



► U7 - U9

Programme éducatif fédéral
Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Savoir faire son sac

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

X

OBJECTIF

Apprendre au J à bien se préparer à l'effort: savoir faire son sac de sport

BUT

1 point par bonne réponse

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

se déplacer en mouvement dans le bon carré

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

Etre à l'écoute de la question

Rester concentrer

Réaliser correctement le type de déplacement

VARIABLES

Se déplacer dans un des 3 carrés

course en pas chassés

course à reculons

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

se déplacer à pieds joints

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(les)

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

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

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

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

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

CORONAVIRUS?
POUR SE PROTÉGER
ET PROTÉGER LES AUTRES

COVID-19



Se laver très régulièrement les mains



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Tousser ou éternuer dans son coude



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Atelier: SAVOIR FAIRE SON SAC

QUIZ

BONS OBJETS



GEL DOUCHE

GOURDE D'EAU

SURVETEMENT

CASQUETTE

BARRE DE CEREALES

BONNET

PULL

CHAUSSURE DE SPORT

SHORT

GANTS

MAILLOT

SERVIETTE DE BAIN

VETEMENT DE PLUIE

CRAMPONS

PROTEGE TIBIAS

MAUVAIS OBJETS



JEAN

BONBON

LUNETTE DE SOLEIL

ECHARPE

PYJAMA

BIJOU

PEIGNOIR

CONSOLE DE JEU

OREILLER

MANTEAU

CANETTE DE SODA

PARAPLUIE

MARCEL

CHAUSSURE DE SKI

CHEMISE



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

"Montrer patte blanche"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

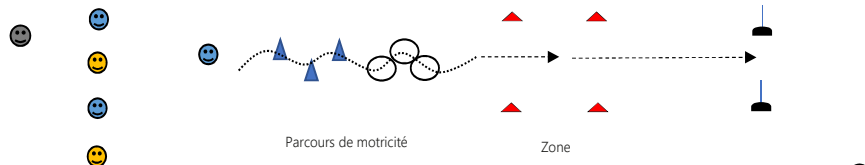
Marquer un but.

REGLES & CONSIGNES

- * Franchir le parcours de motricité
- * A hauteur de la "zone douanier", l'éducateur(trice) annonce à haute voix le nom d'un interlocuteur (voir ci-après).
- * Le J doit donner la bonne formule de politesse :
 - Si la formule est bonne, il doit franchir la porte dans un délais donné (accélération).
 - Si elle est mauvaise, il est contraint de retourner au point de départ et ne marque pas de point.

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des appuis au sol (dynamiques), posture droite, regarder devant, utiliser les bras
Répondre avec pertinence pour donner la formule de politesse adaptée.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😬	4

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

THEME : Engagement Citoyen

Atelier: Montrer patte blanche

QUIZ

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



FICHE N° : 3

Quiz supplémentaire

THEME : Engagement Citoyen

Atelier: LES VALEURS DU FOOTBALL

QUIZ & REBUS

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

1)- P'  SIR2)-  SP3)-   ?  4)- T   R  CE5)-    i 



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

Thème : ENVIRONNEMENT

Ca coule de source

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

Améliorer ses capacités motrices et sa culture.
Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier motricité.

BUT

Réaliser un parcours motricité et le valider par une bonne réponse à la question posée
Répartir les J en 2 équipes (1 en action, 1 en attente)

REGLES & CONSIGNES

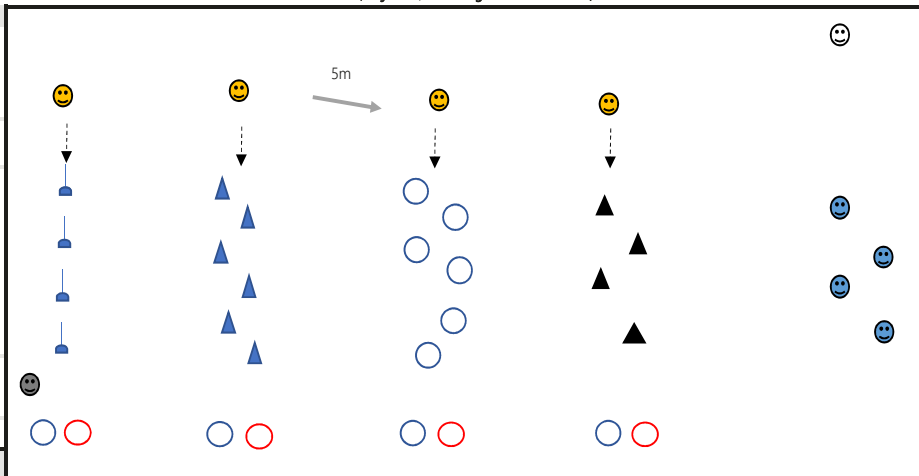
Les J de l'équipe en action doivent réaliser un parcours motricité, pendant lequel l'éducateur(trice) annonce une question (Vrai = cerceau bleu / Faux = cerceau rouge) à l'ensemble des J, puis se rendre dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.

• Attribuer +1 point par équipe pour chaque J correctement positionné.
Inverser les rôles. Changer de parcours.

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
Réalisation synchronisée du bon geste.
Respiration coordonnée

VARIABLES

P1: slalom entre les plots

P2: Pas chassés entre les plots

P3: Sauts à cloche pied dans les cerceaux

P4: Passage de haie 1 jambe alternée (adduction/abduction)

P5: Montées de genoux avant alternées entre les plots avec synchronisation bras/jambes

P6: Montées de genoux latérales Gauche alternées entre les plots avec synch. B/J

P7: Montées de genoux latérales Droite alternées entre les plots avec synch. B/J

P8: Montées de genoux arrière alternées entre les plots avec synchronisation B/J

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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

~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la

séance mais également autant de fois que nécessaire

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

4

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: CA COULE DE SOURCE

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Plus tes parents roulent vite moins ils consomment d'essence	FAUX - C'est le contraire
2	Le maillot de l'Equipe de France de Football est fabriqué à partir de bouteille d'eau	VRAI - 13 bouteilles permettent de fabriquer un maillot et un short
3	Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité	FAUX
4	Le réchauffement climatique augmente le niveau des océans	VRAI
5	Un chewing-gum met 1 an pour se décomposer dans la nature	FAUX - C'est au moins 5 ans
6	L'avion ne pollue pas l'atmosphère	FAUX - Par contre, ton vélo ne pollue pas
7	Un sac plastique jeté dans la nature met 400 ans à disparaître	VRAI
8	Le pétrole est une énergie renouvelable	FAUX
9	Les pays riches polluent davantage la planète que les pays pauvres	VRAI
10	Une douche consomme 2 fois moins d'eau qu'un bain	FAUX - C'est 6 fois moins d'eau



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

Thème : ENVIRONNEMENT

L'eau est un trésor

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices et sa culture.
Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier motricité.

BUT

Réaliser un parcours motricité sous forme de course relais et le valider par une bonne réponse à la question posée.
Réaliser l'atelier sous forme de relais chronométré.

RÈGLES & CONSIGNES

Chaque J réalise un parcours motricité le plus rapidement possible.
L'éducateur(trice) annonce un type de comportement durant le parcours;
Le J devra donner une réponse (cerceau bleu = j'économise, cerceau rouge = je gaspille) en fin de parcours en sautant dans un des 2 cerceaux.
- Si la réponse est correcte : Le J retourne au point de départ (sprint dans une porte) afin de passer le relais à son partenaire.
- Si le ballon n'est pas correcte : Le J retourne au point de départ pour réaliser de nouveau l'atelier dans son intégralité.
• L'équipe la plus rapide remporte l'atelier.

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
Réalisation synchronisée du bon geste.
Respiration coordonnée

VARIABLES

- 1) Skipping frontal ou latéral
- 2) Pas chassés
- 3) Course avant/arrière circulaire autour du cerceau

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

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

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😬	5
		😡	4
		😊	
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: L'EAU EST UN TRESOR

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Quelle est la consommation moyenne quotidienne d'eau d'un français ? A) 150 litres B) 30 litres C) 20 litres D) 300 litres	A
2	Quelles sont les bonnes réponses dans les affirmations suivantes ? A) Je bois plus d'eau lors d'une journée de repos que lors d'une journée où je fais de l'activité physique B) Mes besoins en eau sont supérieurs en exercice intense qu'en exercice léger C) Je dois boire au moins 3 litres par jour pour être bien hydraté D) Je dois boire au moins 1,5 litres par jour pour être bien hydraté E) Lors d'une journée où je fais une activité physique intense, ma consommation d'eau doit dépasser les 2 litres	B/D/E
3	Les aliments que nous mangeons nous apportent en eau. Cependant, ils couvrent seulement ? A) 20% de nos besoins B) 40% de nos besoins C) C'est faux, ils ne couvrent rien D) 3% de nos besoins	A
4	Lorsqu'on tire la chasse d'eau, combien de litres d'eau sont utilisés ? A) 1 litre seulement B) Environ 10 litres C) 5 litres D) 3 litres	B/D/E
5	A quoi est due la montée des eaux ? A) A la fonte des glaces B) Aux baigneurs C) A la pollution des eaux D) A la pluie	A/C



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

Thème : ENVIRONNEMENT

One - tout - tri

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

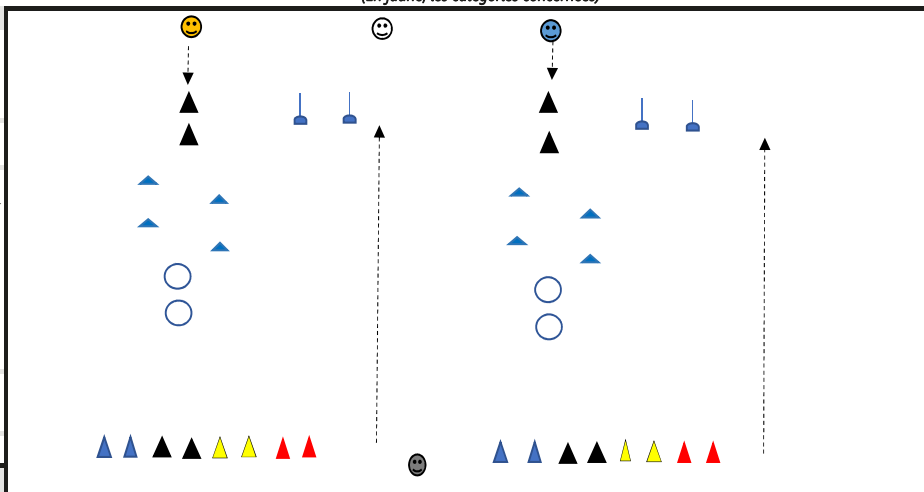
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser un parcours motricité en course duel et le valider par une bonne réponse à la question posée (bonne porte passée parmi les 4).

REGLES & CONSIGNES

Répartir les J en 2 équipes.
• Construire 2 parcours motricité identiques à l'issue desquels figurent 4 « portes ».
Chaque porte correspond à une catégorie de déchets. rouge= déchets toxiques, noir= déchets verts, jaune= plastiques, bleu=cartons, papier
• Annoncer un type de déchet à haute voix.
• Demander à 1J de chaque équipe de réaliser le parcours le plus rapidement possible.
• Valider le point lorsque la bonne porte (1 couleur correspond à un type de déchets) est passée.
En cas d'égalité, le plus rapide est vainqueur.

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
Réalisation synchronisée du bon geste.
Respiration coordonnée

VARIABLES

- 1) Skipping frontal ou latéral
- 2) Pas chassés
- 3) Course avant/arrière circulaire autour du cerceau

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: ONE - TOUT - TRI

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Parmi les déchets suivants, lequel déposes-tu dans la poubelle jaune ?	D
	A) Pot de yaourt B) Papier C) Un pot de confiture en verre D) Une boîte de conserves	
2	Quelle part représente les emballages dans nos déchets ?	C
	A) 25% B) 40% C) Environ la moitié D) Seulement 5%	
3	Depuis quand existe-t-il les emballages dans nos déchets ?	A
	A) 1975 B) Depuis toujours C) 2000 D) 1960	
4	En combien de temps se décompose un sac en plastique ?	C
	A) 1 an B) 10 ans C) 100 ans D) 1 000 ans	
5	Quel gaz dénommé CO2 est une des causes de la pollution de la planète ?	A
	A) Dioxyde de Carbone B) Oxygène C) Monoxyne de Carbone D) Méthane	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Défi : Les zones du succès

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF

Sensibiliser sur les bons comportements

BUT

Répondre à l'affirmation en se rendant dans la bonne zone

REGLES & CONSIGNES

Constituer 2 équipes.

Mettre un J dans chaque zone (les autres J sont en attente à l'extérieur des zones en respectant 4 m de distance entre eux à l'aide de repères prédéfinis - craies, coupelles).

Le J jaune dans la zone expéditeur doit lire le chiffre (de 1 à 10) que son partenaire dans la zone destinataire lui montre avec les doigts et se retourne vers l'éducateur(trice) pour lui annoncer le chiffre.

L'éducateur(trice) lit la question, ce qui déclenche une passe virtuelle au J jaune et au J bleu en zone destinataire qui doivent courir le plus vite possible dans la zone vrai ou faux en fonction de leur réponse.

Pour le 2ème passage, c'est le J bleu qui doit lire un chiffre.

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

CRITERES DE REUSSITE

1 point si bonne réponse

3 points si bonne réponse et plus rapide

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la prise de décision

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Lever la tête
Etre attentif et concentré

VARIABLES

Lire une addition, soustraction, multiplication

Lire une lettre

Lire une forme géométrique

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

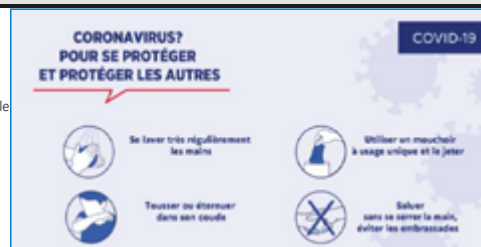
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40 m
	Larg	30 m

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

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2 à 5
		😡	
		😊	2 à 4

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

7

THEME : FAIR-PLAY

Atelier: LES ZONES DU SUCCES



AFFIRMATIONS		REPONSES
1	Si je perds, je suis autorisé à ne pas serrer la main de mon adversaire	FAUX
2	Au football, un joueur peut marquer un but de la main validé par l'arbitre	FAUX
3	Un joueur peut recevoir 3 cartons jaunes dans un même match	FAUX
4	L'arbitre peut siffler faute contre moi si je fais semblant d'être blessé	VRAI
5	Au football, il est conseillé de jouer tout seul	FAUX
6	En arrivant au stade, je salue tout le monde	VRAI
7	Un match de foot officiel peut se jouer sans arbitre	FAUX
8	Un joueur proférant des insultes racistes peut aller en prison	VRAI
9	Le capitaine d'équipe doit veiller au bon comportement des adversaires	FAUX
10	Faire une accolade au joueur qui te remplace est un geste fair-play	VRAI



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

Thème : ARBITRAGE

Je me teste à l'arbitrage

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

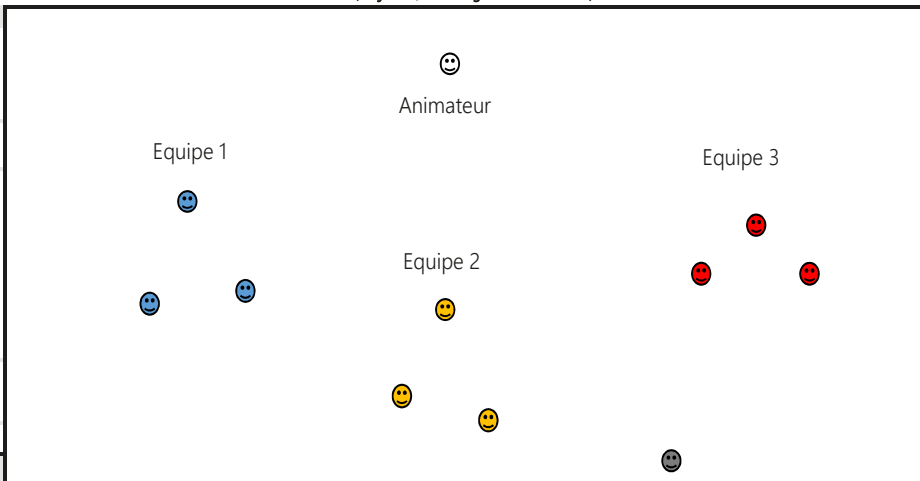
1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Organiser un jeu de questions/réponses sur le thème de l'arbitrage
BUT	Connaître les règles essentielles du jeu • Répartir les J en équipe de 3. • Désigner un J « capitaine » d'équipe. • Animer un questionnaire sur les lois du jeu, par équipe. • Répondre aux questions à voix haute au bout de 15 secondes. Les équipes répondent alternativement. L'ordre change à chaque rotation. • Comptabiliser les points: point par bonne réponse. Réaliser un débriefing collectif
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Participer de façon active et constructive



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	30
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😬	3
		😊	3

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Ecoute, Concertation, Médiation	Participation, Prise en compte de l'avis des partenaires

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

8

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE

Atelier: JE ME TESTE A L'ARBITRAGE

	Questions	Réponses
1	Comment distingue-t-on le capitaine des autres joueurs : à ses chaussures, à son brassard ou à sa grande taille ?	A son brassard (le capitaine doit toujours avoir une attitude exemplaire sur le terrain)
2	Mon 1er est un moyen de transport, mon 2e est un adjectif possessif, mon 3e est une couleur. Mon tout sert à sanctionner un joueur.	Carton jaune (car - ton - jaune) ou carton rouge
3	Je pense que l'arbitre a commis une erreur. Que dois-je faire : je lui dis qu'il s'est trompé, je ne lui dis rien et je me replace, je le dispute ?	Je ne lui dis rien et me replace
4	Vrai ou faux : J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	Oui la mixité est autorisée jusqu'en U15
5	Lorsque je joue au football, je dois écouter les consignes : de mes parents, de mon éducateur, de mes adversaires ?	De mon éducateur car c'est le responsable de mon équipe et c'est lui le "spécialiste" du football
6	Au football, que se passe-t-il pour un joueur qui reçoit 2 cartons jaunes au cours du même match ?	Il est exclu du terrain par l'arbitre: carton rouge
7	Quel signal dois-tu attendre avant d'engager la partie ?	Le coup de sifflet de l'arbitre
8	Si mon partenaire fait une grosse erreur technique : je l'encourage, je ne dis rien, je le dispute ?	Je l'encourage
9	Vrai ou faux ? Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	Vrai, cela permet de limiter les blessures
10	Je me rends coupable d'une faute si : je fais un « petit pont » à mon adversaire, je pousse mon adversaire, le ballon sort du terrain ?	Je pousse mon adversaire
11	Le football est un sport : individuel, collectif, de combat ?	C'est un sport collectif car plusieurs joueurs composent mon équipe
12	Quel équipement ne figure pas dans le matériel de l'arbitre : le sifflet, le brassard de capitaine, le drapeau de touche ?	Le brassard de capitaine appartient aux équipes
13	Lors d'un coup franc, comment appelle-t-on le groupe de joueurs que le gardien place en ligne devant lui ?	Le mur (il doit être placé à 6m du ballon chez les jeunes et à 9m15 dans les autres cas).
14	Trouvez l'intrus : Ligne de touche, ligne de but, ligne de mire.	La ligne de mire car elle n'existe pas pour délimiter un terrain de football
15	Comment appelle-t-on la barre fixée horizontalement au sommet de deux poteaux et délimitant le haut d'un but : La barre de rive, la barre transversale, la barre de céréales.	La barre transversale
16	Quelles sont les valeurs de la Fédération Française de Football (« PRETS ») ?	Plaisir - Engagement - Respect - Tolérance - Solidarité
17	Que se passe-t-il si je commets une faute dans ma propre surface de réparation contre un adversaire : Penalty, Hors-jeu, Corner ?	Penalty
18	Quel autre nom utilise-t-on pour évoquer le « carton jaune » : l'applaudissement, l'avertissement, le divertissement ?	L'avertissement
19	Mon 1er est une planète, mon 2e est un département français, mon tout est le lieu sur lequel tu pratiques le football.	Terrain (Terre - Ain)
20	Comment appelle-t-on les minutes que l'arbitre ajoute à la fin d'un match : le temps additionnel, le temps perdu, ou le petit plus du chef ?	Le temps additionnel (il correspond au temps des arrêts de jeu)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

Thème: Culture Foot

Parcours Moteur

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser à la culture Footballistique au travers de parcours moteurs

BUT

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

REGLES & CONSIGNES

1 : Course avant 2 : Aller Retour pas chassés 3 : Course arrière puis marche en "canard" 4 : Cerceau jaune -> pied gauche, Cerceau bleu -> 2 pieds, Cerceau rouge -> pied dr. puis, question par groupe :

Bonne réponse : Ajoute une contrainte à 1 autre groupe pour le relais suivant

Mauvaise réponse : Rien

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Concertation, médiation
Respect du protocole sanitaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

-Ne jamais toucher le matériel pédagogique

-Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

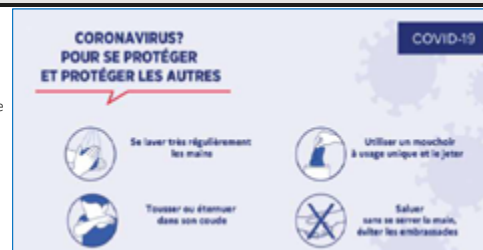
-Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

9

THEME : CULTURE FOOT

Atelier: PARCOURS MOTEUR

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



► U7 - U9

Programme éducatif fédéral
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Atelier: SAVOIR FAIRE SON SAC

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

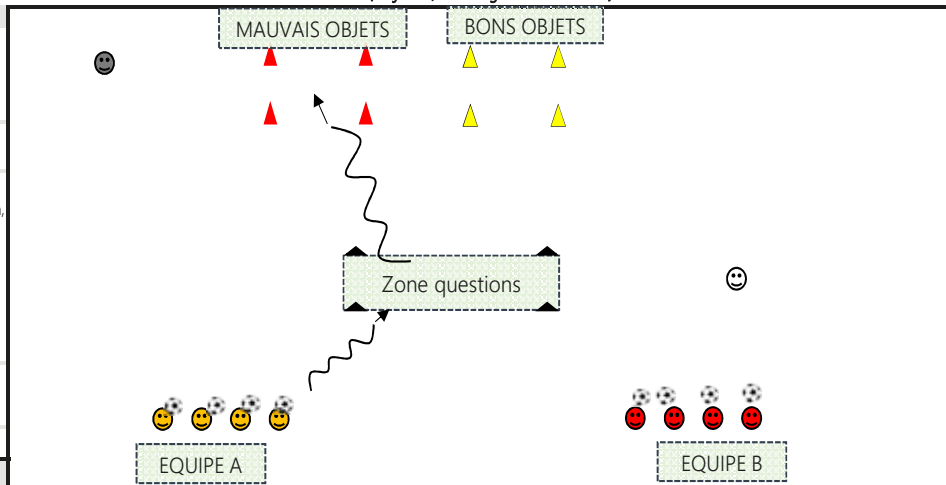
1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

ORGANISATION	
OBJECTIF	Apprendre au J à bien se préparer à l'effort: savoir faire son sac de sport
BUT	1 point par bonne réponse
REGLES & CONSIGNES	Demander à un J de l'équipe A de se présenter (en conduite de balle) dans la zone questions. Après lecture de la question, le J se déplace en conduite de balle et bloque le ballon dans le carré correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans sa zone équipe. L'E appelle un J de l'équipe B A la fin, on compte le nombre de points gagnés par équipe. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon dans le bon carré



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	15 mn
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	
		😬	4
		😊	4
		😬	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encourager	Concentration Lever la tête pour prendre les informations Toucher le ballon le plus souvent possible pour en garder la maîtrise

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

Se déplacer en conduite de balle dans un des 3 carrés

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1b

THEME : SANTE

Atelier: SAVOIR FAIRE SON SAC

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

OBJECTIF

Apprendre au J à bien se préparer à l'effort: savoir faire son sac de sport

BUT

1 point par bonne réponse

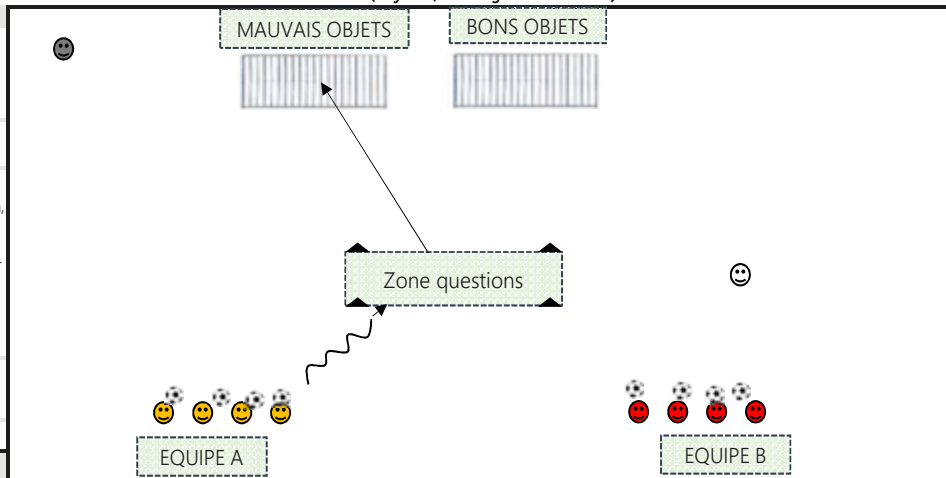
REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Tirer et marquer dans le but correspondant à la bonne réponse

ORGANISATION



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encourager

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Utiliser la bonne surface de frappe
Fréquence et orientation des appuis avant la frappe

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Atelier: SAVOIR FAIRE SON SAC

QUIZ

BONS OBJETS



GEL DOUCHE

GOURDE D'EAU

SURVETEMENT

CASQUETTE

BARRE DE CEREALES

BONNET

PULL

CHAUSSURE DE SPORT

SHORT

GANTS

MAILLOT

SERVIETTE DE BAIN

VETEMENT DE PLUIE

CRAMPONS

PROTEGE TIBIAS

MAUVAIS OBJETS



JEAN

BONBON

LUNETTE DE SOLEIL

ECHARPE

PYJAMA

BIJOU

PEIGNOIR

CONSOLE DE JEU

OREILLER

MANTEAU

CANETTE DE SODA

PARAPLUIE

MARCEL

CHAUSSURE DE SKI

CHEMISE



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

"MONTRER PATTE BLANCHE"

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

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

BUT

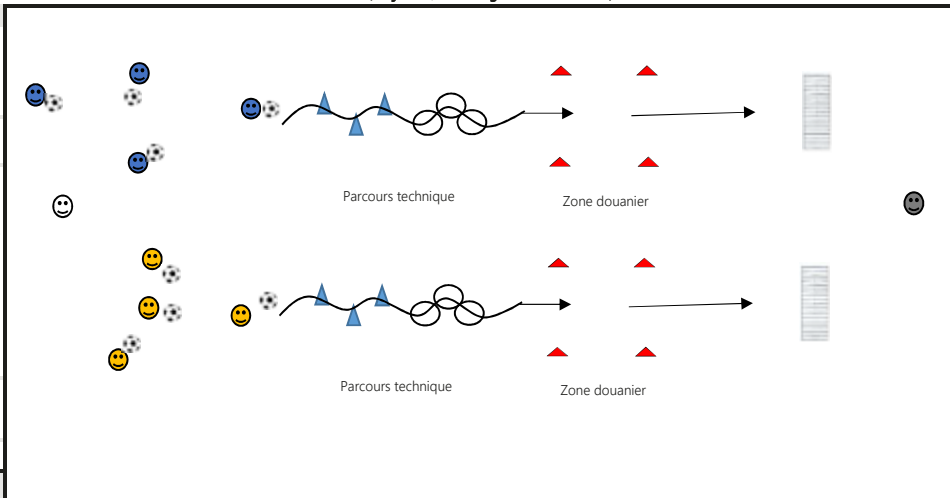
Marquer un but.

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

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

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😬	4

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

THEME : Engagement Citoyen

Montrer patte blanche

QUIZ

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

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



FICHE N° : 3

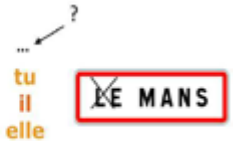
Quiz supplémentaire

THEME : Engagement Citoyen

Les valeurs du football

QUIZ & REBUS

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

1)- P'  SIR2)-  SP3)-   ?  LE MANS4)- T   R  CE5)-    i 



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

Thème : ENVIRONNEMENT

Ca coule de source

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace
utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

Types

Sans ballon

Avec ballon

X

Sans puis avec ballon

Surface

Long

10

Larg

20

Durée

TOTALE

15'

SÉQUENCE

15 (T: 20" / R: 40")

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1

J

😞

4

😞

4

😊

4

😞

😊

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices et sa culture.

Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier motricité.

BUT

Réaliser un parcours motricité ou en conduite de balle et le valider par une bonne réponse à la question posée

Répartir les J en 2 équipes (1 en action, 1 en attente)

Les J de l'équipe en action doivent réaliser un parcours en

conduite de balle. L'E annonce une question (Vrai = cerceau

bleu /Faux= cerceau rouge) à l'ensemble des J, les J doivent se

rendre dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.

• Attribuer +1 point par équipe pour chaque J correctement

positionné. Inverser les rôles. Changer de parcours.

REGLES &
CONSIGNESCRITERES DE
REUSSITE

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

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité

Respect des consignes de sécurité

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

Réalisation synchronisée du bon geste.

Respiration coordonnée

VARIABLES

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

-Ne jamais toucher le matériel pédagogique

-Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: CA COULE DE SOURCE

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Plus tes parents roulent vite moins ils consomment d'essence	FAUX - C'est le contraire
2	Le maillot de l'Equipe de France de Football est fabriqué à partir de bouteille d'eau	VRAI - 13 bouteilles permettent de fabriquer un maillot et un short
3	Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité	FAUX
4	Le réchauffement climatique augmente le niveau des océans	VRAI
5	Un chewing-gum met 1 an pour se décomposer dans la nature	FAUX - C'est au moins 5 ans
6	L'avion ne pollue pas l'atmosphère	FAUX - Par contre, ton vélo ne pollue pas
7	Un sac plastique jeté dans la nature met 400 ans à disparaître	VRAI
8	Le pétrole est une énergie renouvelable	FAUX
9	Les pays riches polluent davantage la planète que les pays pauvres	VRAI
10	Une douche consomme 2 fois moins d'eau qu'un bain	FAUX - C'est 6 fois moins d'eau



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

Thème : ENVIRONNEMENT

L'eau est un trésor

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	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

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

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😡	4
		😡	
		😊	4
		😬	

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices et sa culture.

Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier motricité.

BUT

Réaliser un parcours motricité et le valider par une bonne réponse à la question posée

INCURANT : OBJECTIF : 200% FORME : 100% CHRONOMETRE :

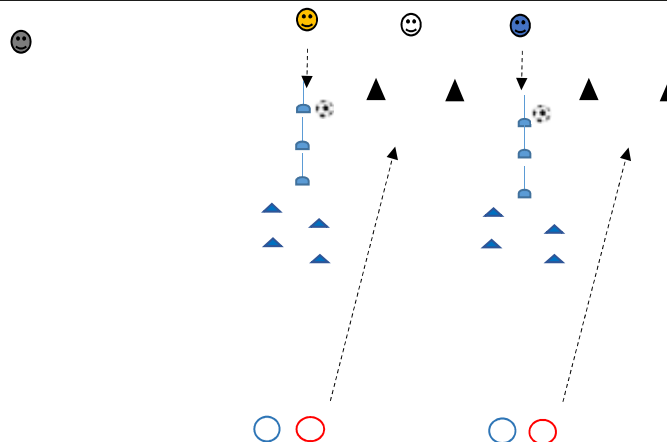
Chaque J réalise un parcours en conduite de balle le plus rapidement possible. L'E annonce un type de comportement durant le parcours; Le J devra donner une réponse (cerceau bleu = j'économise, cerceau rouge=je gaspille) en fin de parcours en arrêtant le ballon dans un des cerceaux.

REGLES & CONSIGNES

- Si la réponse est correcte : Le J marque 1 point.
- Si la réponse n'est pas correcte : Pas de point. L'équipe qui a le plus de points gagne.

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
Réalisation synchronisée du bon geste.
Respiration coordonnée

*Principes généraux

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

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: L'EAU EST UN TRESOR

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Quelle est la consommation moyenne quotidienne d'eau d'un français ? A) 150 litres B) 30 litres C) 20 litres D) 300 litres	A
2	Quelles sont les bonnes réponses dans les affirmations suivantes ? A) Je bois plus d'eau lors d'une journée de repos que lors d'une journée où je fais de l'activité physique B) Mes besoins en eau sont supérieurs en exercice intense qu'en exercice léger C) Je dois boire au moins 3 litres par jour pour être bien hydraté D) Je dois boire au moins 1,5 litres par jour pour être bien hydraté E) Lors d'une journée où je fais une activité physique intense, ma consommation d'eau doit dépasser les 2 litres	B/D/E
3	Les aliments que nous mangeons nous apportent en eau. Cependant, ils couvrent seulement A) 20% de nos besoins B) 40% de nos besoins C) C'est faux, ils ne couvrent rien D) 3% de nos besoins	A
4	Lorsqu'on tire la chasse d'eau, combien de litres d'eau sont utilisés ? A) 1 litre seulement B) Environ 10 litres C) 5 litres D) 3 litres	B/D/E
5	A quoi est due la montée des eaux ? A) A la fonte des glaces B) Aux baigneurs C) A la pollution des eaux D) A la pluie	A/C



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

Thème : ENVIRONNEMENT

One Tout Tri

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

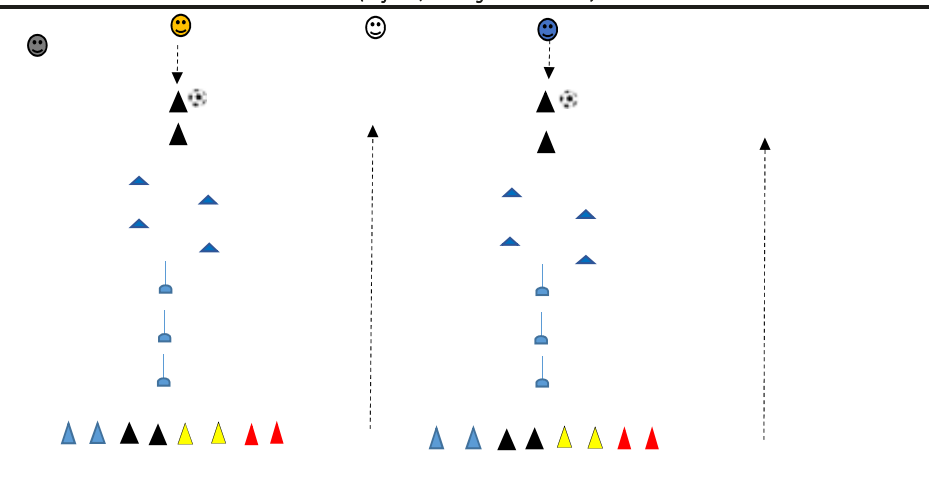
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



OBJECTIF

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

BUT

Réaliser un parcours en conduite de balle duel et le valider par une bonne réponse à la question posée (bonne porte passée parmi les 4).
Répartir les 7 en 2 équipes.

REGLES & CONSIGNES

- Construire 2 parcours identiques à l'issue desquels figurent 4 « portes ».
- Chaque porte correspond à une catégorie de déchets : rouge= déchets toxiques, noir= déchets verts, jaune= plastiques, bleu=cartons, papier
- Annoncer un type de déchet à haute voix.
- Demander à 1 J de chaque équipe de réaliser le parcours le plus rapidement possible.
- Valider le point lorsque la bonne porte (1 couleur correspond à un type de déchets) est passée.
- En cas d'égalité, le plus rapide est vainqueur.

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
Réalisation synchronisée du bon geste.
Respiration coordonnée

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

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

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😬	4
		😊	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

6

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: ONE - TOUT - TRI

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Parmi les déchets suivants, lequel déposes-tu dans la poubelle jaune ?	D
	A) Pot de yaourt B) Papier C) Un pot de confiture en verre D) Une boîte de conserves	
2	Quelle part représente les emballages dans nos déchets ?	C
	A) 25% B) 40% C) Environ la moitié D) Seulement 5%	
3	Depuis quand existe-t-il les emballages dans nos déchets ?	A
	A) 1975 B) Depuis toujours C) 2000 D) 1960	
4	En combien de temps se décompose un sac en plastique ?	C
	A) 1 an B) 10 ans C) 100 ans D) 1 000 ans	
5	Quel gaz dénommé CO2 est une des causes de la pollution de la planète ?	A
	A) Dioxyde de Carbone B) Oxygène C) Monoxyne de Carbone D) Méthane	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Les zones de succès

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser sur les bons comportements

BUT

Répondre à l'affirmation en se rendant dans la bonne zone

REGLES & CONSIGNES

Constituer 2 équipes.

Mettre un J dans chaque zone avec son ballon (les autres J sont en attente à l'extérieur des zones avec leur ballon en respectant 4 m de distance entre eux à l'aide de repères prédéfinis).

Tout en conduisant son ballon, le J jaune dans la zone expéditeur doit lire le chiffre (de 1 à 10) que son partenaire dans la zone destinataire lui montre avec les doigts et se retourne vers l'E en bloquant son ballon de la semelle pour lui annoncer le chiffre.

Dès lors, l'E lit la question, ce qui déclenche une conduite de balle rapide du J jaune et du J bleu en zone destinataire qui doivent bloquer leur ballon de la semelle le plus vite possible, dans la zone vrai ou faux en fonction de sa réponse.

Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre au signal de l'E.

Pour le 2ème passage, c'est le J bleu qui doit lire le chiffre.

CRITERES DE REUSSITE

1 point si bonne réponse

3 points si bonne réponse et plus rapide

VRAI

FAUX



VRAI

FAUX



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40 m
	Larg	30 m

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

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 4
		😬	
		😊	2 à 4
		😊	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la prise de décision

Lever la tête
Être attentif et concentré

VARIABLES

Lire une addition, soustraction, multiplication

Lire une lettre

Lire une forme géométrique

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : FAIR-PLAY

Atelier: LES ZONES DU SUCCES



AFFIRMATIONS		REPONSES
1	Si je perds, je suis autorisé à ne pas serrer la main de mon adversaire	FAUX
2	Au football, un joueur peut marquer un but de la main validé par l'arbitre	FAUX
3	Un joueur peut recevoir 3 cartons jaunes dans un même match	FAUX
4	L'arbitre peut siffler faute contre moi si je fais semblant d'être blessé	VRAI
5	Au football, il est conseillé de jouer tout seul	FAUX
6	En arrivant au stade, je salue tout le monde	VRAI
7	Un match de foot officiel peut se jouer sans arbitre	FAUX
8	Un joueur proférant des insultes racistes peut aller en prison	VRAI
9	Le capitaine d'équipe doit veiller au bon comportement des adversaires	FAUX
10	Faire une accolade au joueur qui te remplace est un geste fair-play	VRAI

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

8

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE

Atelier: JE ME TESTE A L'ARBITRAGE

	Questions	Réponses
1	Comment distingue-t-on le capitaine des autres joueurs : à ses chaussures, à son brassard ou à sa grande taille ?	A son brassard (le capitaine doit toujours avoir une attitude exemplaire sur le terrain)
2	Mon 1er est un moyen de transport, mon 2e est un adjectif possessif, mon 3e est une couleur. Mon tout sert à sanctionner un joueur.	Carton jaune (car - ton - jaune) ou carton rouge
3	Je pense que l'arbitre a commis une erreur. Que dois-je faire : je lui dis qu'il s'est trompé, je ne lui dis rien et je me replace, je le dispute ?	Je ne lui dis rien et me replace
4	Vrai ou faux : J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	Oui la mixité est autorisée jusqu'en U15
5	Lorsque je joue au football, je dois écouter les consignes : de mes parents, de mon éducateur, de mes adversaires ?	De mon éducateur car c'est le responsable de mon équipe et c'est lui le "spécialiste" du football
6	Au football, que se passe-t-il pour un joueur qui reçoit 2 cartons jaunes au cours du même match ?	Il est exclu du terrain par l'arbitre: carton rouge
7	Quel signal dois-tu attendre avant d'engager la partie ?	Le coup de sifflet de l'arbitre
8	Si mon partenaire fait une grosse erreur technique : je l'encourage, je ne dis rien, je le dispute ?	Je l'encourage
9	Vrai ou faux ? Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	Vrai, cela permet de limiter les blessures
10	Je me rends coupable d'une faute si : je fais un « petit pont » à mon adversaire, je pousse mon adversaire, le ballon sort du terrain ?	Je pousse mon adversaire
11	Le football est un sport : individuel, collectif, de combat ?	C'est un sport collectif car plusieurs joueurs composent mon équipe
12	Quel équipement ne figure pas dans le matériel de l'arbitre : le sifflet, le brassard de capitaine, le drapeau de touche ?	Le brassard de capitaine appartient aux équipes
13	Lors d'un coup franc, comment appelle-t-on le groupe de joueurs que le gardien place en ligne devant lui ?	Le mur (il doit être placé à 6m du ballon chez les jeunes et à 9m15 dans les autres cas).
14	Trouvez l'intrus : Ligne de touche, ligne de but, ligne de mire.	La ligne de mire car elle n'existe pas pour délimiter un terrain de football
15	Comment appelle-t-on la barre fixée horizontalement au sommet de deux poteaux et délimitant le haut d'un but : La barre de rive, la barre transversale, la barre de céréales.	La barre transversale
16	Quelles sont les valeurs de la Fédération Française de Football (« PRETS ») ?	Plaisir - Engagement - Respect - Tolérance - Solidarité
17	Que se passe-t-il si je commets une faute dans ma propre surface de réparation contre un adversaire : Penalty, Hors-jeu, Corner ?	Penalty
18	Quel autre nom utilise-t-on pour évoquer le « carton jaune » : l'applaudissement, l'avertissement, le divertissement ?	L'avertissement
19	Mon 1er est une planète, mon 2e est un département français, mon tout est le lieu sur lequel tu pratiques le football.	Terrain (Terre - Ain)
20	Comment appelle-t-on les minutes que l'arbitre ajoute à la fin d'un match : le temps additionnel, le temps perdu, ou le petit plus du chef ?	Le temps additionnel (il correspond au temps des arrêts de jeu)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

Thème : CULTURE FOOT

Parcours moteur

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

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

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

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

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

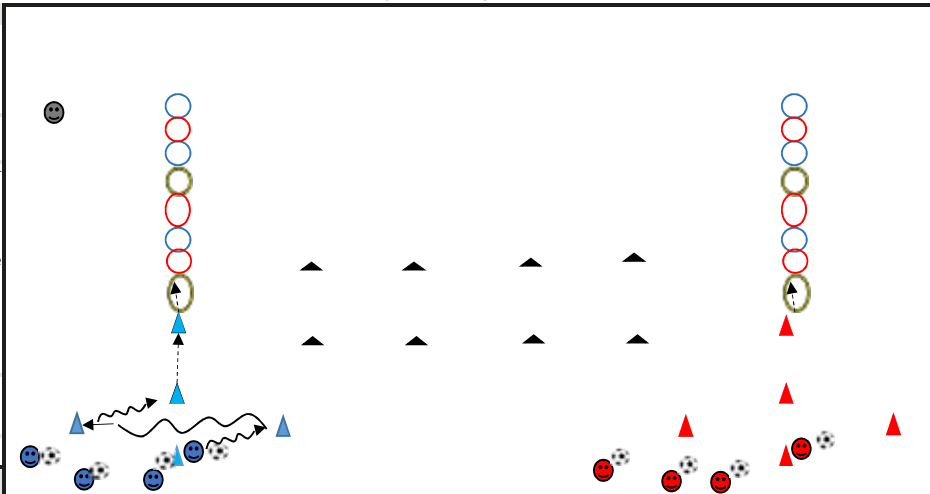
Concertation, médiation
Respect du protocole sanitaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

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



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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 m
	Larg	10 m x 3

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😞	4
		😞	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

9

THEME : CULTURE FOOT

Parcours moteur

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