



# ▶ U14 - U15

Fit Foot  
Sans ballon





# Fit Foot **U14 - U15**

**Objectifs : Reprise d'activité - Bien-être - Santé - Convivialité - Plaisir**

**Réaliser des mouvements de football avec de la musique**

1. Fit Foot Jeu
2. Fit Foot Danse (apprentissage chorégraphie sans ballon)
3. Fit Foot Renforcement
4. Retour au calme / Étirements / Quiz



# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	1
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu de la statue	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9
		😬	
		😞	

**ORGANISATION**

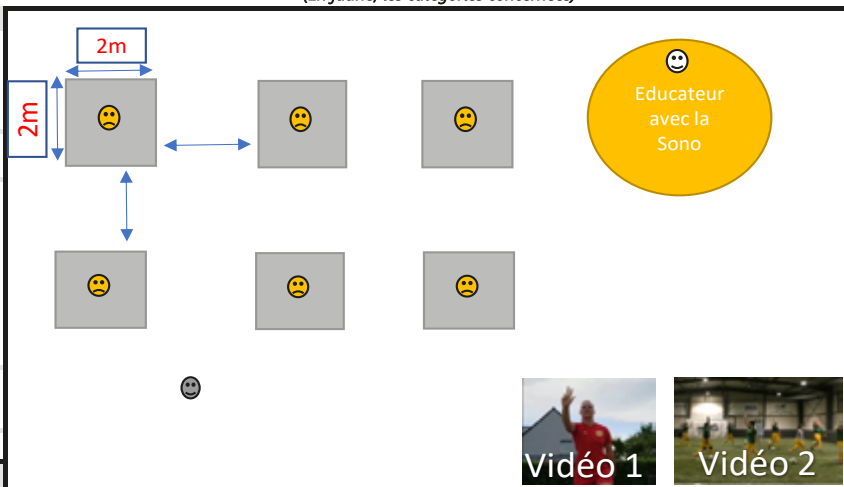
**OBJECTIF** Sur le rythme de la musique, appréhender les 8 temps.

**BUT** Réaliser des gestes du football sur le rythme de la musique.

L'éducateur s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes .  
Les J se déplacent dans leur zone et doivent trouver le rythme en frappant dans les mains, monter les genoux, talons fesses, pas chassés, mouvement de bras : touche, balancement côté... Le ballon est virtuel.

**REGLES & CONSIGNES**  
Mise à disposition de vidéos :  
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique  
Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances, à effectuer sans ballon)

**CRITERES DE REUSSITE**  
Trouver le rythme de la musique  
Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre toujours en mouvement</li> <li>- Etre sur le rythme de la musique</li> </ul>

**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 sur le terrain)

**VARIABLES**

Varié les gestes : Reprise de volée, Touche, Passe, Tête, Tir, Feinte, Contrôle poitrine, Dribble....

Variante : à l'arrêt de la musique faire la statue en effectuant un geste de football, toujours sur les 8 temps.

Référence : lien sur les vidéos "Echauffement"

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	2
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Le Chef d'orchestre	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT	X	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	
<b>OBJECTIF</b>	Réaliser des mouvements sur le rythme de la musique
<b>BUT</b>	Le chef d'orchestre doit réaliser des mouvements, gestes sans se faire prendre par l'observateur. L'E s'occupe de la musique et varie les musiques. 1 J est désigné comme observateur. 😊 1 J est désigné chef d'orchestre et sur le rythme de la musique doit réaliser des mouvements et des gestes sans se faire prendre. Les autres J réalisent les mêmes gestes. Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps. Changer l'observateur.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Etre capable de varier les gestes et d'être sur les 8 temps de la musique.

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	2M	
	Larg	2M	
Durée	TOTALE	20 min	
	SÉQUENCE		
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😬	8
		😊	1
		😞	
		😡	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	- Etre toujours en mouvement - Etre sur le rythme de la musique

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
Variation des rythmes de la musique
Mise à disposition de vidéos :
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique
Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances et ne pas utiliser de ballon)

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

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

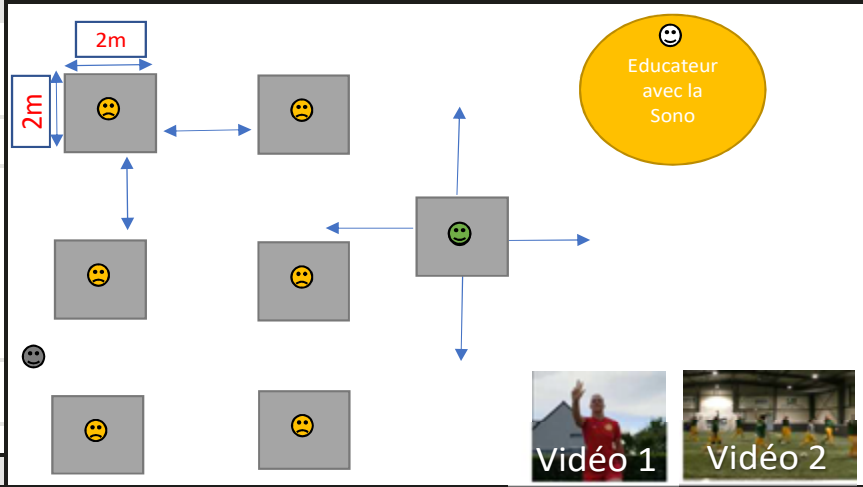


FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu du miroir	

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Se déplacer sur le rythme de la musique
<b>BUT</b>	Se rapprocher d'une chorégraphie en réalisant des mouvements. L'E s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes. L'E se déplace et réalise des gestes de football.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Toujours être sur les 8 temps de la musique. Mise à disposition de vidéos : Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter les distances, ne pas utiliser de ballon)
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Etre capable de répéter les mêmes mouvements que l'éducateur et sur le rythme
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	9
		😞	
		😡	
		😢	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre coordonné, tous ensemble.	Etre sur le rythme notion 8 temps Répéter les mouvements

## 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
Varier les musiques Varier les mouvements : devant, arrière, côté, sauts, pas chassés, pas croisés... Varier les gestes de football : passe, tir, passéments jambe, tête... Référence : Vidéo sans ballon

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Fit Foot Danse

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

Réalisation d'enchaînements de mouvements Foot sur un rythme d'une musique

BUT

Motricité et coordination

REGLES &amp; CONSIGNES

Reproduire les chorégraphies présentées sur la base des 8 temps.

Chaque J respecte son périmètre de 4m2.

L'E prévoit ses musiques.

4 vidéos démo = 4 chorégraphies sans ballon

Cliquer sur les images pour visualiser les chorégraphies

CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de réaliser l'enchaînement sur le rythme de la musique



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Coordination tous ensemble

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect de la notion des 8 temps

## 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

Choix de la musique va guider le rythme plus ou moins rapide.

Vidéos 1 &amp; 2 : Niveau 1

Vidéo 3 : Niveau 2

Vidéo 4 : Niveau 2 &amp; 3

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 9
		😬	
		😞	

## MATRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



# Fit Foot - Renforcement

## Objectifs :

Pratiquer le renforcement musculaire de façon harmonieuse, avec un ballon imaginaire comme support, repère et/ou instrument, au travers de mouvements simples et accessibles à tou(te)s.

## Caractéristiques :

Circuit training enchaînant des exercices de renforcement pour tous les groupes musculaires (membres supérieurs et haut du corps, sangle abdominale, membres inférieurs et bas du corps).

## Règles de base :

- pratique individuelle, ou en cours collectif, conduite et encadrée par un éducateur Fit Foot ;
- succession d'exercices alternant renforcement du haut du corps de la sangle abdominale (tronc) et du bas du corps, sous forme de circuit d'efforts intermittents (ex. : 30"/30", 1'/30") ;
- séance d'une durée de 20 à 30' ;
- progressivité dans la difficulté des exercices de renforcement proposés en fonction du niveau des pratiquants ;
- la musique en fond sonore pour favoriser l'ambiance de pratique.





# Fit Foot - Renforcement

**Dominante postures et gainages**

**À faire sans ballon**

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

**1** Fentes avant, passage ballon sous cuisse  
*Quadriceps & fessiers*

**2** « Twist au sol »  
*Abdominaux-obliques*

**3** « Le plongeur »  
*Ischio-jambiers, fessiers, spinaux*

**4** Squat au dessus du ballon  
*Quadriceps et fessiers*

**5** « Crunch vissé »  
*Abdominaux: grands droits et obliques*

**6** Fentes latérales, passage ballon sous cuisses  
*Adducteurs et spinaux + élévateurs d'épaules*

**7** Chandelle, balle entre les pieds  
*Sangle abdominale, Adducteurs, Fessiers*

**8** Pompes à genoux sur ballon alterné  
*Pectoraux + triceps*

**9a** Gainage costal (Ballon chevilles)  
*Abdominaux-obliques + abducteurs de hanche*

**9b** Ballon bras tendu  
*Abdominaux-obliques + abducteurs de hanche*

Alternances d'efforts et de pauses (changement d'exercice) de 30sec  
Le groupe classe réalise ensemble le même exercice dans l'ordre  
Dans les exercices dynamiques faire 8 à 12 répétitions pendant les 30'' d'effort  
Dans les exercices statiques (9a, 9b) Tenir 15'' de chaque côté  
Réaliser 2 à 3 circuits, avec 3' de pause entre les circuits  
Etirements de restitution des longueurs musculaires en fin de séance





# Fit Foot - Renforcement

**Dominante vivacité des membres inférieurs**

**À faire sans ballon**

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

**11** Sangle abdominale, psoas-iliaque, adducteurs  
Saut groupé  
Départ ballon aux chevilles

**10** Pectoraux, triceps, spinaux  
Pompes gainage explosif avec ballon

**9** « le Zébulon »: Sautillements Avec ballon entre les pieds  
Chaîne d'extenseurs en pli métrique  
Mollets - quadriceps - fessiers

**8** Gainage chaîne postérieure sur ballon  
Spinaux, lombaires ischio-jambiers

**7** Tourner autour du ballon + squat  
Chaîne d'extenseurs  
Mollets - quadriceps - fessiers

**6** Chandelle + Crunch vissé  
Sangle abdominale, fessiers

**5** Pompes brachiales sur ballon alterné  
Pectoraux, triceps

**4** « Le Flipper »  
Abducteurs-adducteurs de hanches + mollets

**3** Gainage chaîne postérieure à plat ventre  
Spinaux-lombaire-fessiers

**2** Fente avant ...passage du ballon sous la cuisse  
Quadriceps, fessiers, spinaux

**1** Proprioception coordination  
Chaîne d'extenseurs + spinaux et lombaires

Alternances d'efforts et de pauses (changement d'exercice) de 30sec  
Le groupe classe réalise ensemble le même exercice dans l'ordre  
Dans les exercices dynamiques faire 8 à 12 répétitions pendant les 30'' d'effort  
Réaliser 2 à 3 circuits, avec 3' de pause entre les circuits  
Etirements de restitution des longueurs musculaires en fin de séance



# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

### Règles d'or

- 1. Avant l'effort : surtout pas de passif avant d'être actif.** Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.
- 2. Après l'effort : ne recherchez pas de grandes amplitudes,** au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.
- 3. Après l'effort : ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes.** Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.
- 4. En dehors des efforts :** étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), **les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.**



*Règles d'or tiré du livre  
« Guide Pratique des étirements »  
de Christophe Geoffroy.*

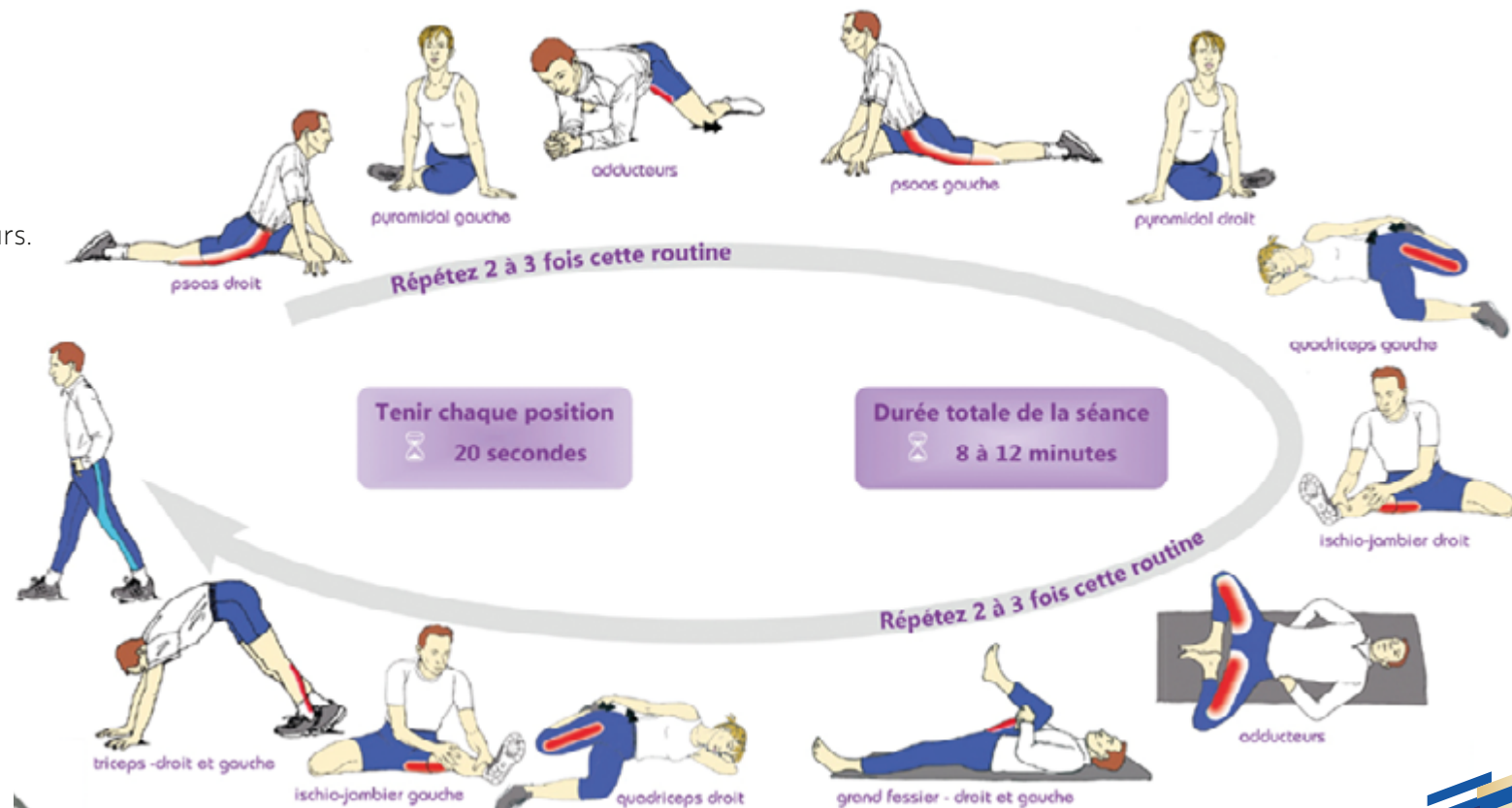


# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

### Méthode passives

Routine axée sur les membres inférieurs.





# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

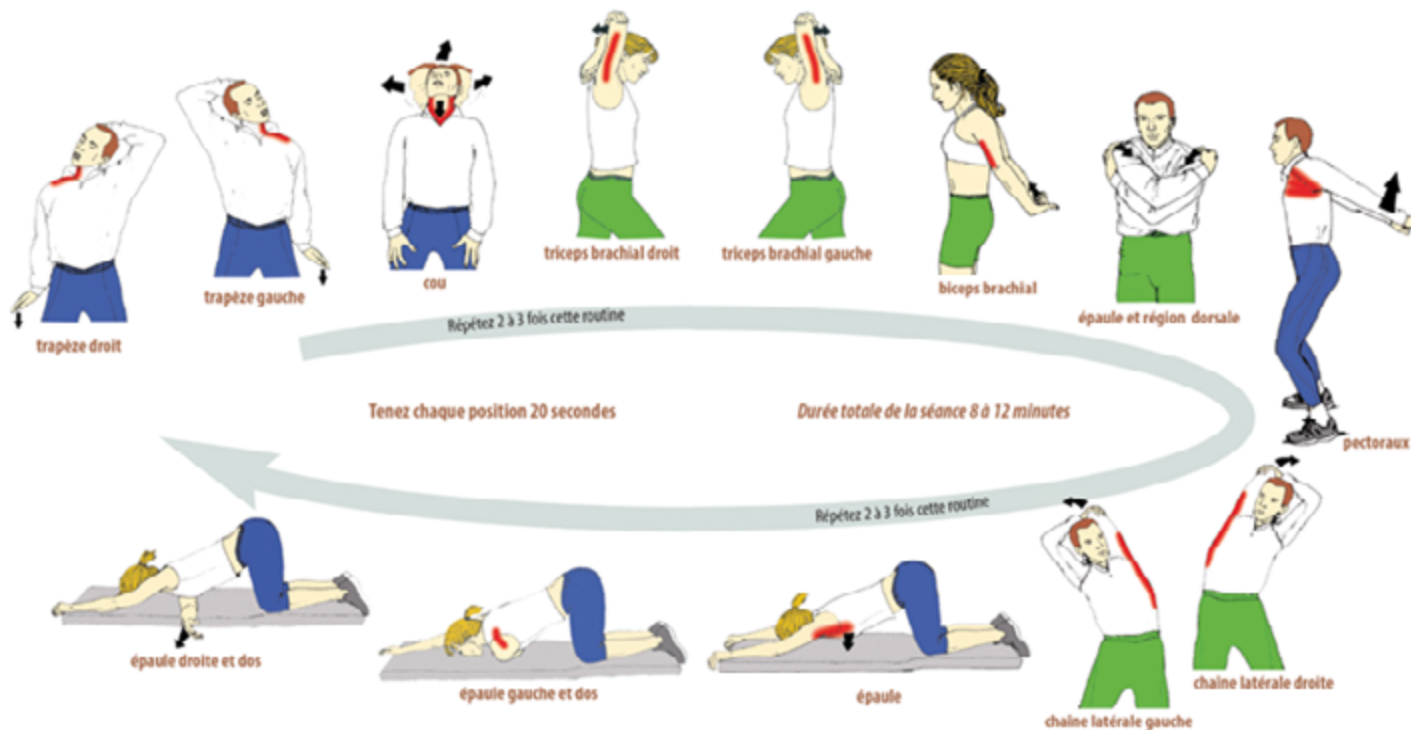
### Méthode passives

Routine membres supérieurs et dos.

Routine d'étirements passifs

Spéciale membres supérieurs

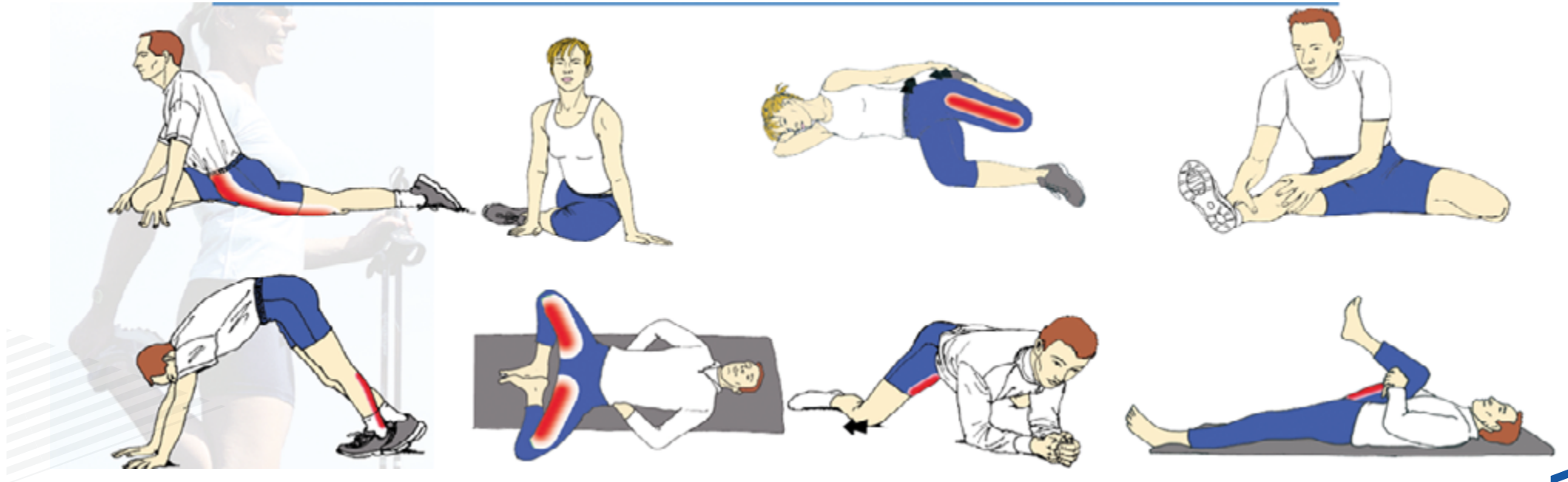
À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,  
en dehors de toute activité physique,  
2 à 3 fois par semaine.





# Fit Foot - Retour au calme - Étirements - Quiz

Top des 8 positions utilisées







# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 1 - Jeu des reconnaissances - Relier le groupe musculaire à l'image correspondante



● Quadriceps ●

● Mollet ●

● Muscles du Cou ●

● Psoas-iliaque ●

● Ischio-jambiers ●

● Triceps ●

● Muscles du Dos ●

● Adducteurs ●

● Pectoraux ●

● Fessiers ●



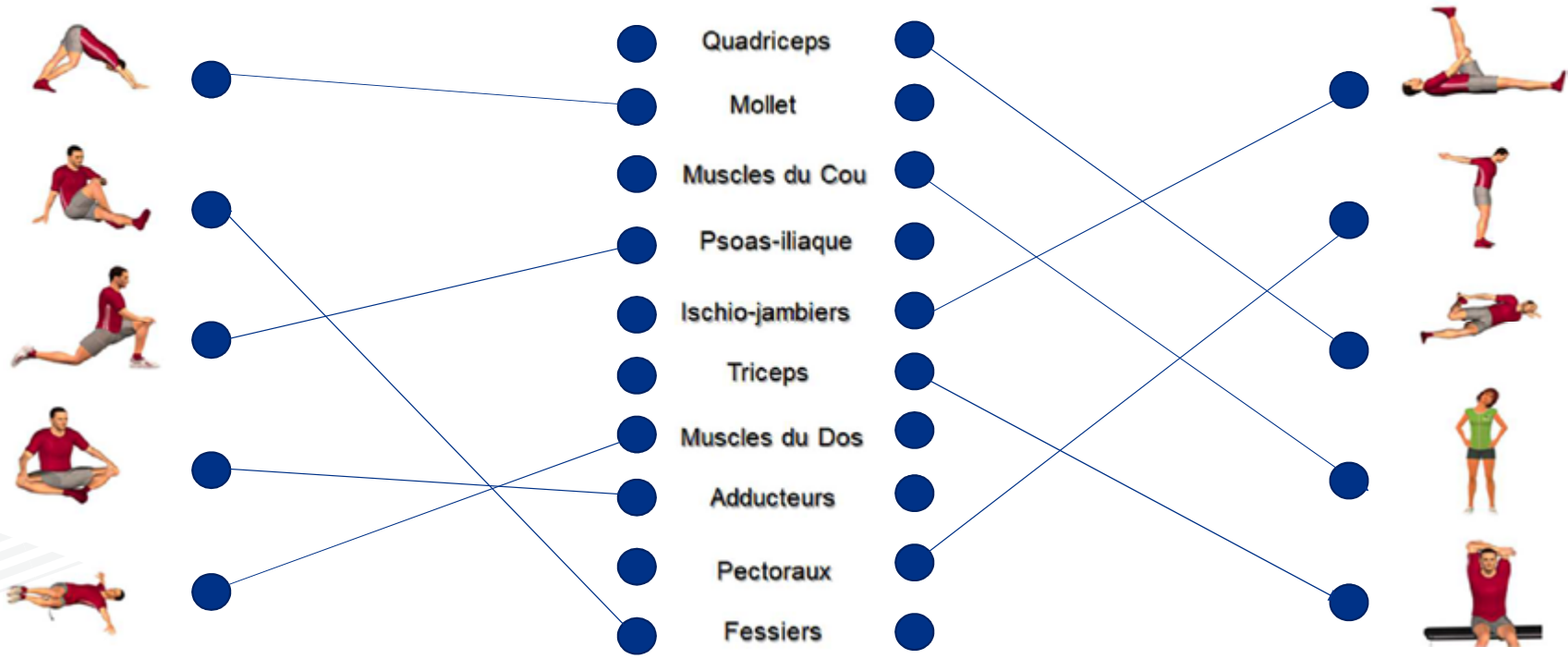


# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 1 - Correction







# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz – Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 – Répondre aux affirmations suivantes

Affirmations	Vrai	Faux
Je dois m'étirer sur l'ensemble des groupes musculaires		
Quand je m'étire je dois aller jusqu'à sentir la douleur		
Il existe plusieurs techniques d'étirements		
Quand je m'étire, quelle que soit la méthode, la respiration est fondamentale		
Après l'effort, il faut prolonger son étirement au-delà de 30 secondes		
Il est très important de s'étirer en période de croissance		
Il est important de s'étirer régulièrement (chaque jour ou plusieurs fois par semaine)		
Il ne faut jamais s'étirer avant une séance de sport		
Les muscles doivent être étirés après une période d'échauffement minimale de 7/8'		
La souplesse est une qualité utile pour la technique gestuelle, les autres qualités physiques et la prévention des blessures		



# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz – Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 – Correction

Affirmations	Vrai	Faux
Je dois m'étirer sur l'ensemble des groupes musculaires	X	
Quand je m'étire je dois aller jusqu'à sentir la douleur		X
Il existe plusieurs techniques d'étirements	X	
Quand je m'étire, quelle que soit la méthode, la respiration est fondamentale	X	
Après l'effort, il faut prolonger son étirement au-delà de 30 secondes		X
Il est très important de s'étirer en période de croissance	X	
Il est important de s'étirer régulièrement (chaque jour ou plusieurs fois par semaine)	X	
Il ne faut jamais s'étirer avant une séance de sport		X
Les muscles doivent être étirés après une période d'échauffement minimale de 7/8'	X	
La souplesse est une qualité utile pour la technique gestuelle, les autres qualités physiques et la prévention des blessures	X	

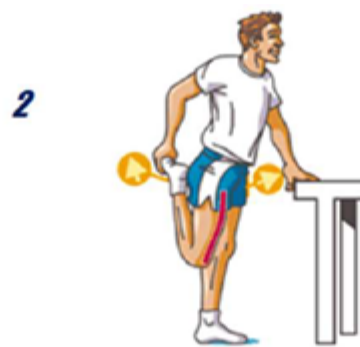


# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 - Quels sont les groupes musculaires étirés ?





# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 - Correction

1  
Mollet



2  
Quadriceps



3  
Fessiers



4  
Psoas-iliaque



5  
Adducteurs



6  
Ischio-jambiers



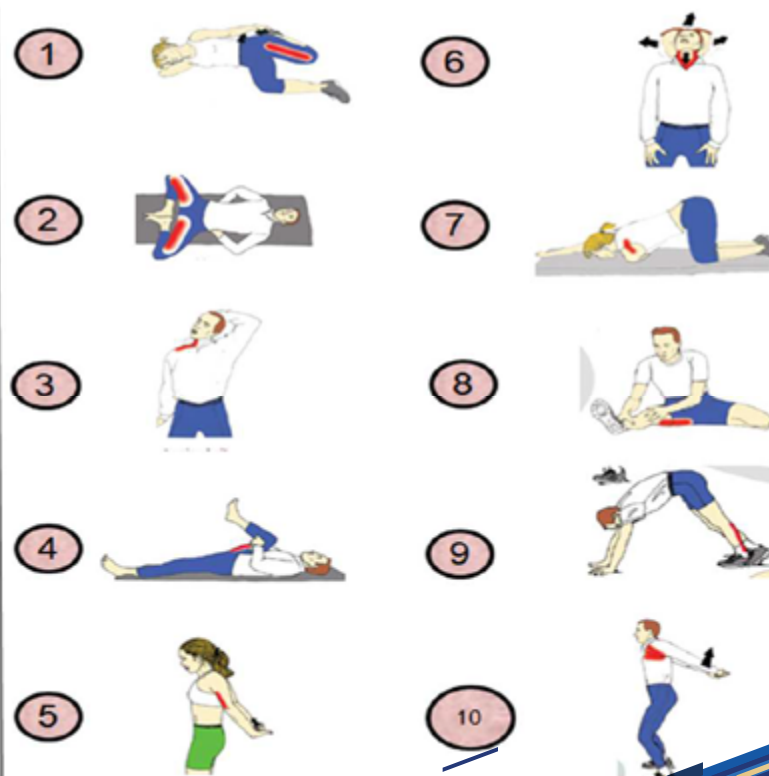
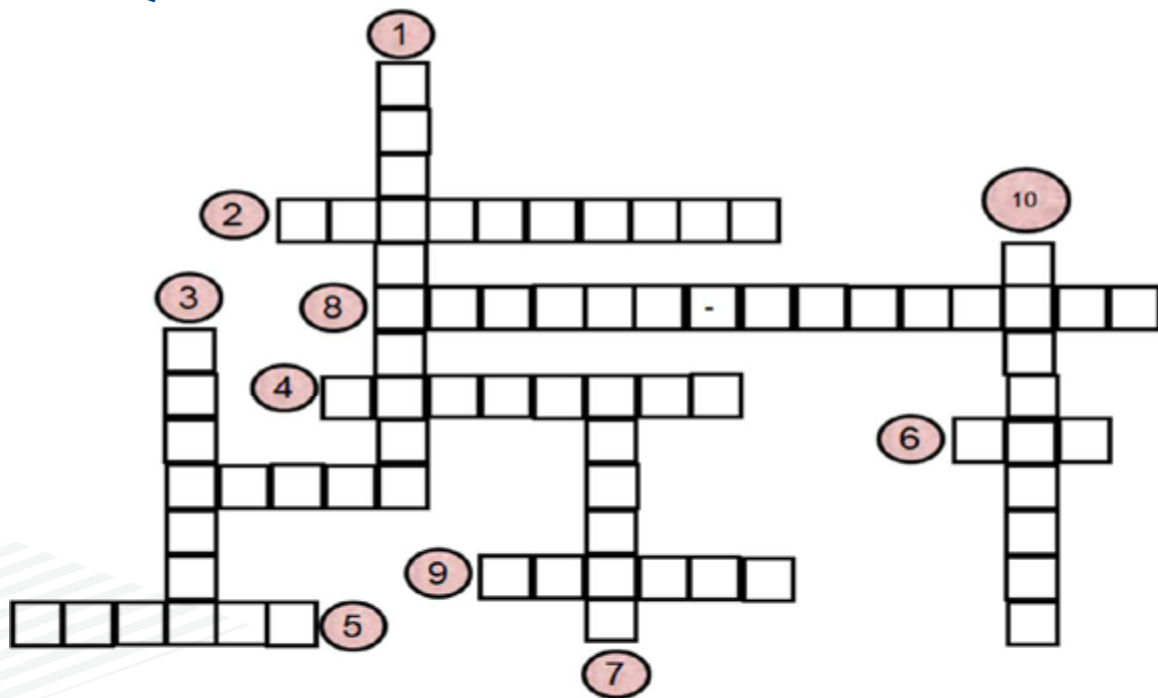


# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Mots casés

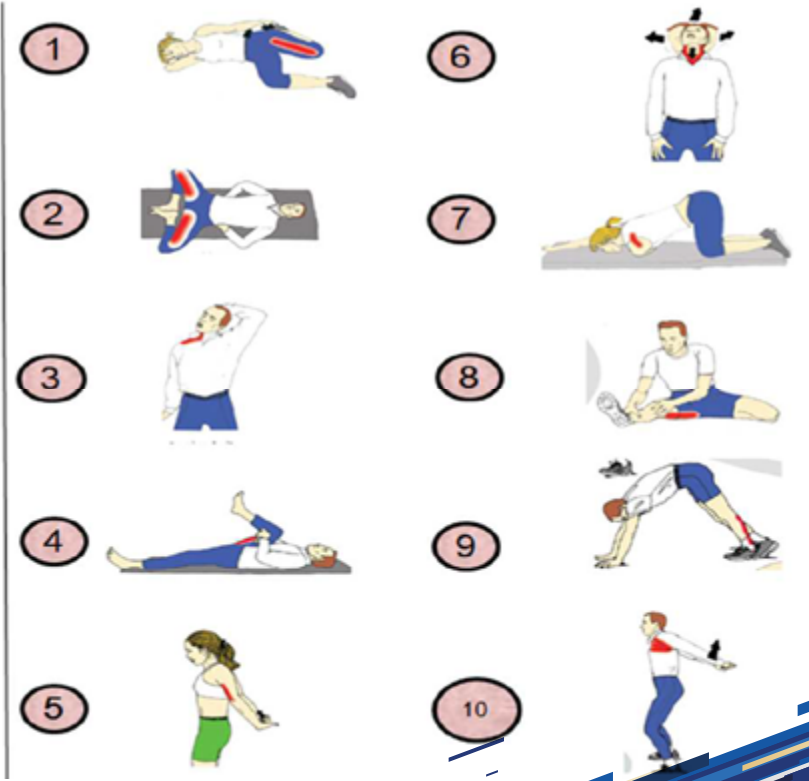
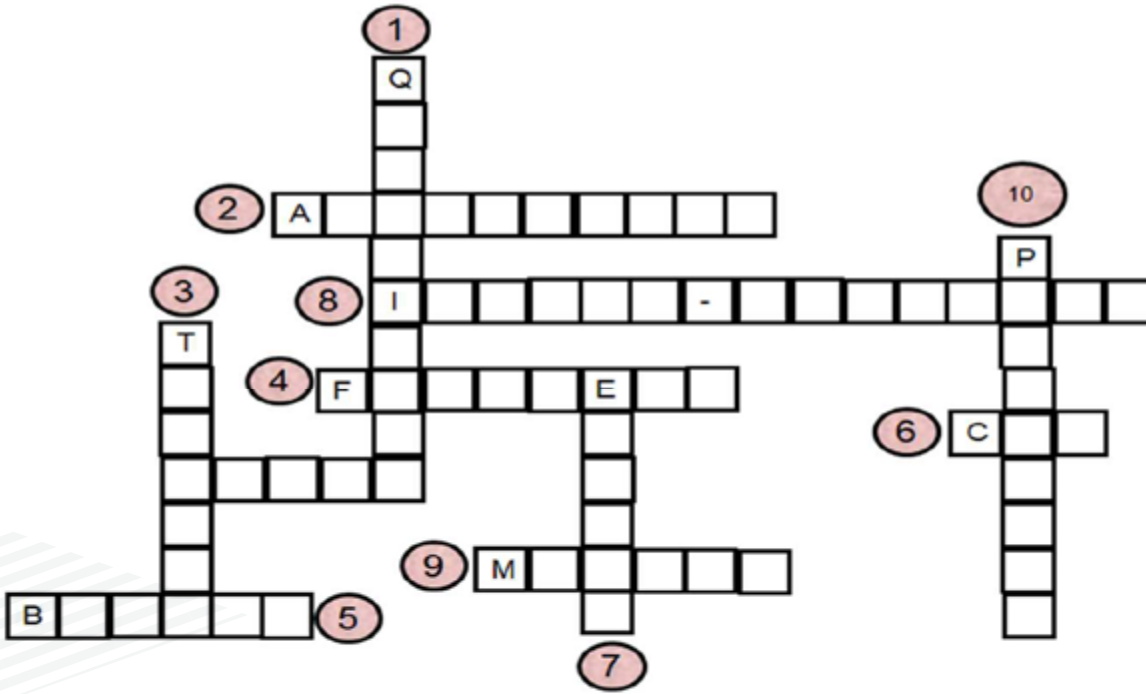




# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements  
Niveau 3 - Mots casés avec la première lettre

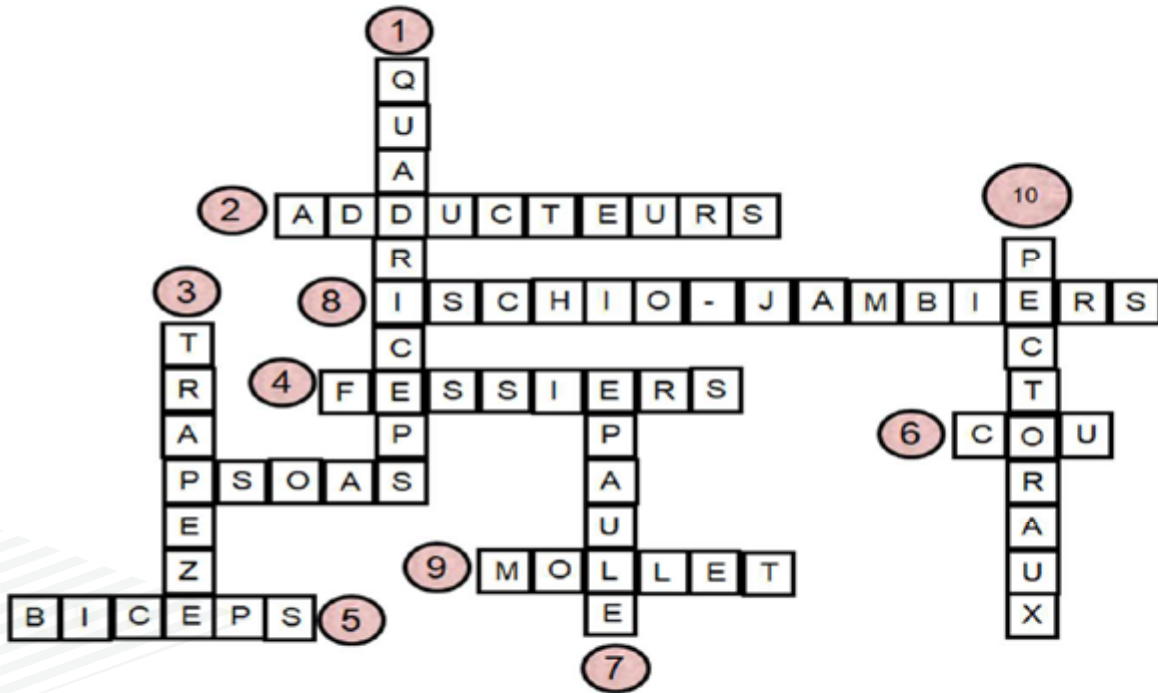




# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements  
Niveau 3 - Correction



1



6



2



7



3



8



4



9



5



10







# ▶ U14 - U15

Fit Foot

Avec un ballon personnalisé





# Fit Foot **U14 - U15**

**Objectifs : Reprise d'activité - Bien-être - Santé - Convivialité - Plaisir**

**Réaliser des mouvements de football avec de la musique**

1. Fit Foot Jeu
2. Fit Foot Danse (apprentissage chorégraphie avec ballon)
3. Fit Foot Renforcement
4. Retour au calme / Étirements / Quiz



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	1
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu de la statue	

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 9
		😬	
		😞	
		😡	

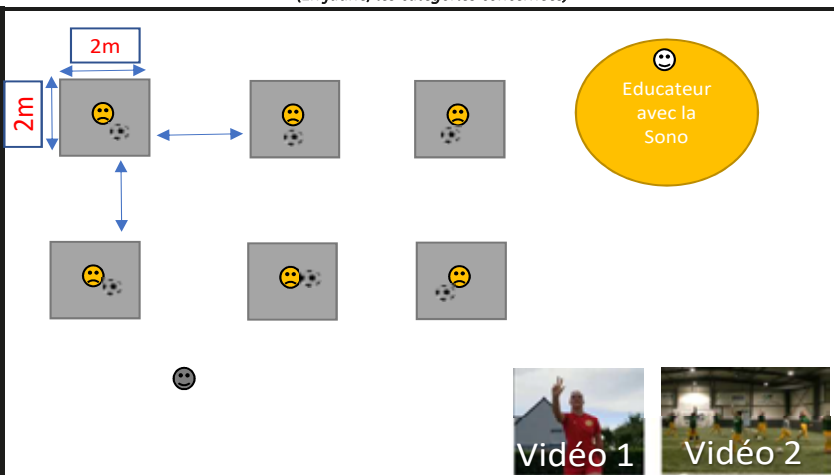
**OBJECTIF** Sur le rythme de la musique, appréhender les 8 temps.

**BUT** Réaliser des gestes du football sur le rythme de la musique.

L'E s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes .  
Les J se déplacent dans leur zone et doivent trouver le rythme en frappant dans les mains, monter les genoux, talons fesses, pas chassés, mouvement de bras : touche, ballancement côté... avec le ballon.

**REGLES & CONSIGNES** Mise à disposition de vidéos :  
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique  
Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances)

**CRITERES DE REUSSITE** Trouver le rythme de la musique  
Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Etre toujours en mouvement
- Etre sur le rythme de la musique

#### 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

Variation des gestes : Reprise de volée, Touche, Passe, Tête, Tir, Feinte, Contrôle poitrine, Dribble...  
Variante : à l'arrêt de la musique faire la statue en effectuant un geste de football, toujours sur les 8 temps.  
Référence : lien sur les vidéos "Echauffement"

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Le Chef d'orchestre

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 9
		😬	
		😞	

## OBJECTIF

Réaliser des mouvements sur le rythme de la musique

## BUT

Le chef d'orchestre doit réaliser des mouvements, gestes sans se faire prendre par l'observateur.

L'E s'occupe de la musique et varie les musiques.

1 J est désigné comme observateur. 😊

1 j est désigné chef d'orchestre et sur le rythme de la musique doit réaliser des mouvements et des gestes sans se faire prendre. Les autres J réalisent les mêmes gestes.

Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps.

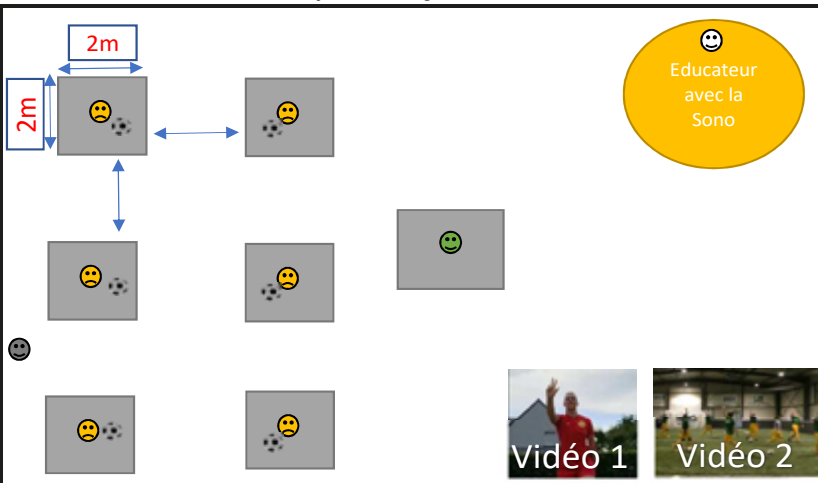
Changer l'observateur.

## REGLES & CONSIGNES

## CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de varier les gestes et d'être sur les 8 temps de la musique.

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Etre toujours en mouvement
- Etre sur le rythme de la musique

## 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

Varié les rythmes de la musique

Mise à disposition de vidéos :

Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique

Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances et ne pas utiliser de ballon)

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu du miroir	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT	X	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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 9
		😬	
		😞	
		😡	

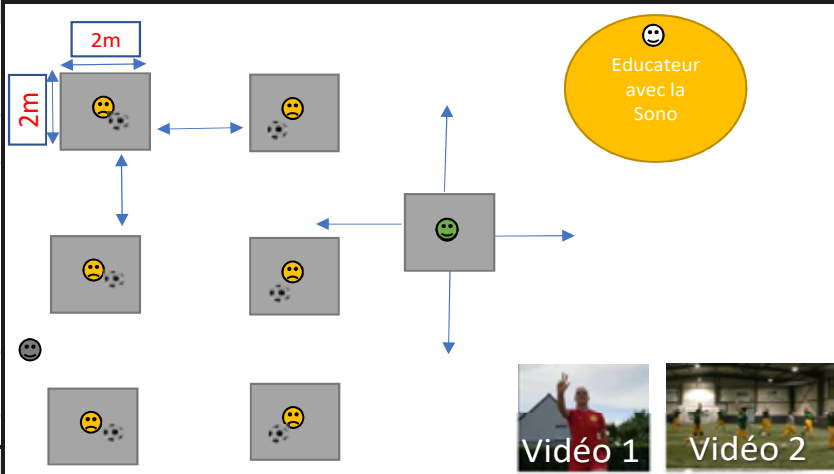
**ORGANISATION**

**OBJECTIF** : Se déplacer sur le rythme de la musique

**BUT** : Se rapprocher d'une chorégraphie en réalisant des mouvements.

**REGLES & CONSIGNES** : L'E s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes. L'E se déplace et réalise des gestes de football. Toujours être sur les 8 temps de la musique. Mise à disposition de vidéos : Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter les distances)

**CRITERES DE REUSSITE** : Etre capable de répéter les mêmes mouvements que l'éducateur et sur le rythme



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Etre coordonné, tous ensemble.	Etre sur le rythme notion 8 temps Répéter les mouvements

## 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**

Varié les musiques

Varié les mouvements : devant, arrière, côté, sauts, pas chassés, pas croisés...

Varié les gestes de football : passe, tir, passéments jambe, tête...

Référence : Vidéo sans ballon

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Fit Foot Danse	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT	X	PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
------------------------	--	----------	---	----------------------------	--

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1
------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------	---

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😬	2 à 9
		😊	
		😬	
		😬	

### ORGANISATION

OBJECTIF	Réalisation d'enchaînements de mouvements Foot sur un rythme d'une musique
BUT	Motricité et coordination Reproduire les chorégraphies présentées sur la base des 8 temps. Chaque J respecte son périmètre de 4m2. L'E prévoit ses musiques.
REGLES & CONSIGNES	Vidéo 1 : Bibliothèque de mouvements avec Ballon Vidéo 2 : Un enchaînement avec ballon Cliquer sur les images pour visualiser les vidéos
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable des réaliser l'enchaînement sur le rythme de la musique



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Coordination tous ensemble 1 ballon par personne	Respect de la notion des 8 temps

### 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



# Fit Foot - Renforcement

## Objectifs :

Pratiquer le renforcement musculaire de façon harmonieuse, avec un ballon comme support, repère et/ou instrument, au travers de mouvements simples et accessibles à tou(te)s.

## Caractéristiques :

Circuit training enchaînant des exercices de renforcement pour tous les groupes musculaires (membres supérieurs et haut du corps, sangle abdominale, membres inférieurs et bas du corps).

## Règles de base :

- pratique individuelle, ou en cours collectif, conduite et encadrée par un éducateur Fit Foot ;
- succession d'exercices alternant renforcement du haut du corps de la sangle abdominale (tronc) et du bas du corps, sous forme de circuit d'efforts intermittents (ex. : 30"/30", 1'/30") ;
- séance d'une durée de 20 à 30' ;
- progressivité dans la difficulté des exercices de renforcement proposés en fonction du niveau des pratiquants ;
- la musique en fond sonore pour favoriser l'ambiance de pratique.





# Fit Foot - Renforcement

**Dominante postures et gainages**

**À faire avec ballon**

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

**1** Fentes avant, passage ballon sous cuisse  
*Quadriceps & fessiers*

**2** « Twist au sol »  
*Abdominaux-obliques*

**3** « Le plongeur »  
*ischio-jambiers, fessiers, spinaux*

**4** Squat au dessus du ballon  
*Quadriceps et fessiers*

**5** « Crunch vissé »  
*Abdominaux: grands droits et obliques*

**6** Fentes latérales, passage ballon sous cuisses  
*Adducteurs et spinaux + élévateurs d'épaules*

**7** Chandelle, balle entre les pieds  
*Sangle abdominale Adducteurs Fessiers*

**8** Pompes à genoux sur ballon alterné  
*Pectoraux + triceps*

**9a** Gainage costal  
*Ballon chevilles*

**9b** Ballon bras tendu  
*Abdominaux-obliques + abducteurs de hanche*

Alternances d'efforts et de pauses (changement d'exercice) de 30sec  
Le groupe classe réalise ensemble le même exercice dans l'ordre  
Dans les exercices dynamiques faire 8 à 12 répétitions pendant les 30'' d'effort  
Dans les exercices statiques (9a, 9b) Tenir 15'' de chaque côté  
Réaliser 2 à 3 circuits, avec 3' de pause entre les circuits  
Etirements de restitution des longueurs musculaires en fin de séance



# Fit Foot - Renforcement

**Dominante vivacité des membres inférieurs**

**À faire avec ballon**

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

**Sangle abdominale, psoas-iliaque, adducteurs**

Saut groupé  
Départ ballon  
aux chevilles



11

**Pectoraux, triceps, spinaux**

Pompes  
gainage  
explosif  
avec ballon



10



9 « le Zébulon »: Sautillements  
Avec ballon entre les pieds

**Chaîne d'extenseurs en pliométrie  
Mollets - quadriceps - fessiers**



8 Gainage chaîne  
postérieure  
sur ballon

**Spinaux, lombaires  
ischio-jambiers**



7 Tourner autour du ballon + squat

**Chaîne d'extenseurs  
Mollets - quadriceps - fessiers**



1 Proprioception coordination

**Chaîne d'extenseurs + spinaux et lombaires**

Fente avant  
...passage du ballon  
sous la cuisse

2



**Quadriceps, fessiers, spinaux**



3

Gainage chaîne  
postérieure  
à plat ventre

**Spinaux-lombaire-fessiers**



4 « Le Flipper »

**Abducteurs-adducteurs de hanches + mollets**

Alternances d'efforts et de pauses  
(changement d'exercice) de 30sec

Le groupe classe réalise ensemble  
le même exercice dans l'ordre

Dans les exercices dynamiques faire  
8 à 12 répétitions  
pendant les 30'' d'effort

Réaliser 2 à 3 circuits,  
avec 3' de pause entre les circuits  
Etirements de restitution des  
longueurs musculaires en fin de séance



6 Chandelle + Crunch vissé

**Sangle abdominale, fessiers**



5 Pompes brachiales sur ballon alterné

**Pectoraux, triceps**



# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

### Règles d'or

- 1. Avant l'effort : surtout pas de passif avant d'être actif.** Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.
- 2. Après l'effort : ne recherchez pas de grandes amplitudes,** au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.
- 3. Après l'effort : ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes.** Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.
- 4. En dehors des efforts :** étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), **les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.**



*Règles d'or tiré du livre  
« Guide Pratique des étirements »  
de Christophe Geoffrey.*

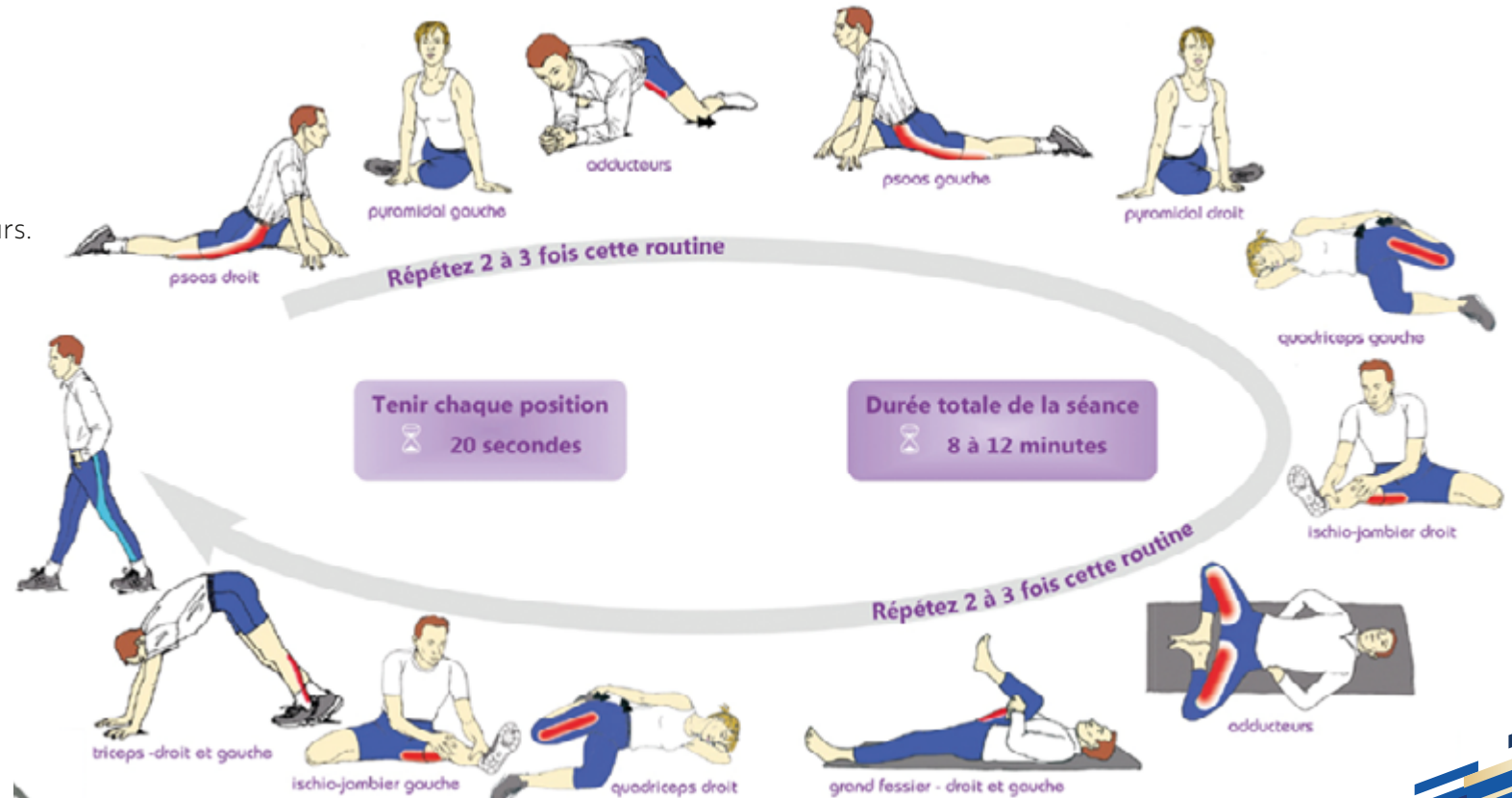


# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

### Méthode passives

Routine axée sur les membres inférieurs.







# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

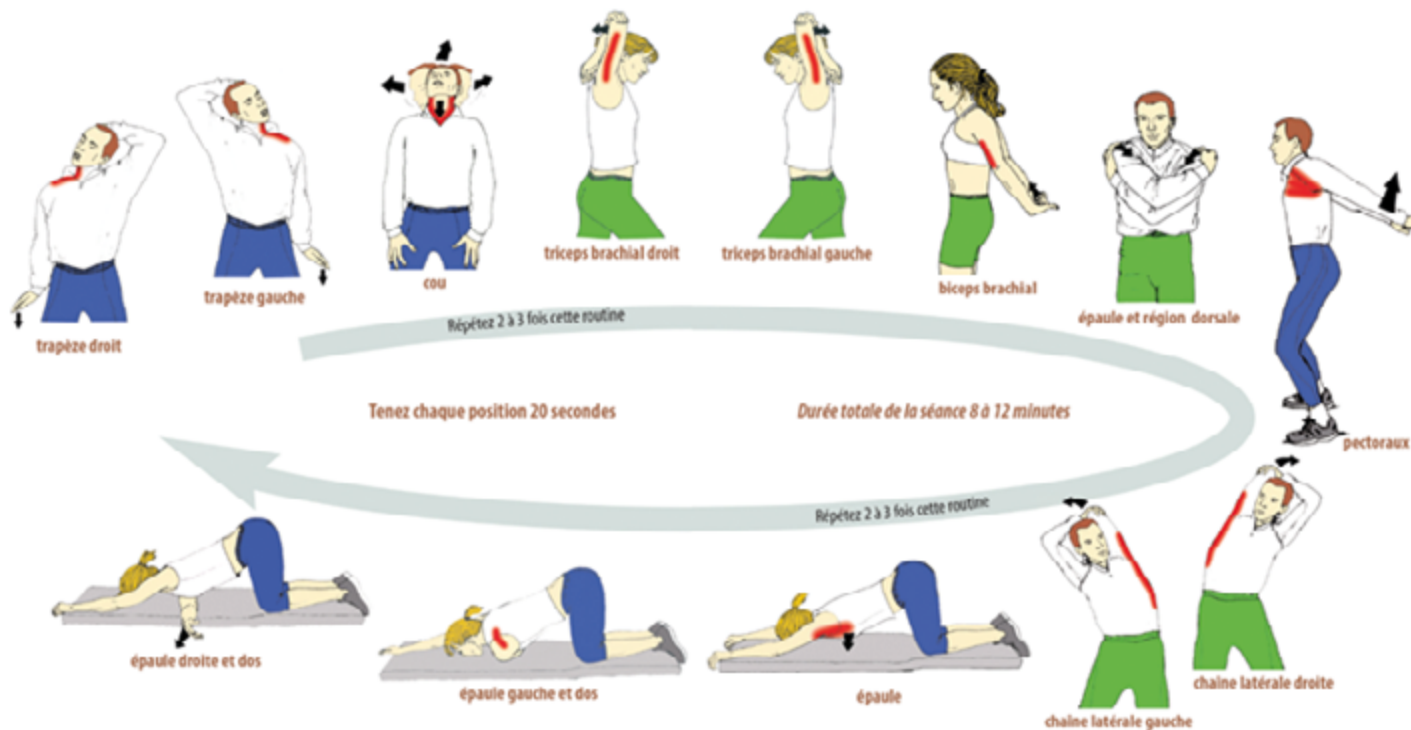
### Méthode passives

Routine membres supérieurs et dos.

Routine d'étirements passifs

Spéciale membres supérieurs

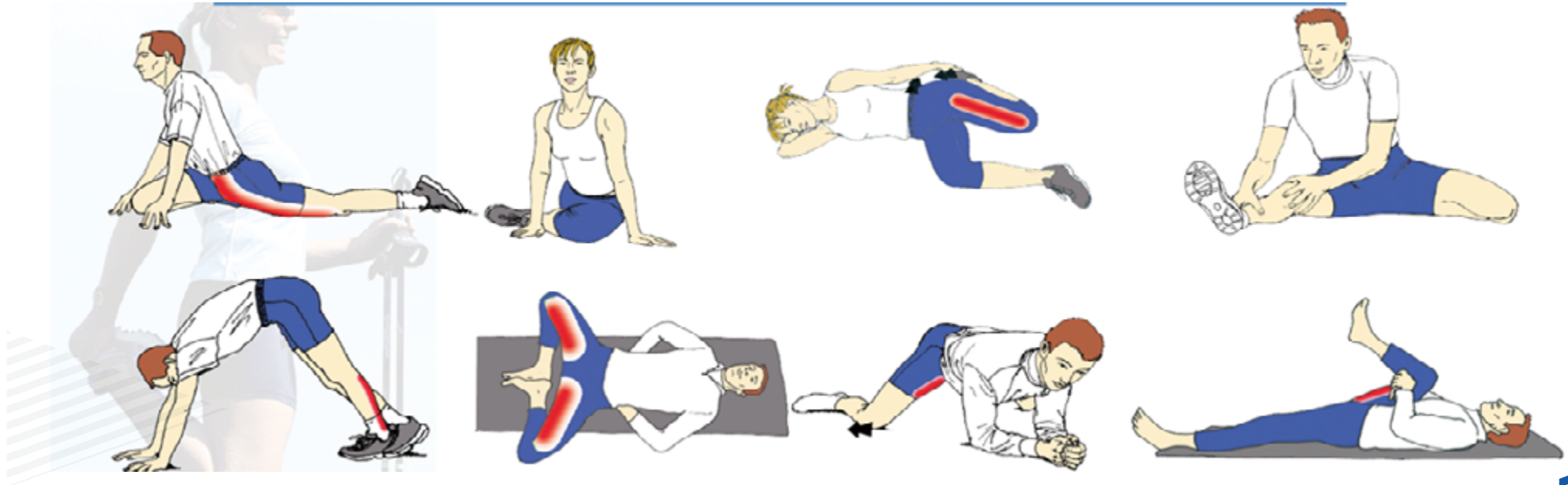
À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,  
en dehors de toute activité physique,  
2 à 3 fois par semaine.





# Fit Foot - Retour au calme - Étirements - Quiz

Top des 8 positions utilisées





# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 1 - Jeu des reconnaissances - Relier le groupe musculaire à l'image correspondante



● Quadriceps ●

● Mollet ●

● Muscles du Cou ●

● Psoas-iliaque ●

● Ischio-jambiers ●

● Triceps ●

● Muscles du Dos ●

● Adducteurs ●

● Pectoraux ●

● Fessiers ●





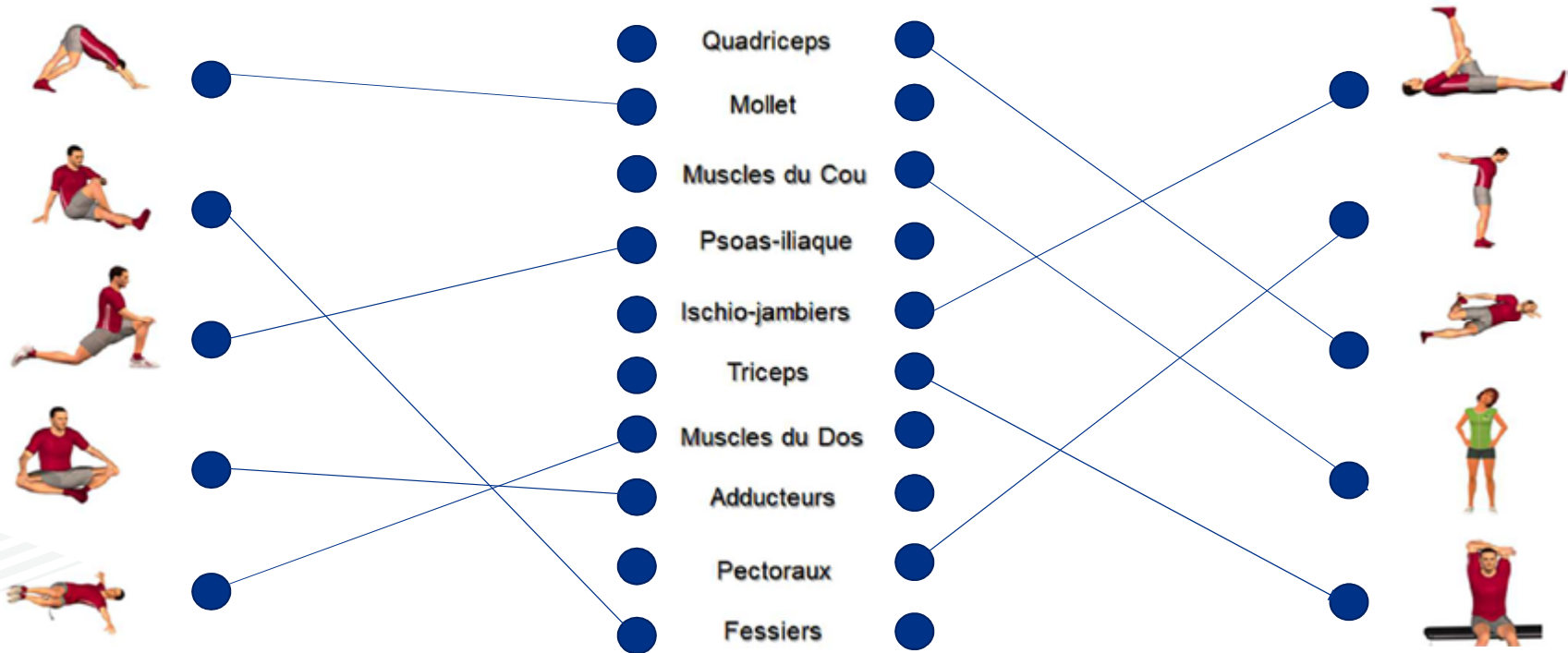


# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 1 - Correction





# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz – Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 – Répondre aux affirmations suivantes

Affirmations	Vrai	Faux
Je dois m'étirer sur l'ensemble des groupes musculaires		
Quand je m'étire je dois aller jusqu'à sentir la douleur		
Il existe plusieurs techniques d'étirements		
Quand je m'étire, quelle que soit la méthode, la respiration est fondamentale		
Après l'effort, il faut prolonger son étirement au-delà de 30 secondes		
Il est très important de s'étirer en période de croissance		
Il est important de s'étirer régulièrement (chaque jour ou plusieurs fois par semaine)		
Il ne faut jamais s'étirer avant une séance de sport		
Les muscles doivent être étirés après une période d'échauffement minimale de 7/8'		
La souplesse est une qualité utile pour la technique gestuelle, les autres qualités physiques et la prévention des blessures		



# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz – Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 – Correction

Affirmations	Vrai	Faux
Je dois m'étirer sur l'ensemble des groupes musculaires	X	
Quand je m'étire je dois aller jusqu'à sentir la douleur		X
Il existe plusieurs techniques d'étirements	X	
Quand je m'étire, quelle que soit la méthode, la respiration est fondamentale	X	
Après l'effort, il faut prolonger son étirement au-delà de 30 secondes		X
Il est très important de s'étirer en période de croissance	X	
Il est important de s'étirer régulièrement (chaque jour ou plusieurs fois par semaine)	X	
Il ne faut jamais s'étirer avant une séance de sport		X
Les muscles doivent être étirés après une période d'échauffement minimale de 7/8'	X	
La souplesse est une qualité utile pour la technique gestuelle, les autres qualités physiques et la prévention des blessures	X	



# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 - Quels sont les groupes musculaires étirés ?





# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 - Correction

1  
Mollet



2  
Quadriceps



3  
Fessiers



4  
Psoas-iliaque



5  
Adducteurs



6  
Ischio-jambiers



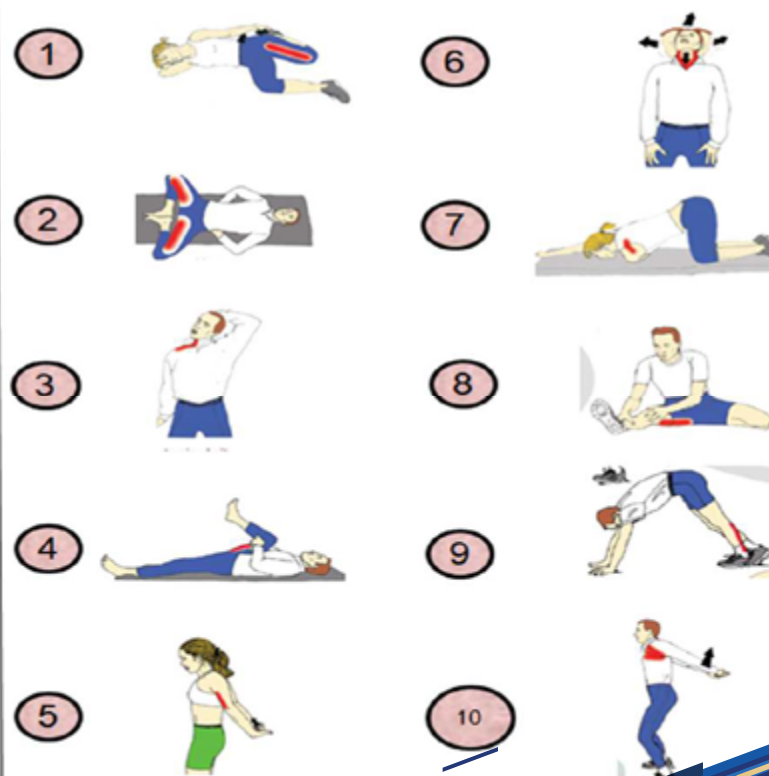
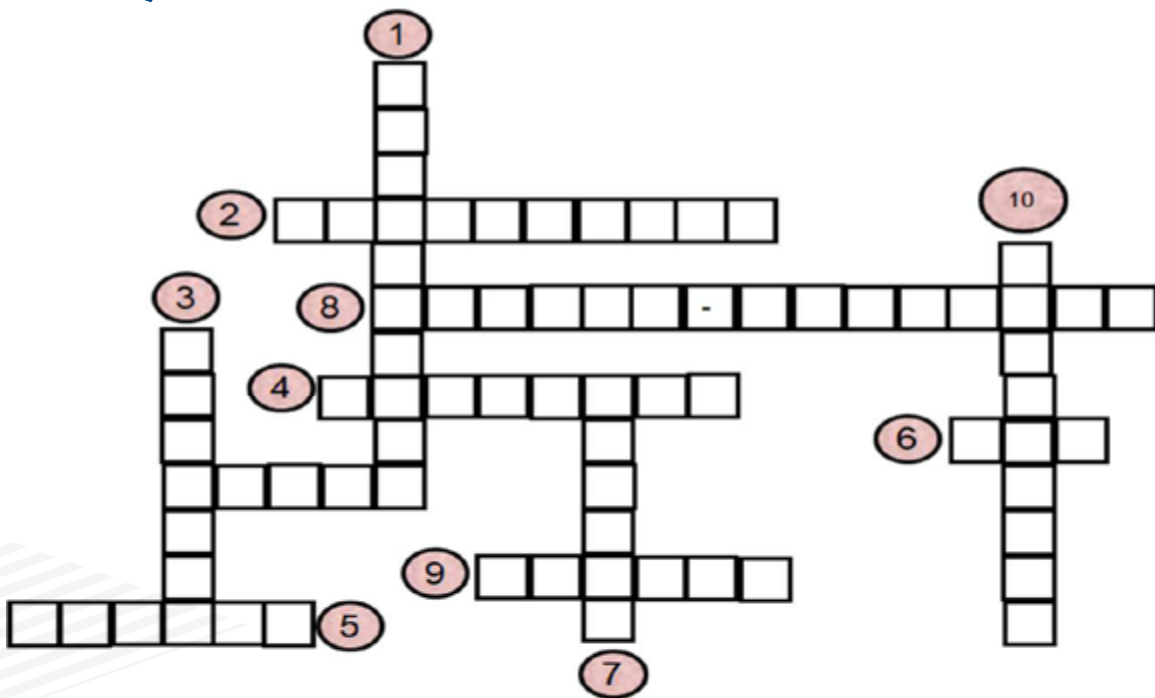


# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Mots casés

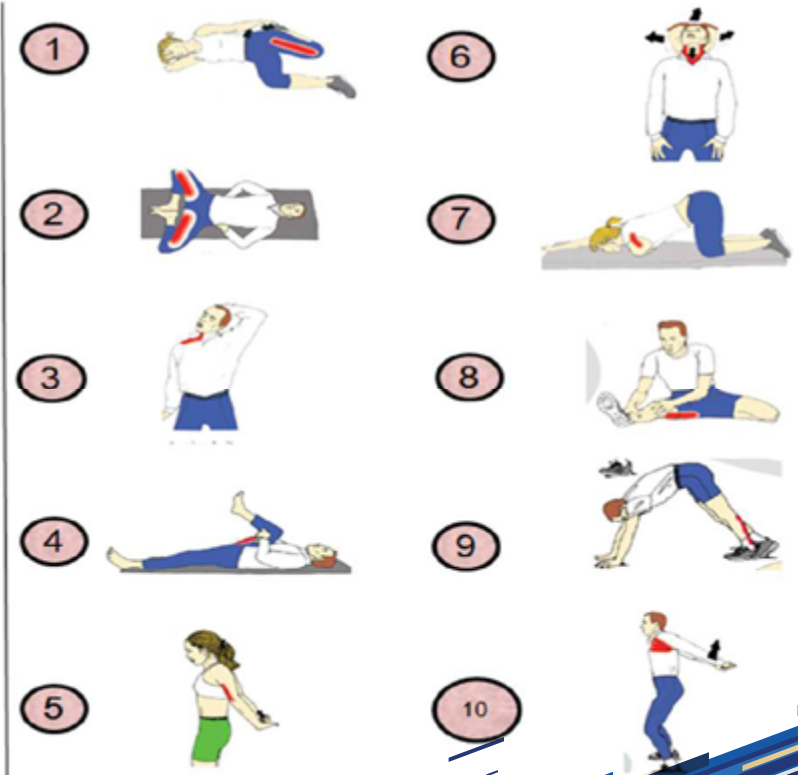
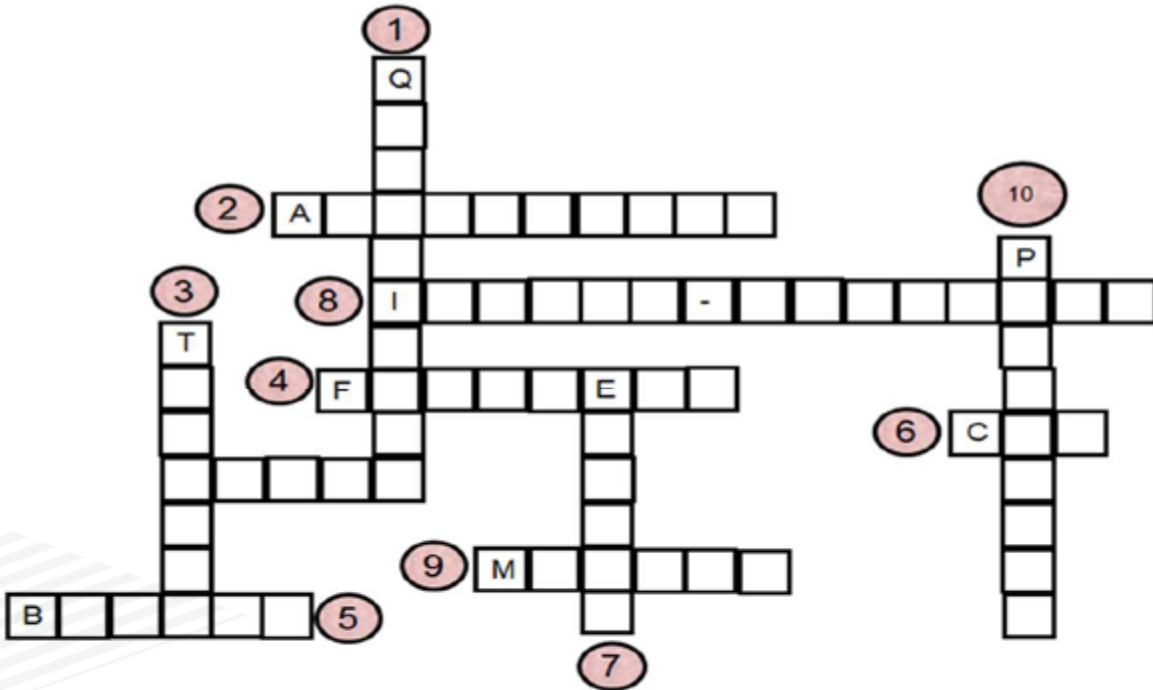




# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements  
Niveau 3 - Mots casés avec la première lettre







# Fit Foot - Retour au calme - Étirements

## - Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Correction

