



► U12 – U13

Parcours de coordination
et de motricité
Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtrise, pilotage des appuis

BUT

Réaliser le parcours de motricité en respectant les consignes.
Chercher à aller plus vite sur les ateliers au fur et à mesure (alterner le rythme entre les tours et les ateliers)

REGLES & CONSIGNES

Départ du J lorsque le précédent sort de l'atelier
Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.
1er atelier : contourner les cerceaux, tour complet au milieu (alterner à droite puis à gauche à chaque tour)
2ème atelier : course accélérée puis freinée à l'approche de la coupelle rouge, déplacement arrière sur l'autre coupelle rouge, reprise d'appui pour accélérer de nouveau
3ème atelier : alterner 1 appui 2 et 3 en alternance entre les coupelles, après 3 appuis faire 1 appui arrière

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le parcours sans toucher le matériel, garder la maîtrise en mettant progressivement plus de rythme. Maintien de l'intervalle de sécurité. Appuis réussis. Pose des appuis. (respiration + tête levée le plus grand nombre de fois)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

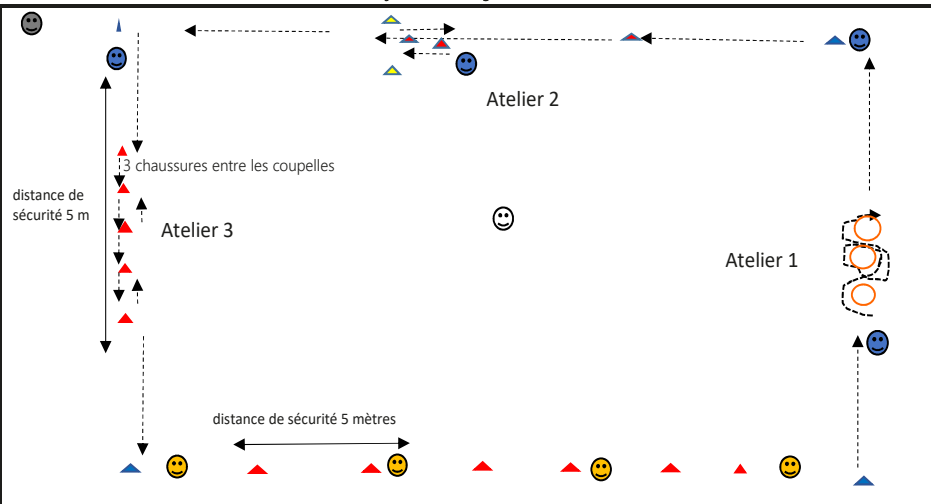
Le rythme des départs conforme aux règles établies.
Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).

Atelier 1 : fréquence des appuis, utiliser les bras pour l'équilibre
Atelier 2 : décélérer en utilisant la plante des pieds
Atelier 3 : fréquence des appuis, maintenir le buste droit

VARIABLES

Pour les plus débrouillés :

atelier 1 : le circuit est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière
atelier 2 : sur la course arrière prendre l'information (tête levée) sur le partenaire suivant pour accélérer dans la direction indiquée (bras G, à gauche, bras à droite) sur une coupelle jaune
atelier 3 : alterner 1 appui, 2 et 3 entre les coupelles, après les 3 appuis enchaîner 1 appui puis 2 (recul de 2 plots)



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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration de la coordination motrice : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.

BUT

Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier.

REGLES & CONSIGNES

Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'ateliers. Les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Ensuite les jaunes. Le retour dans sa zone se fait en marchant. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs.

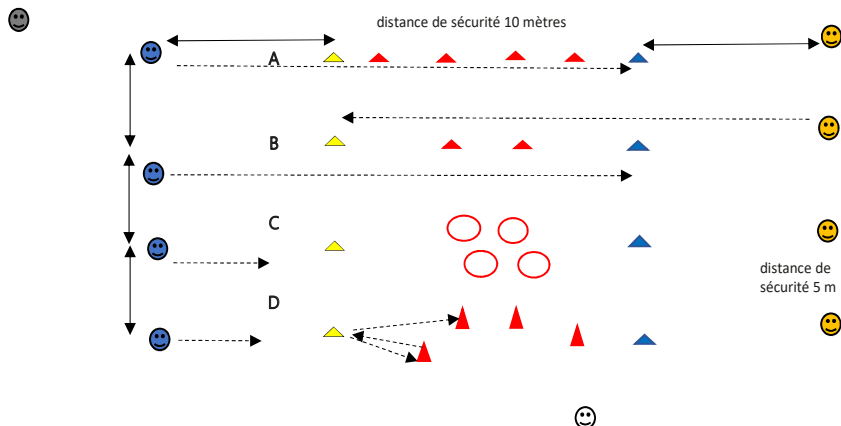
Progression de l'atelier A à D après 5 passages sur chaque atelier. Attendre le signal pour changer d'ateliers.

CRITERES DE REUSSITE

Absence de reprise d'appui intermédiaire, fluidité dans les déplacements. Ajustement des pas et des appuis.

Pose de pied au bon endroit

COMPOTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.

Timing des passes lors de l'intégration des ballons et des gestes de passe.

Coordination des regards (tête levée)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des appuis et des reprises d'appui

Utilisation des segments libres

Position des bras

Port de tête ajusté

Equilibre général.

VARIABLES

A: 1 appui entre 2 intervalles

B: Cloche pied pied gauche/ reprise d'appui/ cloche pied pied droit / reprise d'appui.

C: Appuis latéraux dans des cerceaux ou zones tracées au sol

D: Course avant / Course arrière/ Course arrière / etc..

Une équipe de la même couleur enchaîne les ateliers. L'autre reste fixe.

"Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, etc...

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	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	Sans
Déplacement	----->
Conduite	~~~~~>
Passer/tir	----->

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtrise, pilotage des appuis

BUT

Réaliser le parcours en respectant les consignes sans toucher le matériel.

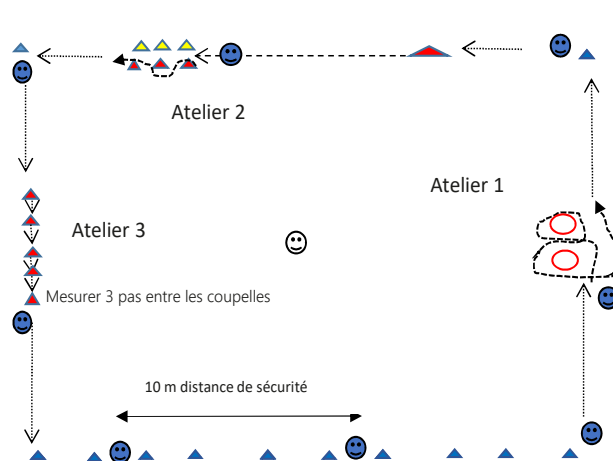
REGLES & CONSIGNES

Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier
Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.1er atelier : faire un 8 sans toucher les cerceaux
2ème atelier: course accélérée puis freinée à l'approche des 3 coupelles ou piquets pour pouvoir faire un slalom
3ème atelier: alterner 1 appui puis 2 en alternance entre les coupelles

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise en allant plus vite.
(Alterner les changements de rythmes)

COMPOTEMENTS ATTENDUS



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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3 à 5 mn

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1 ou 2
	J	😊	4 à 8
		😞	
		😞	
		😊	

MATÉRIEL

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

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

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)



Le rythme des départs conforme au règles établies.
Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme)

Atelier 1: fréquence des appuis, utiliser les bras pour l'équilibre
Atelier 2, décélérer en utilisant la plante des pieds (et s'équilibrer avec les bras)
Atelier 3: fréquence des appuis, maintenir le buste droit (et s'équilibrer avec les bras)

VARIABLES

Pour les plus débrouillés
atelier 1: le 8 est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière
atelier 2: choisir le slalom dont les piquets ou coupelles sont le plus rapprochés (couleur jaune)
atelier 3: alterner 1, puis 2 et 3 appuis entre les coupelles



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit d'ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Coordination motrice dans les déplacements latéraux

BUT

Enchaîner rapidement les ateliers

REGLES & CONSIGNES

Départ du joueur.se lorsque le précédent sort de l'atelier
Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.
1er atelier : pas chassés courts et dynamiques, en zig-zag; avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans le plan frontal).
2ème atelier: course rythmée avec changements de direction, faire le tour complet des 2 coupelles au milieu
3ème atelier: courir en zig zag avec 3 montées de genoux entre les coupelles + actions de bras de sprinter

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise des déplacements en allant plus vite

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme au règles établies.

Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

1er atelier: appuis rasants et rapides.
2ème atelier : fréquence d'appuis à l'approche des coupelles, baisser le centre de gravité (fléchir les genoux)
3ème atelier : buste droit, mplitude des mouvements équilibrateurs des bras.

VARIABLES

1er atelier: à la 3e coupelle faire volte-face pour passer en pas chassés arrière dans le zig zag du milieu, et revenir de face à la 5e coupelle pour finir le parcours.

2ème atelier: réaliser la course en slalom en posture de profil sur tout le parcours, la ligne des épaules orientée vers la fin du parcours.

3ème atelier: pour mieux ressentir le rôle des bras, faire sur le premier zig-zag (des coupelles 1 à 4) les montées de genoux avec mains à la nuque, ou mains dans le dos, puis avec de bras de sprinter pour finir le parcours (des coupelles 5 à 8)

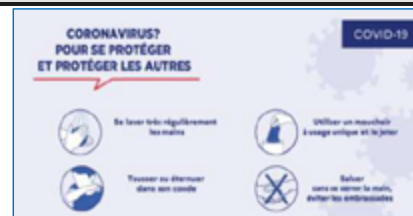
RAPPELS REGLES SANITAIRES

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	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SEQUENCE	2 à 2'30"

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
		😬	
		😬	
	J	😊	2 à 8
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité.

BUT

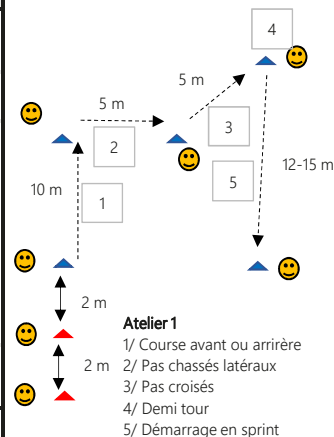
La première équipe qui termine remporte la partie.

REGLES & CONSIGNES

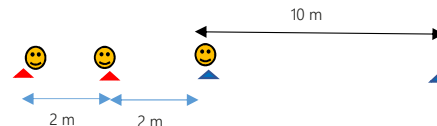
Respecter la progressivité des contraintes.
Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier.
Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique.
Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées.
Ne pas baisser de rythme au fil des séries.
Chaque joueur.se ne doit partir que lorsque son partenaire a terminé le parcours.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis.



Faire plus d'ateliers en fonction du nombre de joueurs



Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	
		😊	8
		😊	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m

Veiller à la qualité des alignements, des postures et des appuis.
Tête levée. Regard devant soi.

VARIABLES

Inclure un cadenceur.
Modifier les distances.
Modifier l'ordre ou le sens des ateliers.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des 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)



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais appuis spécifiques

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

OBJECTIF

Développement de la motricité.
Etre capable d'enchaîner des appuis multiples spécifiques

BUT

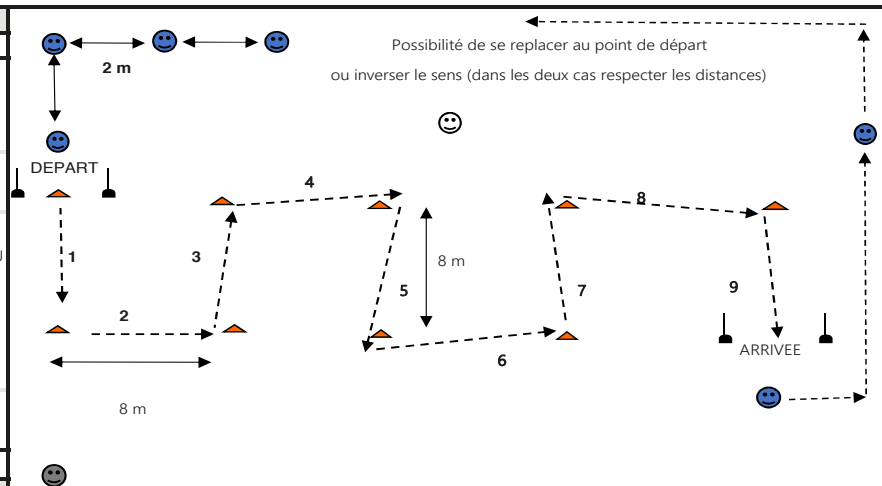
Le joueur.se qui remporte son duel marque 1 point pour son équipe.

REGLES & CONSIGNES

Faire deux ateliers (2x6 J) et les numéroter de 1 à 6. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours. Lorsque que J N°1 amorce son deuxième enchaînement, J N°2 démarre etc... jusqu'au N°6. Alterner les passages derrière la coupelle (faire le tour) et le passage devant la coupelle (blocage suivi de reprise d'appuis). Tout se fait en course avant (puis alternance en fonction des ateliers : avant / arrière)

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le circuit le plus rapidement possible en étant le plus fluide possible sur ses appuis.



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Temps d'effort : 20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage)
Pour les J débrouillés :
interchanger le type de déplacement après deux passages afin d'aboutir à un changement de comportement et de modifier la perception environnementale

Prise d'info visuelle sur l'élève qui précède
- Veiller au changement d'amplitude et à la fréquence des appuis selon l'accélération ou la décélération
- Bien faire marquer les appuis latéraux lors de la course arrière de type recul-frein
- Ne pas être en appuis sur les talons

VARIABLES

Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages
L'arrivée devient départ
- Alternance course et saut un pied-deux pieds
- Course 1-5-9 vers l'avant
- Course 2-4-6 et 8 pas chassés
- Course 3-5-7 en recul Frein

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)



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS EN "M"

ORGANISATION

OBJECTIF

Développer des compétences motrices

Travailler la vivacité autour d'un relais.

BUT

Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points

REGLES & CONSIGNES

L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le 1er J de chaque équipe part au signal. L'arrivée du 1er sprinter sur la coupelle (il doit s'arrêter avec 2 pieds de chaque côté de la coupelle) déclenche le départ du 2ème etc. 6 séquences de 4 sprints. Réguler les angles du M pour les appuis (90° à 45°)

Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle (blocage d'appuis) ou en la contournant.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité sur les déplacements et les appuis.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Temps d'effort=15 à 16 fois le temps de récupération.

J débrouillé : Entre chaque séquence l'équipe doit annoncer le temps total qu'elle réalisera sur le relais. Si temps annoncé = temps réalisé (seconde près)= victoire

VARIABLES

Signal visuel ou auditif.

Alterner les départs.

Changer le sens (Départ deviens arrivée et inversement)

Niveau débrouillé:

Course arrière

Course avec les mains sur la tête

Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

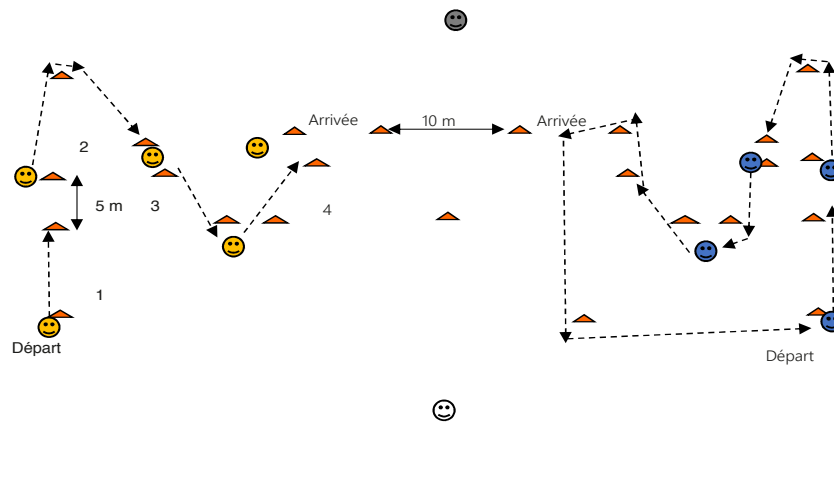
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	25
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	6

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

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)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS MIROIR

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la mise en action et la perception dans l'espace

BUT

Réaliser le mieux possible et le plus rapidement possible le circuit pour marquer 1 point

REGLES & CONSIGNES

Quatre groupes de 2 J
Les J passent une fois dans l'atelier puis changent de carré.
Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (élève Miroir)

Les participants dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser l'ensemble des déplacements dans le bon timing avec la qualité nécessaire pour une motricité efficace

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Récupération = 20 X le temps de travail

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Prise d'information visuelle sur le départ de J "miroir" afin de vite réagir et s'adapter à ses déplacements et ses changements directionnels
(imiter les mêmes types de courses : avant - arrière - pas chassés - recul frein - pas croisés etc...)

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)

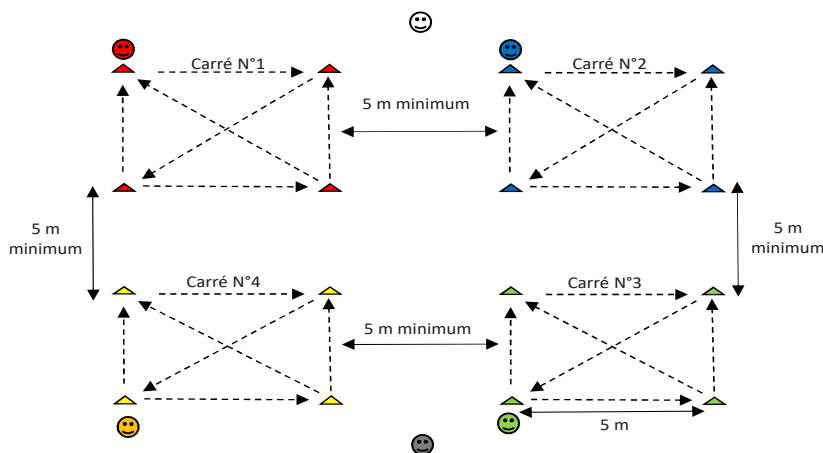
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

~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))"



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour changer de carré.
Chaque participant impulse au moins une fois les déplacements en déclenchant le départ.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.

BUT

Réaliser différents gestes en rythme.

REGLES & CONSIGNES

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice différent (forme chorégraphie). L'E montre les différents gestes à réaliser en utilisant les jambes, les bras, en les associant ou pas. Il utilisera les lignes, les côtés de chaque espace individuel.

Possibilité de réaliser des postures dynamiques ou statiques (toujours à l'intérieur du carré) : Flexion, extensions, etc...

Utilisation de musique (ou pas)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper.

Effectuer deux mouvements en même temps

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Pas de changement de zone

Respecter le rythme et les bons mouvements

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

Réalisation de gestes de plus en plus compliqués (Montée du bras droit au dessus de la tête et en même temps le bras gauche vers l'avant ainsi que montée de genoux, etc...)

Les élèves peuvent imaginer une suite de mouvement (chorégraphie)

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)

RAPPELS REGLES SANITAIRES



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

Types	Sans ballon	X
	Avec 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	😊	2 à 4
		😬	
		😄	2 à 4
		😁	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice