



► U12 - U13

Exercices et défis techniques
Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI MONTEE-DESCENTE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Etre dans les zones les plus hautes

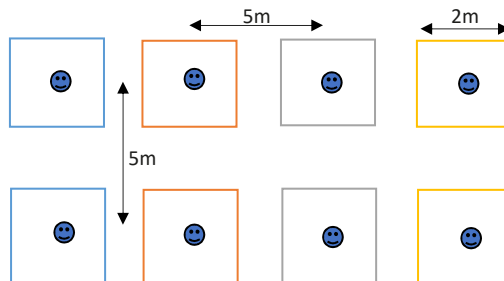
REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le plus de gestes possibles.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Sens de la montée

Exemple de défis :

1. Montées de genoux
2. Montées talon-fesse droit et gauche
3. Sauts sur place
4. Pas chasses d'une ligne à l'autre
5. Toucher le pied gauche avec la main droite
6. Toucher le pied droit avec la main gauche
7. Idem vers l'extérieur pied droit
8. Idem vers l'extérieur pied gauche
9. D'une ligne à l'autre aller en marche avant et ensuite en marche arrière
10. Pas croisés d'une ligne à l'autre
11. Montée de genou droit, puis gauche, puis montées alternées
12. Montée de genou droit, puis talon-fesse droit, puis montée de genou gauche, puis talon-fesse gauche et enchaîner.

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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

VARIABLES

Variation des enchaînements.

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

Possibilité de réaliser un défi collectif

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

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux :

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

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

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.se

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

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

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

- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se)

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

EXERCICE AIR JONGLERIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Développement de l'imaginaire - Visualisation -
Concentration - Réactivité

BUT

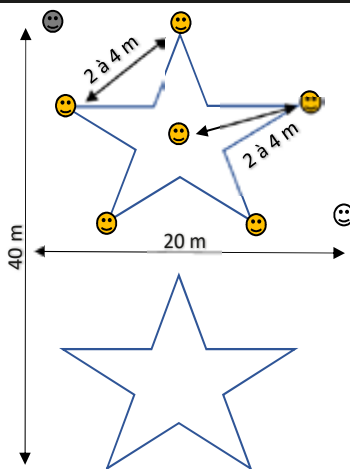
Réaliser des enchaînements sans ballon

REGLES &
CONSIGNES

1 ballon imaginaire par joueur.se, enchaîner
individuellement différentes séquences de jonglerie en
variant :
-les surfaces de contact (pieds, genoux, poitrine, etc.)
-les appuis au sol (jonglerie avec reprise d'appui au sol et
jonglerie sans reprise d'appui)
-être capable de se déplacer à cloche-pied tout en continuant
à jongler puis de reprendre (appui au sol entre chaque
touche)

CRITERES DE
REUSSITE

Réussir un maximum d'exercices de jonglerie



- Eléments techniques à intégrer:

Jonglerie imaginaire: coup de pied, intérieur du pied, extérieur du pied,
talon, enchaînement PD/PG en alternance (coup de pied/coup de pied,
inter/inter, coup de pied/inter, coup de pied/inter,inter/coup de pied,
exter/exter au-dessus de la tête, pied/tête...épaule/épaule..).

Intégration de blocages: sur le pied, derrière le genou (flexion de la jambe
sur l'arrière de la cuisse, derrière la nuque...)
Intégration de figures freestyle foot que les joueurs.se auront trouvées
sur youtube ou tout autre support vidéo..

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

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Tolérance
Solidarité
Entraide

Visualiser la trajectoire de son ballon,
garder son équilibre, gérer l'espace
d'évolution

VARIABLES

Imposer un rythme de contact imaginaire entre le.la. joueur.se et le ballon.
(exemple : 1 touche par seconde)
Demander à chacun de taper dans les mains en même temps qu'il touche le
ballon, idem en tapant les mains dans le dos.
Possibilité de travailler sur 1 ou 2 étoiles et de faire soit 2 équipes (4 B et 4 J) soit
une équipe de 6. (Adaptation au nombre de joueurs.se)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SÉQUENCE	8 à 12

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	Sans
Déplacement	-----▶
Conduite	~~~~~▶
Passe/tir	————▶

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI PASSE IMAGINAIRE 2 ETOILES

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Développement de l'imaginaire + Visualisation + concentration + réactivité + Mémorisation

BUT

Réaliser des enchaînements sans ballon à plusieurs pour marquer des points

1 ballon imaginaire pour 2 J (1>2, 3>4, 5>6...).

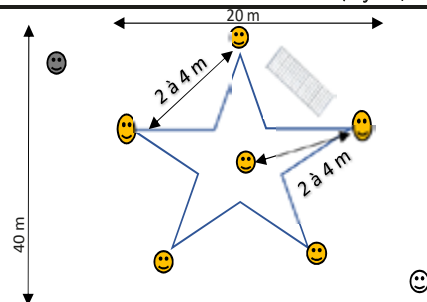
Consignes identiques au défi FICHE 2 + passe aérienne ou au sol après 5 à 10 jonglages.

Au signal de l'encadrant : 1 ballon imaginaire pour 6 J. L'équipe qui parvient à intégrer les éléments de chaque J et faire en sorte que l'enchaînement ldes gestes soit fluide. L'équipe se voit déplacer d'un poste = 1 point

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Marquer dans le but imaginaire après avoir réalisé l'enchaînement



- Eléments techniques à intégrer:

Idem shadow foot 1 + brésilienne (on change de place)

J 1 propose 2 surfaces de contact puis transmet le ballon imaginaire à J 2 par une passe aérienne > contrôle.

J 2 reprend ce qu'à fait J 1 + intègre 1 élément personnel...ainsi de suite jusqu'à J 6 qui termine par une frappe dans un but imaginaire qui se trouve entre les 2 branches de l'étoile.

A l'issue de la frappe J 1 prend la place de J 2 qui prend la place de J 3? etc...

Après avoir donné son ballon imaginaire, J 1 veille à ce que l'enchaînement de l'équipe adverse soit conforme.

Enchaînement non conforme = retour au départ.

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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SÉQUENCE	2

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Connexion entre les Joueurs

Etre orienté vers son partenaire au moment de la réception du ballon et au moment où le ballon est transmis.
Gestuelle adaptée permettant la transmission du ballon dans de bonne condition (équilibre)

Principes généraux:

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

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



- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballon	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BIATHLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

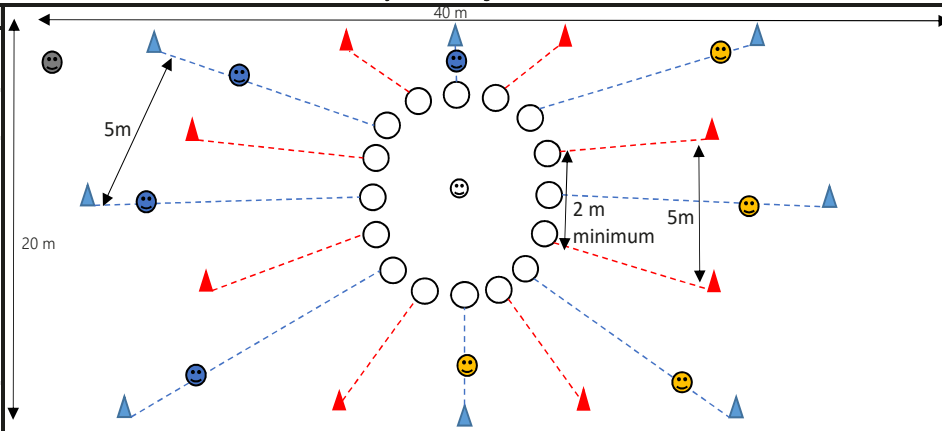
BUT

Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis (8 éléments moteurs et 8 questions)
Alterner une question-réponse avec un défi "moteur".
Chaque plot est numéroté (craie au sol) , chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance .
Chaque plot ne peut être occupé que par un.e joueur.se.
L'educateur.trice se trouve dans un îlot central protégé et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée (matérialisée par des cerceaux individuels à la craie).
Exemple joueur.se bleu.e : Course en A puis question, course en B : je donne ma réponse, course en C suivie du défi "moteur".

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

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



Choisir 8 éléments entre : corde à sauter fictive X30; 10 appuis cloche pied; franchissement horizontal X10; aller et retour course arrière; gainage facial 20 secondes; parcours imposé échelle tracée à la craie; franchissement vertical (muret, etc.); marches à monter; sauts pieds joints ligne tracée au sol, etc.. Les distances entre les cerceaux et les cônes peuvent varier (cf. Schéma)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Port de tête levé pour identifier les plots libres.
Maintien d'un niveau d'engagement adapté, d'une réelle qualité gestuelle et d'une "bonne posture" de course.

La bonne réalisation sur les ateliers, (Rythme d'exécution des gestes à la bonne compréhension des questions)
Réalisation des courses dans les "couloirs" dédiés (traits pointillés rouges et bleus en fonction de la couleur du cône à rejoindre)

VARIABLES

1: Rajout d'un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses

2: Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin (fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)

3: Attribuer des numéros à chaque joueur.se, équipes "paire" et "impaire".

Le cumul des points des joueurs.se détermine l'équipe qui gagne

4: Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement

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

Principes généraux :

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

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

~Limiter au maximum le brassage des joueurs.se

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

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

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

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

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



MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Couppelles



Ballon

Sans

Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE EN MOUVEMENT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

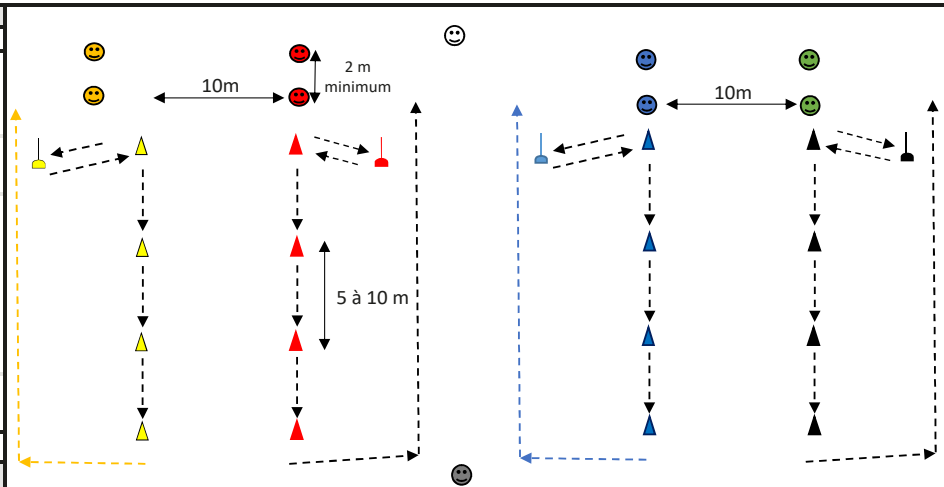
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 à 40
	Larg	30 à 40

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	j	😊	2
		😬	2
		😊	2

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Tolérance	Position du pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe, le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Utilisation des bras pour s'équilibrer.
Solidarité	
Entraide	
Encouragements	

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	sans
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE /TEMPS.

Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PG/PIEDS ALTERNES.

Le second élève du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'Educateur juge que les gestes ne sont pas réalisés, l'élève suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE EN CERCLE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

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

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

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

REGLES & CONSIGNES

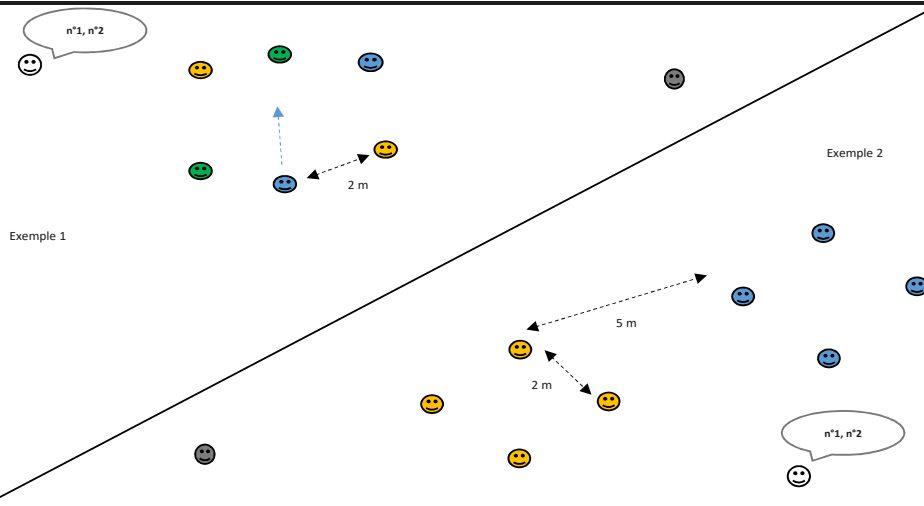
Les J sont positionnés en cercle (2 mètres minimum entre chacun). 1 groupe de 6 ou 8 (Exemple 1) ou 2 groupes de 4 J (Exemple 2). L' E annonce le n° d'un J qui doit aller au centre et jouer le ballon imaginaire selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre J soit appelé.

J suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier J appelé doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis rajouter une touche (= un geste) de son choix.

La difficulté réside dans la mémorisation des mouvements (2ème J : 2 mouvements, 10ème J : 10 mouvements)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)
Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée.
A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Evolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation).

L'éducateur.trice ou un des joueurs.ses peut donner les mouvements à réaliser

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

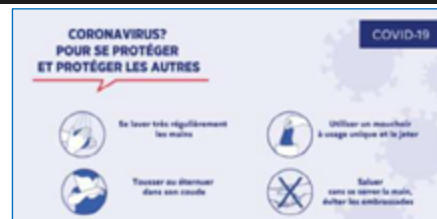
RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR FOOTENNIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

Espace
utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

Types

Sans ballon

X

Avec ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

12

Larg

4

Durée

TOTALE

15 à 20 mn

SÉQUENCE

3

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1 ou 2

J

😊

4

😞

4

😡

4

😊

4

😞

4

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace en associant un déplacement et un geste.

BUT

Réussir la consigne donnée par l'adversaire sinon perte d'1 point

REGLES &
CONSIGNES

1c1 sans ballon. Les deux J s'échangent un ballon imaginaire en donnant un déplacement et un enchaînement précis à jouer. Le J A annonce une case et un enchaînement de gestes (3 contacts maximum) à réaliser. Le J B se déplace et effectue les gestes demandés et donne à son tour une case et un enchaînement. Dès le geste effectué par le J B, le J A a 5 secondes pour réaliser la commande et ainsi de suite.

CRITERES DE
REUSSITE

Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Rappeler que l'information est donnée en miroir. C'est-à-dire que priorité est donnée à la position du recevant = si j'annonce "gauche" ce sera la zone gauche du receveur.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Espace : Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4. / Simplifier : 2 zones
Temps : Complexifier : Réduire à 3 secondes / Simplifier : Augmenter à 8 secondes

Mettre 1 observateur (Couleur rouge sur schéma) qui valide ou non la réussite de l'échange et attribue des points.

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))"

MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



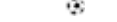
Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

L'alphabet de la Forme

BUT

Refaire à l'identique l'exercice défini et en effet Miroir (Face)

REGLES & CONSIGNES

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot FOOT :

F = 5 cloches pied droit + gauche

O = Course sur place en montée genoux et talons fesses

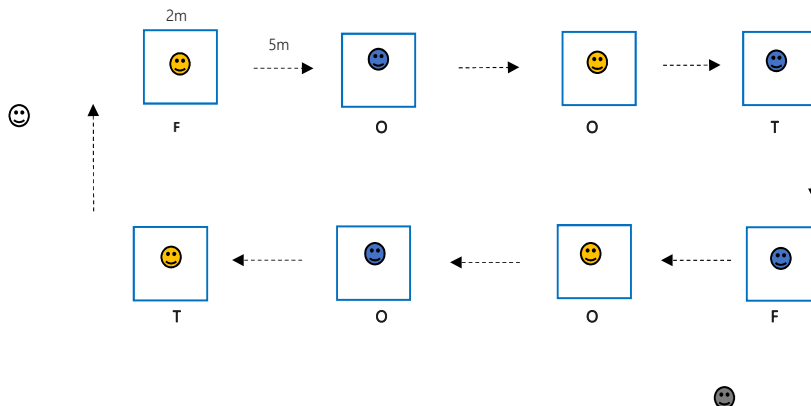
O = 15 sauts avant/arrière en pieds joints

T = Accroupi, on se relève 10 fois

Le 2ème mot FOOT (ou BALL) peut reprendre les mêmes exercices ou d'autres : exemple : tenir 10" sur une jambe puis 10" sur l'autre.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements

Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

Les joueurs.ses peuvent imaginer une suite de mouvement par rapport aux lettres

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballon	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



► U12 - U13

Exercices et défis techniques
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

EXERCICE JONGLERIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Développement de la maîtrise du ballon

BUT

Réaliser des enchaînements de jonglerie

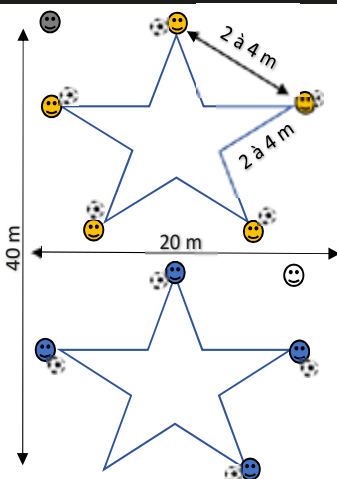
REGLES & CONSIGNES

1 ballon par joueur.se, enchaîner individuellement différentes séquences de jonglerie en variant :

- les surfaces de contact (pieds, genoux, poitrine, etc.)
- les appuis au sol (jonglerie avec reprise d'appui au sol et jonglerie sans reprise d'appui)
- la hauteur du ballon

CRITERES DE REUSSITE

Déterminé par le défi à réaliser. Nombre de défis réussis



Défi 1:

Le joueur a le ballon dans les mains, le frappe une fois avec sa cuisse et le reprend dans les mains, idem en le frappant deux fois avec le dessus de sa cuisse...idem jusqu'à faire 10 jongalges avant de le reprendre dans les mains

Défi 2:

Le joueur a le ballon dans les mains, le frappe une fois avec le dessus du pied et le reprend dans les mains, idem en le frappant deux fois avec le dessus du pied...idem jusqu'à faire 10 jongalges avant de le reprendre dans les mains.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Tolérance
Solidarité
Entraide

Surface de contact, qualité du contact pied/ballon, équilibration, posture, concentration

VARIABLES

Sur la base de la proposition initiale, réaliser l'enchaînement Genou/Pied/Main
Jonglage avec le pied faible. Jongler puis laisser un rebond au sol puis reprendre le jonglage avec le pied fort. Jongler puis laisser un rebond au sol puis reprendre le jonglage avec le pied faible
Jongler en respectant l'enchaînement suivant: pied droit, cuisse droite, cuisse gauche, pied gauche
Jongler en respectant l'enchaînement suivant: pied droit, cuisse droite, pied gauche, cuisse gauche, pied droit...

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SÉQUENCE	

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

GolFoot

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Exécuter des frappes de balle pour atteindre une cible avec le moins d'essais ou de temps) possibles

BUT

1 point par exercice réalisé. Parcours à faire 2 fois.

5 ateliers à effectuer 2 fois (x2)

Débutant : essais illimités, changement d'atelier 2'

Débrouillé : 3 essais maximum

REGLES & CONSIGNES

1. Passe pied droit a 5m (interieur pied)

2. Slalom+ tir a 7m

3. Louche par dessus des plots

4. Passe pied faible a 5m

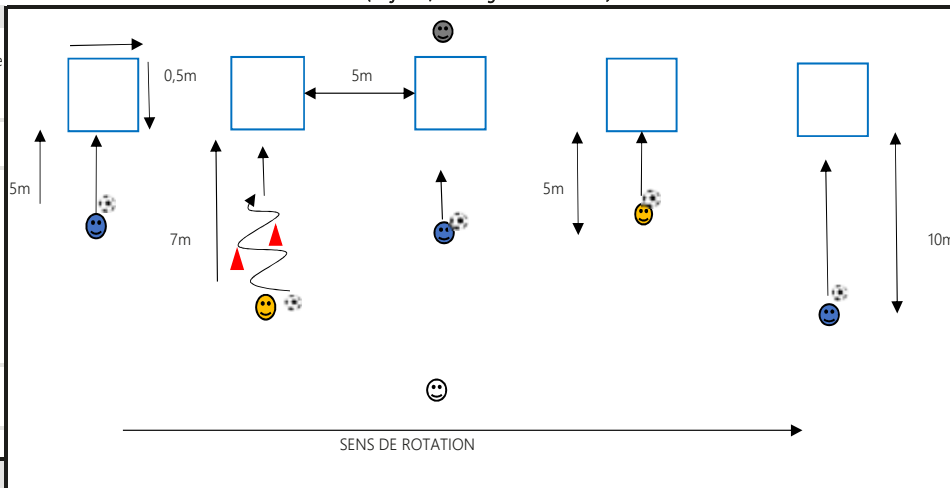
5. Passe pied fort a 10m

CRITERES DE REUSSITE

Réussir 2 défis sur 4 au niveau débutant

4 sur 4 au niveau débrouillé.

COMPOTEMENTS ATTENDUS



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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	2x10

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	
	J	😊	1 à 4
		😊	
		😊	1 à 4
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)

La rotation des ateliers , comptage des points individuellement ou par équipe.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La qualité de la passe
L'exécution du geste technique demandé.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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



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

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

VARIABLES

Parcours au temps

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BIATHLON AVEC BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis (8 conduites de balle et 8 questions)

Alterner une question-réponse avec un défi "technique".

Chaque plot est numéroté (papier, feutre), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance .

Chaque plot ne peut être occupé que par un joueur(se).

REGLES & CONSIGNES

L'educateur.trice se trouve dans un îlot central, matérialisé par des cerceaux individuels, et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée.

Exemple joueur(se) bleu(e): Course en A puis question, course en B, je donne ma réponse, course en C défi "technique".

CRITERES DE REUSSITE

Finir le parcours (16 stations) (valider les répétitions, réaliser le parcours conduite de balle).

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Port de tête levé pour identifier les plots

libres, stratégie appliquée. Maintien d'un

niveau d'engagement adapté, qualité

gestuelle et maintien d'une "bonne

posture"

Surface de conduite

Qualité du contact pied/ballon

Ajustement de la course

Tête levée

Distance pied d'appui/ballon

Maitrise des appuis

Fréquence des contacts

VARIABLES

- 1: Rajout d' un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses
- 2: Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin (fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)
- 3: Attribuer des numéros à chaque joueur.se, équipes "paire" et "impaire" . Le cumul des points des joueurs.ses détermine l'équipe qui gagne
- 4: Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 m
	SÉQUENCE	

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

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

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

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

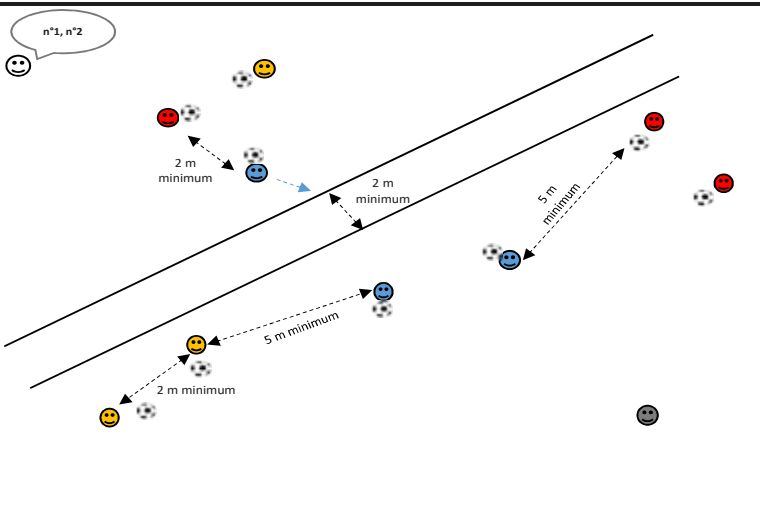
REGLES & CONSIGNES

Les chefs d'orchestres (groupe de 3) sont positionnés en triangle (2 mètres minimum entre chacun). 3 groupes de 2 joueurs.sess maxi + le groupe chef d'orchestre. L'éducateur.trice annonce le n° d'un joueur.se qui doit aller au centre et jouer le ballon selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre joueur.se soit appelé.e. Le joueur.se suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier joueur.se appelé.e doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis ajouter un geste de son choix.La difficulté réside dans la réalisation des mouvements (2ème joueur.se : 2 mouvements, 9ème joueur.se : 9 mouvements)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😬	2 à 3
		😡	2 à 3
		😞	2 à 3

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)
Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Évolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation).
Dans ce cas, l'éducateur.trice donne les gestes à réaliser (pas de créativité de joueur.se)

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	🚧🚧🚧🚧
Cônes	🟡🔴🟢🟠
Cerceaux	🟦🟧🟨🟩
Couppelles	🔵🔴🟡🟢
Ballons	⚽
Déplacement	-----➡
Conduite	~~~~~➡
Passer/tir	————➡

J : joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FOOTENNIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace en associant un déplacement et un geste technique.

BUT

Réussir la consigne donnée par l'adversaire sinon perte d'1 point

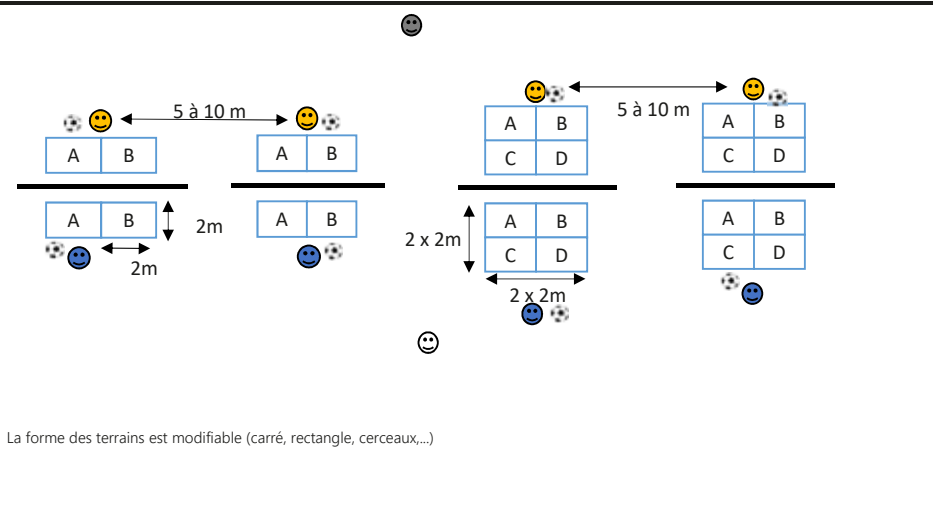
REGLES & CONSIGNES

1 c 1 avec chacun son ballon. Les échanges se font en donnant, à l'oral, un déplacement et un enchaînement précis à l'autre joueur.se. Le joueur.se jaune annonce une case (A ou B) et un enchaînement de gestes (3 contacts max) à réaliser. Par ex : case B et 3 jongles pied droit. Le joueur.se bleu.e a 5 s pour se déplacer dans la case B et effectuer 3 jongles du pied droit. si il réussit, il annonce au joueur.se jaune une nouvelle case et un nouveau geste technique.

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

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

A la fin des matchs, faire attention aux distances pour changer d'adversaire

En fonction du geste demandé, veiller à la surface de conduite, qualité du contact pied ballon, ajustement de la course, tête levée, distance pied d'appui/ballon, maîtrise des appuis, fréquence des contacts

VARIABLES

Espace :

- Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4, diminuer la taille des zones
- Simplifier : 2 zones, augmenter la taille des zones

Temps :

- Complexifier : Réduire à 3 secondes
- Simplifier : Augmenter à 8 secondes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12
	Larg	4

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	1 à 4
		😬	
		😊	1 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° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

L'alphabet de la Forme

BUT

Refaire à l'identique l'exercice défini en effet Miroir (Face)

REGLES & CONSIGNES

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot FOOT (un côté pied droit, l'autre pied gauche)
F = 5 jongles pied droit
O = 5 passements de jambes sur place, pied droit
O = 5 aller retour en conduite de balle d'une ligne du carrée à l'autre avec le pied droit
T = Faire 5 tours du carré avec le ballon sur la ligne

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper avec le bon pied

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

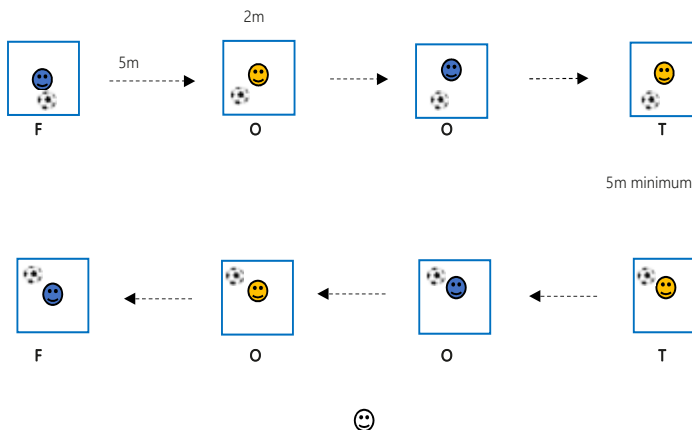
Respecter le rythme et les bons mouvements
Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Travail de mémorisation et de visualisation mentale
Surface de conduite, qualité du contact pied ballon, ajustement de la course, tête levée, distance pied d'appui/ballon, maîtrise des appuis, fréquence des contacts

VARIABLES

Modifier les gestes associés aux lettres.
Adapter les défis au niveau des joueurs.se
Varier les surfaces de contact
Diminuer le temps pour effectuer le geste
Faire un concours avec les joueurs.se (comptage du nombre de lettres gagnées, défi rempli = nombre de lettres gagnées)



RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😇	4

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI TECHFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Exécuter le geste technique proposé par un des joueurs.ses du groupe

BUT

Refaire à l'identique l'exercice défini en effet Miroir (Face)

REGLES & CONSIGNES

Un des joueurs.ses du groupe exécute un geste technique dans sa zone d'évolution. Les autres exécutent le geste avec leur meilleur pied. Le démonstrateur désigne celui qui a fait la meilleure exécution qui devient à son tour démonstrateur.trice

Lorsque les joueurs.ses sont à court d'idées, l'éducateur.trice prend le relais. Lorsque la majorité du groupe a réalisé correctement le geste demandé, c'est au tour d'un.e autre joueur.se de démontrer le geste suivant.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements

Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Augmenter la vitesse d'exécution

Les joueur.ses peuvent imaginer une suite de mouvement en alternant conduite de balle et jonglerie

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

X

Types

Sans ballon

Mon ballon

X

Sans puis avec ballon

Surface

Long

40

Larg

30

Durée

TOTALE

15

SÉQUENCE

Toutes les 1'

Effectifs

E

😊

1

GPS

😷

1

J

😊

5

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Maitriser le ballon des deux pieds en se déplaçant

BUT

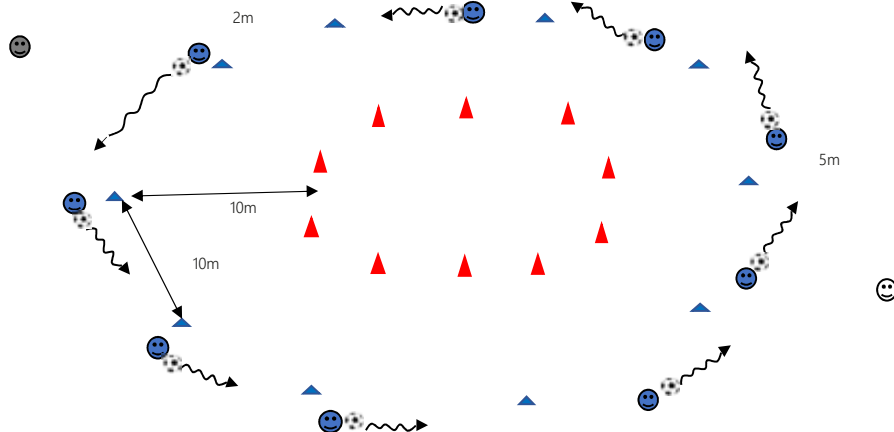
Se déplacer sur le parcours circulaire, en maitrisant le ballon et répondre aux consignes de l'éducateur.trice

REGLES & CONSIGNES

L'éducateur.trice donne le geste à exécuter lorsque les joueurs.ses arrivent au niveau du plot bleu (tour du plot pied droit, pied gauche, bloquer le ballon, contacts intérieur du pied, ...ect ...)
Tourner dans l'autre sens au signal de l'éducateur.trice. Utiliser les deux pieds.
Ne jamais être à moins d'un intervalle du joueur.se qui est devant soi. (espace de 8 à 10m entre deux plots bleus)

CRITERES DE REUSSITE

Exécuter le geste demandé par l'éducateur.trice en même temps qu'ensemble du groupe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements
Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant
Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Augmenter la vitesse d' execution

Les joueur.ses peuvent imaginer une suite de mouvement en alternant conduite de balle et jonglerie

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Apprentissage du tir

BUT

Marquer le plus de points possibles pour chacun des thèmes définis.
3 pts sur les côtés / 1 pts dans l'axe

REGLES & CONSIGNES

Chaque atelier a un thème.
Le joueur.se doit viser les cibles en tenant compte des thèmes imposés.
Le gagnant.e est celui.celle qui marquera le plus de points.
Possibilité de disputer plusieurs manches.
2 essais possibles par atelier (à modifier selon le niveau des joueurs.ses)
Faire compter la série en cours (Nombre d'ateliers réussis consécutivement)

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de points marqués. Nombre de cibles visées et atteintes

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

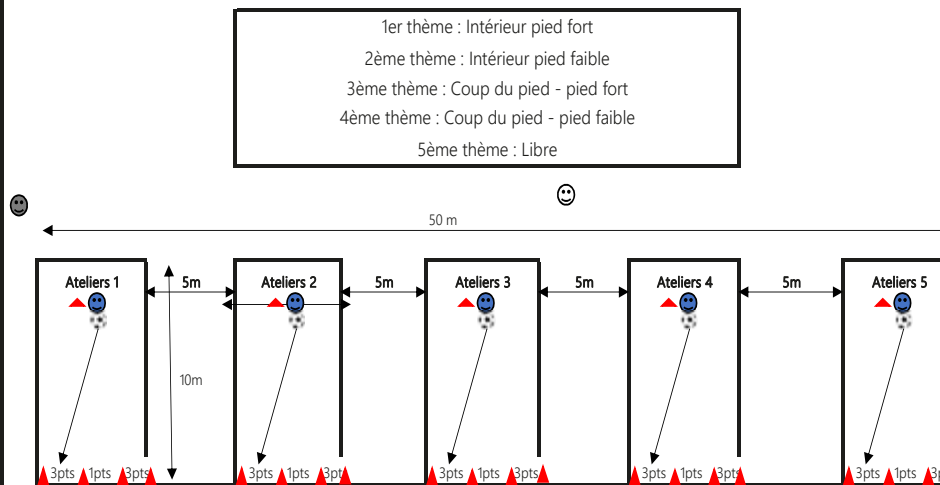
Bienveillance de la part de tous
Respect des zones délimitées

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Investissement et concentration
de la part de chacun des joueur(es)
Critères de réalisation du tir: lever la tête pour
prendre l'information / orientation des épaules /
pied d'appui en direction du but / surface de contact

VARIABLES

Possibilité de faire une conduite de balle (au sol ou aérienne).
Niveau Débutant : Tir ou Conduite de balle + Tir
Niveau débrouillé : Jonglerie, prise de balle orientée + conduite + enchaînement tir.
Les joueurs.ses peuvent annoncer la cible visée. En cas de réussite, bonus de point.
Possibilité de doubler les points si les 5 défis sont réalisés du second pied. (pied faible)



Principes généraux:

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

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

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



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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50m
	Larg	40m

Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2 à 8
		😐	
		😞	

MATIEREL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit tir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Passer d'un but à l'autre et tirer dans le but vide, sous forme de circuit en conduite de balle

BUT

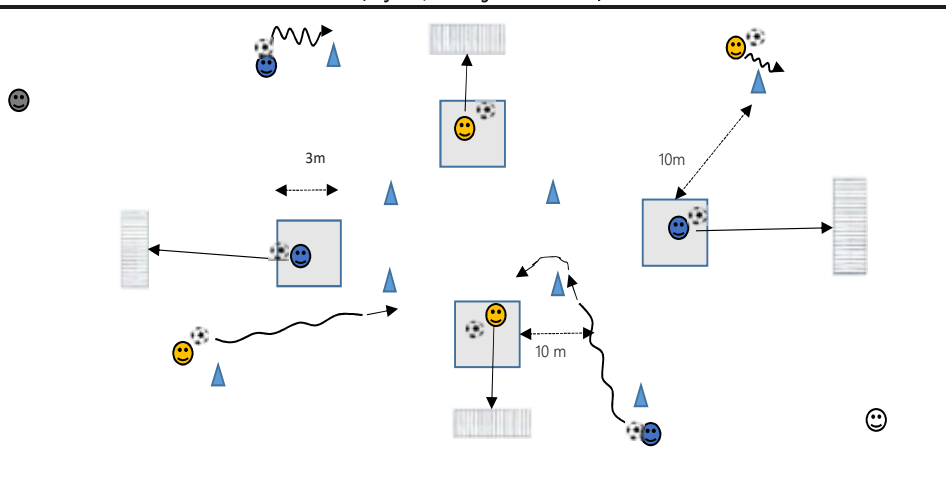
Se déplacer dans la zone neutre balle au pied et frapper au but

REGLES & CONSIGNES

Les joueurs.ses devront respecter la distance de sécurité de 10 mètres entre chacun. Pour ce faire ils.elles devront contourner les 2 plots avant d'aller vers un autre but.
Un seul.e joueur.se dans chaque zone de tir. Si l'un.e se rapproche du joueur.se précédent, il.elle exécutera 3 tours du plot, afin de ralentir sa course.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus possible de buts. Compter les buts par équipe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Ne pas s'approcher trop près des partenaires et adversaires

Garder son ballon tout au long de l'exercice. Comptabiliser les buts

VARIABLES

Changer de sens de rotation.

Changer l'emplacement des cônes.

Niveau débrouillé: le joueur.se ne devra pas arrêter le ballon dans la zone neutre avant le tir.

Frapper une fois sur deux du second pied.

Mettre une cible à viser dans le but.

Conduite aérienne en jonglerie (en fonction du niveau) pour mise au sol puis tir.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20mn
	SÉQUENCE	4 x 3 min

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

14

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défis Techniques

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

Espace
utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

X

Types

Sans ballon

Mon ballon

X

Sans puis avec ballon

Surface

Long

50m

Larg

40m

Durée

TOTALE

30'

SEQUENCE

3'

Effectifs

E

😊

1

GPS

😞

1 ou 2

J

😞

9

😞

😞

😞

😞

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser individuellement le ballon à travers l'adresse, le dosage et des éléments technique de base (Passe, jonglerie)

BUT

Marquer le plus de points possible.

1er essai: 3 pts / 2ème essai: 2pts / 3ème essai: 1 pts / > 3 essais: 0 pts

Défis techniques : 9 joueurs / 10 Ateliers

Réaliser chacun des défis techniques en utilisant :

3 essais maximum

1 ballon / joueur.se

1 joueur / atelier

REGLES &
CONSIGNES

Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre au signal de l'éducateur (maintien des distances)

CRITERES DE
REUSSITE

Réussir le plus de défis possibles. (Note sur 10)

Faire la série de réussite la plus longue possible (5, 10, 12, 14, ...)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bienveillance de la part de tous
Rotation des ateliersInvestissement et concentration
de la part de chacun des joueur(es)

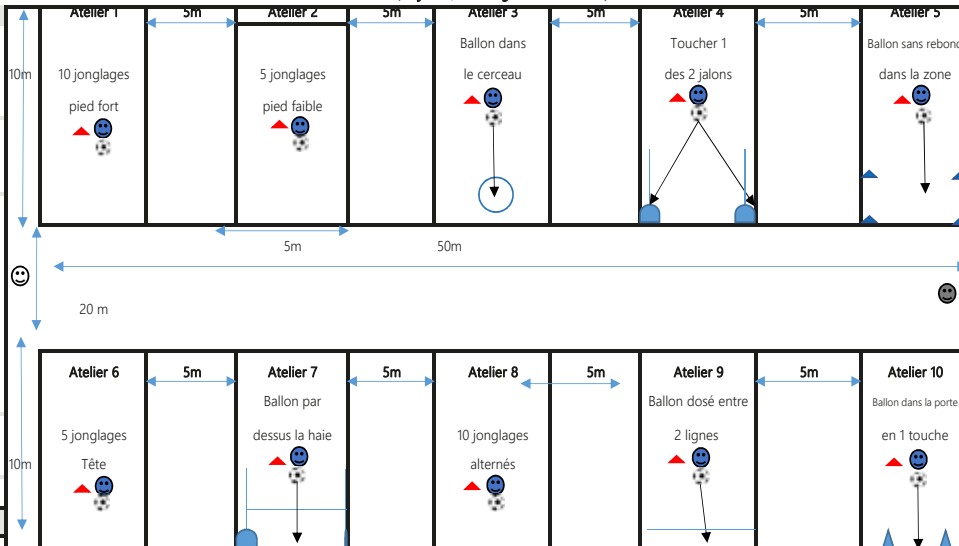
Qualité du dosage des passes.

Travail d'adresse et de précision

VARIABLES

Adapter les ateliers et les modifier si besoin.

Augmenter le nombre de jongles à effectuer ainsi que les surfaces de contact



Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



► U12 – U13

Exercices et défis techniques
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT

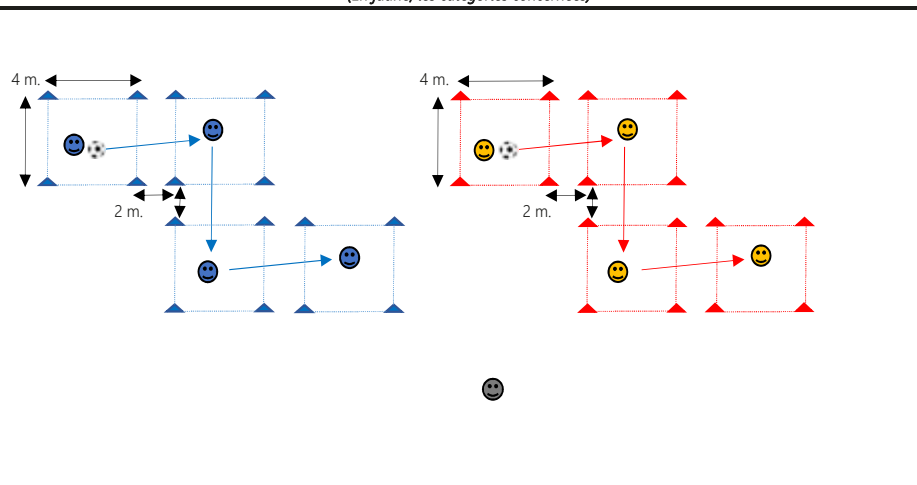
Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Nombre d'allers-retours sur 2'



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

S'orienter pour gagner du temps
 Prise d'information

Solidarité

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

VARIABLES

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

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

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

Concours entre les deux équipes.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	40 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT

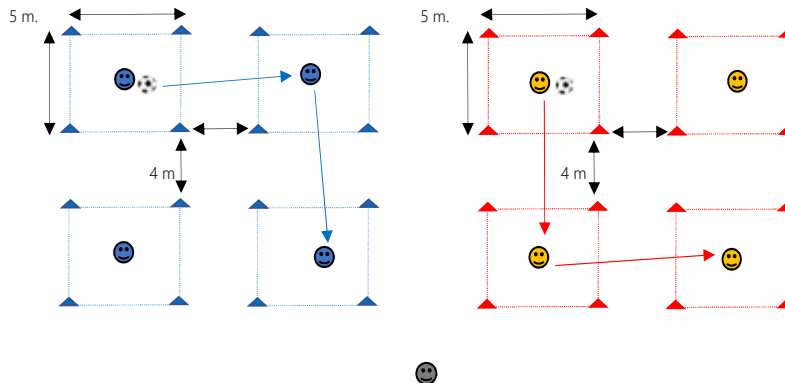
Réaliser un maximum d'échanges entre carrés

REGLES & CONSIGNES

Par groupe de 4 joueurs. 1 joueur fixe par carré.
Donner d'un carré à l'autre dans l'ordre des aiguilles d'une montre. 2 touches de balle au minimum. Jeu au sol. Le ballon doit arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de passes réalisées



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	40 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

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

Solidarité

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

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Les balles brûlantes

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP
U7

CE1
U8

CE2
U9

CM1
U10

CM2
U11

6ème
U12

5ème
U13

4ème
U14

3ème
U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

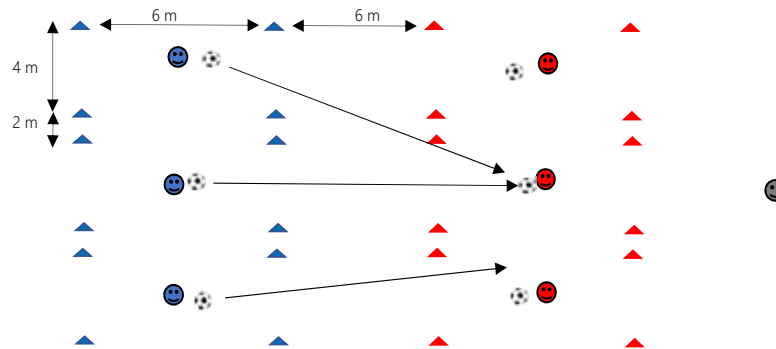
OBJECTIF Améliorer les différentes passes

BUT Envoyer les ballons dans le camp adverse

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

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

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

Prise d'information

Utiliser l'intérieur du pied

Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

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

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs(les)
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'educateur(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))



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prise de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements

BUT

Marquer après une série d'appuis - remises

REGLES & CONSIGNES

Un joueur avec ballon dans la zone centrale. Réaliser, au sol, 1 appui/remise avec ses 3 partenaires, avant de tirer au but (sans gardien) en 2 touches minimum.

1 point pour l'équipe qui marque la première.

L'appui remise ne peut être validé que si le ballon ne revient pas dans la zone centrale.

Changer le joueur du milieu à l'issue de chaque passage

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de buts marqués - Durée des séquences

Nombre de touches entre la prise et le tir

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

Prise d'information

Utiliser l'intérieur du pied

Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

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

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	25 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	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° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT

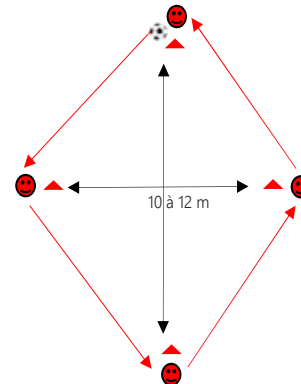
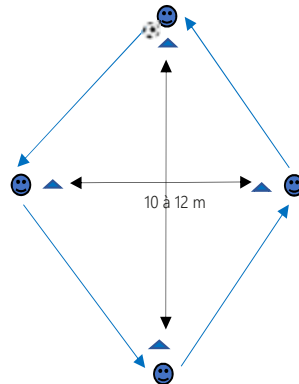
Réaliser un maximum de tours en 2 minutes

REGLES & CONSIGNES

Par groupe de 4 joueurs
2 touches de balle minimum - Jeu au sol obligatoire.
Effectuer les passes dans les pieds et dans le sens des aiguilles d'une montre.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de passes réalisées sur un temps donnée
Nombre de touches de balle utilisés par joueur



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Utiliser l'intérieur du pied (précision)

Solidarité

Qualité de la 1ère touche de balle

Dosage et précision des passes

VARIABLES

Au signal (visuel ou sonore), changer le sens de rotation

Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs

Prendre le ballon devant ou derrière le plot

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	15 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😞	
		😞	
		😊	

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, ...)

Noria (exercice)

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

Autres

X

X

Types

Sans ballon

Avec ballon

Echange ballon

X

Surface

Long

40 mètres

Large

30 mètres

Durée

TOTALE

15'

SÉQUENCE

4 x 3'

Effectifs

E

GPS

J

1

9 max

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

BUT

Marquer après avoir réalisé le parcours imposé

REGLES & CONSIGNES

Deux équipes, chacune travaille d'un côté du terrain.
Passes au sol obligatoires.
Distances entre les joueurs : minimum 5 à 6 mètres entre chaque poste.
Les joueurs restent à leur poste pendant 3'
Pas de gardien de but.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le cheminement sans que le ballon ne sorte de l'espace de jeu.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

S'orienter pour gagner du temps
Prise d'information
Utiliser la bonne surface de contact
Qualité de la 1ère touche de balle
Réaliser la passe avec l'intérieur du pied

VARIABLES

Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs

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

Réaliser le parcours dans le sens contraire

Faire une compétition entre les deux équipes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Noria

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

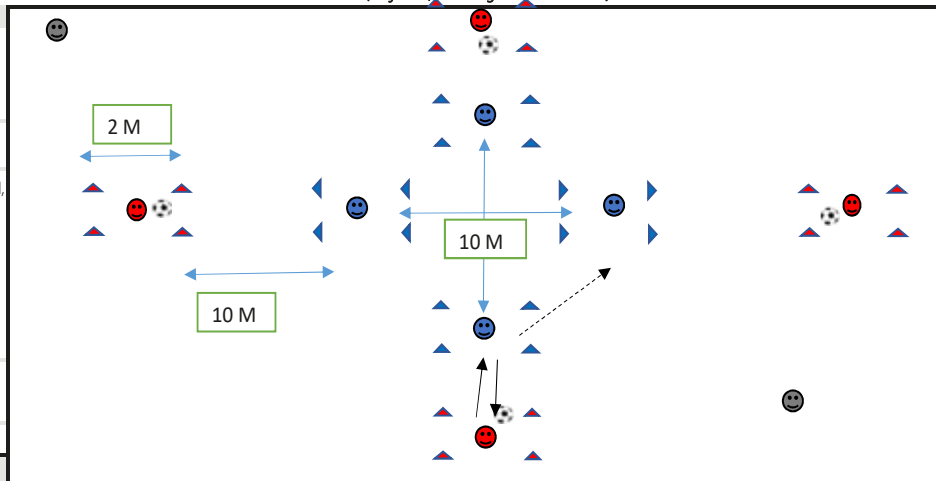
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration des prises de balle et enchaînements passe
BUT	Pour les bleus : enchaîner les prises de balle + passe Pour les rouges : maîtriser le ballon dans son carré Les rouges sont fixes. Les bleus sont en mouvement. Au signal, les bleus sortent de leur carré, reçoivent le ballon d'un rouge face à eux, le contrôlent puis le redonnent par une passe au sol. Puis chaque bleu se dirige en trotinant vers le carré qui est sur leur gauche. Inverser les rôles toutes les 3'
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de ballons maîtrisés par les rouges dans leur carré. Nombre de tours réalisés par les bleus sur un temps donné.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration

Solidarité

Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol)
Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision
Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

Changer le sens de rotation des joueurs en mouvement
Effectuer la prise de balle dans le carré bleu et non à l'extérieur
Sortir du carré sur la prise de balle et enchaîner
Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe
Imposer un geste technique avant de réaliser la passe
Limiter le nombre de touches de balle entre la prise et la donne.
Limiter le nombre d'appuis entre la 1ère touche et la passe.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	30 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 3 min

Effectifs	E	😊	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° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchainements passe

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

Autres

X

X

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration des prises de balle et enchainements passe

BUT

Réaliser un maximum d'échanges entre les 2 joueurs

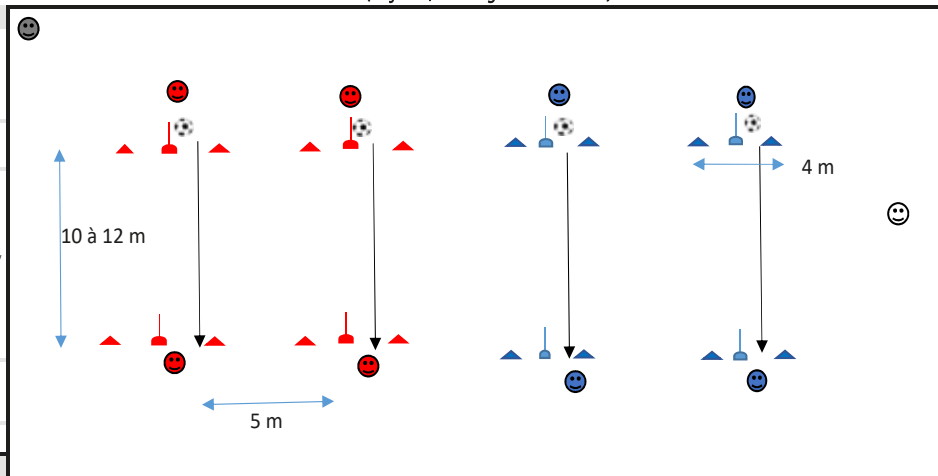
REGLES & CONSIGNES

Par groupe de 2 et au signal de l'éducateur, le joueur en possession du ballon effectue une passe au sol à son partenaire en retrait du constri-foot. A la réception du ballon, le joueur effectue un contrôle orienté de l'intérieur du pied droit pour se décaler du constri foot puis redonne le ballon à son partenaire par une passe au sol du pied gauche

CRITERES DE REUSSITE

Précision des passes et contrôles orientés (dans les pieds du partenaire, sans toucher le constri foot)
Nombre de passes par séquence

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Types

Sans ballon

Avec ballon

Echange ballon

X

Surface

Long

30 mètres

Large

10 à 12 mètres

Durée

TOTALE

16

SÉQUENCE

4 X 4 min

Effectifs

E

😊

1

GPS

😊

1

J

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

😊

9 max

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration

Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol)

Solidarité

Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision
Valoriser la bonne exécution gestuelle

VARIABLES

Changer le sens des passes

Varié les surfaces de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe

Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

Limiter le nombre de touches de balle entre la prise et la donne.

Limiter le nombre d'appuis entre la 1ère touche et la passe.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Couppelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prise d'informations

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace
utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

Autres

X

X

Types

Sans ballon

Avec ballon

Echange ballon

X

Surface

Long

20 mètres

Large

20 mètres

Durée

TOTALE

16 min

SÉQUENCE

4 X 4 min

Effectifs

E

GPS

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L

P

M

A

J

E

R

V

G

B

N

S

D

C

L



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice statique à 3

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

X

Autres

X

Types

Sans ballon

Avec ballon

Echange ballon

X

Surface

Long

20 mètres

Large

15 mètres

Durée

TOTALE

16

SÉQUENCE

4 X 3 min

Effectifs

E

😊

1

GPS

😬

1

J

😊

😬

😬

😬

😬

9 max

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration des prises de balle et enchaînements

BUT

Réaliser un maximum d'échanges à l'intérieur des triangles

REGLES & CONSIGNES

Au signal de l'educateur et par groupe de 3, les joueurs échangent le ballon dans le sens des aiguilles d'une montre et restent dans leur losange.

Touches de balle libre

Ballon au sol obligatoire

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de ballons joués par séquences

Nombre de ballons arrivés dans les losanges

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Solidarité

S'orienter pour gagner du temps
Utiliser l'intérieur du pied
Qualité de la 1ère touche
Dosage et précision des passes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice