon camp / De laisser l'adversaire choisir	Je choisis mon camp
6	Jusqu'à quelle catégorie la FFF préconise que tous les joueurs de l'équipe puissent être capitaine de leur équipe ? U13 / U15 / U18 / Séniors ?	Jusqu'en U13
7	Qui était le capitaine de l'équipe de France Championne du Monde 2018 ? Zinédine ZIDANE / Hugo LLORIS / Antoine GRIEZMANN / Raphaël VARANE	Hugo LLORIS
8	Qui était le capitaine de l'équipe de France Championne du Monde 1998 ? Zinédine ZIDANE / Didier DESCHAMPS / Fabien BARTHEZ / Laurent BLANC	Didier DESCHAMPS
9	Comment s'appelle la capitaine de l'Equipe de France Féminine ? Sarah BOUHADDI / Amandine HENRY / Wendy RENARD / Eugénie LE SOMMER	Amandine HENRY
10	Comment s'appelle le capitaine de l'Equipe de France Futsal ? Djamel HAROUN / Kévin RAMIREZ / Landry N'GALA	Djamel HAROUN





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

Thème : ENVIRONNEMENT

EN VERT ET CONTRE TOUT

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Améliorer ses capacités techniques, et sa culture environnementale.  
Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier motricité

#### BUT

Réaliser un parcours technique en course duel, le valider par une bonne réponse à la question posée, finition sur but avec bâche précision

Répartir les J en 2 équipes.

• Annoncer un type de déchet à haute voix durant le parcours

Chaque J doit réaliser le parcours technique le plus rapidement possible, déposer son ballon dans le "dépot - cerceau bleu" et se positionner dans le bon cerceau.

- Si le J est correctement positionné : il retourne chercher son ballon dans la zone « dépôt » et va au but par marquer dans la porte.
- Si le J n'est pas correctement positionnée : le J stoppe le parcours.
- L'équipe qui a marqué le plus de buts remporte l'atelier.

#### CRITERES DE REUSSITE

Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses/de buts sur le nombre de tentatives

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

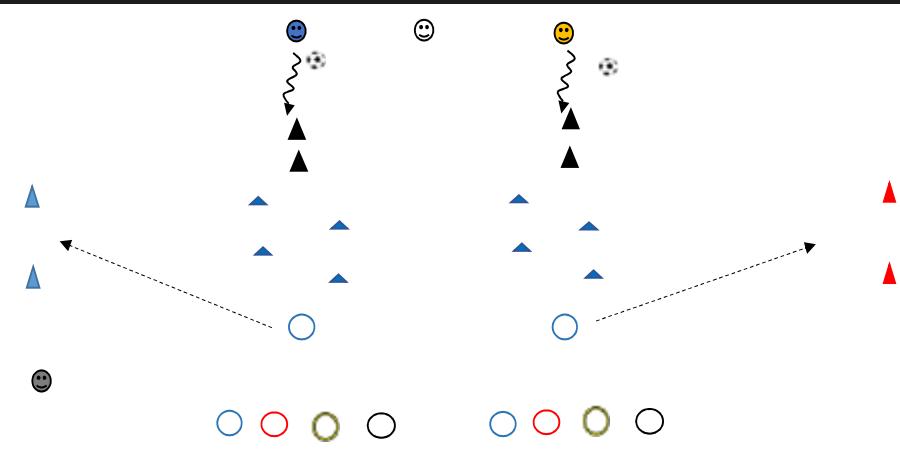
Utilisation bonne surface de contact  
Maitrise du ballon/contact maximal entre le pied et le ballon  
Equilibre/Vitesse

### VARIABLES

Varier les surfaces de contact, le pied (PD/PG).

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

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	15 (T: 20" / R: 40")

Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	4	
	4	

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux

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

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



### MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

## NATURE DES DECHETS

## DÉCHETS TOXIQUES



- |                  |              |
|------------------|--------------|
| Acides           | Pétrol       |
| Huile de vidange | White spirit |
| Colles           | Engrais      |
| Centaurants      | Insecticide  |
| Batteries        | Chlore       |

## DÉCHETS - VERRES -



- |                        |                           |
|------------------------|---------------------------|
| Pot de confiture       | Parfum                    |
| Bouteille de vin       | Miroir                    |
| Parebrise              | Bouteille de cidre        |
| Vase                   | Bouteille d'huile d'olive |
| Pot de yaourt en verre | Pot de Nutella            |

## DÉCHETS - PLASTIQUES -



- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| Pot de yaourt        | Dentrice                 |
| Bouteille d'eau      | Sac plastique            |
| Gel douche           | Bidon de lessive         |
| Bouteille de lait    | Bouteille de vinaigrette |
| Flacons de shampoing | Pot de ketchup           |

## DÉCHETS - PAPIER / CARTON -



- |                        |                             |
|------------------------|-----------------------------|
| Brique de jus d'orange | Brique de lait              |
| Journal                | Enveloppe                   |
| Boîte de céréales      | Boîte à chaussures          |
| Feuille blanche        | Revue                       |
| Paquet de gâteaux      | Ballon de match de football |





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N°:

7

Thème : ENVIRONNEMENT

LE BALLON BERET

## JEUX SCOLAIRES ADAPTES

## FIT FOOT

## PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

## EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

## MOTRICITE / COORDINATION

## GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## OBJECTIF

Améliorer ses capacités techniques, et sa culture environnementale.  
Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique

## BUT

Réaliser un parcours technique en course duel, le valider par une bonne réponse à la question posée

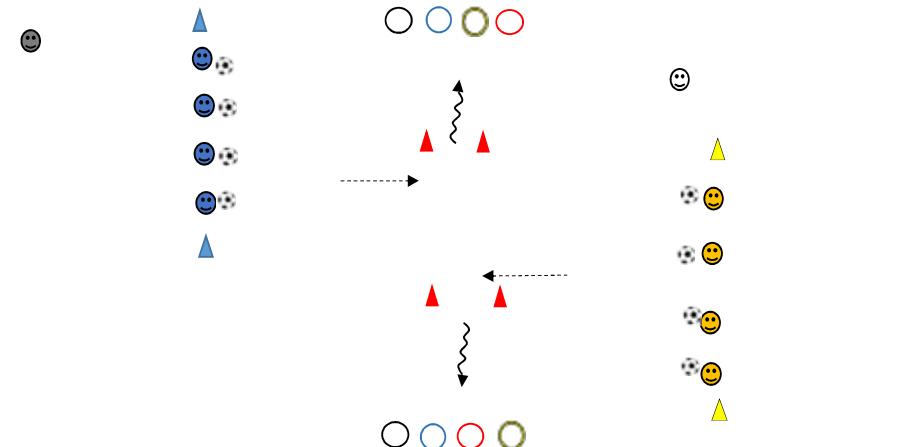
## REGLES &amp; CONSIGNES

- Répartir les J en 2 équipes.
- Positionner les J dans leur zone « vestiaire » respective et leur donner un numéro
- Annoncer un numéro à haute voix et un déchet : 1 J de chaque équipe (numéro cité) doit en conduite de balle passer dans la porte rouge et arrêter le ballon dans la bonne poubelle (cerceau)
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 point pour le joueur qui a franchi la « bonne » porte en premier. et +1 point si bonne réponse.

## CRITERES DE REUSSITE

Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses/de buts sur le nombre de tentatives

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
Avec ballon		X
Sans puis avec ballon		

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	15 (T: 20" / R: 40")

Effectifs	Effectifs	1
	GPS	1
		4
		4

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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



- Limiter au maximum le brassage des joueurs(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))

Varier les départs : assis, debout, de dos, yeux ouverts/fermés...

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



## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

## NATURE DES DECHETS

## DÉCHETS TOXIQUES



Acides	Piles
Huile de vidange	White spirit
Colles	Engrais
Carburants	Insecticide
Batteries	Chlore

## DÉCHETS - VERRES -



Pot de confiture	Parfum
Bouteille de vin	Miroir
Parebrise	Gourde de cadre
Vase	Bouteille d'huile d'olive
Pot de yaourt en verre	Pot de Nutella

## DÉCHETS - PLASTIQUES -



Pot de yaourt	Dentifrice
Bouteille d'eau	Sac plastique
Gel douche	Bidon de lessive
Bouteille de lait	Bouteille de vinaigrette
Flacon de shampoing	Pot de ketchup

## DÉCHETS - PAPIER / CARTON -



Brique de jus d'orange	Brique de lait
Journal	Enveloppe
Boîte de céréales	Boîte à chaussures
Feuille blanche	Revue
Paquet de gâteaux	Billet de match de football





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

### S8 - QUIZZ

THEME : Fair-Play

Défi : Le duel de l'élégance

QUESTIONS		REPONSES
1	En 7 lettres et commençant par "R", je suis l'une des valeurs fondamentales du Football et du sport en général	RESPECT
2	En 10 lettres et commençant par "S", je suis un lien unissant les différents membres de l'équipe	SOLIDARITE
3	En 7 lettres et commençant par "A", je suis celui qui fait respecter les lois du jeu	ARBITRE
4	En 10 lettres et commençant par "P", je suis celui à qui tu peux faire une passe	PARTENAIRE
5	En 6 lettres commençant par "C", je suis une sanction lorsque je commet une faute grossière	CARTON
6	En 2 mots, je suis une valeur fondamentale au bon fonctionnement du jeu	FAIR-PLAY
7	En 8 lettres commençant par "C", je suis un partenaire de jeu exemplaire et je suis reconnaissable par un brassard	CAPITaine
8	En 9 lettres commençant par "V", je suis un lieu où les joueurs partagent leur joie ou leur tristesse à la fin d'un match	VESTIAIRE
9	En 9 lettres commençant par "I", je suis une qualité qui respecte la liberté de penser, la couleur de peau, la religion, la nationalité... des autres joueurs	TOLERANCE
10	En 3 mots, je suis une action à réaliser à la fin du match pour remercier les adversaires	SERRER LA MAIN

En période de crise sanitaire, pas de poignée de main, accolade, bise ou *check*.





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N°:

9

## Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

## JEUX SCOLAIRES ADAPTES

## FIT FOOT

## PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

## 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

Sensibiliser sur les règles du jeu par l'intermédiaire d'un atelier de questions/réponses

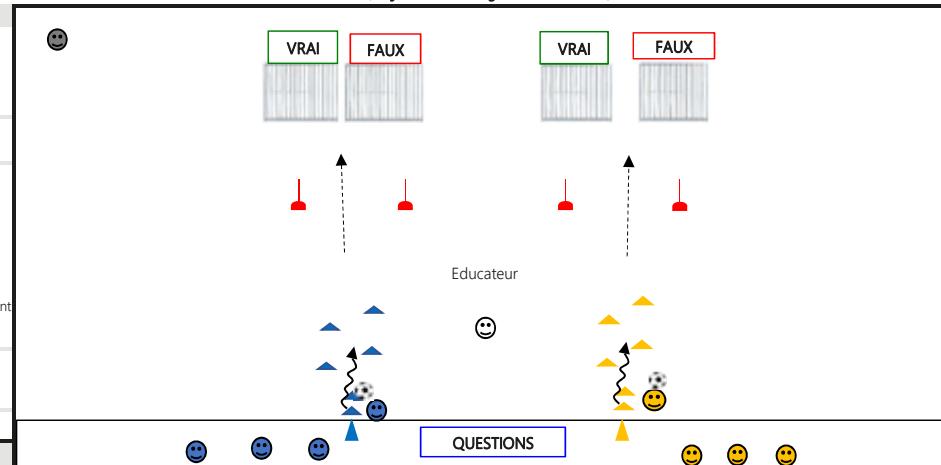
## BUT

Répondre à une question en réalisant un tir dans la bonne zone réponse

- Répartir les J en 2 équipes. Matérialiser les 3 zones suivantes : La zone « Questions » et « Les zones « Vrai » et « Faux »
- Positionner les J face aux parcours technique dans la zone « Questions ». Poser une question (Vrai/Faux) par équipe.
- Demander aux J de répondre à la question posée par un déplacement avec le ballon puis un tir dans la zone (Vrai/Faux) correspondante à la « bonne » réponse. La première équipe qui atteint la zone de la bonne réponse marque 1 point.

## CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)



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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ		1
	GPS		1
			4
	J		
	J		4
	J		

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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



Modifier l'organisation du parcours technique (contraintes, enchainements, distances, ...)

**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))"

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



FICHE N° :

9

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

Questions		Réponses	
1	J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	VRAI	Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15.
2	Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu.	FAUX	Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision.
3	Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but.	FAUX	Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants.
4	Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	VRAI	Cela me permet de limiter les risques de blessure.
5	Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse.	VRAI	
6	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi.	VRAI	
7	Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse.	VRAI	Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine.
8	Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m).	FAUX	Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but.
9	Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien.	VRAI	
10	Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match.	FAUX	Le vainqueur obtient le choix du camp.



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

Thème : CULTURE FOOT

Parcours moteur

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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

Sensibiliser à la culture Footballistique au travers d'un circuit en conduite de balle et d'un parcours moteur

## BUT

Réaliser le circuit puis répondre à une question par groupe (zone question= carré noir).

Réaliser le slalom en conduite de balle et déposer le ballon dans le 1er cerceau, ensuite faire le travail d'appuis dans les cerceaux.

puis le J récupère son ballon et va se positionner dans le carré noir, cela déclenche le départ du 2ème J, chaque J se met à une coupelle.

Question par groupe : Bonne réponse : Ajoute une contrainte à l'autre groupe pour le relais suivant - Mauvaise réponse : Rien . L'équipe ayant le moins de contraintes à la fin du jeu a gagné

## CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et participer à la réponse donnée tout en respectant le protocole sanitaire

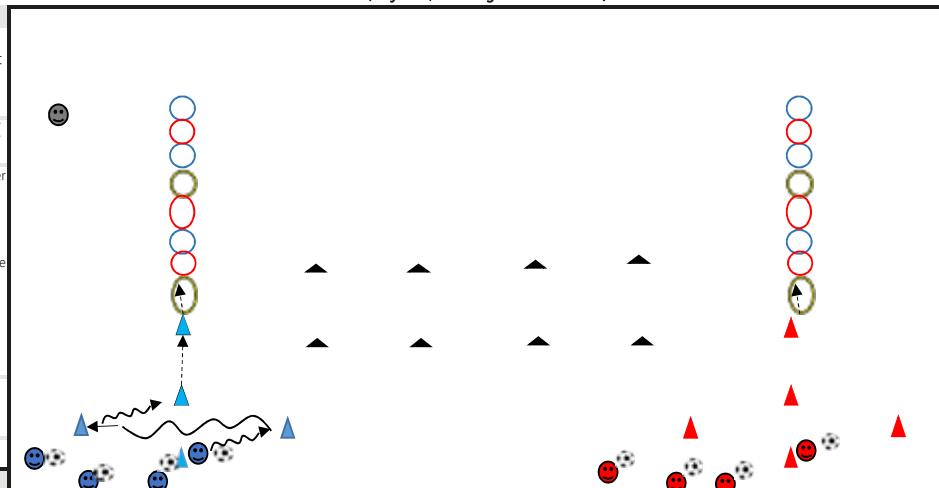
## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Concertation, médiation  
Respect du protocole sanitaire

## INDIVIDUELUS (VEILLER À)

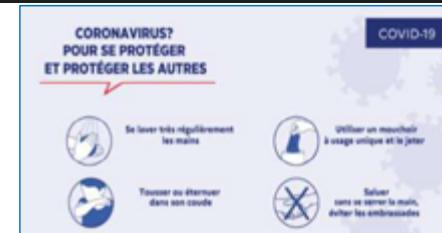
Réalisation correcte des différents comportements moteurs : précision des appuis, capacité à enchaîner, vitesse optimale, ...



## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## \*Principes généraux:

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



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

Possibilité de réduire le nombre de cerceaux

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

## MATERIEL

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



FICHE N° :	10
THEME : CULTURE FOOT	
Parcours moteur	

Questions	Réponse
1 En 5 lettres : mot anglais utilisé pour désigner le coup de pied de coin	Corner (le ballon doit être placé dans l'angle du terrain tracé à cet effet)
2 Comment appelle la ligne du centre du terrain ?	La ligne médiane (le point central est marqué au milieu de cette ligne)
3 Quel poste n'existe pas au football ? Milieu de terrain, défenseur, demi de mélée	Le demi de mélée, c'est un poste qui existe uniquement au rugby
4 Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	Les protège tibias (les gants du gardien ne sont pas obligatoire...mais fortement conseillé)
5 Comment appelle t'on la surface où les joueurs donnent le coup d'envoi ?	Le rond central
6 Mon 1 <sup>er</sup> est le verbe « suer » à la 1 <sup>ère</sup> personne du présent, mon 2 <sup>ème</sup> accueille les bateaux, on marche sur mon 3 <sup>ème</sup> et mon tout crie dans les tribunes	Supporters (Sue-port-terre)
7 Combien de temps un gardien de but a-t-il le droit de garder le ballon en main : 6 sec, 1 min, ou le temps qu'il veut ?	6 secondes (au-delà l'arbitre peut siffler un coup franc indirect en faveur de l'équipe adverse)
8 Comment appelle t'on le football que l'on pratique sur le sable : le beach soccer, le base-ball ou le foot de rue ?	Le beach soccer (les règles du foot de plage, né au Brésil, ont été officialisées en 1992)
9 En cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, comment appelle t'on la période qui précède la séance de tirs au but lors d'un match de coupe : le temps additionnel, les prolongations, le temps de récupération ?	Les prolongations (2 x 15 minutes)
10 Mon 1 <sup>er</sup> relie 2 mots entre eux, mon 2 <sup>ème</sup> est utilisé par les peintres, mon tout est le symbole imprimé sur le maillot des équipes championnes du monde	Etoile (et – toile)
11 Quel mot ne fait pas partie de l'abréviation FFF : France, Fédération, ou Football ?	France (FFF : Fédération Française de Football)
12 En France, dans quel stade a eu lieu la finale de la Coupe du Monde en 1998 ?	Le Stade de France (inauguré en 1998 ce stade peut accueillir 80 000 personnes)
13 Un championnat d'Europe des Nations (Euro) se joue : tous les ans, tous les 4 ans, ou tous les 2 ans ?	Tous les 4 ans
14 Quel geste technique n'existe pas au football : aile de pigeon, petit pont, corne de zébu ?	Corne de zébu
15 Quel objet les capitaines peuvent-ils être échangés avant les matchs ?	Un fanion (celui du club ou du pays qu'ils représentent)