



▶ U14 - U15

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 |

| | | |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon | X |
| | Avec ballon | |
| | Sans puis avec ballon | |

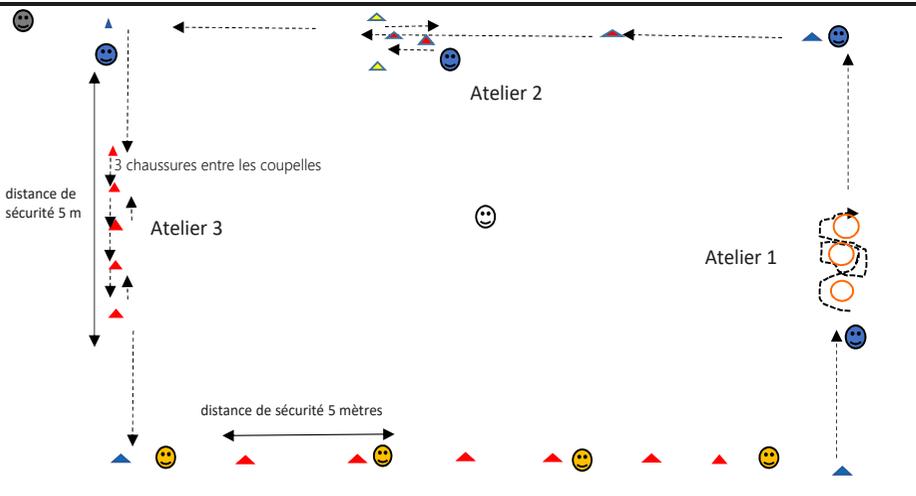
| | | |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 40 |
| | Larg | 20 |

| | | |
|-------|----------|-----------------|
| Durée | TOTALE | 15' |
| | SÉQUENCE | Nombre de tours |

| | | | |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😬 | 1 ou 2 |
| | J | 😊 | 4 |
| | | 😬 | 4 |
| | | 😄 | |

ORGANISATION

| | |
|----------------------|---|
| OBJECTIF | Maitrise, 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 maitrise 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)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Le rythme des départs conforme aux règles établies. Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).
Au départ Jaune en situation d'attente.

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

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



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

VARIABLES

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)

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

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

MATERIEL

| | |
|-------------|--|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passé/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)

| | | |
|----------------|-------------------|---|
| 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 | 10 X 1 atelier |

| | | | |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | | 😞 | 1 ou 2 |
| | J | 😊 | 4 |
| | | 😞 | |
| | | 😊 | 4 |
| | | 😞 | |

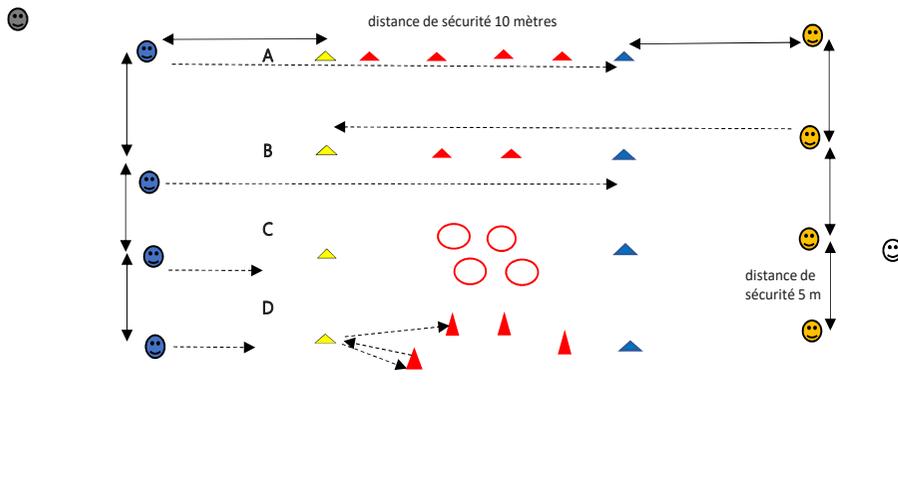
ORGANISATION

OBJECTIF Amélioration 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 bonne endroit



COMPORTEMENTS 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.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

VARIABLES

A: 1 appui entre 2 intervalles (tracés à la craie par exemple)
B: Cloche 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, ...
Une zone couleur enchaîne les ateliers. Une couleur reste fixe
"Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, de cotés

MATERIEL

| | |
|-------------|--|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Couppelles | |
| Ballons | |
| 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

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 |

| | | |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon | X |
| | Mon ballon | |
| | Sans puis avec ballon | |

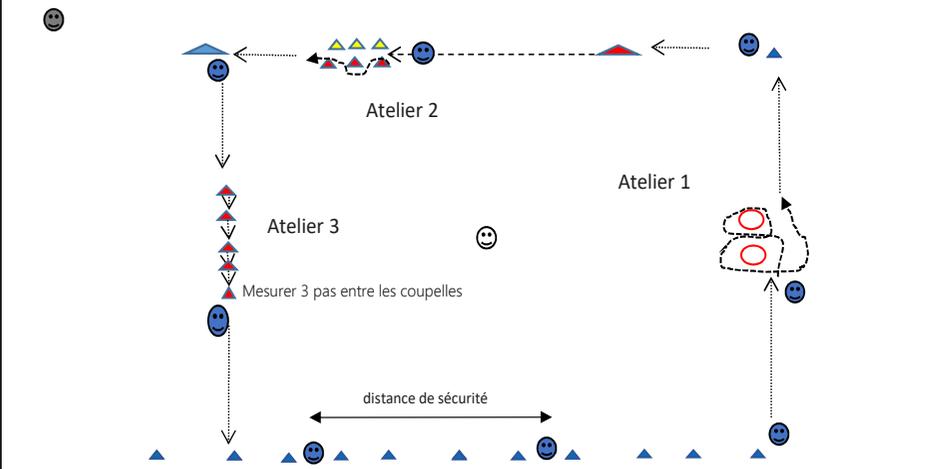
| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 20 à 25 m |
| | Larg | 20 à 25 m |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 15 à 20 mn |
| | SÉQUENCE | 3 à 5 mn |

| | | | |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😬 | 1 ou 2 |
| | J | 😊 | 6 à 9 |
| | | 😬 | |
| | | 😄 | |

ORGANISATION

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Maitrise, 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 maitrise <u>en allant plus vite</u> . (Alterner les changements de rythmes) |



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 (et s'équilibrer avec les bras) Atelier 3: fréquence des appuis, maintenir le buste droit (et s'équilibrer avec les bras) |

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

| VARIABLES |
|---|
| 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 |

MATERIEL

| | |
|-------------|--|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passé/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



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

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

| | | |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon | X |
| | Mon ballon | |
| | Sans puis avec ballon | |

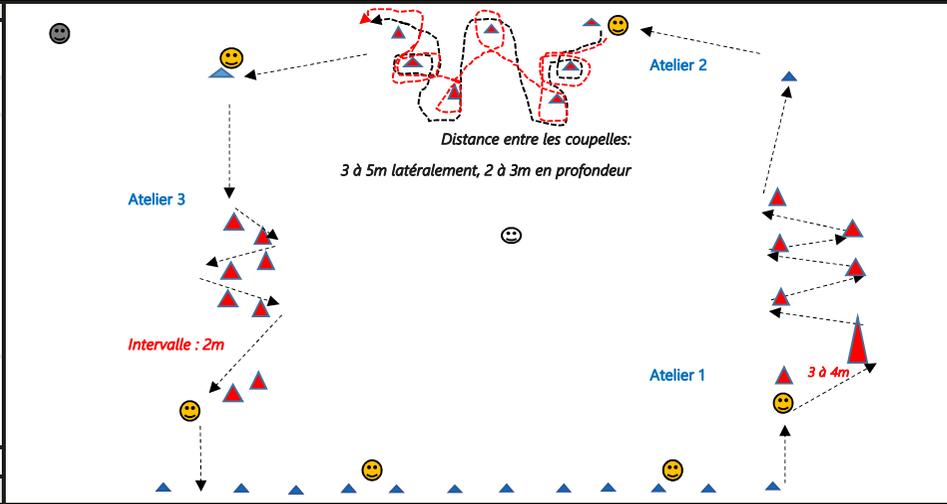
| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 20 à 25 m |
| | Larg | 20 à 25 m |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 15 à 20 mn |
| | SÉQUENCE | 3 à 4 mn |

| | | | |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | J | 😊 | 1 ou 2 |
| | | 😐 | |
| | | 😞 | 2 à 9 |
| | | 😄 | |

ORGANISATION

| | |
|--------------------|--|
| OBJECTIF | Coordination motrice dans les déplacements latéraux |
| BUT | Enchaîner rapidement les ateliers |
| REGLES & CONSIGNES | Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter. 1er atelier : pas chassés courts et dynamiques, en ziga zag; avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la 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 genou entre les coupelles + actions de bras de sprinter |
| | Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise des déplacements en allant plus vite |
| | CRITERES DE REUSSITE |



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 équilibreurs des bras.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



VARIABLES

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 slamon 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)

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

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

MATERIEL

| | |
|-------------|--|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passé/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

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)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.)

Respecter la progressivité des contraintes.

Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier.

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Coordonner les bras / aux jambes

Conservé une posture équilibrer dans les déplacements

1er atelier : Travail de montées de genoux, talons-fesses, pas de l'oie

3 appuis

3 appuis

3 appuis

2 appuis

2 appuis

2 appuis

5 m

2ème atelier : course avant, arrière, avant

Même chose pas chassés

5 m

5 m

5 m

3ème atelier : travail de cloche pied

10 m

4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle

10 m

3 à 4 passages / atelier

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

Espacer les ateliers de 10 m

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis (pas d'écrasement) et l'équilibration par des actions de bras dynamiques

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



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

VARIABLES

- Nombre d'appuis
- Vitesse d'exécution
- Code couleur en fonction du pied

- 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 |
| | Mon ballon | |
| | Sans puis avec ballon | |

| | | |
|---------|------|-----|
| Surface | Long | 15m |
| | Larg | 40m |

| | | |
|-------|----------|-------------------|
| Durée | TOTALE | 15 à 20 min |
| | SÉQUENCE | 2 à 2'30"/atelier |

| | | | |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😬 | 1 ou 2 |
| | | 😄 | |
| | | 😡 | |
| | J | 😊 | 2 à 9 |

| | |
|-------------|--|
| 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, ...)

RELAIS

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

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 |

| | | |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon | X |
| | Mon ballon | |
| | Sans puis avec ballon | |

| | | |
|---------|------|-----|
| Surface | Long | 20m |
| | Larg | 30m |

| | | |
|-------|----------|-------------|
| Durée | TOTALE | 15 à 20 min |
| | SEQUENCE | |

| | | | |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😬 | 1 ou 2 |
| | J | 😊 | |
| | | 😬 | |
| | | 😄 | 9 |

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 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

Atelier 1

- 1/ Course avant ou arrière
- 2/ Pas chassés latéraux
- 3/ Pas croisés
- 4/ Demi tour
- 5/ Démarrage en sprint

Atelier 2

Effectuer des pas de l'oe ou foulées bondissantes, à chaque appui J doit :

- 1/ Claquer les mains alternativement devant ou derrière.
- 2/ Claquer es mains alternativement en haut ou en bas
- 3/ faire les 4 (haut/bas/devant et derrière) successivement sur 4 appuis

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux

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

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

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

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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



VARIABLES

Inclure un cadenceur.

Modifier les distances.

Modifier l'ordre ou le sens des ateliers.

MATERIEL

| | |
|-------------|--|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Couppelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passer/tir | |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais 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,
Être capable d'enchaîner des appuis multiples spécifiques

BUT

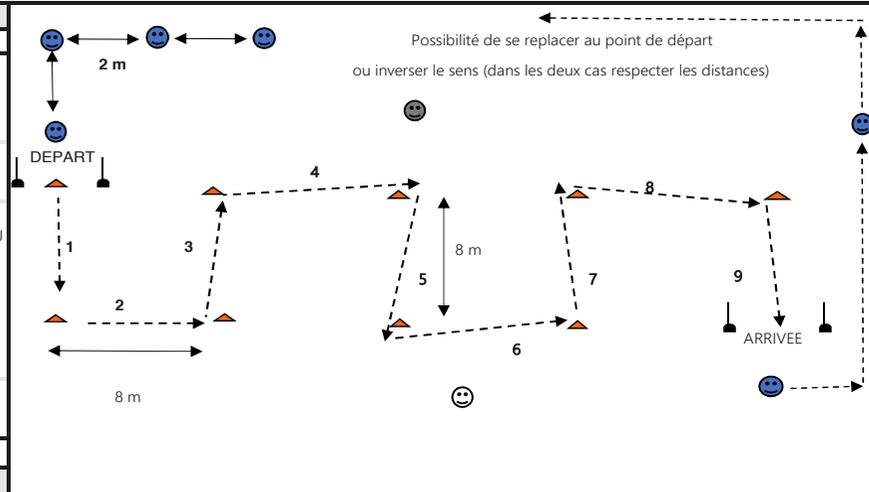
Le J qui remporte son duel marque 1 point pour son équipe.

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. Alternier les passages derrière la coupelle (faire le tour) et le passage devant la coupelle (blocage suivi de reprise d'appuis). Tout ce 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

| | | |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon | X |
| | Avec ballon | |
| | Sans puis avec ballon | |

| | | |
|---------|------|------|
| Surface | Long | 8 m |
| | Larg | 32 m |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 15 à 20 mn |
| | SÉQUENCE | 8 |

| | | | |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😊 | 1 ou 2 |
| | j | 😊 | 4 |
| | | 😬 | 4 |
| | | 😄 | |

COLLECTIFS (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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Prise d'info visuelle sur J 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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

VARIABLES

Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages
- L'arrivée devient départ
- Alternier 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

MATÉRIEL

| | |
|-------------|--|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passé/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS EN "M"

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 | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😬 | 1 ou 2 |
| | J | 😊 | 4 |
| | | 😬 | |
| | | 😄 | 4 |
| | | 😁 | |

ORGANISATION

OBJECTIF

Développer des compétences motrices
Travailler la vivacité autour d'un relais.

BUT

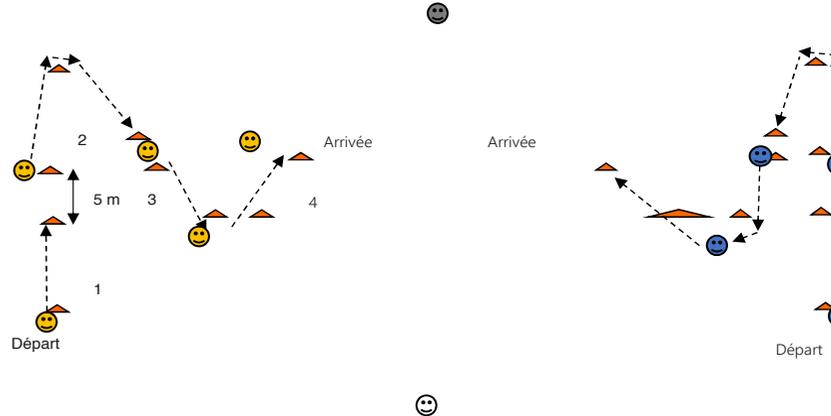
Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points

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° voire 25°)
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.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Temps d'effort=15 à 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

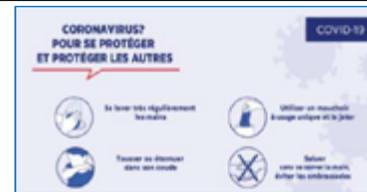
INDIVIDUELS (VEILLER À)

Courir genoux hauts- utiliser les bras pour s'équilibrer.
Allonger la distance des appuis pour accélérer, réduire la distance des appuis et augmenter la fréquence pour freiner (utilisation des talons et déroulés du pied).
Prise d'information visuelle sur l'arrivée de l'élève pour vite réagir.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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



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

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

VARIABLES

Signal visuel ou auditif.
Alterner les départs.
Changer le sens (Départ devient arrivée et inversement)
Niveau débrouillé:
Course arrière
Course avec les mains sur la tête
Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".

MATERIEL

| | |
|-------------|--|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passé/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS MIROIR

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

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

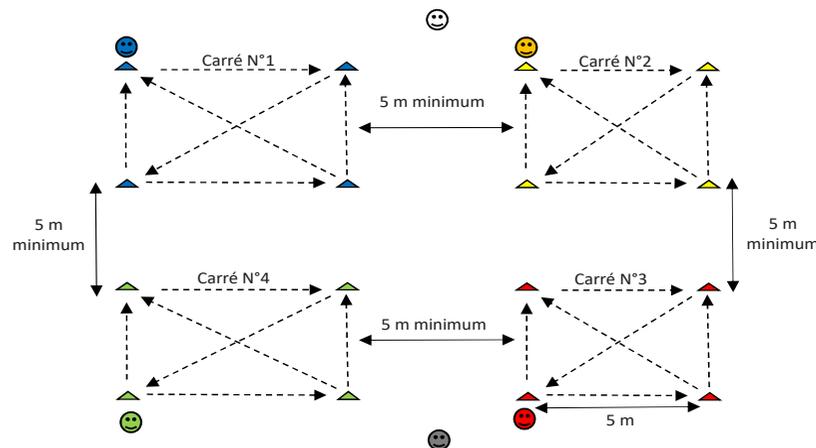
REGLES & CONSIGNES

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 (Elève 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

COMPOTEMENTS ATTENDUS



| | | |
|-------|-----------------------|---|
| 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 |

COLLECTIFS (VEILLER À)

Récupération = 20 X le temps de travail

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Prise d'information visuelle sur le départ du 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))"

VARIABLES

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.

Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" (Système de poule)

Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" 1/2 Finale et Finale

(Match entre Vainqueurs pour la finale et Vaincus pour la 3ème et 4ème place)

MATÉRIEL

| | |
|-------------|--|
| Buts | |
| Jallons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Couppelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passé/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



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

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 |

| | | |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon | X |
| | Avec ballon | |
| | Sans puis avec ballon | |

| | | |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 40 |
| | Larg | 30 |

| | | |
|-------|----------|---------------|
| Durée | TOTALE | 15 |
| | SÉQUENCE | Toutes les 1' |

| | | | |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😬 | 1 ou 2 |
| | J | 😊 | 2 à 4 |
| | | 😬 | |
| | | 😄 | 2 à 4 |
| | | 😁 | |

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser différents gestes en rythme.

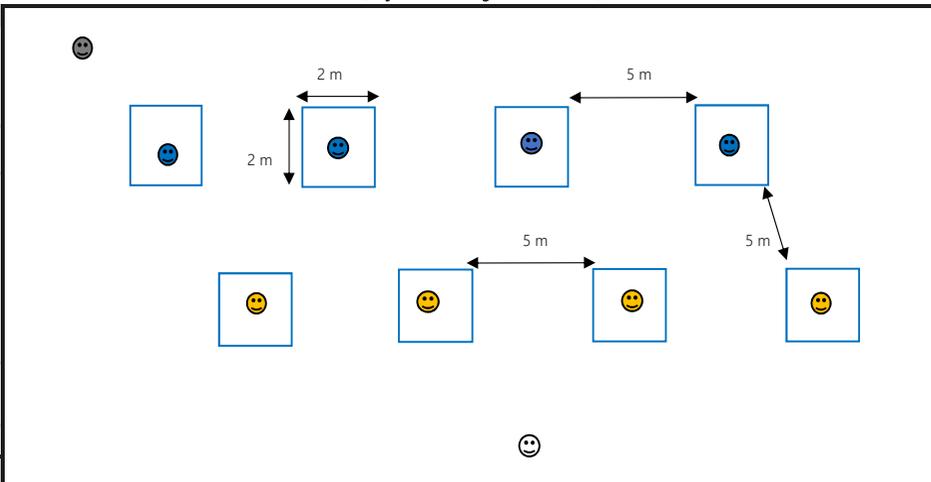
REGLES & CONSIGNES

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



COMPORTEMENTS 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)

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 | |
| Passer/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice