



▶ U14 - U15

Programme éducatif fédéral
Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Rester dans le bon couloir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

| | | |
|---------|------|-------------------|
| Surface | Long | suivant le nombre |
| | Larg | |

| | | |
|-------|----------|------|
| Durée | TOTALE | 20mn |
| | SÉQUENCE | |

| | | | |
|-----------|------|---|---|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😞 | 1 |
| | J | 😊 | 3 |
| | | 😞 | 3 |
| | | 😄 | 3 |
| | | 😌 | |

ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser aux risques des pratiques addictives : Tabac, alcool, drogue

BUT

1 point par bonne réponse

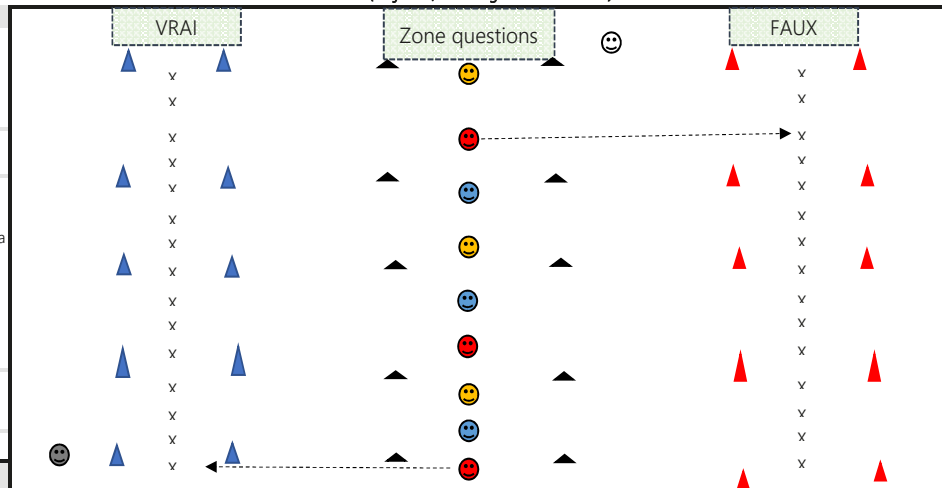
REGLES & CONSIGNES

Les J sont en colonne dans la zone questions (attention faire un marquage au sol / distance). Après lecture de la question, le J se déplace en trotinant dans le couloir correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans la zone questions. L'E attribue un point à chaque J par bonne réponse. Puis à la fin chaque J par équipe additionne son nombre de points. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.

CRITERES DE REUSSITE

se déplacer en mouvement dans le bon couloir

COMPOTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Encourager

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre à l'écoute de la question
Rester concentrer
Réaliser correctement le type de déplacement

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

Se déplacer dans un des 2 couloirs

- 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 | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passe/tir | |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Reste dans le bon couloir

QUIZ

| | QUESTIONS - VRAI OU FAUX | REponses | |
|----|--|----------|--|
| 1 | Je suis stressé avant un match important, fumer du cannabis peut-il me détendre? | FAUX | |
| 2 | Boire de l'alcool permet de se désaltérer. | FAUX | Il accélère la déshydratation |
| 3 | On peut faire une overdose avec de l'alcool. | VRAI | |
| 4 | L'alcool réchauffe et stimule le corps. | FAUX | |
| 5 | Consommer régulièrement de l'alcool augmente le risque de blessure. | VRAI | Cela augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale. |
| 6 | Le cannabis fait partie des produits dopants. | VRAI | Comme l'epo |
| 7 | Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha. | VRAI | La fumée du tabac à chicha comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient |
| 8 | Le tabac n'a aucun effet sur les muscles. | FAUX | La qualité des fibres musculaires et le bon fonctionnement des muscles sont altérés |
| 9 | Quand je fume une cigarette, je ne fume que du tabac. | FAUX | |
| 10 | Faire du sport compense les effets nocifs de la cigarette. | FAUX | |
| 11 | L'infarctus est le principal risque lors de la pratique sportive pour les fumeurs. | VRAI | La consommation de tabac peut provoquer l'obstruction des artères et l'augmentation du rythme cardiaque. |
| 12 | Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes "blondes". | FAUX | Elles sont tout aussi nocives voire plus |
| 13 | La drogue n'est pas néfaste dans la vie quotidienne (école, sport ...). | FAUX | |
| 14 | En cas de contrôle positif à un produit dopant je risque une sanction disciplinaire et pénale. | VRAI | |
| 15 | Il est préférable de consommer des drogues "douces" plutôt que des drogues "dures". | FAUX | |
| 16 | Lorsque je prends ma licence, je m'engage à ne pas me doper. | VRAI | |
| 17 | Fumer à côté d'un ami non-fumeur ne l'affecte pas. | FAUX | Le tabagisme passif est aussi nocif |
| 18 | La consommation de drogue excessive change mon comportement. | VRAI | |
| 19 | Boire de l'alcool pendant un match est autorisé. | FAUX | |
| 20 | A dose équivalente, une femme est plus sensible à l'alcool. | VRAI | |
| 21 | Un sportif contrôlé positif est uniquement sanctionné dans son propre sport. | FAUX | D'autres fédérations sportives peuvent également lui interdire de participer à des compétitions. |
| 22 | Fumer change mes capacités physiques. | VRAI | Rend moins rapide, endurant, fort. |
| 23 | Les boissons énergisantes sont considérées comme produits dopants. | FAUX | Mais elles sont stimulantes et leurs effets n'ont pas encore été étudiés. |
| 24 | Je peux améliorer ma performance sans produits. | VRAI | Bien dormir, alimentation saine et variée, non consommation de tabac, d'alcool et stupéfiants. Ainsi que de l'entraînement. |
| 25 | Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants que les adultes. | VRAI | |
| 26 | Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux. | VRAI | |
| 27 | Il est conseillé de boire de l'alcool pour la récupération. | FAUX | |
| 28 | Un sportif amateur risque moins qu'un sportif professionnel. | FAUX | L'alcool, le tabac, et la drogue ont les mêmes effets quelques soient les personnes et leur niveau de pratique. |
| 29 | Prendre une douche ou un café fait baisser son taux d'alcool. | FAUX | Cela crée une "illusion" de réveil. |
| 30 | Si j'ai une addiction à une drogue (tabac, alcool, cannabis ...) je ne peux pas en parler à quelqu'un. | FAUX | Au contraire je dois vite en parler à mon entourage. |



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Le duel du capitaine

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Mieux connaître le rôle du capitaine lors du tirage au sort d'avant match.

BUT

Franchir l'une des deux portes avant son adversaire direct.

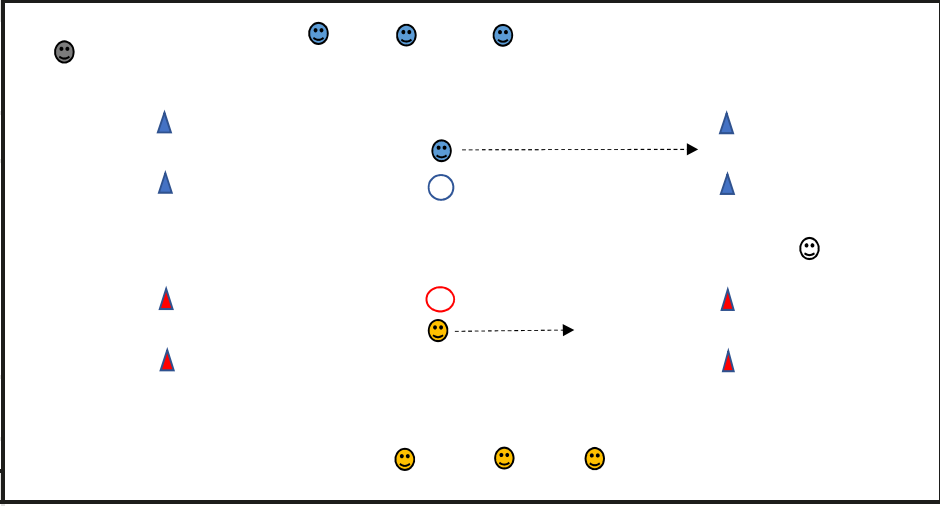
REGLES & CONSIGNES

- * Les J s'affrontent deux par deux, chacun de part et d'autre du rond central.
- * L'un des deux J choisit entre "pile ou face" (E : se munir d'une pièce) et annonce son choix à voix haute.
- * Le vainqueur choisit le camp vers lequel il souhaite attaquer, et devra franchir la porte de son choix avant son adversaire.
- * Possibilité de faire des feintes de corps pour masquer son intention !

CRITERES DE REUSSITE

- Remporter son duel à l'engagement = 1 pt.
- Franchir la porte avant son adversaire direct = 1 pt.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



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

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

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

| | | |
|-------|----------|--------|
| Durée | TOTALE | 15 min |
| | SÉQUENCE | |

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

COLLECTIFS (VEILLER À)

- Esprit de compétition
- Solidarité
- Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Etre capable de réagir à un signal sonore puis visuel
- Rester concentré
- Etre dynamique sur ses appuis
- Vitesse de course

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

- * Au lieu du choix de "pile ou face", faire avec "pierre", "feuille" et "ciseaux" (chaqu'un des 2 J doit annoncer son choix en même temps)
- * Varier la position de départ (debut, assis, allongé...)
- * Ajouter du matériel de motricité entre le rond central et la porte à franchir (cerceaux, échelle de rythme...)

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

3

THEME : ENGAGEMENT CITOYEN

L'Engagement Citoyen

AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

| | Questions | Réponses |
|----|---|---|
| 1 | À partir de quel âge peut-on voter en France ? | 18 ans. |
| 2 | Comment appelle-t-on le fait de traiter les gens différemment en fonction de leur sexe, leur religion ou leur couleur de peau par exemple ? | La discrimination (sexisme, homophobie, racisme...). |
| 3 | Qui peut lire tes réseaux sociaux si tu ne les protèges pas ? | Tout le monde (parents, amis, ennemis, professeurs, inconnus...). |
| 4 | Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ? | Diffamer. |
| 5 | Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo. | Vrai (c'est le droit à l'image). |
| 6 | Comment appelle-t-on le vote de l'ensemble des citoyens pour élire, par exemple, le chef de l'état ? | Le suffrage universel. |
| 7 | Comment appelle-t-on la politesse et le respect des biens publics ? | Le civisme. |
| 8 | Comment appelle-t-on une discussion sur un thème avec des personnes ayant des avis différents ? | Un débat. |
| 9 | Comment appelle-t-on le fait d'être à l'heure : la célébrité, la vanité ou la ponctualité ? | La ponctualité (c'est une marque de politesse). |
| 10 | Quel est le synonyme du mot « entraide » : solidarité, égoïsme ou humour ? | Solidarité. |
| 11 | Quelle femme, représentée parfois sur les timbres, est le symbole de la république française et de ses valeurs ? | Marianne. |
| 12 | Quel est le régime politique de la France : démocratie, royauté ou dictature ? | Démocratie. |





FICHE N° :

4

THEME : ENGAGEMENT CITOYEN

Le handicap

AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

| N° | QUESTIONS | REPONSES |
|----|--|--|
| 1 | Il n'existe que trois sortes de handicaps : le handicap moteur, le handicap psychique et le handicap sensoriel. VRAI ou FAUX ? | FAUX : On distingue le handicap moteur, le handicap psychique, le handicap sensoriel, le handicap mental et les maladies invalidantes. |
| 2 | Comment appelle-t-on la pratique du football en Handisport : Handifoot ? Cécifoot ? Parafoot ? | Céci foot, aussi appelé football à cinq pour déficients visuels ou football à cinq DV (en anglais football 5-a-side). C'est un handisport pratiqué par des athlètes déficients visuels, malvoyants ou non-voyants. |
| 3 | Combien y a-t-il de sports aux Jeux paralympiques : 18 ? 31 ? 22 ? | Les Jeux paralympiques réunissent des athlètes en situation de handicap de tous les pays pour des épreuves handisports. Y participent des athlètes handicapés physiques ou visuels (amputés, aveugles, infirmes, cérébraux ou en fauteuil roulant, ou tout autre handicap physique) ainsi que les athlètes handicapés mentaux. |
| 4 | Quand ont été créés les Jeux paralympiques : 1991 ? 1960 ? 1972 ? | 1960 |
| 5 | Qui a créé les Jeux paralympiques : Ludwig Guttmann ? Christian Prudhomme ? Pierre de Coubertin ? | C'est Sir Ludwig Guttmann qui eut l'idée de créer les premiers jeux paralympiques. Il était neurologue (médecin) à l'hôpital de Stoke Mandeville et c'est lui qui a créé les premiers "Jeux mondiaux de chaises-roulantes et des amputés" sur le terrain de l'hôpital en 1948. |
| 6 | Vrai ou faux : le foot fauteuil est une pratique qui n'existe pas. | Faux. Le football en fauteuil roulant est une variante du football dans laquelle tous les participants sont des utilisateurs de fauteuils roulants en raison d'un handicap physique. |





AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

| | Questions | Réponses |
|----|--|--|
| 1 | Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ? | <i>Diffamer.</i> |
| 2 | Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun d'exprimer librement ses idées ? | <i>La liberté d'expression (dans le respect des autres toutefois).</i> |
| 3 | Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo. | <i>Vrai (c'est le droit à l'image).</i> |
| 4 | Comment dois-je réagir si, en tant que joueur, à l'issue de mon match, un joueur de l'équipe adverse m'insulte sur Facebook ou Twitter ? | <i>J'enregistre le message et je le signale à Facebook ou Twitter.</i> |
| 5 | Vrai ou faux ? J'ai le droit de parier en ligne sur des matchs de football si je suis mineur. | <i>Faux.</i> |
| 6 | Quel est l'âge minimum requis pour s'inscrire sur Facebook ? | <i>13 ans.</i> |
| 7 | Quelle application permet d'envoyer des photos et vidéos qui n'apparaissent que pendant quelques secondes. | <i>Snapchat. Sois vigilant à ce que tu peux envoyer à tes amis.</i> |
| 8 | Quel réseau social est symbolisé par un oiseau bleu ? | <i>Twitter.</i> |
| 9 | Comment appelle-t-on un faux nom emprunté par quelqu'un qui souhaite dissimuler sa vraie identité sur internet ? | <i>Un pseudo (ou pseudonyme).</i> |
| 10 | Réalise un « hashtag » avec tes doigts. | <i>#</i> |



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

Thème : ENVIRONNEMENT

L'énergie verte

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

| | | |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 10 |
| | Larg | 20 |

| | | |
|-------|----------|----------------------|
| Durée | TOTALE | 20' |
| | SÉQUENCE | 10 (T: 1'30 / R:30") |

| | | | |
|-----------|------|---|---|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😬 | 1 |
| | J | 😊 | 3 |
| | | 😬 | 3 |
| | | 😄 | 3 |
| | | 😬 | |

ORGANISATION

OBJECTIF

Mettre en place un atelier de vitesse/vivacité associé à un quiz sur l'environnement

Réduire sa consommation d'énergie

BUT

Bonne réponse : +2 points pour son équipe

Mauvaise réponse : 0 point

Répartir les joueurs en 3 équipes.

• Matérialiser 2 zones distinctes :

- Une zone « vitesse » : c'est un parcours de vitesse - vivacité.

- Une zone « questions ».

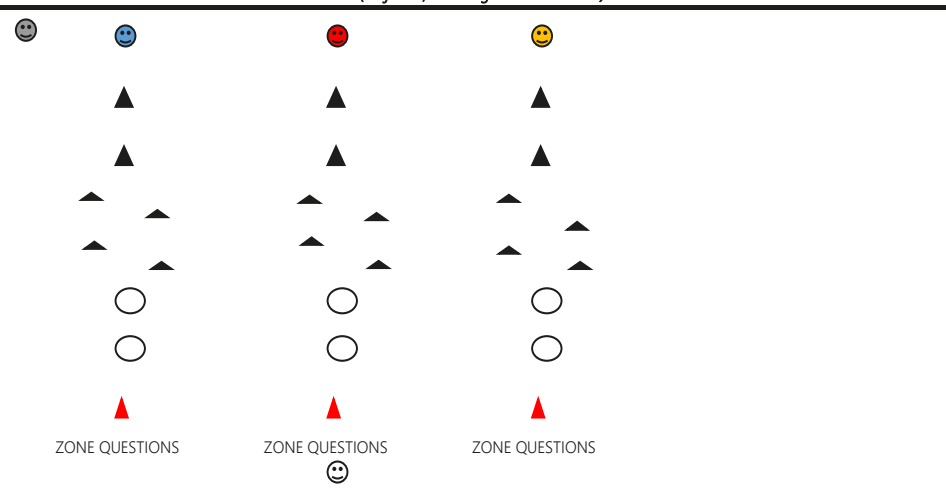
REGLES & CONSIGNES

Demander à 1 joueur de chaque équipe de réaliser le parcours vitesse/vivacité.

• Poser une question uniquement au joueur le plus rapide sur l'exercice

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de courses gagnées sur le nombre de courses totales



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Posture
Synchronisation haut/bas du corps
Equilibre (utilisation des bras)
Qualité d'appuis
Respiration

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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



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

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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

Questionnaire « Environnement »

| | Questions | Réponses |
|----|---|--|
| 1 | Vrai ou faux ? Plus tu roules vite moins tu consommes d'essence. | Faux (c'est le contraire !). |
| 2 | Quel système consiste à utiliser une seule voiture à plusieurs pour faire un même trajet ? | Le covoiturage (penses-y quand tu vas au stade ou à l'entraînement). |
| 3 | Quel est le temps de décomposition d'un sac plastique jeté dans la nature : 4, 40, 400 ans ? | 400 ans. |
| 4 | Quel est l'intrus : eau, vent, pétrole, marée, chaleur de la terre, soleil ? | Pétrole (ce n'est pas une énergie renouvelable). |
| 5 | Quels pays « polluent » le plus la Terre : les pays riches, les pays pauvres ou les pays chauds ? | Les pays riches. |
| 6 | Que doit-on faire de ton chargeur quand il a terminé de charger ton portable ? | Le débrancher (sinon, il continue à consommer de l'électricité). |
| 7 | À qui est dû le changement climatique actuel : aux hommes, au soleil ou aux animaux ? | Aux hommes (et à leurs activités : transport, industrie, agriculture). |
| 8 | Vrai ou faux ? Il faut 9 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bœuf. | Vrai. |
| 9 | Où doit-on rapporter des médicaments non utilisés ? | À la pharmacie. |
| 10 | Quel gaz, dénommé CO ₂ , est une des causes de la pollution et du réchauffement de la planète ? | Le Dioxyde de Carbone. |
| 11 | Combien de déchets un Français produit-il chaque jour : 100 g, 1 kg ou 10 kg ? | 1 Kg (soit près de 350 kilos par an). |
| 12 | Combien d'années un chewing-gum met-il pour se décomposer dans la nature : 1, 5, 10 ans ? | 5 ans. |
| 13 | Mon 1 ^{er} suit M. Mon 2 ^e suit O. Mon 3 ^e suit I. Mon tout doit être économisé pour moins polluer la planète. | Energie (N - R - J). |
| 14 | Combien de kilos de matières premières faut-il pour fabriquer 1 jean : 12, 22 ou 32 kilos ? | 32 kilos. |
| 15 | Vrai ou faux ? Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité. | Faux. |



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

THEME : Fair-Play

La conduite Fair-Play

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

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

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

| | | |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 10 |
| | Larg | 20 |

| | | |
|-------|----------|----------------------|
| Durée | TOTALE | 20' |
| | SÉQUENCE | 10 (T: 1'30 / R:30') |

| | | | |
|-----------|------|---|-------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | J | 😊 | 1 |
| | | 😐 | 2 à 4 |
| | | 😞 | |
| | | 😄 | 2 à 4 |
| 😇 | | | |

ORGANISATION

OBJECTIF Avoir une conduite Fair-Play

BUT Répondre aux questions en se dirigeant vers la bonne porte

Constituer 2 équipes.
Placer un J dans le carré de départ situé entre les 2 portes et les autres J dans un cerceau de leur couleur.

Au top, l'E donne une question à choix multiples ce qui déclenche le début du relais : le J1 va dans la zone B, le J2 démarre une fois que le J1 est entré dans la zone B et se dirige vers la zone C... etc...

Le J4 se dirige le plus rapidement possible vers la porte de son choix : la porte rouge valide la 1ère réponse, la porte verte valide la deuxième réponse.

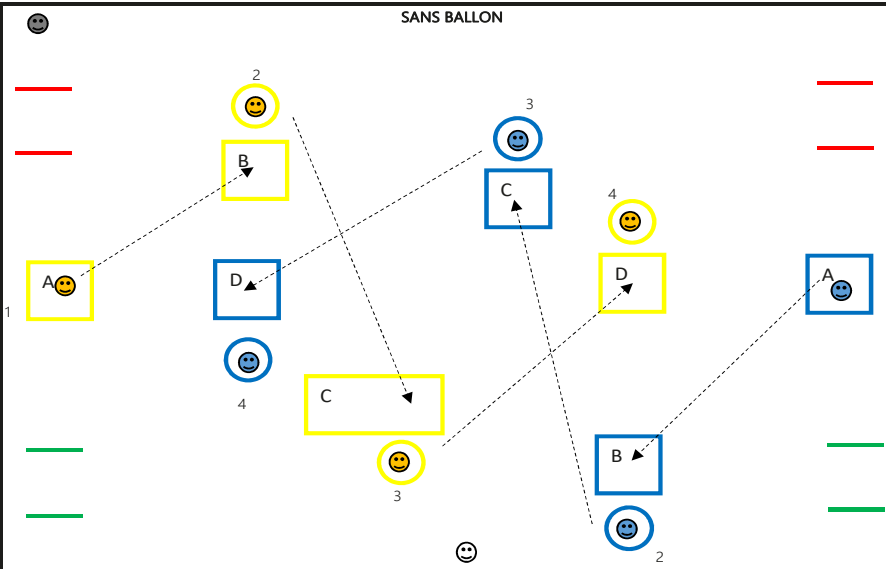
Ensuite il se dirige vers le départ du relais et les autres J se positionnent dans leur cerceau de départ.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE
1 point si bonne réponse
3 points si bonne réponse et plus rapide

COMPORTEMENTS ATTENDUS

SANS BALLON



COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la réalisation motrice de son partenaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Lever la tête
Etre attentif et concentré
Réfléchir et mémoriser la réponse en courant

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Le duel de l'élégance



| QUESTIONS | | REPONSES |
|-----------|--|---|
| 1 | Quel est le rôle de l'arbitre? | A/ Décider du vainqueur B/ Veiller au respect des règles et à la protection des joueurs |
| 2 | Quel est le rôle de l'éducateur? | A/ Faire progresser les joueurs dans la pratique du football B/ Faire gagner son équipe à tout prix |
| 3 | L'arbitre siffle une faute contre moi, quelle est ma réaction? | A/ Je tape très fort dans le ballon par énervement B/ Je m'excuse auprès de mon adversaire et je me replace à mon poste |
| 4 | Tu gagnes un match par tricherie, quelle est ta réaction? | A/ Seule la victoire compte B/ La victoire n'a aucune saveur |
| 5 | Un joueur adverse est blessé sur le terrain, que fais-je? | A/ Je mets le ballon en touche pour qu'il puisse être soigné B/ Je fais semblant de ne pas le voir |
| 6 | Quel est le rôle des parents sur le bord du terrain? | A/ Encourager B/ Donner des consignes à l'équipe |
| 7 | Je peux contester les décisions de l'arbitre : | A/ Si je suis capitaine B / En aucun cas |
| 8 | Mon éducateur décide de me remplacer : | A/ Je rentre directement prendre ma douche B/ Je tape dans la main de mon coéquipier qui rentre et je prends place sur le banc |
| 9 | Pendant le match, le ballon sort des limites du terrains mais l'arbitre ne le voit pas : | A/ Tu continues à jouer B/ Tu t'arrêtes et donne la balle à l'adversaire |
| 10 | Pour toi serrer la main de ses adversaires à la fin du match c'est : | A/ Une perte de temps B/ Un geste fair-play |

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

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

| | | |
|-------|----------|----|
| Durée | TOTALE | 20 |
| | SÉQUENCE | 5 |

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

ORGANISATION

OBJECTIF Sensibiliser sur les courses de l'arbitre central et connaître des règles et règlements

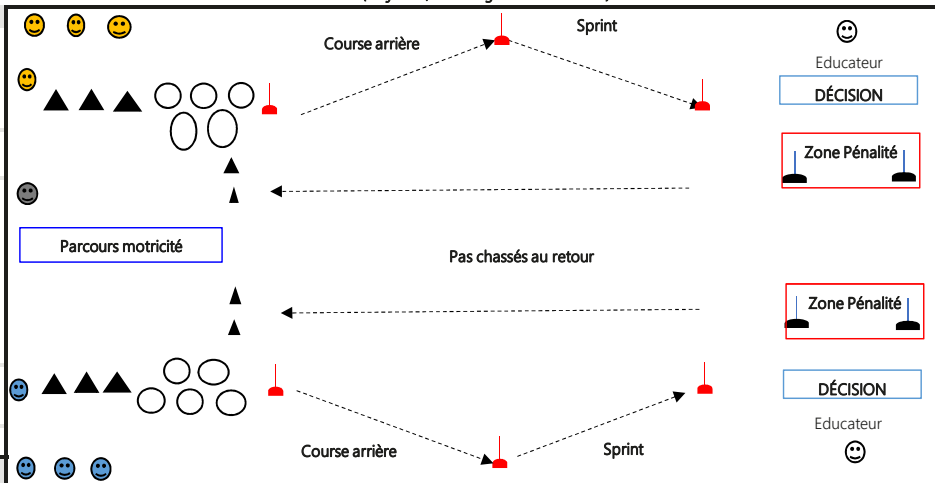
BUT Réaliser le parcours, donner la bonne réponse et gagner le relai par équipe

REGLES & CONSIGNES

- * L'arbitre réalise le parcours motricité
- * Il entre dans la zone « décision » : l'arbitre répond à une question posée par l'E. En cas de mauvaise réponse, l'arbitre fait 1 tour de pénalité en course rapide avant d'enchaîner par un retour en pas chassés.

- * L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte.
- * 1 passage par arbitre, le dernier arbitre doit franchir la porte

CRITERES DE REUSSITE Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

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

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

MATÉRIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



| | |
|------------|---|
| FICHE N° : | 8 |
|------------|---|

| |
|-----------------------------------|
| THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE |
| Le parcours de l'arbitre |

| | Questions | Réponses | |
|----|--|----------|---|
| 1 | J'ai le droit de jouer au football avec des filles. | VRAI | Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15. |
| 2 | Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu. | FAUX | Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision. |
| 3 | Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but. | FAUX | Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants. |
| 4 | Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football. | VRAI | Cela me permet de limiter les risques de blessure. |
| 5 | Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse. | VRAI | |
| 6 | Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi. | VRAI | |
| 7 | Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse. | VRAI | Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine. |
| 8 | Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m). | FAUX | Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but. |
| 9 | Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien. | VRAI | |
| 10 | Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match. | FAUX | Le vainqueur obtient le choix du camp. |



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre assistant

BUT

Reproduire les courses de l'arbitre assistant, reproduire une gestuelle adaptée et gagner le relai par équipe

REGLES & CONSIGNES

*L'E présente les gestuelles de l'arbitre assistant : faute, rentrée de touche, hors-jeu, coup de pied de but, coup de pied de coin, sortie de but, remplacement, but marqué

*L'arbitre court le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones. L'E annonce une « situation de jeu » quand l'arbitre est dans la zone « décision ». Il signale avec son bras (pas d'utilisation de drapeau) la gestuelle adaptée. En cas de mauvaise réponse, il doit faire un tour de pénalité en course rapide. L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte.

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

COMPOTEMENTS ATTENDUS



DÉPART & ARRIVÉE

Course avant

Course latérale

Course arrière au retour

Course avant

Course latérale

Educateur

DÉCISION

Zone Pénalité

Zone Pénalité

DÉCISION

Educateur

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

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

| | | |
|-------|----------|----|
| Durée | TOTALE | 20 |
| | SÉQUENCE | 5 |

| | | | |
|-----------|------|---|---|
| Effectifs | Educ | 😊 | 2 |
| | GPS | 😬 | 1 |
| | J | 😊 | 3 |
| | | 😬 | 3 |
| | | 😬 | 3 |

COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

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

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

MATÉRIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

CHANSON DE GESTES

Connaissez-vous les gestes de l'arbitre et de ses assistants ? Comment différencier un coup franc d'un corner ou d'un six mètres ? Ce petit guide illustré répond à toutes vos questions.

Par Philippe Nguyen et Karen Thebaud





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Culture Foot : Quiz

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Organiser une séance de questions/réponses en lien avec l'organisation du mouvement Olympique et Football

BUT

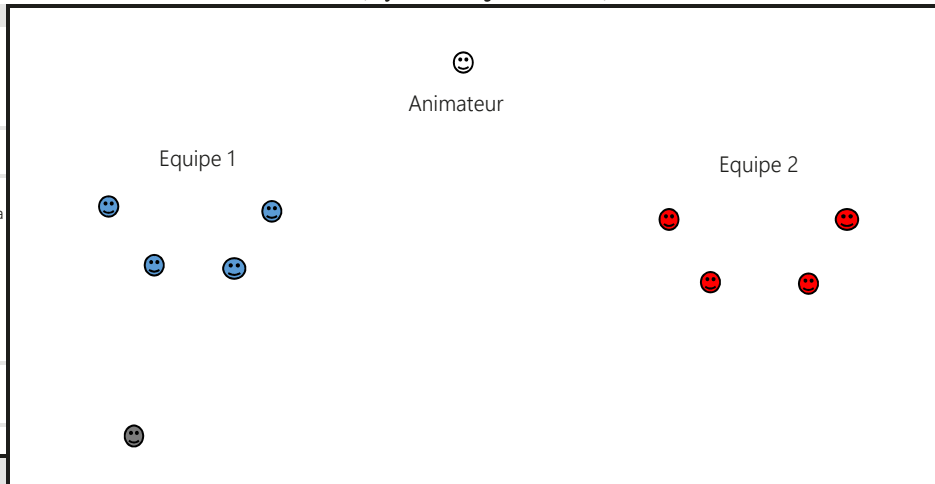
Connaitre les organisations respectives

REGLES & CONSIGNES

- Répartir les J par équipe de 3
- Désigner un "Capitaine" par équipe en charge de formuler la réponse
- Déterminer et énoncer toutes les questions
- Concertation par équipe
- Attribuer les points aux équipes et réaliser une explication détaillée des "bonnes" réponses

CRITERES DE REUSSITE

Donner la bonne réponse, Remporter le quiz



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute, Concertation, Médiation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Participation, Prise en compte de l'avis des partenaires

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

VARIABLES

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

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

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

| | | |
|-------|----------|----|
| Durée | TOTALE | 20 |
| | SÉQUENCE | 20 |

| | | | |
|-----------|------|---|---|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😊 | 1 |
| | J | 😊 | 4 |
| | | 😞 | 4 |
| | | 😄 | |
| | | 😌 | |

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

| | |
|------------|----|
| FICHE N° : | 10 |
|------------|----|

| |
|----------------------|
| THEME : CULTURE FOOT |
| Culture Foot |

| | Questions | Réponse |
|----|--|--|
| 1 | En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895 ou 1945 ? | 1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres) |
| 2 | Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée ou ronde ? | Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds) |
| 3 | Comment appelle-t-on les arbitres de touche : | Les arbitres assistants (on les appelait aussi autrefois « juges de ligne ») |
| | juges de ligne ou arbitres assistants ? | |
| 4 | Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc ou une corne de brume ? | Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre) |
| 5 | Vrai ou Faux : les cartons jaunes et rouges ont toujours existé au football ? | Faux, ils ont été créés et officialisés pour la coupe du monde 1970 au Mexique |
| 6 | Sur quel document sont inscrits les noms des joueurs avant un match : | La feuille de match (figurent également les noms des entraîneurs, dirigeants, remplaçants et les arbitres) |
| | Le rapport de l'arbitre ou la feuille de match ? | |
| 7 | Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueurs d'un club à un autre : 2 ou 3 ? | 2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver) |
| 8 | Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty : | Un coup de pied arrêté |
| | un coup de pied arrêté ou une balle à terre ? | |
| 9 | Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 : 18 clubs ou 20 clubs ? | 20 (chaque équipe jouera donc 38 matchs dans la saison) |
| 10 | En quelle année la France a-t-elle gagné la Coupe du Monde contre le Brésil : | 1998 (3 à 0) |
| | 2002 ou 1998 ? | |
| 11 | Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition françaises : | La Coupe de l'UEFA (c'est une compétition qui regroupe les clubs européens) |
| | la Coupe de la Ligue ou la Coupe de l'UEFA ? | |
| 12 | A quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du Monde de Football ? | La FIFA |
| | la FIFA ou l'UEFA ? | |
| 13 | En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895, 1945 ou 2001 ? | 1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres) |
| 14 | Mon 1 ^{er} est une eau salée, mon 2 ^{ème} est la 11 ^{ème} lettre de l'alphabet, mon 3 ^{ème} est le contraire de tard, mon tout sert au transfert des joueurs | Mercato (mer-K-tôt) |

| | | |
|----|--|---|
| 15 | Mon 1 ^{er} est le verbe « suer » à la 1 ^{ère} personne du présent, mon 2 ^{ème} accueille les bateaux, on marche sur mon 3 ^{ème} et mon tout crie dans les tribunes | Supporters (Sue-port-terre) |
| 16 | Cite 2 des 5 valeurs de la FFF | Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité |
| 17 | Mon 1 ^{er} est sur une même ligne, mon 2 ^{ème} sert à présenter la nourriture, mon 3 ^{ème} est le contraire de « avec » et mon tout est sur le banc de touche | Remplaçant (Rang-plat-sans) |
| 18 | Quelle est la température d'un fumigène en combustion : | 800° C |
| | 200°C, 400°C ou 800°C ? | |
| 19 | Combien de stades ont accueilli les matchs de l'Euro 2016 en France ? | 10 |
| 20 | En français, comment appelle-t-on un penalty ? | Un coup de pied de réparation |
| 21 | A quelle occasion un joueur effectue-t-il un coup de pied d but : après un but, après une touche ou après une sortie de but ? | Après une sortie de but |
| 22 | Vrai ou faux ? Un entraîneur peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueurs | Faux, il ne doit pas dépasser le périmètre de sa surface technique |
| 23 | Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000, 400 000 ? | 400 000, ils donnent leur temps pour aider au fonctionnement du club |
| 24 | Comment est attribué le camp des «équipes avant le début d'un match : | Par tirage au sort (celui qui gagne choisi son camp, l'autre donne le coup d'envoi) |
| | suivant le sens du vent, par décision de l'arbitre, ou par tirage au sort ? | |
| 25 | Que désigne l'expression « coup du chapeau » : | 3 buts inscrits dans un match |
| | 3 buts consécutifs inscrits par un joueur dans un match, une révérence à l'arbitre ou un but de la tête ? | |
| 26 | En France, quelle compétition est réservée aux équipes U19 : | La Coupe Gambardella (créée en 1954) |
| | la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs ? | |
| 27 | Combien y a-t-il de clubs de football en France : | Près de 17 500 |
| | 10 000, 17 500, 30 500 ? | |
| 28 | Quel est le niveau de compétition le plus élevé (championnat) du football amateur ? | Le National 1 |
| 29 | En quelle année la FFF a-t-elle été créée : | 1919 |
| | 1890, 1919 ou 1939 ? | |
| 30 | Quel pays a gagné le plus de fois la coupe du monde ? | Le Brésil (5 fois) |
| 31 | Combien y a-t-il de licenciés à la FFF : moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions | Plus de 2 millions |
| 32 | J'ai débuté en Ligue 1 à l'âge de 17 ans, en arrêtant un penalty lors de mon 1 ^{er} match, qui suis-je ? | Mickaël Landreau |
| 33 | Je suis le seul gardien de l'histoire à avoir remporté un ballon d'or, qui suis-je ? | Lev Yachin (en 1963) |
| 34 | Gardien de l'Italie en finale de coupe du monde, je suis considéré comme l'un des meilleurs du monde, qui suis-je ? | Gianluigi Buffon |
| 35 | Cite le nom des 3 gardiens champions du monde en 2018 | Hugo Lloris, Steve Mandanda, Alphonse Areola |
| 36 | Cite le nom des 3 gardiens champions du monde en 1998 | Fabien Barthez, Bernard Lama, Lionel Charbonnier |
| 37 | Quel gardien français détient le record de sélections nationales ? | Hugo Lloris (114 fois) |
| | Hugo Lloris, Fabien Barthez, Bernard Lama ou Grégory Coupet | |
| 38 | Quel est le nom du gardien de l'équipe de France féminine ? | Sarah Bouhaddi |
| 39 | Quel est le nom du gardien de l'équipe de France de Futsal ? | Djamel Haroun |





▶ U14 - U15

Programme éducatif fédéral
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

THEME : SANTE

BIATHLON : "On en viendra tous à bout!"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

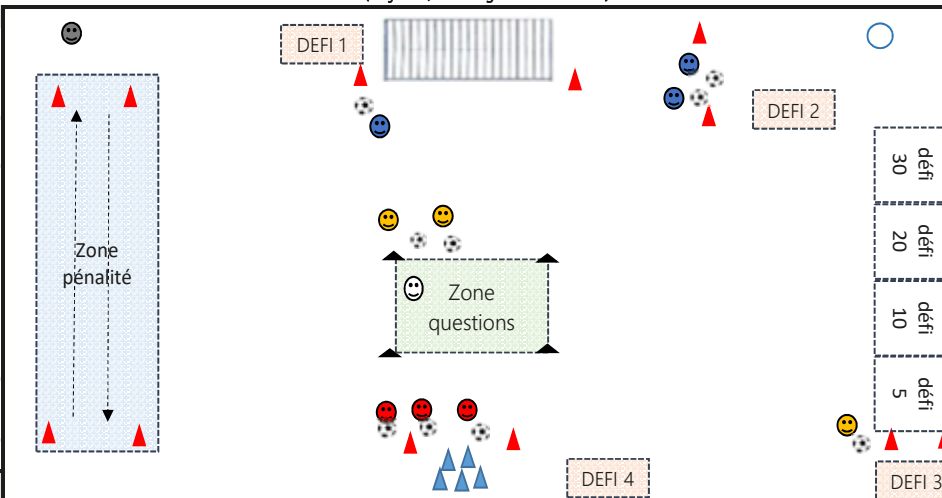
| | | |
|---------|------|-------------------|
| Surface | Long | suivant le nombre |
| | Larg | |

| | | |
|-------|----------|-------|
| Durée | TOTALE | 30 mn |
| | SÉQUENCE | |

| | | | |
|-----------|------|---|---|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😊 | 1 |
| | J | 😊 | 3 |
| | | 😞 | 3 |
| | | 😊 | 3 |
| | | 😊 | 3 |

ORGANISATION

| | |
|----------------------|--|
| OBJECTIF | Sensibiliser aux risques des pratiques addictives : Tabac, alcool, drogue |
| BUT | 1 point par bonne réponse |
| REGLES & CONSIGNES | Répartir les J en 5 équipe de 3. Inviter chaque équipe à se rendre dans la zone questions avant chaque atelier défis. Poser une question à chaque équipe. Si la réponse est bonne : l'équipe se rend sur un des 4 ateliers (ordre à respecter). La réalisation d'un atelier passe obligatoirement par l'obtention d'une bonne réponse. Si la réponse est fautive : L'équipe se rend dans la zone pénalité. L'équipe doit repasser par la zone questions pour obtenir le droit de se rendre dans l'un des défis techniques. Chronométrer chaque équipe (temps global des 4 ateliers) pour déterminer le classement général. |
| CRITERES DE REUSSITE | Réussir les 4 défis |



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

| | |
|------------|--|
| Encourager | Etre à l'écoute de la question Rester concentrer Réaliser correctement les défis |
|------------|--|

VARIABLES

- Défi 1: Challenge foot : Tirer sur le poteau ou la barre - Tir à 11 m du but
- Défi 2: Le Foot pétanque : Doser une passe pour être le plus proche de
- Défi 3: Le défi jonglage : Dans chaque zone réaliser le nombre de défis demandés un passage pied droit et un passage pied gauche
- Défi 4 : Le chamboule tout : Tirer à 10M sur 5 cônes pour les faire
- Zone de pénalité: Sprinter sur 40M (20M aller-retour)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Atelier: RESTE DANS LE BON COULOIR

QUIZ

| | QUESTIONS - VRAI OU FAUX | REponses | |
|----|--|----------|--|
| 1 | Je suis stressé avant un match important, fumer du cannabis peut-il me détendre? | FAUX | |
| 2 | Boire de l'alcool permet de se désaltérer. | FAUX | Il accélère la déshydratation |
| 3 | On peut faire une overdose avec de l'alcool. | VRAI | |
| 4 | L'alcool réchauffe et stimule le corps. | FAUX | |
| 5 | Consommer régulièrement de l'alcool augmente le risque de blessure. | VRAI | Cela augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale. |
| 6 | Le cannabis fait partie des produits dopants. | VRAI | Comme l'epo |
| 7 | Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha. | VRAI | La fumée du tabac à chicha comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient |
| 8 | Le tabac n'a aucun effet sur les muscles. | FAUX | La qualité des fibres musculaires et le bon fonctionnement des muscles sont altérés |
| 9 | Quand je fume une cigarette, je ne fume que du tabac. | FAUX | |
| 10 | Faire du sport compense les effets nocifs de la cigarette. | FAUX | |
| 11 | L'infarctus est le principal risque lors de la pratique sportive pour les fumeurs. | VRAI | La consommation de tabac peut provoquer l'obstruction des artères et l'augmentation du rythme cardiaque. |
| 12 | Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes "blondes". | FAUX | Elles sont tout aussi nocives voire plus |
| 13 | La drogue n'est pas néfaste dans la vie quotidienne (école, sport ...). | FAUX | |
| 14 | En cas de contrôle positif à un produit dopant je risque une sanction disciplinaire et pénale. | VRAI | |
| 15 | Il est préférable de consommer des drogues "douces" plutôt que des drogues "dures". | FAUX | |
| 16 | Lorsque je prends ma licence, je m'engage à ne pas me doper. | VRAI | |
| 17 | Fumer à côté d'un ami non-fumeur ne l'affecte pas. | FAUX | Le tabagisme passif est aussi nocif |
| 18 | La consommation de drogue excessive change mon comportement. | VRAI | |
| 19 | Boire de l'alcool pendant un match est autorisé. | FAUX | |
| 20 | A dose équivalente, une femme est plus sensible à l'alcool. | VRAI | |
| 21 | Un sportif contrôlé positif est uniquement sanctionné dans son propre sport. | FAUX | D'autres fédérations sportives peuvent également lui interdire de participer à des compétitions. |
| 22 | Fumer change mes capacités physiques. | VRAI | Rend moins rapide, endurant, fort. |
| 23 | Les boissons énergisantes sont considérées comme produits dopants. | FAUX | Mais elles sont stimulantes et leurs effets n'ont pas encore été étudiés. |
| 24 | Je peux améliorer ma performance sans produits. | VRAI | Bien dormir, alimentation saine et variée, non consommation de tabac, d'alcool et stupéfiants. Ainsi que de l'entraînement. |
| 25 | Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants que les adultes. | VRAI | |
| 26 | Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux. | VRAI | |
| 27 | Il est conseillé de boire de l'alcool pour la récupération. | FAUX | |
| 28 | Un sportif amateur risque moins qu'un sportif professionnel. | FAUX | L'alcool, le tabac, et la drogue ont les mêmes effets quelques soient les personnes et leur niveau de pratique. |
| 29 | Prendre une douche ou un café fait baisser son taux d'alcool. | FAUX | Cela crée une "illusion" de réveil. |
| 30 | Si j'ai une addiction à une drogue (tabac, alcool, cannabis ...) je ne peux pas en parler à quelqu'un. | FAUX | Au contraire je dois vite en parler à mon entourage. |

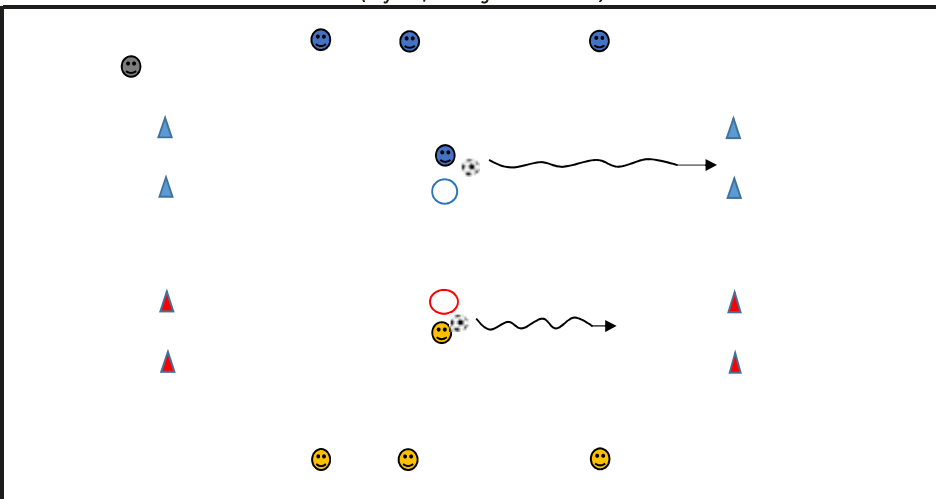


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

| | |
|----------------------------|---|
| FICHE N° : | 2 |
| Thème : ENGAGEMENT CITOYEN | |
| Le duel du capitaine | |

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

(En jaune, les catégories concernées)



| ORGANISATION | |
|-------------------------------|--|
| OBJECTIF | Mieux connaître le rôle du capitaine lors du tirage au sort d'avant match. |
| BUT | Franchir l'une des deux portes avant son adversaire direct. |
| REGLES & CONSIGNES | <ul style="list-style-type: none"> * Les Js'affrontent deux par deux, chacun de part et d'autre du rond central. * L'un des deux J choisit entre "pile ou face" (E : se munir d'une pièce) et annonce son choix à voix haute. * Le vainqueur choisit le camp vers lequel il souhaite attaquer, et devra franchir la porte de son choix avant son adversaire. * Au départ, possibilité de faire des feintes de corps pour masquer son intention ! |
| CRITERES DE REUSSITE | <ul style="list-style-type: none"> Remporter son duel à l'engagement = 1 pt. Franchir la porte avant son adversaire direct = 1 pt. |
| COMPORTEMENTS ATTENDUS | |

| | | | |
|----------------|-----------------------|--------|---|
| Espace utilisé | Cour d'école | | |
| | Enceinte sportive | X | |
| | Autres | | |
| Types | Sans ballon | | |
| | Avec ballon | X | |
| | Sans puis avec ballon | | |
| Surface | Long | 30 m | |
| | Larg | 20 m | |
| Durée | TOTALE | 15 min | |
| | SÉQUENCE | | |
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😞 | 1 |
| | J | 😊 | 4 |
| | | 😞 | |
| | | 😬 | 4 |
| | | 😄 | |

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité | <ul style="list-style-type: none"> Etre capable de réagir à un signal sonore puis visuel Rester concentré Etre dynamique sur ses appuis Qualité de la conduite de balle et de la maîtrise du ballon |

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 |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"> * Possibilité de débiter sans ballon, puis avec ballon * Au lieu du choix de "pile ou face", faire avec "pierre", "feuille" et "ciseaux" (chacun des 2 J doit annoncer son choix en même temps) * Varier la position de départ (debut, assis, allongé...) * Ajouter du matériel de motricité entre le rond central et la porte à franchir (cerceaux, échelle de rythme...) |

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

3

THEME : ENGAGEMENT CITOYEN

L'Engagement Citoyen

AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

| | Questions | Réponses |
|----|---|---|
| 1 | À partir de quel âge peut-on voter en France ? | 18 ans. |
| 2 | Comment appelle-t-on le fait de traiter les gens différemment en fonction de leur sexe, leur religion ou leur couleur de peau par exemple ? | La discrimination (sexisme, homophobie, racisme...). |
| 3 | Qui peut lire tes réseaux sociaux si tu ne les protèges pas ? | Tout le monde (parents, amis, ennemis, professeurs, inconnus...). |
| 4 | Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ? | Diffamer. |
| 5 | Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo. | Vrai (c'est le droit à l'image). |
| 6 | Comment appelle-t-on le vote de l'ensemble des citoyens pour élire, par exemple, le chef de l'état ? | Le suffrage universel. |
| 7 | Comment appelle-t-on la politesse et le respect des biens publics ? | Le civisme. |
| 8 | Comment appelle-t-on une discussion sur un thème avec des personnes ayant des avis différents ? | Un débat. |
| 9 | Comment appelle-t-on le fait d'être à l'heure : la célébrité, la vanité ou la ponctualité ? | La ponctualité (c'est une marque de politesse). |
| 10 | Quel est le synonyme du mot « entraide » : solidarité, égoïsme ou humour ? | Solidarité. |
| 11 | Quelle femme, représentée parfois sur les timbres, est le symbole de la république française et de ses valeurs ? | Marianne. |
| 12 | Quel est le régime politique de la France : démocratie, royauté ou dictature ? | Démocratie. |



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

| N° | QUESTIONS | REPOSES |
|----|--|--|
| 1 | Il n'existe que trois sortes de handicaps : le handicap moteur, le handicap psychique et le handicap sensoriel. VRAI ou FAUX ? | FAUX : On distingue le handicap moteur, le handicap psychique, le handicap sensoriel, le handicap mental et les maladies invalidantes. |
| 2 | Comment appelle-t-on la pratique du football en Handisport : Handifoot ? Cécifoot ? Parafoot ? | Céci foot, aussi appelé football à cinq pour déficients visuels ou football à cinq DV (en anglais football 5-a-side). C'est un handisport pratiqué par des athlètes déficients visuels, malvoyants ou non-voyants. |
| 3 | Combien y a-t-il de sports aux Jeux paralympiques : 18 ? 31 ? 22 ? | Les Jeux paralympiques réunissent des athlètes en situation de handicap de tous les pays pour des épreuves handisports. Y participent des athlètes handicapés physiques ou visuels (amputés, aveugles, infirmes, cérébraux ou en fauteuil roulant, ou tout autre handicap physique) ainsi que les athlètes handicapés mentaux. |
| 4 | Quand ont été créés les Jeux paralympiques : 1991 ? 1960 ? 1972 ? | 1960 |
| 5 | Qui a créé les Jeux paralympiques : Ludwig Guttmann ? Christian Prudhomme ? Pierre de Coubertin ? | C'est Sir Ludwig Guttmann qui eut l'idée de créer les premiers jeux paralympiques. Il était neurologue (médecin) à l'hôpital de Stoke Mandeville et c'est lui qui a créé les premiers "Jeux mondiaux de chaises-roulantes et des amputés" sur le terrain de l'hôpital en 1948. |
| 6 | Vrai ou faux : le foot fauteuil est une pratique qui n'existe pas. | Faux. Le football en fauteuil roulant est une variante du football dans laquelle tous les participants sont des utilisateurs de fauteuils roulants en raison d'un handicap physique. |



FICHE N° :

5

THEME : ENGAGEMENT CITOYEN

Les réseaux sociaux

AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

| | Questions | Réponses |
|----|--|--|
| 1 | Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ? | <i>Diffamer.</i> |
| 2 | Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun d'exprimer librement ses idées ? | <i>La liberté d'expression (dans le respect des autres toutefois).</i> |
| 3 | Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo. | <i>Vrai (c'est le droit à l'image).</i> |
| 4 | Comment dois-je réagir si, en tant que joueur, à l'issue de mon match, un joueur de l'équipe adverse m'insulte sur Facebook ou Twitter ? | <i>J'enregistre le message et je le signale à Facebook ou Twitter.</i> |
| 5 | Vrai ou faux ? J'ai le droit de parier en ligne sur des matchs de football si je suis mineur. | <i>Faux.</i> |
| 6 | Quel est l'âge minimum requis pour s'inscrire sur Facebook ? | <i>13 ans.</i> |
| 7 | Quelle application permet d'envoyer des photos et vidéos qui n'apparaissent que pendant quelques secondes. | <i>Snapchat. Sois vigilant à ce que tu peux envoyer à tes amis.</i> |
| 8 | Quel réseau social est symbolisé par un oiseau bleu ? | <i>Twitter.</i> |
| 9 | Comment appelle-t-on un faux nom emprunté par quelqu'un qui souhaite dissimuler sa vraie identité sur internet ? | <i>Un pseudo (ou pseudonyme).</i> |
| 10 | Réalise un « hashtag » avec tes doigts. | <i>#</i> |





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 6

Thème : ENVIRONNEMENT

La montée descente verte

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

| | | |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 10 |
| | Larg | 20 |

| | | |
|-------|----------|----------------------|
| Durée | TOTALE | 20' |
| | SÉQUENCE | 10 (T: 1'30 / R:30') |

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser sur l'environnement par l'intermédiaire d'une « montante/descendante »
Réduire sa production de déchets

BUT

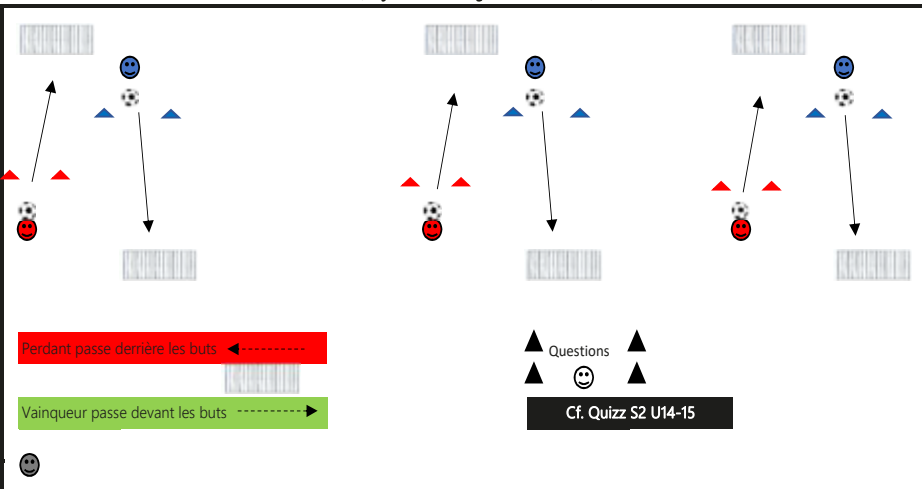
Réaliser un maximum de tir de précision à distance dans un mini-but (1pt par but marqué), et répondre juste à une question pour valider sa montée
Modéliser 4 mini-terrains de football à effectif réduit (1x1) pour un "but à but" sous forme de matchs de 1mn, le J doit récupérer à chaque fois son ballon et tirer de la porte.

REGLES & CONSIGNES

- A l'issue de chaque match, poser une question au J qui a gagné le match :
- Si la réponse est « bonne » : le J valide son accession à l'échelon supérieur.
- Si la réponse est « mauvaise » : le J se voit retirer 2 buts sur le score final de son match.
- A l'issue de chaque match, faire progresser le gagnant au terrain « supérieur » / faire régresser le perdant au niveau « inférieur ».

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de buts sur le nombre de tentatives



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Posture
Position du pied d'appui
Equilibre
Orientation des épaules
Surface de contact utilisée

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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



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

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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

Utilisation du pied faible si opposition déséquilibrée



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

Questionnaire « Environnement »

| | Questions | Réponses |
|----|---|--|
| 1 | Vrai ou faux ? Plus tu roules vite moins tu consommes d'essence. | Faux (c'est le contraire !). |
| 2 | Quel système consiste à utiliser une seule voiture à plusieurs pour faire un même trajet ? | Le covoiturage (penses-y quand tu vas au stade ou à l'entraînement). |
| 3 | Quel est le temps de décomposition d'un sac plastique jeté dans la nature : 4, 40, 400 ans ? | 400 ans. |
| 4 | Quel est l'intrus : eau, vent, pétrole, marée, chaleur de la terre, soleil ? | Pétrole (ce n'est pas une énergie renouvelable). |
| 5 | Quels pays = polluant = le plus la Terre : les pays riches, les pays pauvres ou les pays chauds ? | Les pays riches. |
| 6 | Que doit-on faire de ton chargeur quand il a terminé de charger ton portable ? | Le débrancher (sinon, il continue à consommer de l'électricité). |
| 7 | À qui est dû le changement climatique actuel : aux hommes, au soleil ou aux animaux ? | Aux hommes (et à leurs activités : transport, industrie, agriculture). |
| 8 | Vrai ou faux ? Il faut 9 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bœuf. | Vrai. |
| 9 | Où doit-on rapporter des médicaments non utilisés ? | À la pharmacie. |
| 10 | Quel gaz, dénommé CO2, est une des causes de la pollution et du réchauffement de la planète ? | Le Dioxyde de Carbone. |
| 11 | Combien de déchets un Français produit-il chaque jour : 100 g, 1 kg ou 10 kg ? | 1 Kg (soit près de 350 kilos par an). |
| 12 | Combien d'années un chewing-gum met-il pour se décomposer dans la nature : 1, 5, 10 ans ? | 5 ans. |
| 13 | Mon 1 ^{er} suit M. Mon 2 ^e suit Q. Mon 3 ^e suit I. Mon tout doit être économisé pour moins polluer la planète. | Energie (N - R - J). |
| 14 | Combien de kilos de matières premières faut-il pour fabriquer 1 jean : 12, 22 ou 32 kilos ? | 32 kilos. |
| 15 | Vrai ou faux ? Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité. | Faux. |



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

THEME : Fair-Play

Relai : La conduite Fair-Play

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

ORGANISATION

OBJECTIF Avoir une conduite Fair-Play

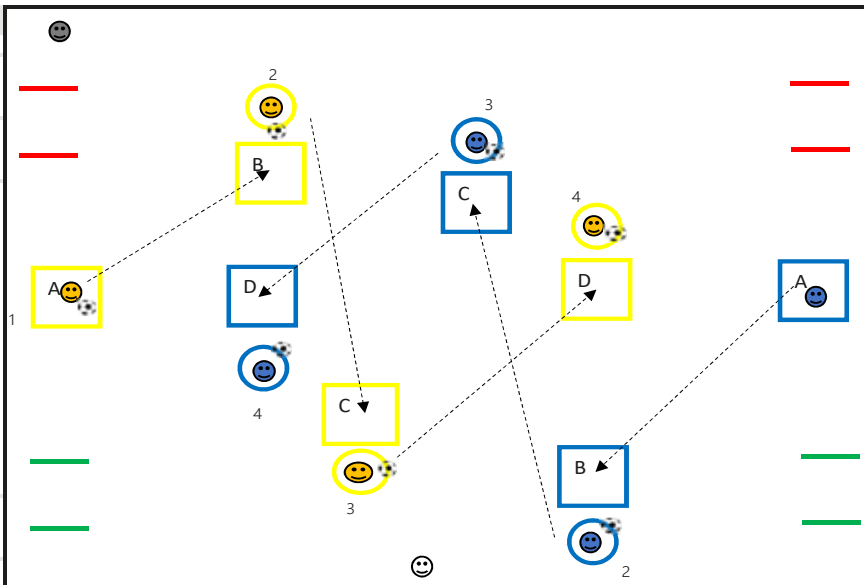
BUT Répondre aux questions en se dirigeant vers la bonne porte

Constituer 2 équipes.
Placer un J dans le carré de départ situé entre les 2 portes et les autres J dans un cerceau de leur couleur.
Au top, l'E donne une question à choix multiples ce qui déclenche le début du relai : le J 1 va en conduite de balle dans la zone B, le J 2 démarre une fois que le J 1 a bloqué son ballon dans la zone B et se dirige vers la zone C en conduite de balle... etc...

REGLES & CONSIGNES

Le J 4 se dirige le plus rapidement possible, en conduite de balle vers la porte de son choix : la porte rouge valide la 1ère réponse, la porte verte valide la deuxième réponse. Ensuite il se dirige vers le départ du relai et les autres J se positionnent dans leur cerceau de départ.

CRITERES DE REUSSITE
1 point si bonne réponse
3 points si bonne réponse et plus rapide



COMPORTEMENTS ATTENDUS

RAPPELS REGLES SANITAIRES

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
|---|---|
| Synchroniser les déplacements avec la réalisation technique de ses partenaires. | Lever la tête. Être attentif et concentré. Garder la maîtrise de ballon (toucher le ballon à chaque foulée). Réfléchir et mémoriser la réponse en courant. |

***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))

VARIABLES
Imposer une surface pour la conduite de balle (pied droit, pied gauche, intérieur, extérieur, semelle...)

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

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

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

| | | |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 10 |
| | Larg | 20 |

| | | |
|-------|----------|--------------------|
| Durée | TOTALE | 20' |
| | SÉQUENCE | 0 (T: 1'30 / R:30) |

| | | | |
|-----------|------|---|-------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😷 | 1 |
| | J | 😊 | 2 à 4 |
| | | 😞 | 2 à 4 |
| | | 😄 | 2 à 4 |

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Le duel de l'élégance



| QUESTIONS | | REPONSES |
|-----------|--|---|
| 1 | Quel est le rôle de l'arbitre? | A/ Décider du vainqueur B/ Veiller au respect des règles et à la protection des joueurs |
| 2 | Quel est le rôle de l'éducateur? | A/ Faire progresser les joueurs dans la pratique du football B/ Faire gagner son équipe à tout prix |
| 3 | L'arbitre siffle une faute contre moi, quelle est ma réaction? | A/ Je tape très fort dans le ballon par énervement B/ Je m'excuse auprès de mon adversaire et je me replace à mon poste |
| 4 | Tu gagnes un match par tricherie, quelle est ta réaction? | A/ Seule la victoire compte B/ La victoire n'a aucune saveur |
| 5 | Un joueur adverse est blessé sur le terrain, que fais-je? | A/ Je mets le ballon en touche pour qu'il puisse être soigné B/ Je fais semblant de ne pas le voir |
| 6 | Quel est le rôle des parents sur le bord du terrain? | A/ Encourager B/ Donner des consignes à l'équipe |
| 7 | Je peux contester les décisions de l'arbitre : | A/ Si je suis capitaine B / En aucun cas |
| 8 | Mon éducateur décide de me remplacer : | A/ Je rentre directement prendre ma douche B/ Je tape dans la main de mon coéquipier qui rentre et je prends place sur le banc |
| 9 | Pendant le match, le ballon sort des limites du terrains mais l'arbitre ne le voit pas : | A/ Tu continues à jouer B/ Tu t'arrêtes et donne la balle à l'adversaire |
| 10 | Pour toi serrer la main de ses adversaires à la fin du match c'est : | A/ Une perte de temps B/ Un geste fair-play |

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser sur les courses de l'arbitre central et connaître des règles et règlements

BUT

Réaliser le parcours, donner la bonne réponse et gagner le relai par équipe

Avant de passer le J dépose son ballon dans le cerceau rouge et revient au départ.

* L'arbitre effectue le parcours sans ballon.

* Il entre dans la zone « décision » : l'arbitre répond à une question. En cas de mauvaise réponse, l'arbitre fait 1 tour de pénalité en conduite de balle avant d'enchaîner par un retour en conduite rapide.

* L'arbitre suivant fait de même. Il part quand le ballon est déposé au pied dans le cerceau.

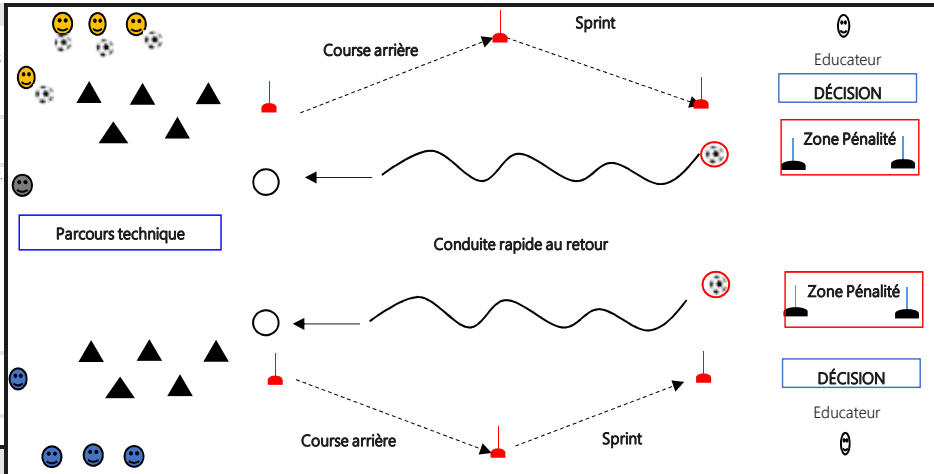
* 1 passage par arbitre, le dernier arbitre doit déposer le ballon dans le cerceau

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

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

Modifier l'organisation du parcours technique (enchaînements, distances, ...)

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

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

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

| | | |
|-------|----------|----|
| Durée | TOTALE | 20 |
| | SÉQUENCE | 5 |

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

MATÉRIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



| | |
|------------|---|
| FICHE N° : | 8 |
|------------|---|

| |
|-----------------------------------|
| THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE |
| Le parcours de l'arbitre |

| Questions | | Réponses | |
|-----------|--|----------|---|
| 1 | J'ai le droit de jouer au football avec des filles. | VRAI | Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15. |
| 2 | Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu. | FAUX | Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision. |
| 3 | Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but. | FAUX | Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants. |
| 4 | Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football. | VRAI | Cela me permet de limiter les risques de blessure. |
| 5 | Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse. | VRAI | |
| 6 | Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi. | VRAI | |
| 7 | Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse. | VRAI | Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine. |
| 8 | Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m). | FAUX | Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but. |
| 9 | Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien. | VRAI | |
| 10 | Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match. | FAUX | Le vainqueur obtient le choix du camp. |



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 9

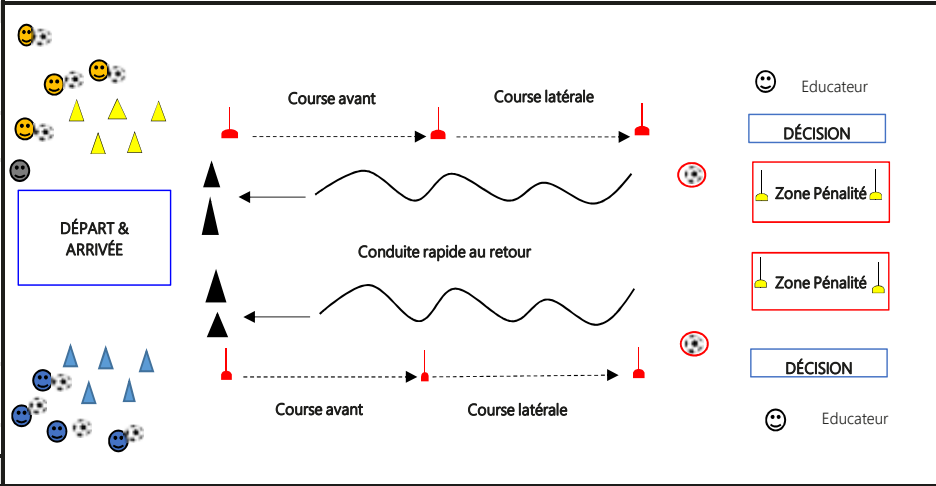
Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

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

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

(En jaune, les catégories concernées)



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

COVID-19

CORONAVIRUS? POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

- Se laver très régulièrement les mains
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter
- Tousser ou éternuer dans son coude
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

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))"

ORGANISATION

OBJECTIF Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre assistant

BUT Reproduire les courses de l'arbitre assistant, reproduire une gestuelle adaptée et gagner le relai par équipe

REGLES & CONSIGNES

Avant de commencer, le J dépose son ballon dans le cerceau rouge et se positionne au départ.

*L'E présente les gestuelles de l'arbitre assistant : faute, rentrée de touche, hors-jeu, coup de pied de but, coup de pied de coin, sortie de but, remplacement, but marqué

*L'arbitre court le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones. L'E annonce une « situation de jeu » quand l'arbitre est dans la zone « décision ». Il signale avec son bras (pas d'utilisation de drapeau) la gestuelle adaptée. En cas de mauvaise réponse, il doit faire un tour de pénalité en conduite de balle. L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte avec le ballon.

CRITERES DE REUSSITE Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

COMPOTEMENTS ATTENDUS

| | |
|-------------------------------|--|
| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
| Distanciation | Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation oeil-pied, ... |

VARIABLES

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

Espace utilisé

| | |
|-------------------|---|
| Cour d'école | x |
| Enceinte sportive | x |
| Autres | x |

Types

| | |
|-----------------------|---|
| Sans ballon | |
| Avec ballon | x |
| Sans puis avec ballon | |

Surface

| | |
|------|------|
| Long | 30 m |
| Larg | 30 m |

Durée

| | |
|----------|----|
| TOTALE | 20 |
| SÉQUENCE | 5 |

Effectifs

| | | |
|------|---|---|
| Educ | 😊 | 2 |
| GPS | 😊 | 1 |
| J | 😊 | 4 |
| | 😞 | |
| | 😞 | 4 |
| | 😊 | |

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

CHANSON DE GESTES

Connaissez-vous les gestes de l'arbitre et de ses assistants ? Comment différencier un coup franc d'un corner ou d'un six mètres ? Ce petit guide illustré répond à toutes vos questions.

Par Philippe Mages et Xavier Thiébaud

