



# ▶ U12 - U13

Exercices et défis techniques  
Sans ballon





# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI MONTEE-DESCENTE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

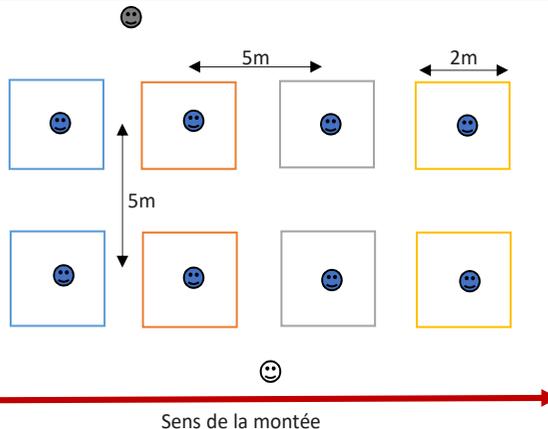
## ORGANISATION

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

**BUT** Etre dans les zones les plus hautes

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

**CRITERES DE REUSSITE** Réaliser le plus de gestes possibles.



## Exemple de défis :

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (VEILLER À)

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

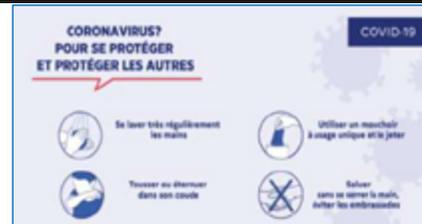
### INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux :

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



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

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

EXERCICE AIR JONGLERIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Développement de l'imaginaire - Visualisation -  
Concentration - Réactivité

BUT

Réaliser des enchaînements sans ballon

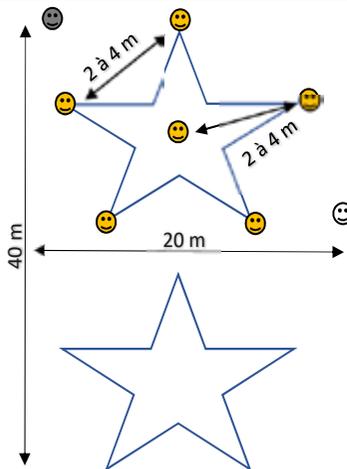
REGLES &  
CONSIGNES

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

- les surfaces de contact (pieds, genoux, poitrine, etc.)
- les appuis au sol (jonglerie avec reprise d'appui au sol et jonglerie sans reprise d'appui)
- être capable de se déplacer à cloche-pied tout en continuant à jongler puis de reprendre (appui au sol entre chaque touche)

CRITERES DE  
REUSSITE

Réussir un maximum d'exercices de jonglerie



- Eléments techniques à intégrer:

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

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

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

## COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Tolérance  
Solidarité  
EntraideVisualiser la trajectoire de son ballon,  
garder son équilibre, gérer l'espace  
d'évolution

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

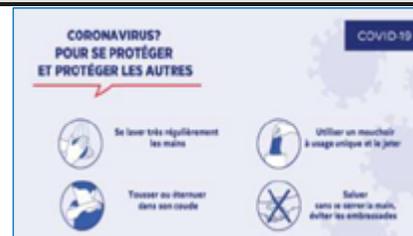
Principes généraux:

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

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

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

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



## VARIABLES

Imposer un rythme de contact imaginaire entre le.la. joueur.se et le ballon.  
(exemple : 1 touche par seconde)

Demander à chacun de taper dans les mains en même temps qu'il touche le ballon, idem en tapant les mains dans le dos.

Possibilité de travailler sur 1 ou 2 étoiles et de faire soit 2 équipes (4 B et 4 J) soit une équipe de 6. (Adaptation au nombre de joueurs.se)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SÉQUENCE	8 à 12

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

## MATÉRIEL

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

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI PASSE IMAGINAIRE 2 ETOILES

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser des enchaînements sans ballon à plusieurs pour marquer des points

1 ballon imaginaire pour 2 J (1&gt;2, 3&gt;4, 5&gt;6...).

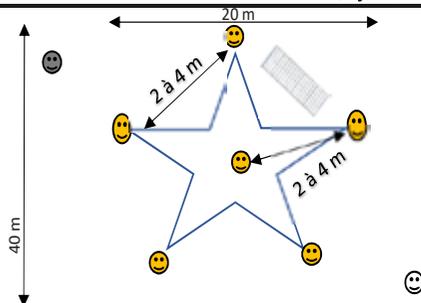
REGLES &amp; CONSIGNES

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

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

CRITERES DE REUSSITE

Marquer dans le but imaginaire après avoir réalisé l'enchaînement



- Eléments techniques à intégrer:

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

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

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

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

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

Enchaînement non conforme = retour au départ.

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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SÉQUENCE	2

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Connexion entre les Joueurs

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

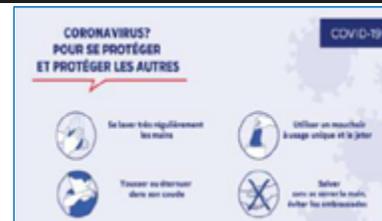
Etre orienté vers son partenaire au moment de la réception du ballon et au moment où le ballon est transmis.  
Gestuelle adaptée permettant la transmission du ballon dans de bonne condition (équilibre)

## 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	
Couppelles	
Ballon	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BIATHLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

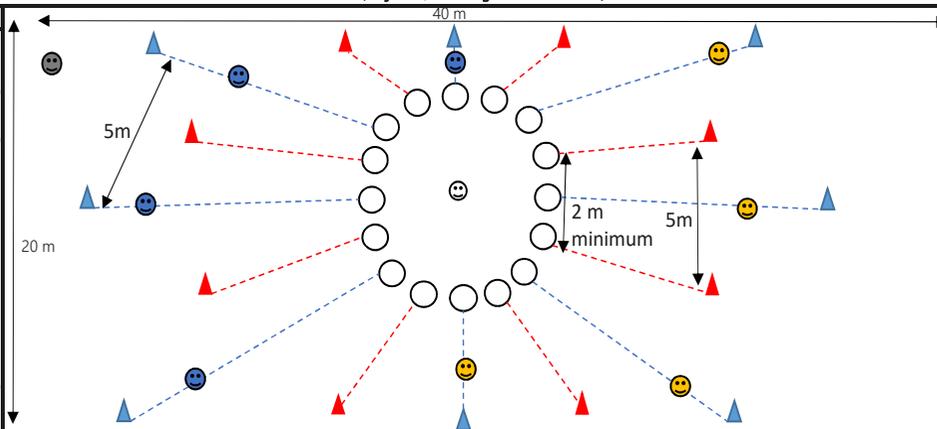
GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION



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

<b>OBJECTIF</b>	Réaliser individuellement des éléments de motricité en alternance avec des questions culture foot et santé
<b>BUT</b>	Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis ( 8 éléments moteurs et 8 questions ) Alterner une question-réponse avec un défi "moteur". Chaque plot est numéroté (craie au sol), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance. Chaque plot ne peut être occupé que par un.e joueur.se. L'éducateur.trice se trouve dans un ilot central protégé et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée (matérialisée par des cerceaux individuels à la craie). Exemple joueur.se bleu.e : Course en A puis question, course en B : je donne ma réponse, course en C suivie du défi "moteur".
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Finir le parcours (16 stations) et ainsi remplir le contrat (valider les répétitions, réaliser le parcours motricité).

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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

#### 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 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

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

### VARIABLES

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	Selon parcours

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

### AIR JONGLERIE EN MOUVEMENT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

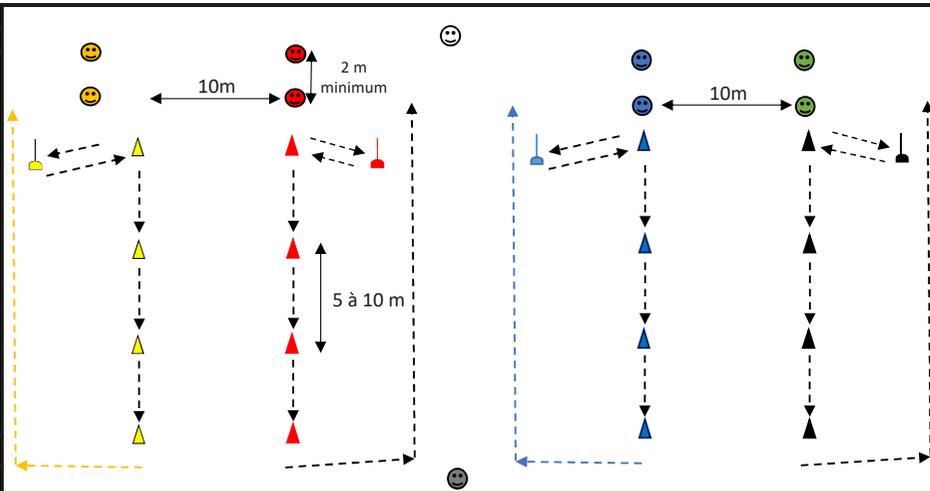
Surface	Long	30 à 40
	Larg	30 à 40

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

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

### ORGANISATION

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



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

### 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 4m<sup>2</sup>)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .

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

VARIABLES
DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE /TEMPS. Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PG/PIEDS ALTERNES. Le second élève du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'Éducateur juge que les gestes ne sont pas réalisés, l'élève suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

### MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE EN CERCLE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

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

## ORGANISATION

## OBJECTIF

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

## BUT

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

## REGLES &amp; CONSIGNES

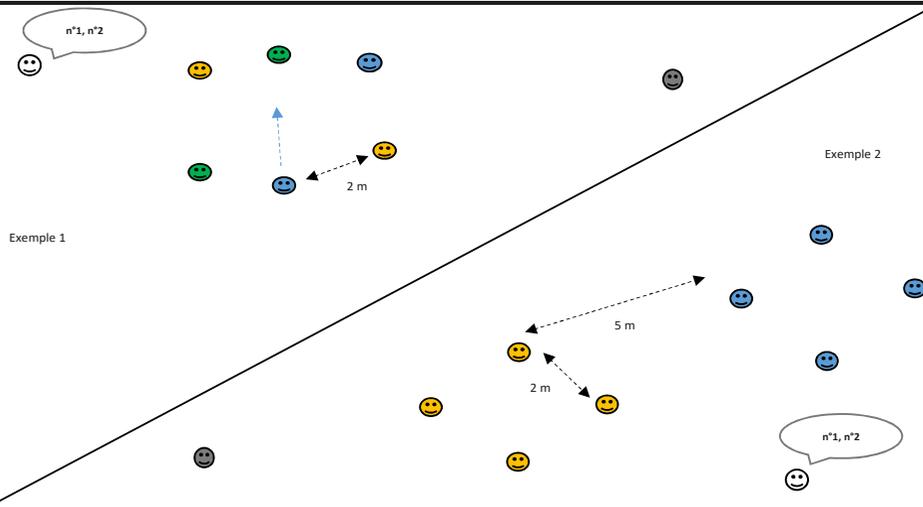
Les J sont positionnés en cercle (2 mètres minimum entre chacun). 1 groupe de 6 ou 8 (Exemple 1) ou 2 groupes de 4 J (Exemple 2). L' E annonce le n° d'un J qui doit aller au centre et jouer le ballon imaginaire selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre J soit appelé.

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

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

## CRITERES DE REUSSITE

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



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

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

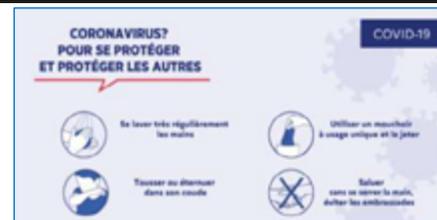
## INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

## 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 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

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

## VARIABLES

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

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

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)  
AIR FOOTENNIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PEF		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES			X			MOTRICITE / COORDINATION		
GUIDE SMS - VERSION			1					
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

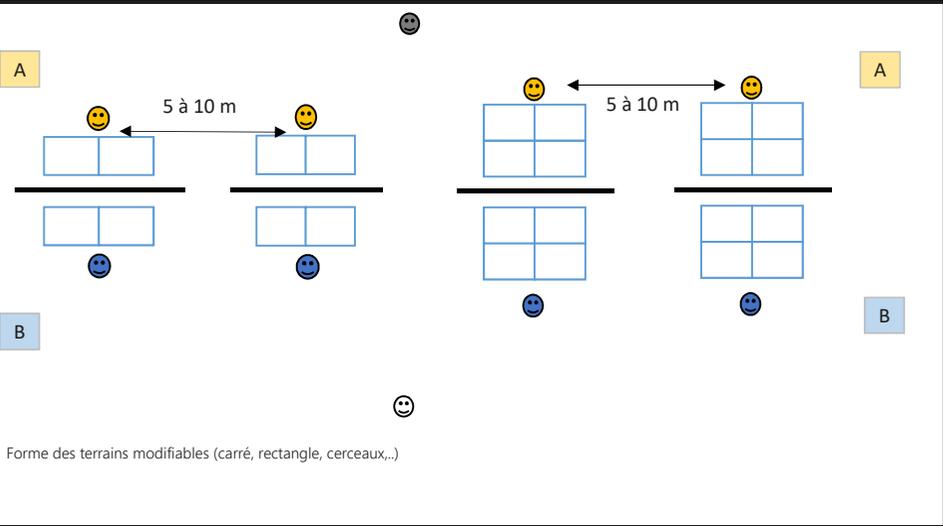
Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12
	Larg	4

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1 ou 2
	J	😞	4
		😡	
		😊	4
		😄	

ORGANISATION



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

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

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

**CRITERES DE REUSSITE** : Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Rappeler que l'information est donnée en miroir. C'est-à-dire que priorité est donnée à la position du recevant = si j'annonce "gauche" ce sera la zone gauche du receveur.	Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Espace : Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4. / Simplifier : 2 zones  
 Temps : Complexifier : Réduire à 3 secondes / Simplifier : Augmenter à 8 secondes  
 Mettre 1 observateur (Couleur rouge sur schéma) qui valide ou non la réussite de l'échange et attribue des points.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



- Limiter au maximum le brassage des joueurs(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° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

L'alphabet de la Forme

BUT

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

REGLES &amp; CONSIGNES

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

F = 5 cloches pied droit + gauche

O = Course sur place en montée genoux et talons fesses

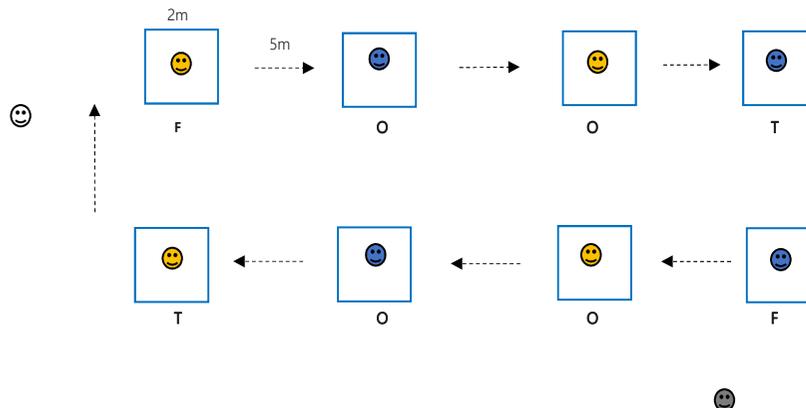
O = 15 sauts avant/arrière en pieds joints

T = Accroupi, on se relève 10 fois

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

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements

Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

## VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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



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

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

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

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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U12 - U13

Exercices et défis techniques  
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MONTEE DESCENTE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

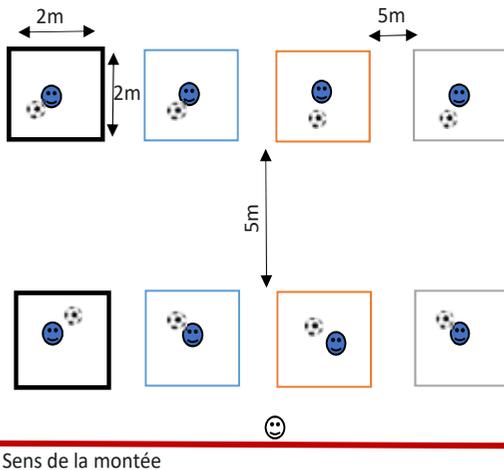
Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Effectuer des défis donnés par l'éducateur
BUT	Faire le plus de gestes techniques en un temps donné
REGLES & CONSIGNES	Chaque joueur.se est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'éducateur.trice. La durée du défi est de 30s. Les joueurs.se au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'éducateur.trice annonce le top départ, au signal chacun.e doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'éducateur.trice. Au signal de fin, on compare leur score. Celui.celle qui comptabilise le plus de gestes remporte le défi et monte d'un cran. Celui.celle qui a perdu le défi descend d'un cran.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le plus de défis possibles. Se situer sur les zones hautes



- Exemple de défis :**
1. Jongler avec un rebond pied fort
  2. Jongler avec un rebond pied faible
  3. Jongler pied fort
  4. Jongler pied faible
  5. Jongler avec le pied droit et gauche
  6. Sur 1 pied, faire le tour de ce pied avec le ballon en s'aidant de l'autre pied
  7. idem défi 6 mais l'autre pied
  8. Faire des aller-retours entre 2 des lignes de la zone
  9. Utiliser les lignes de la zone et faire le plus de tours possibles.
  10. Si le ballon ne touche pas la ligne on repart de zéro
  11. Se servir de 2 coins de la zone pour faire des huit en conduite de balle
  12. Faire un maximum de rateaux puis extérieurs de pied sur place

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

Surface de contact, qualité du contact pied ballon, concentration.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

VARIABLES

- Ballon arrêté : toucher alternativement le ballon avec le pied droit et gauche
- Faire des passements de jambe sur place avec le pied fort
- Faire des passements de jambe sur place avec le pied faible
- Alterner semelles sur ballon (sur place, en mouvement, arrière, avant, latéral, etc)
- Possibilité de faire 2 équipes de 4 joueurs.se. Challenge individuel et collectif. (Compter le nombre de joueurs d'une équipe au 4 premières zones pour gagner)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

EXERCICE JONGLERIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Développement de la maîtrise du ballon

BUT

Réaliser des enchaînements de jonglerie

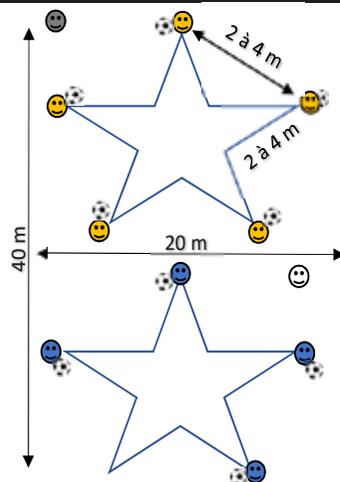
REGLES &amp; CONSIGNES

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

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

CRITERES DE REUSSITE

Déterminé par le défi à réaliser. Nombre de défis réussis



Défi 1:

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

Défi 2:

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Tolérance  
Solidarité  
Entraide

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

## 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 4m<sup>2</sup>)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

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



## MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

Espace utilisé

Cour d'école	X
Enceinte sportive	X
Autres	X

Types

Sans ballon	
Mon ballon	X
Sans puis avec ballon	

Surface

Long	40
Larg	20

Durée

TOTALE	10'
SÉQUENCE	

Effectifs

E	😊	1
GPS	😷	1 ou 2
J	😊	1 à 5
	😞	
	😊	1 à 4
	😄	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	GolFoot
--------------------------------------	---------

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

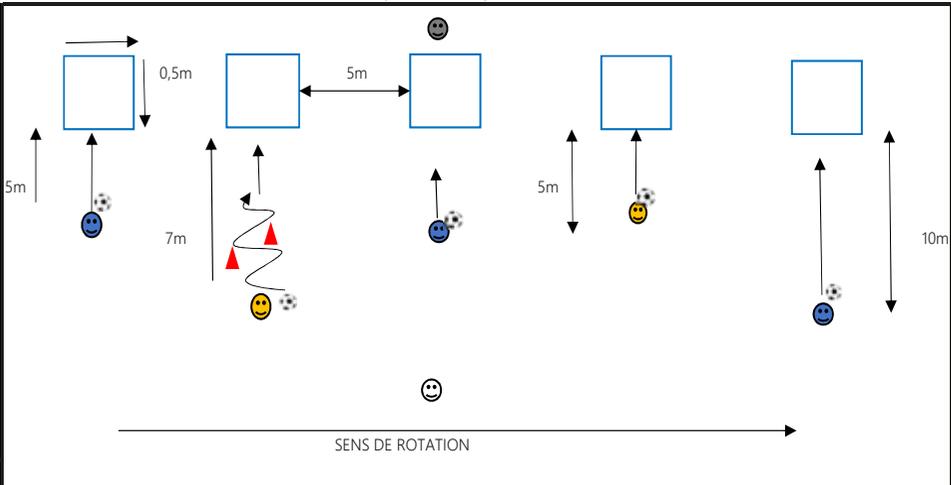
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	2x10

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Exécuter des frappes de balle pour atteindre une cible avec le moins d'essais ou de temps) possibles
BUT	1 point par exercice réalisé. Parcours à faire 2 fois. 5 ateliers à effectuer 2 fois ( x2) Débutant : essais illimités, changement d'atelier 2' Débrouillé : 3 essais maximum
REGLES & CONSIGNES	1. Passe pied droit a 5m ( interieur pied ) 2. Slalom+ tir a 7m 3. Louche par dessus des plots 4. Passe pied faible a 5m 5. Passe pied fort a 10m
CRITERES DE REUSSITE	Réussir 2 défis sur 4 au niveau débutant 4 sur 4 au niveau débrouillé.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
La rotation des ateliers , comptage des points individuellement ou par équipe.	La qualité de la passe L'exécution du geste technique demandé.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BIATHLON AVEC BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

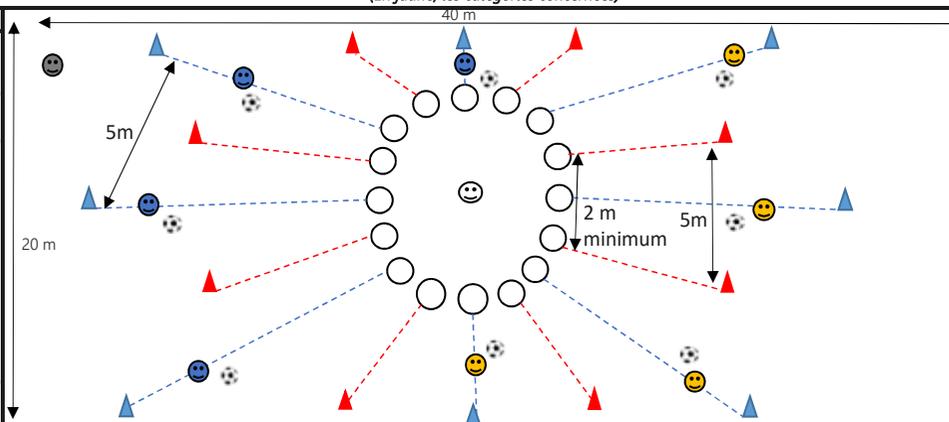
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



Choisir 8 éléments entre : Conduite de Balle pied fort; Conduite de balle pied faible; Conduite de balle inter/exter pied fort; Conduite de balle exter pied fort; Conduite de balle semelle pied fort; Conduite de balle avec passément de jambes; Conduite de balle en course arrière avec semelle; Jonglerie+ Conduite de balle libre; etc.. Les distances entre le cerceau et le cône peuvent varier (cf. Schéma)

## ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis ( 8 conduites de balle et 8 questions )  
Alterner une question-réponse avec un défi "technique".  
Chaque plot est numéroté (papier, feutre), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance .

REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque plot ne peut être occupé que par un joueur(se).  
L'éducateur.trice se trouve dans un îlot central, matérialisé par des cerceaux individuels, et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée.  
Exemple joueur(se) bleu(e): Course en A puis question, course en B, je donne ma réponse, course en C défi "technique".

CRITERES DE REUSSITE

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

Surface de conduite  
Qualité du contact pied/ballon  
Ajustement de la course  
Tête levée  
Distance pied d'appui/ballon  
Maîtrise des appuis  
Fréquence des contacts

## VARIABLES

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

## Principes généraux:

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



- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se

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

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 m
	SÉQUENCE	

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JONGLERIE EN MOUVEMENT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES



MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

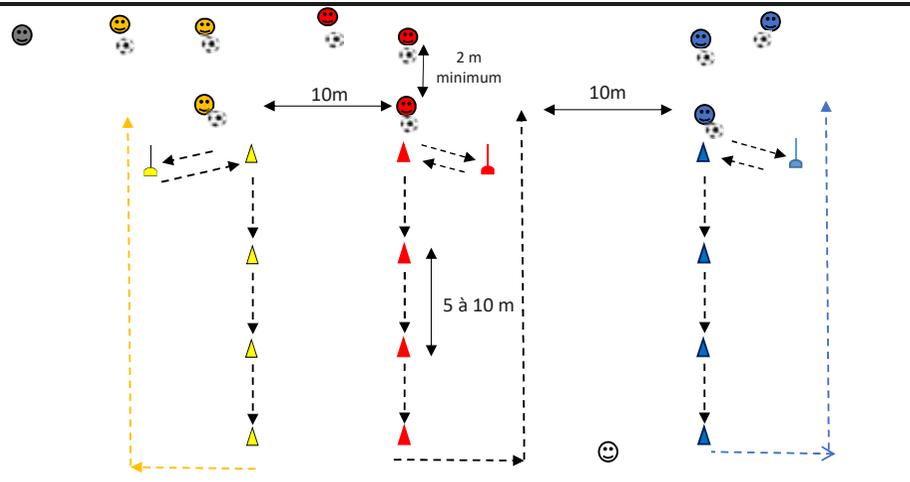
Surface	Long	30 à 40
	Larg	30 à 40

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
		😞	1
	J	😊	3
		😞	3
		😞	3
		😊	3

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement avec ballon.
BUT	Reproduire la gestuelle de la jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps. Ancrage gestuel. 3 groupes de 3 joueurs.se.s.
REGLES & CONSIGNES	Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd joueur.se du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m). Répéter 5 passages par joueur.se sans l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par joueur.se avec utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).
CRITERES DE REUSSITE	Maîtrise de la jambe et du pied de frappe - Equilibre Maîtrise des appuis - Appréciation des trajectoires



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

**DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE /TEMPS.**  
Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PG/PIEDS ALTERNES.  
Le second joueur.se du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'Educateur juge que les gestes ne sont pas réalisés, le joueur.se suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

MATERIEL

Buts	
Jalons	🚩🚩🚩🚩
Cônes	🚩🚩🚩🚩
Cerceaux	🚫🚫🚫🚫
Couppelles	🚩🚩🚩🚩
Ballons	⚽
Déplacement	-----▶
Conduite	~▶
Passer/tir	→

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	2 à 3
		😬	2 à 3
		😄	2 à 3
	😊		

### ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

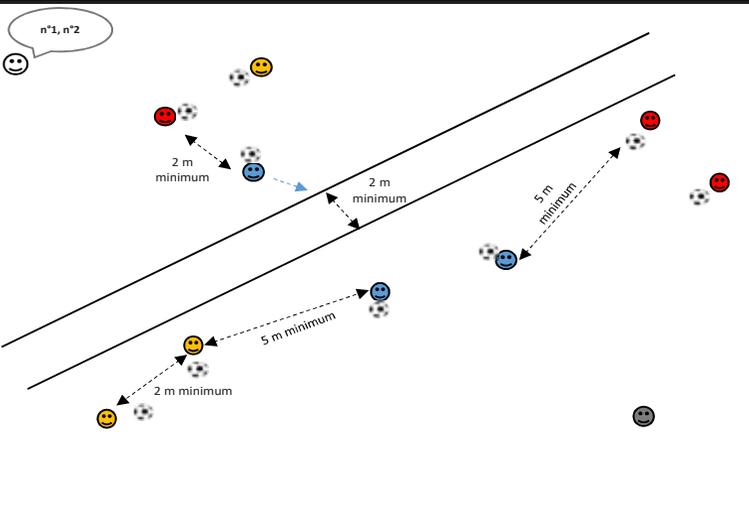
Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points

REGLES &amp; CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)

Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

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

### VARIABLES

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

Dans ce cas, l'éducateur.trice donne les gestes à réaliser (pas de créativité de joueur.se)

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FOOTENNIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

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

#### BUT

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

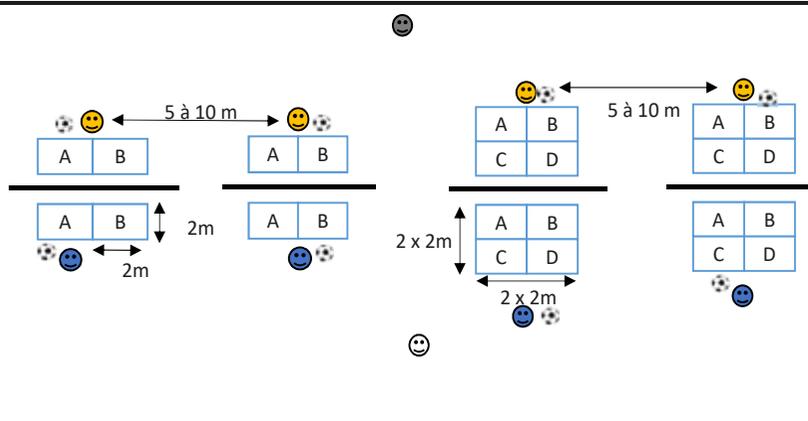
#### REGLES & CONSIGNES

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

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

#### CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.



La forme des terrains est modifiable (carré, rectangle, cerceaux,...)

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

#### Principes généraux:

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



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

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

#### VARIABLES

#### Espace :

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

#### Temps :

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

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12
	Larg	4

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	1 à 4
		😞	
		😄	1 à 4
		😬	

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

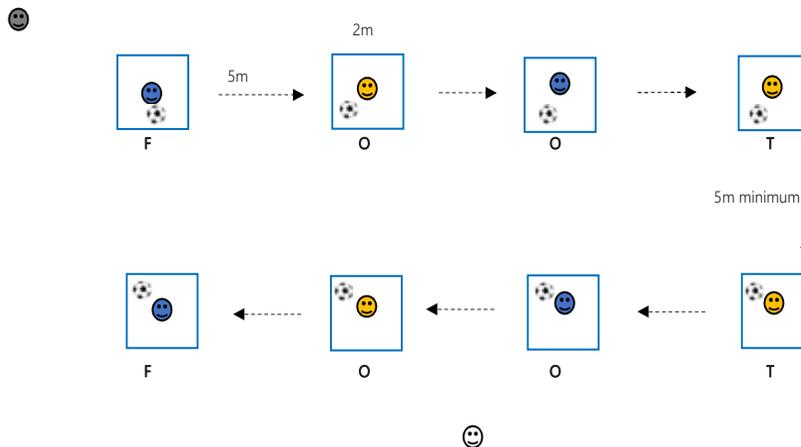
1

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

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	L'alphabet de la Forme
<b>BUT</b>	Refaire à l'identique l'exercice défini en effet Miroir (Face) Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot FOOT (un coté pied droit, l'autre pied gauche) F = 5 jongles pied droit O = 5 passements de jambes sur place, pied droit O = 5 aller retour en conduite de balle d'une ligne du carrée à l'autre avec le pied droit T = Faire 5 tours du carré avec le ballon sur la ligne
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper avec le bon pied



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

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

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

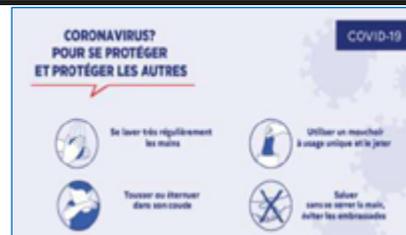
#### VARIABLES

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

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

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



- Limiter au maximum le brassage des joueurs.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 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).

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

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

### MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI TECHFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	5
		😬	
		😄	4
		😁	

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

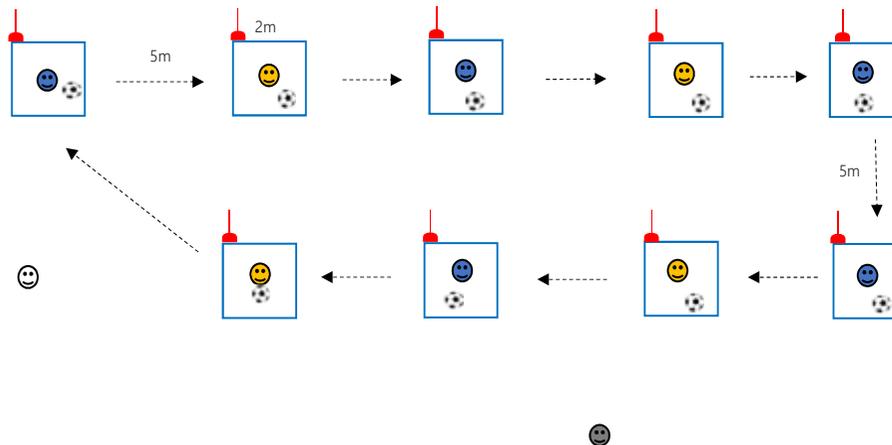
Refaire à l'identique l'exercice défini en effet Miroir (Face)

REGLES & CONSIGNES

Un des joueurs.ses du groupe exécute un geste technique dans sa zone d'évolution. Les autres exécutent le geste avec leur meilleur pied. Le démonstrateur désigne celui qui a fait la meilleure exécution qui devient à son tour démonstrateur.trice  
Lorsque les joueurs.ses sont à court d'idées, l'éducateur.trice prend le relais. Lorsque la majorité du groupe a réalisé correctement le geste demandé, c'est au tour d'un.e autre joueur.se de démontrer le geste suivant.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Augmenter la vitesse d'exécution

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

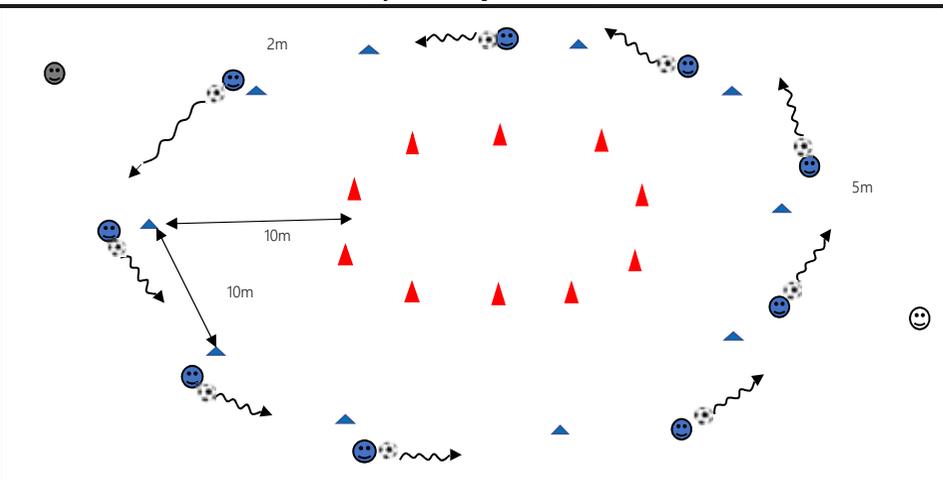
U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Maitriser le ballon des deux pieds en se déplaçant
<b>BUT</b>	Se déplacer sur le parcours circulaire, en maitrisant le ballon et répondre aux consignes de l'éducateur.trice
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	L'éducateur.trice donne le geste à exécuter lorsque les joueurs.se arrivent au niveau du plot bleu (tour du plot pied droit, pied gauche, bloquer le ballon, contacts intérieur du pied, ...ect ...) Tourner dans l'autre sens au signal de l'éducateur.trice. Utiliser les deux pieds. Ne jamais être à moins d'un intervalle du joueur.se qui est devant soi. (espace de 8 à 10m entre deux plots bleus)
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Exécuter le geste demandé par l'éducateur.trice en même temps quel'ensemble du groupe



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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

#### VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.  
Augmenter la vitesse d' execution

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

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

##### Principes généraux:

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



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

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

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	8
		😬	
		😞	
		😓	

#### MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	11
------------	----

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50m
	Larg	40m

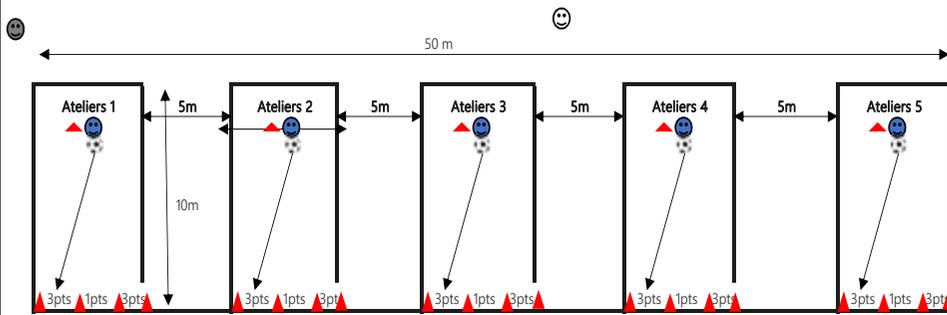
Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	👤	1
		👤	2 à 8
		😞	
		😄	

### ORGANISATION

OBJECTIF	Apprentissage du tir
BUT	Marquer le plus de points possibles pour chacun des thèmes définis. 3 pts sur les côtés / 1 pts dans l'axe
REGLES & CONSIGNES	Chaque atelier a un thème. Le joueur.se doit viser les cibles en tenant compte des thèmes imposés. Le gagnant.e est celui.celle qui marquera le plus de points. Possibilité de disputer plusieurs manches. 2 essais possibles par atelier (à modifier selon le niveau des joueurs.se) Faire compter la série en cours (Nombre d'ateliers réussis consécutivement)
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de points marqués. Nombre de cibles visées et atteintes

1er thème : Intérieur pied fort  
2ème thème : Intérieur pied faible  
3ème thème : Coup du pied - pied fort  
4ème thème : Coup du pied - pied faible  
5ème thème : Libre



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bienveillance de la part de tous Respect des zones délimitées	Investissement et concentration de la part de chacun des joueur(es) Critères de réalisation du tir: lever la tête pour prendre l'information / orientation des épaules / pied d'appui en direction du but / surface de contact

### VARIABLES

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

### Principes généraux:

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



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

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit tir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

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

## BUT

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

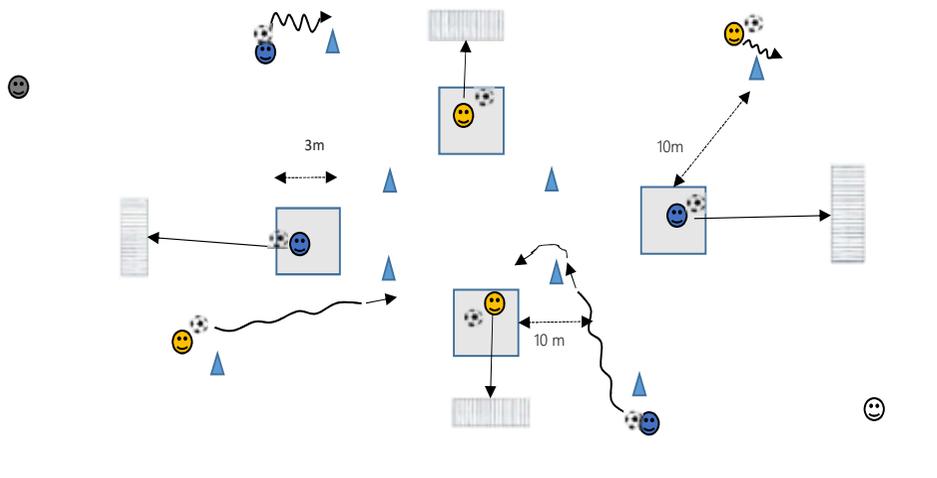
## REGLES &amp; CONSIGNES

Les joueurs.se devront respecter la distance de sécurité de 10 mètres entre chacun. Pour ce faire ils.elles devront contourner les 2 plots avant d'aller vers un autre but.

Un seul.e joueur.se dans chaque zone de tir. Si l'un.e se rapproche du joueur.se précédent, il.elle exécutera 3 tours du plot, afin de ralentir sa course.

## CRITERES DE REUSSITE

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



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Ne pas s'approcher trop près des partenaires et adversaires

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20mn
	SÉQUENCE	4 x 3 min

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

13

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Biathlon des gestes

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Biathlon Technique = améliorer la technique individuelle, gestuelle de passe, gestuelle de conduite de balle, gestuelle du tir

## BUT

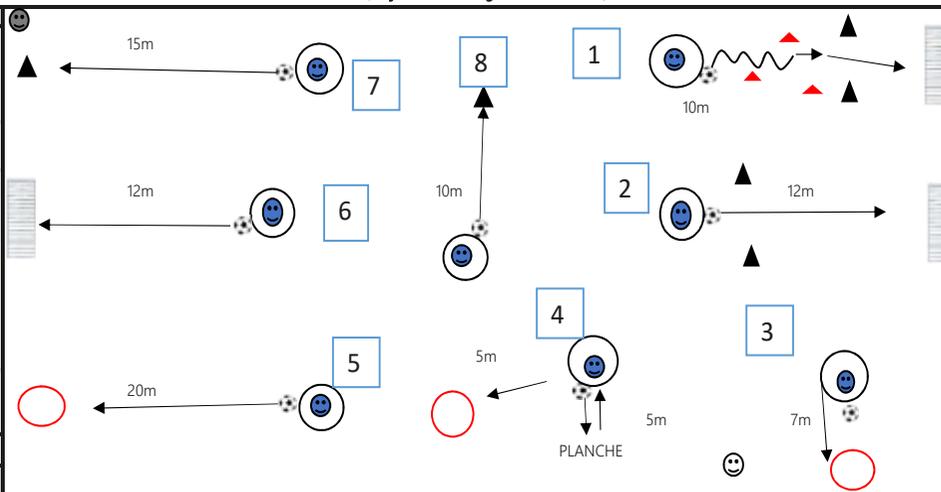
Si réussite au défi = 2 points

## REGLES &amp; CONSIGNES

1. Conduite + frappe
2. Toucher la barre ou le poteau
3. Louche + rebond dans la zone
4. Passe courte sur mur + louche extér vers cercle
5. Passe longue dans la zone
6. Tir pied faible sans rebond
7. Passe longue + faire tomber le plot
8. Passe courte pied faible + faire tomber le plot

## CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le maximum d'ateliers sur un temps donné



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

A la rotation des ateliers :  
1 va à 2, 2 va à 3...

Au respect des distances entre chaque atelier (10m préconisé)

Surface de contact, qualité du contact pied ballon, concentration.

## VARIABLES

A ajouter "questions PEF", si oui 1 point en +

Réaliser 1 tour au niveau Débutant (8 ateliers)

Réaliser 2 tours ou + au niveau Débrouillé (16 ou +)

## 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 4m<sup>2</sup>)

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	X

## Types

Sans ballon	
Mon ballon	X
Sans puis avec ballon	

## Surface

Long	40
Larg	20

## Durée

TOTALE	20'
SÉQUENCE	

## Effectifs

E	😊	1
	😞	1 ou 2
	😡	8
	😟	
	😄	
	😌	
J	😊	
	😞	
	😡	
	😟	
	😄	
	😌	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

14

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défis Techniques

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Marquer le plus de points possible.

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

Défis techniques : 9 joueurs / 10 Ateliers

Réaliser chacun des défis techniques en utilisant :

3 essais maximum

1 ballon / joueur.se

1 joueur / atelier

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bienveillance de la part de tous  
Rotation des ateliers

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Investissement et concentration de la part de chacun des joueur(es)  
Qualité du dosage des passes.  
Travail d'adresse et de précision

VARIABLES

Adapter les ateliers et les modifier si besoin.

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

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50m
	Larg	40m

Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	9
		😐	
		😞	
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U12 - U13

Exercices et défis techniques  
Passe avec les pieds





### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

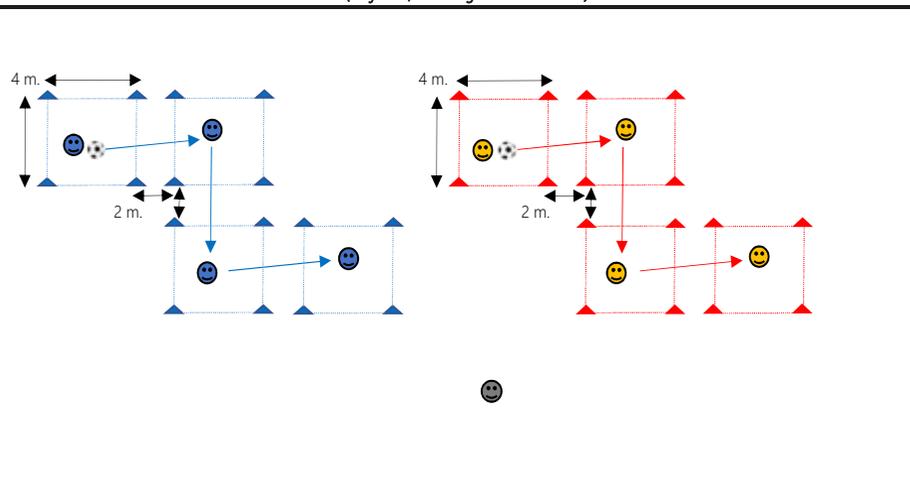
### ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

**BUT** Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes

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

**CRITERES DE REUSSITE**  
Nombre d'allers-retours sur 2'



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

S'orienter pour gagner du temps  
Prise d'information

Solidarité

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

#### 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

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

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

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

Concours entre les deux équipes.

#### 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, ...)

Prises de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

## BUT

Réaliser un maximum d'échanges entre carrés

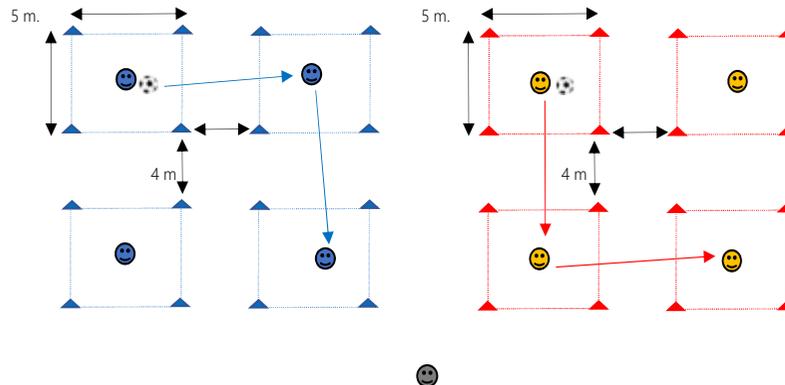
## REGLES &amp; CONSIGNES

Par groupe de 4 joueurs. 1 joueur fixe par carré.

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

## CRITERES DE REUSSITE

Nombre de passes réalisées



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

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

Solidarité

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## \*Principes généraux:

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

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

- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	40 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
		😁	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Les balles brûlantes

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les différentes passes

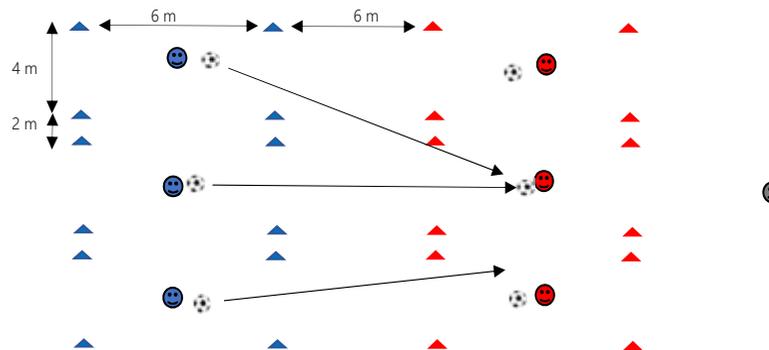
BUT Envoyer les ballons dans le camp adverse

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

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

CRITERES DE REUSSITE Nombre de passes réalisées

Nombre de ballons validés à la fin de la séquence



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Prise d'information

Solidarité

Utiliser l'intérieur du pied

Valoriser la bonne exécution gestuelle

## VARIABLES

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

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

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## \*Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'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(les))\*



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prise de balle et enchaînements

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

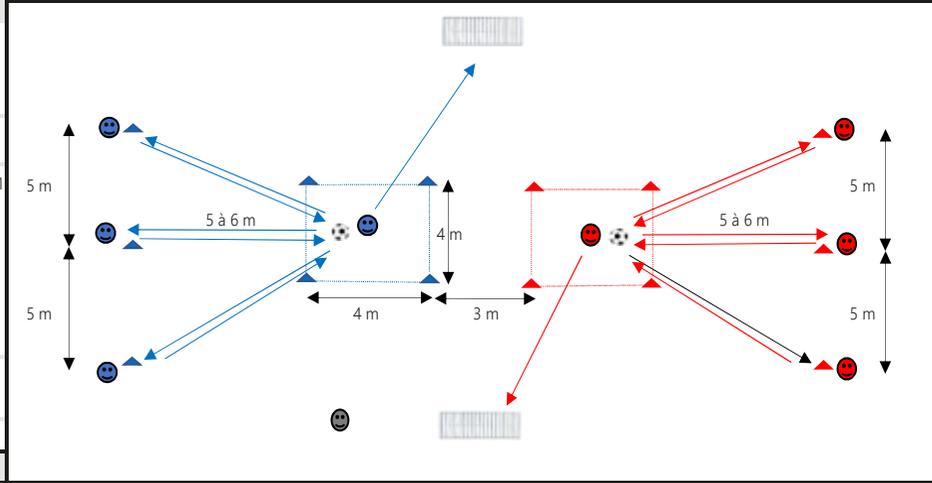
ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer les prises de balle et enchaînements

**BUT** Marquer après une série d'appuis - remises

**REGLES & CONSIGNES**  
 Un joueur avec ballon dans la zone centrale. Réaliser, au sol, 1 appui/remise avec ses 3 partenaires, avant de tirer au but (sans gardien) en 2 touches minimum.  
 1 point pour l'équipe qui marque la première.  
 L'appui remise ne peut être validé que si le ballon ne revient pas dans la zone centrale.  
 Changer le joueur du milieu à l'issue de chaque passage

**CRITERES DE REUSSITE**  
 Nombre de buts marqués - Durée des séquences  
 Nombre de touches entre la prise et le tir



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

Esprit de compétition

Prise d'information

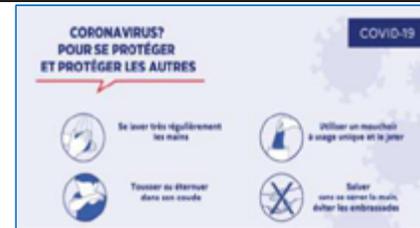
Solidarité

Utiliser l'intérieur du pied

Valoriser la bonne exécution gestuelle

**\*Principes généraux:**

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



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

VARIABLES

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

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

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	25 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

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

Buts	
Jalons	

Cônes	
Cerceaux	

Couppelles	
------------	--

Ballons	
---------	--

Déplacement	
-------------	--

Conduite	
----------	--

Passer/tir	
------------	--

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



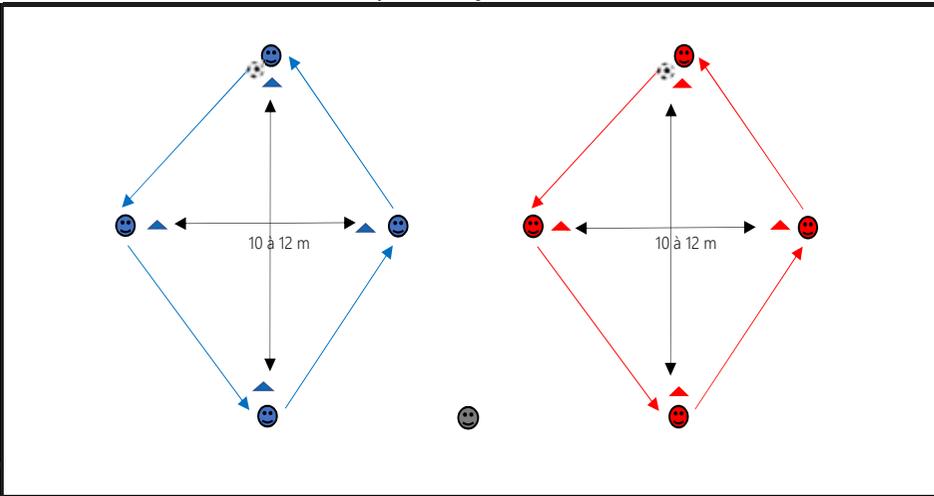
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	5
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Prises de balle et enchaînements	

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

(En jaune, les catégories concernées)



<b>OBJECTIF</b>	Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser
<b>BUT</b>	Réaliser un maximum de tours en 2 minutes
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Par groupe de 4 joueurs 2 touches de balle minimum - Jeu au sol obligatoire. Effectuer les passes dans les pieds et dans le sens des aiguilles d'une montre.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Nombre de passes réalisées sur un temps donnée Nombre de touches de balle utilisés par joueur

COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Esprit de compétition	Utiliser l'intérieur du pied (précision)
Solidarité	Qualité de la 1ère touche de balle
	Dosage et précision des passes

VARIABLES

Au signal (visuel ou sonore), changer le sens de rotation
Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs
Prendre le ballon devant ou derrière le plot
Apporter des contraintes techniques (passes du pied droit/ pied gauche, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux**

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

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

Espace utilisé	Cour d'école		
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon		
	Echange ballon	X	
Surface	Long	30 mètres	
	Large	15 mètres	
Durée	TOTALE	15'	
	SÉQUENCE	4 x 3'	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😞	
		😞	
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Noria (exercice)

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP  
U7

CE1  
U8

CE2  
U9

CM1  
U10

CM2  
U11

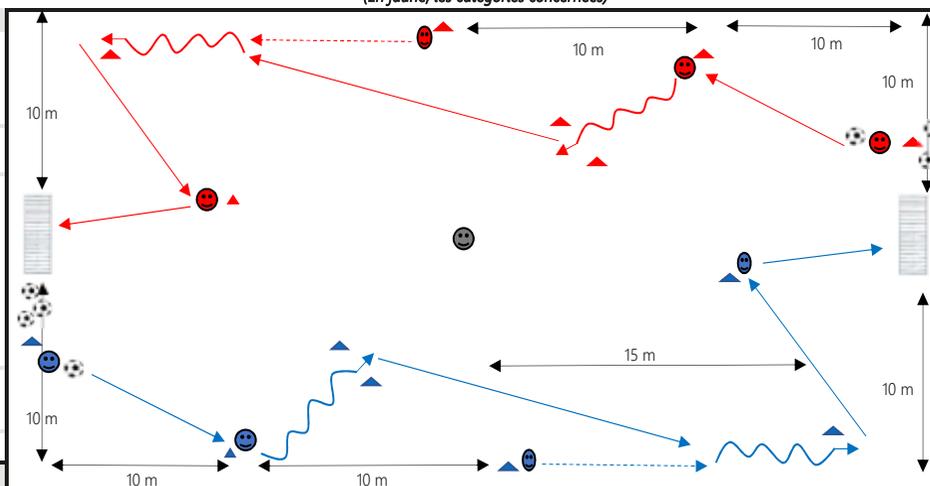
6ème  
U12

5ème  
U13

4ème  
U14

3ème  
U15

(En jaune, les catégories concernées)



### OBJECTIF

Améliorer les prises de balle et enchaînements pour conserver ou progresser

### BUT

Marquer après avoir réalisé le parcours imposé

### REGLES & CONSIGNES

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

### CRITERES DE REUSSITE

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

### ORGANISATION

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

#### VARIABLES

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

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

Réaliser le parcours dans le sens contraire

Faire une compétition entre les deux équipes

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### \*Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	40 mètres
	Large	30 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😞	
		😇	

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Noria

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP  
U7

CE1  
U8

CE2  
U9

CM1  
U10

CM2  
U11

6ème  
U12

5ème  
U13

4ème  
U14

3ème  
U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	30 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 3 min

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

#### ORGANISATION

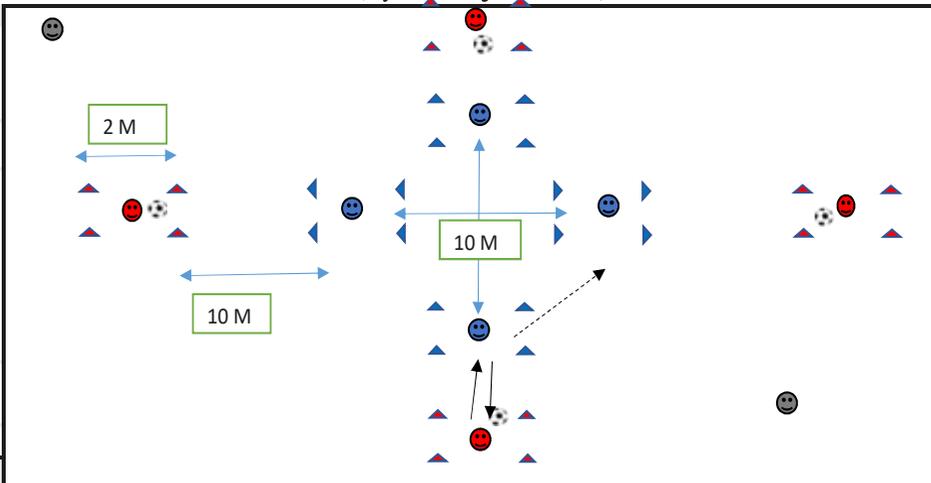
**OBJECTIF** Amélioration des prises de balle et enchaînements passe

**BUT**  
Pour les bleus : enchaîner les prises de balle + passe  
Pour les rouges : maîtriser le ballon dans son carré

Les rouges sont fixes. Les bleus sont en mouvement. Au signal, les bleus sortent de leur carré, reçoivent le ballon d'un rouge face à eux, le contrôlent puis le redonnent par une passe au sol.

**REGLES & CONSIGNES**  
Puis chaque bleu se dirige en trotinant vers le carré qui est sur leur gauche.  
Inverser les rôles toutes les 3'

**CRITERES DE REUSSITE**  
Nombre de ballons maîtrisés par les rouges dans leur carré.  
Nombre de tours réalisés par les bleus sur un temps donné.



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

#### 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 autorisée ou joueur(SES))"

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prises de balle et enchaînements passe

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	10 à 12 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 4 min

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

### ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration des prises de balle et enchaînements passe

BUT

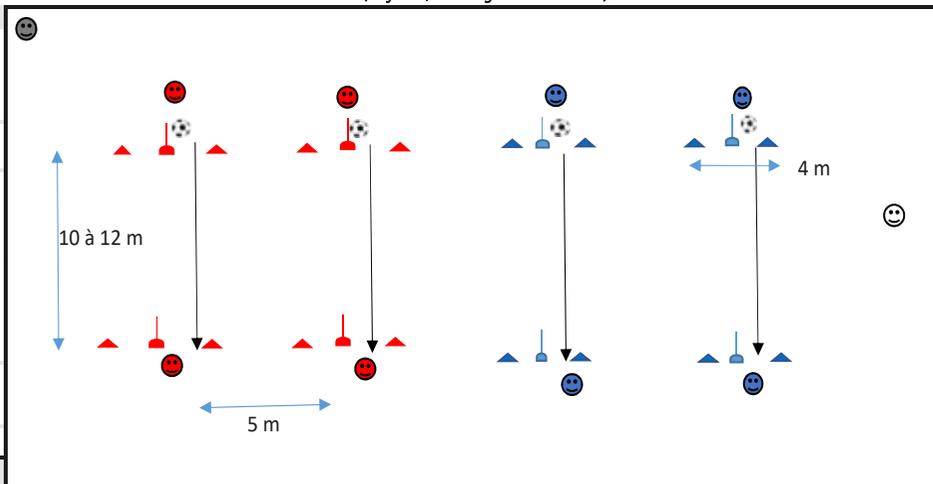
Réaliser un maximum d'échanges entre les 2 joueurs

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Concentration

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

Solidarité

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

#### \*Principes généraux:

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



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

### VARIABLES

Changer le sens des passes

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

Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

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

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

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

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

### MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Couppelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passer/tir



J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prise d'informations

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	16 min
	SÉQUENCE	4 X 4 min

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

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Amélioration des prises de balle/enchaînement passe + prises d'informations

## BUT

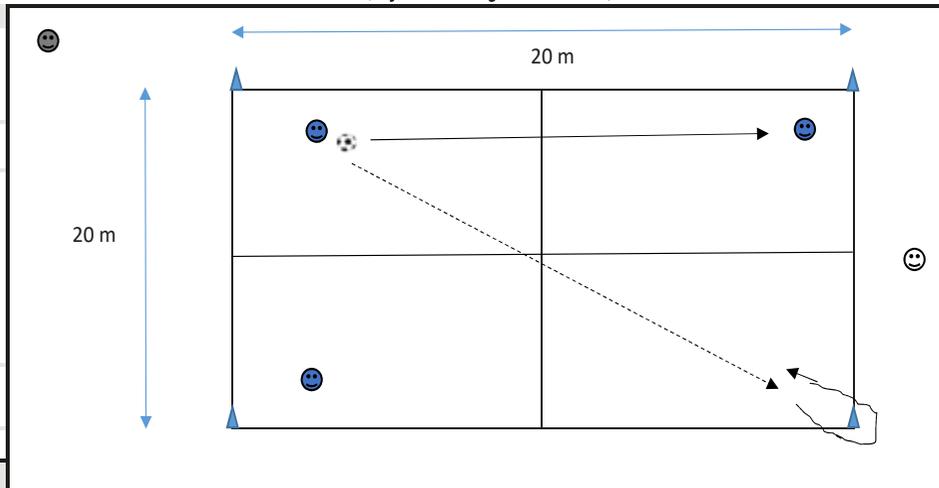
Maintenir le ballon dans les carrés

## REGLES &amp; CONSIGNES

Par groupe de 3, un joueur maximum par zone.  
3 touches de balle obligatoires par joueur. Jeu au sol.  
Après sa passe, le joueur doit se déplacer dans le carré libre, contourner le cône avant de pouvoir recevoir un nouveau ballon.

## CRITERES DE REUSSITE

Ratio nombre de passes sorties/ nombre de passes réussies.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Attention / Concentration

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

Solidarité

Avoir la tête levée

Être disponible pour recevoir le ballon se déplacer

## 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	
Passé/tir	

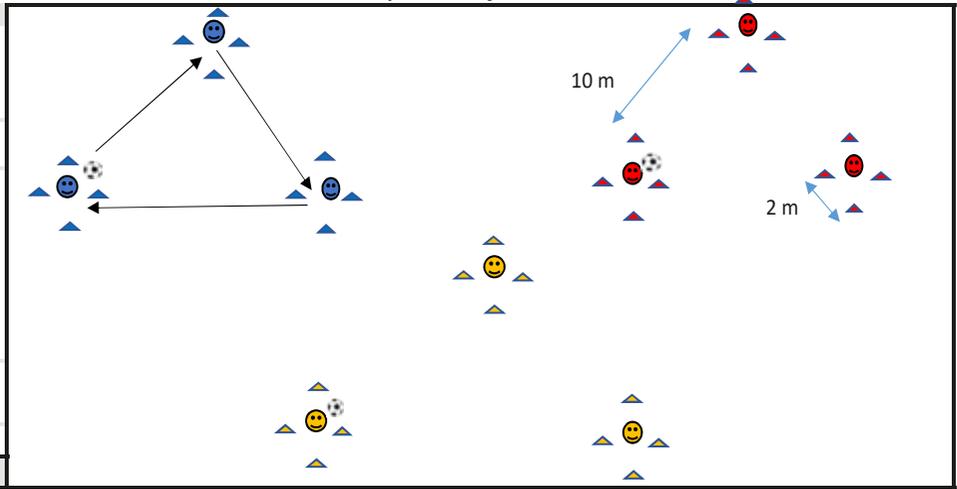
J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	10
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice statique à 3	

JEUX / SITUATIONS ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		
EXERCICES / DEFS TECHNIQUES			X			MOTRICITE / COORDINATION		
GUIDE SMS - VERSION			1					
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration des prises de balle et enchaînements
BUT	Réaliser un maximum d'échanges à l'intérieur des triangles
REGLES & CONSIGNES	Au signal de l'éducateur et par groupe de 3, les joueurs échangent le ballon dans le sens des aiguilles d'une montre et restent dans leur losange. Touches de balle libre Ballon au sol obligatoire
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de ballons joués par séquences Nombre de ballons arrivés dans les losanges

Espace utilisé	Cour d'école		
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon		
	Echange ballon	X	
Surface	Long	20 mètres	
	Large	15 mètres	
Durée	TOTALE	16	
	SÉQUENCE	4 X 3 min	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
😁			

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Solidarité	S'orienter pour gagner du temps Utiliser l'intérieur du pied Qualité de la 1ère touche Dosage et précision des passes

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p><b>*Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)</li> <li>- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>- Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> </ul>	
<p><b>VARIABLES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Limiter le nombre de touches de balles</li> <li>Imposer la surface de pied à utiliser pour la prise de balle et/ou la passe à réaliser</li> <li>Effectuer une compétition entre les groupes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limiter au maximum le brassage des joueurs(les)</li> <li>- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe</li> <li>- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(les) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</li> <li>- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(les) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(les) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(les))</li> </ul> <p><b>Conseil :</b> 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))*</p>

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	
<p>J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice</p>	