



▶ U9 - U11

Parcours de coordination
et de motricité

Sans ballon



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



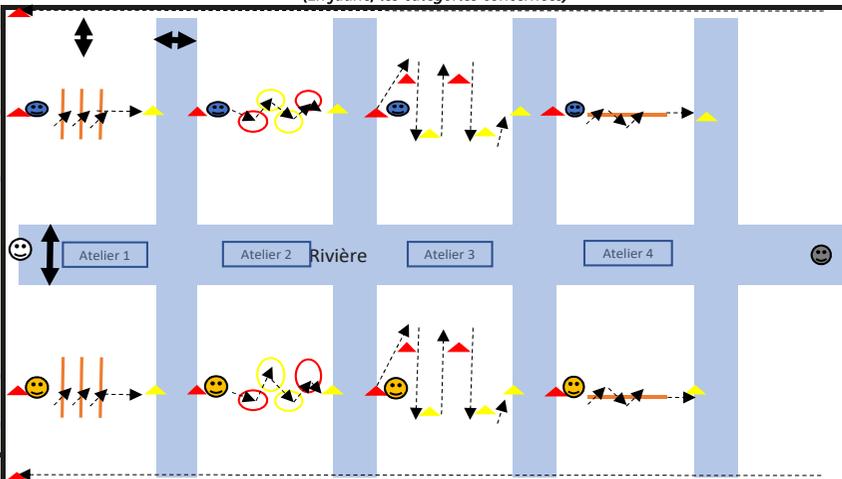
FICHE N° :	1
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	Les lettres PRETS
--------------------------------------	-------------------

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION				
		X		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 la motricité générale (dissociation bas et haut du corps)
BUT	Apporter les 4 lettres (papier imaginaire) de l'acronyme FOOT à l'éducateur(trice). L'équipe qui a le + de lettres remporte la manche Au signal sonore, le J part de la coupelle rouge, effectue l'atelier et attend à la coupelle jaune avant d'aller à l'atelier suivant. On perd sa lettre si on touche le matériel pédagogique.
REGLES & CONSIGNES	1) : saut pieds joints entre les barres avec la lettre bras tendus devant soi 2) : saut un pied dans chaque cerceau (rouge pied droit, jaune pied gauche) avec la lettre dans la main droite bras tendu 3) : Pas chassés avec la lettre dans la main gauche bras tendu 4) : appui au dessus de la barre pied inversé bras écartés lettre sur la tête
CRITERES DE REUSSITE	Ne pas toucher le matériel pédagogique et réaliser l'atelier



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 minutes	
	SÉQUENCE	3	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
		😄	4
	J	😊	
		😄	
		😞	4

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Maîtriser ses appuis Avoir la bonne position du haut du corps
VARIABLES	
Atelier 1: saut pied joint en arrière ou pied joint avant - arrière	
Atelier 2: changer les couleurs ou cerceau 1 puis 2 avant de revenir au 1 etc...	
Atelier 3: en recul frein	
Atelier 4: en doublant les appuis inversés (ex: Pied droit pied droit puis pied gauche pied gauche)	
Autres séquences avec un autre mot de 4 lettres (euro, fête...)	
Possibilité de faire en atelier	
Possibilité de faire 3 équipes (une équipe arbitre)	

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	

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

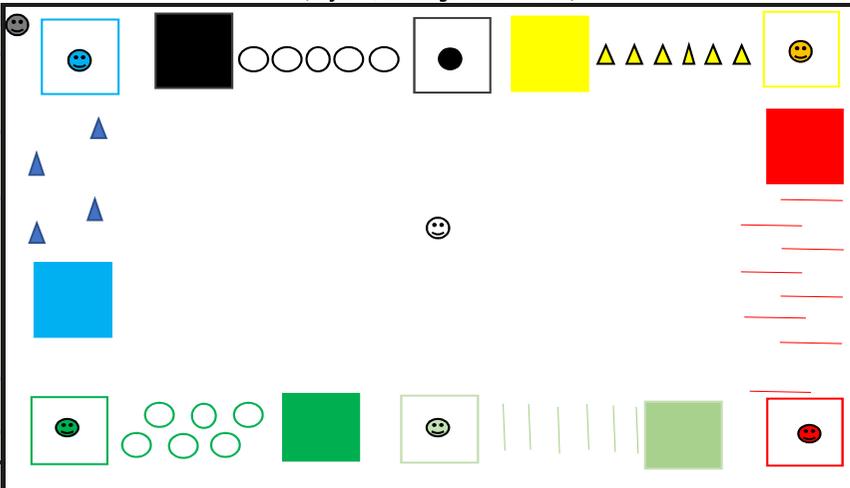


FICHE N° :	2
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Parcours motricité	

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer ses capacités motrices
BUT	Réaliser le parcours en tenant compte de l'avancée du J devant soi. Position d'attente dans sa maison n°2 avant de changer d'atelier Le J suivant ne démarre que lorsque le précédent à terminer son passage.
REGLES & CONSIGNES	Slalom en quinconce 1 appui dans chaque cerceaux pas croisés 2 appuis entre chaque barre Pas chassé 1 appui entre chaque plot 1 appui dans chaque cerceau
CRITERES DE REUSSITE	Effectuer les ateliers correctement



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	
Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	
Surface	Long	35m
	Larg	20m
Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3
Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	J	6

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
1 seul J par atelier.	Au respect des consignes. Pose des appuis. Prise d'informations. Penser au rôle équilibrateur des bras. Penser à lever la tête

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

VARIABLES

Sans ballon. Avec ballon imaginaire dans les mains. Varier l'entrée dans les ateliers de face, de côté Chronométrer les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive en mettant en place deux parcours.
--

- ~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))*

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

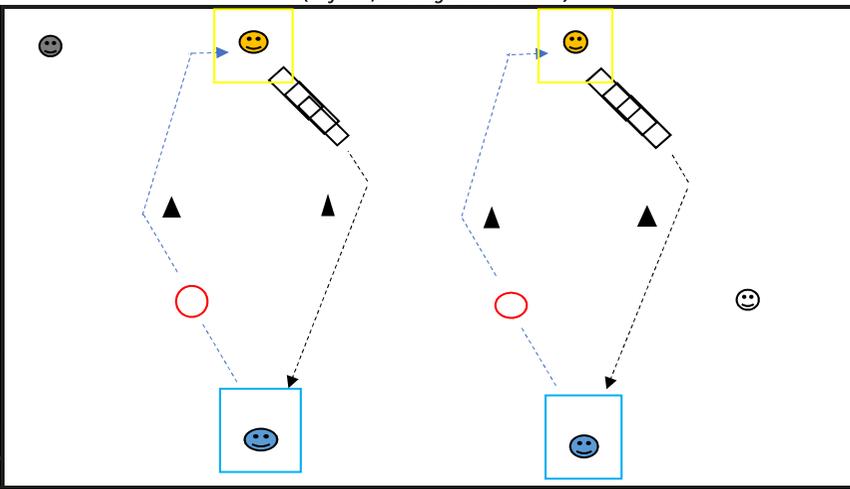
FICHE N° :	3
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	Face à face
--------------------------------------	-------------

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer ses capacités motrices et de coordination
BUT	Par binôme, suivre le rythme de la musique et arriver en même temps = 1 point Sur le rythme d'une musique, faire un aller retour sans se croiser en réalisant des ateliers de coordination. Le J rouge et le J bleu réalisent en face à face leur atelier de coordination puis se dirigent vers la gauche pour contourner le cône et se rendre devant l'atelier de son coéquipier. Une fois les deux J en position de départ dans les maisons, ils démarrent leur retour à la place initiale en réalisant l'autre atelier de coordination. Faire 5 fois chaque variante.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Si on ne touche pas le matériel sur un aller retour et que l'on est synchronisé (départ et arrivée par binôme en même temps)



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	30m	
	Larg	20m	
Durée	TOTALE	12 minutes	
	SÉQUENCE	3	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😊	4
		😬	4

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre synchronisé tous ensemble avec les différents coéquipiers de la même couleur	Avoir le corps droit Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds) Ne pas toucher le matériel Penser à lever la tête

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
Mettre 1 appui dans chaque carré de l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la gauche
Effectuer un cloche pied dans l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la droite
Mettre 2 appuis dans chaque carré de l'échelle et 5 fois les deux pieds simultanément qui rentrent puis qui sortent du cerceau
Faire les ateliers avec un ballon imaginaire dans les mains
Chronométrer les parcours en respectant les consignes initiales

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
Horloge de coordination

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

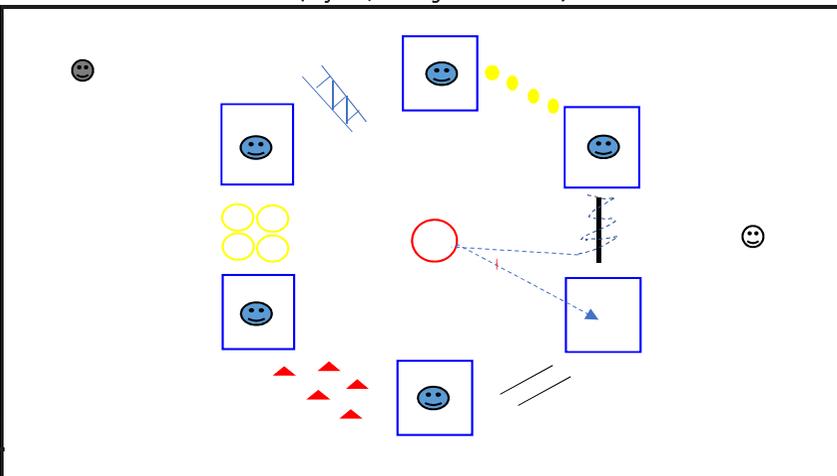
Surface	Long	25m
	Larg	25m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	
		😬	
		😞	5
	😡		

ORGANISATION

OBJECTIF	Réaliser un tour de l'horloge en réalisant les ateliers de coordination
BUT	L'équipe qui a terminé en premier 1 tour de l'horloge en passant une fois à chaque station gagne 1 point A tour de rôle, dans le sens des aiguilles d'une montre, réaliser l'atelier de coordination, puis aller sauter pieds joints 2 fois dans le cerceau magique avant de rentrer dans la station libre :
REGLES & CONSIGNES	1- Réaliser 5 bondissements de part et d'autre de la barre 2- Avancer puis reculer entre les barres 3- Effectuer un slalom en courant entre les arbres de la forêt 4- Mettre 1 appui dans chaque cerceau 5- Faire un saut de rivière pour ne pas avoir les pieds mouillés 6- Mettre 1 appui « type montée de genou » entre chaque coupelle
CRITERES DE REUSSITE	Le départ du J suivant se réalise quand son coéquipier qui le précède est entré dans sa nouvelle station.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le sens de rotation des J

Ne pas revenir dans la station d'où le J est sorti
Penser à lever la tête et au rôle équilibrateur des bras

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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



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

VARIABLES

Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
Faire un tour de cerceau avant de revenir dans la station vide
Varier l'entrée dans les ateliers soit de face, soit de côté

- ~ 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(esse))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais par équipe

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF A tour de rôle, par couleur, faire 3 fois chaque variante

BUT Le premier groupe qui termine le relais gagne 1 point

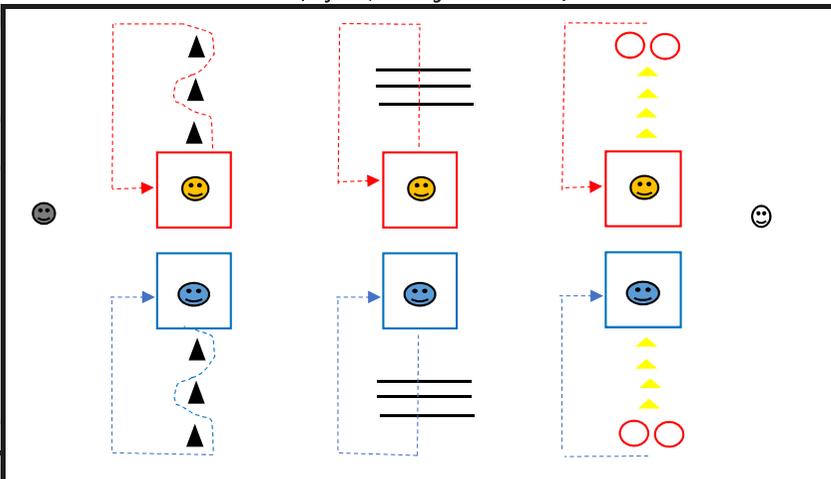
Sous forme de relais par couleur : Le premier rouge et bleu réalisent leur atelier de coordination 3 fois de suite en repassant à chaque fois par leur station de départ. Une fois terminé, pour passer le "relais" au deuxième J de la couleur, il faut frapper 3 fois dans ses mains.

REGLES & CONSIGNES

- 1- Slalomer entre les cônes en courant
- 2- Mettre deux appuis entre chaque barre
- 3 - Poser un appui entre chaque coupelle puis les deux appuis simultanément dans les deux cerceaux

CRITERES DE REUSSITE

Le relais prend fin lorsque le dernier J d'une des couleurs a terminé de réaliser l'ensemble de son atelier.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bien attendre que le J précédent de la même couleur soit arrivé dans sa station et frappe 3 fois dans ses mains pour déclencher le départ du suivant.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Avoir le corps droit
Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds)
Ne pas toucher le matériel

VARIABLES

Réaliser deux fois de suite le relais sans arrêt

Changer les J d'atelier

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la réactivité et la coordination des J de chaque équipe.

BUT

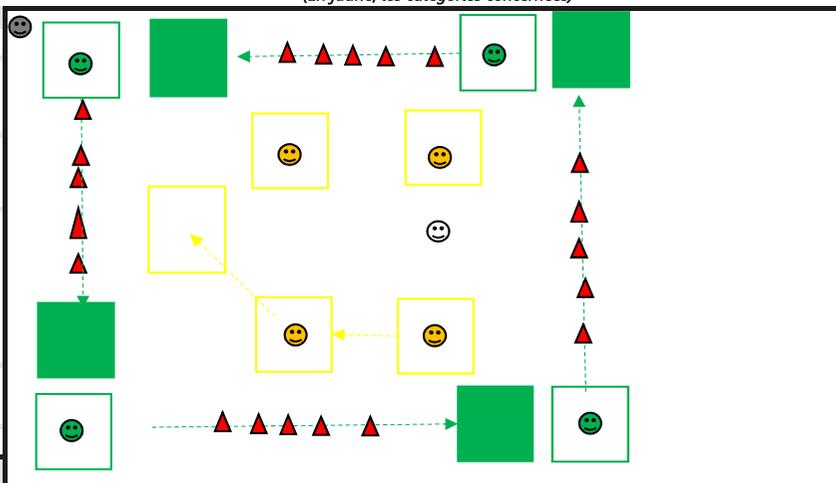
Comparer les 2 équipes. Le J vert doit revenir à sa place. Compter le nombre d'heures pour l'équipe jaune et inversement.

REGLES & CONSIGNES

L'équipe verte et l'équipe jaune démarrent au signal de l'éducateur(trice).
Le J vert effectue le slalom et ensuite s'arrête dans sa 2ème maison, cela enclenche le départ du deuxième J verte.
Le J jaune se déplace dans la maison vide et doit faire 2 sauts pieds joints pour déclencher le départ du 2ème J jaune.

CRITERES DE REUSSITE

Inverser les rôles - Terminer



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Faire partir les J au retour dans leur maison.

Au respect des consignes
Prise d'informations
La maîtrise technique.
Penser à lever la tête et rôle des bras

VARIABLES

Sans ballon.
Varier l'entrée dans l'atelier soit de face, soit de côté
Avec ballon imaginaire dans les mains.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	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° : 7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
Air Foot horloge

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

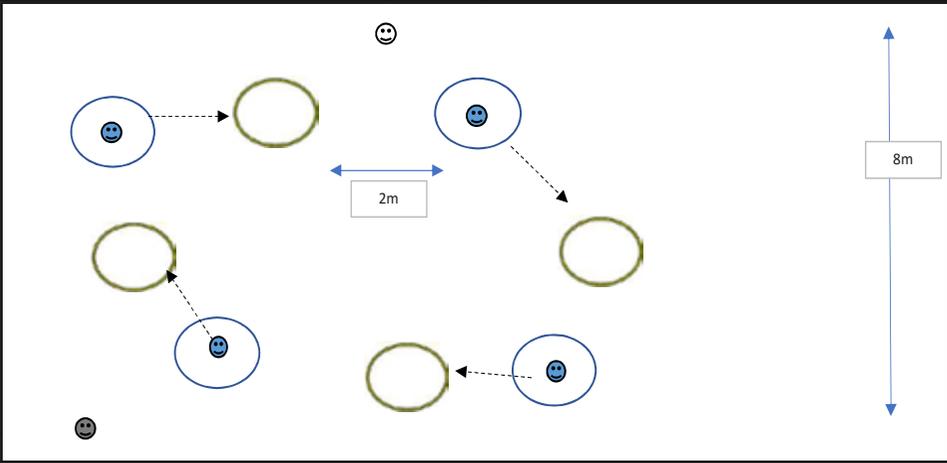
ORGANISATION

OBJECTIF Jeu de l'horloge - Niveau 1

BUT Faire le tour de l'horloge le plus rapidement possible = 1pt
2 équipes de 4 J.
Imiter / Mimer le fait de réaliser 5 jonglages du pied de son choix sans ballon dans son cerceau bleu.

REGLES & CONSIGNES Puis se diriger vers son cerceau jaune. Quand le J précédent est dans son cerceau jaune, cela permet au 2ème J de démarrer ses jonglages et ainsi de suite. La première équipe qui a terminé le tour de l'horloge gagne la manche.

CRITERES DE REUSSITE Marquer le plus de points possible



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	12 mins
	SEQUENCE	6 x 2min

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
------------------------	-------------------------

Rotations pour bien respecter les distances

Respect de la réalisation du défis (Vérification par l'éducateur(trice))

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

Si 1 seule équipe faire avec un challenge temps
 8 jonglages pied fort, 5 jonglages pied faible, 10 jonglages cuisse
 Varier les défis : 10 imitations Jonglage Tête en sautant, 10 cloches pieds, 10 sauts de grenouilles, 10 talon fesse, 10 frappes, 5 amortis poitrine et tirs, 10 arrêts de gardien ...

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	8
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Je bouge en musique	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

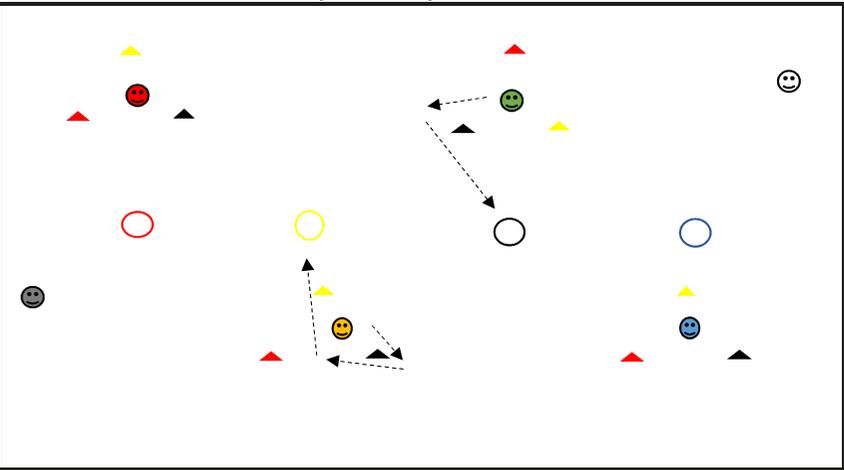
Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 m
	Larg	6 m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	10 à 12" max

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme
BUT	Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier. Départ de son cerceau au début de la musique, les J se déplacent dans le triangle de coupelles.
REGLES & CONSIGNES	A la fin de la musique l'éducateur(trice) annonce une couleur de coupelle et avant de revenir dans son cerceau, le J doit contourner la coupelle ciblée.
CRITERES DE REUSSITE	Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. Avoir le plus de points possible.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Distance entre les ateliers et J	Départ au signal Respecter le parcours

VARIABLES
Si pas assez de materiel, faire un roulement par vague
La musique peut etre remplacée par la voix ou un signal visuel
Possibilité de compter les points par équipe
Varié les déplacements : à cloche pied, en pas chassé, talons fesses, avec les bras levés ...

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° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du miroir

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10m
	Larg	10m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	15" maximum

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

ORGANISATION

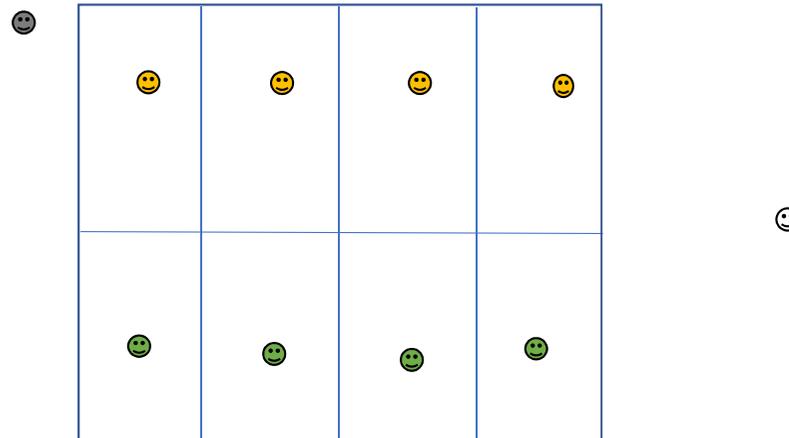
OBJECTIF Motricité générale

BUT Reproduire 3 fois le geste technique effectué

Le J vert montre l'enchaînement de 2 gestes techniques.
Le J jaune doit les reproduire 3 fois de suite.

REGLES & CONSIGNES
Si le mouvement est bien réalisé, le J jaune marque 1 point. On inverse ensuite les rôles.
Quelques gestes techniques possibles :
passe / contrôle / tir / touche / tête / amorti / passément de jambes / roulette / crochet / rateau / feinte de corps / double contact...

CRITERES DE REUSSITE Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager
Valoriser
Animer
Choisir les binômes par niveau d'expertise motrice

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

Rajouter une action motrice (sauter / montée de genoux / talons aux fesses / s'agenouiller / tourner sur soi-même...)
Augmenter le nombre de gestes techniques par enchaînement.
Tous les J de l'équipe doivent montrer le même mouvement "Battle" et sur le même rythme.

~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

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, ...)
Musique

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	8m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	6x2'

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

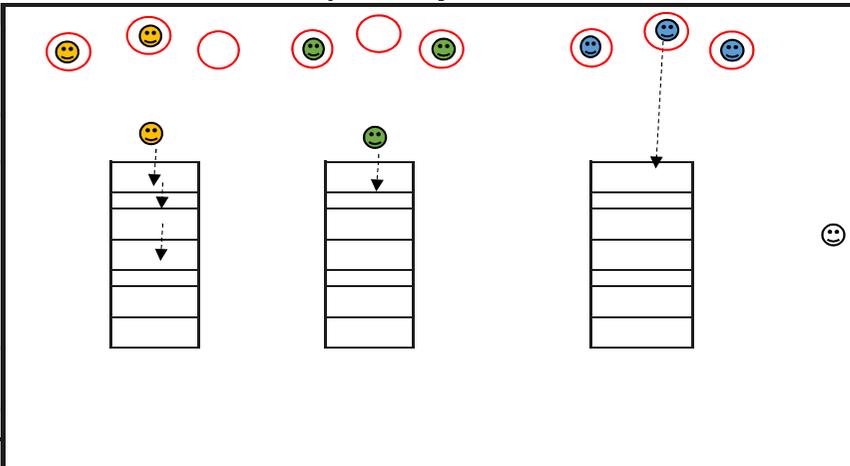
ORGANISATION

OBJECTIF Amélioration de la coordination en rythme

BUT Faire l'atelier sans erreur = 1pt
Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donné par l'éducateur(trice) (musique ou frapper dans ses mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...).

REGLES & CONSIGNES
Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.
Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.

CRITERES DE REUSSITE Marquer le plus de points pour son équipe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Distance entre les J et ateliers Attendre que le J soit dans sa maison avant de faire partir le suivant	Coordination des appuis Utilisation des bras

VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : skipping, talon fesse, appuis croisés ...
Annonce du rythme : sur la musique , quand l'éducateur(trice) frappe dans les mains, à la voix de l'éducateur(trice)

Tempo : lent, rapide, statique

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U9 - U11

Parcours de coordination
et de motricité

Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1
------------	---

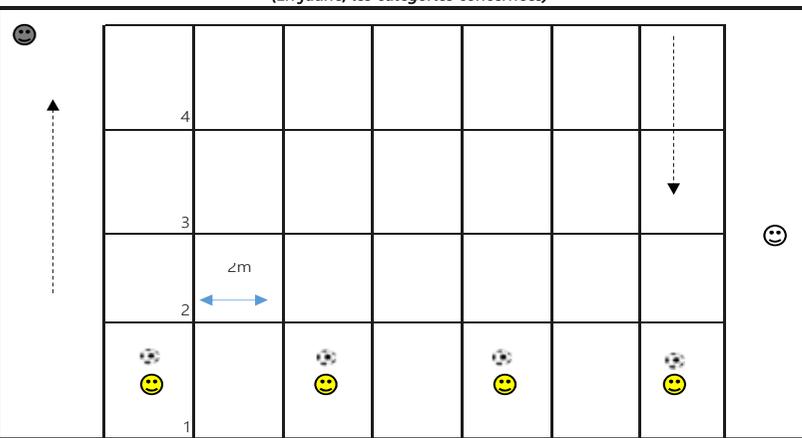
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Atelier Rythme et Jonglerie	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la maîtrise technique par le jonglage sans ballon
BUT	Arriver en zone 4 en 2' maximum 1 Ballon par J, pour monter d'un zone, le J doit réaliser un contrat 3 fois
REGLES & CONSIGNES	Contrat 1 : Je frappe ma balle et je la récupère à la main Contrat 2: Je frappe ma balle, 1 rebond , je frappe ma balle Contrat 3 : Je frappe 2 fois sans rebond Contrat 4: Je frappe 3 fois sans rebond Arrivée à la Zone 4, je fais le retour dans mon couloir
CRITERES DE REUSSITE	Parvenir en zone 2 au moins 2 fois et en zone 4 1 fois.



Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	12'
	SEQUENCE	2'

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Frapper le ballon coup du pied (os en haut des lacets) Pointe de pied tendue (pied plateau) et cheville verrouillée Fixer le ballon du regard Frapper le ballon au milieu et par dessous du bas vers le haut Se servir

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 joueur(se)s
 ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

VARIABLES

Contrat 1 dans chaque zone
 Contrat avec le pied faible uniquement
 Challenge entre deux équipes 1 pt par zone par J

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier Rythme et Jonglerie

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la jonglerie

BUT

Défi gagné = 1 point pour son équipe

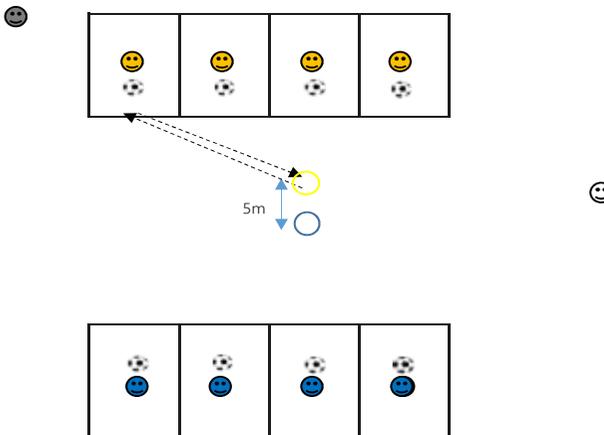
REGLES & CONSIGNES

Numéroter les J de 1 à 4. A l'appel de leur numéro, les 2 J se dirigent ballon à la main vers leur cerceau de couleur (distance 5 m entre les deux cerceaux).

Pendant ce temps, l'E annonce le chiffre de jonglage à effectuer et le pied à utiliser,
Les J réaliseront le contrat demandé en effectuant virtuellement le geste de la jonglerie. Le premier qui revient dans son emplacement de parking à gagner.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de points



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Reconnaitre la couleur de son cerceau
Acquérir le sens du jeu

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réagir vite

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 joueur(se)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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	15 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	2 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	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° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice de Motricité et de Rythme

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	

ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme avec ballon dans les mains puis en alternance avec de la conduite de balle

BUT

Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier.

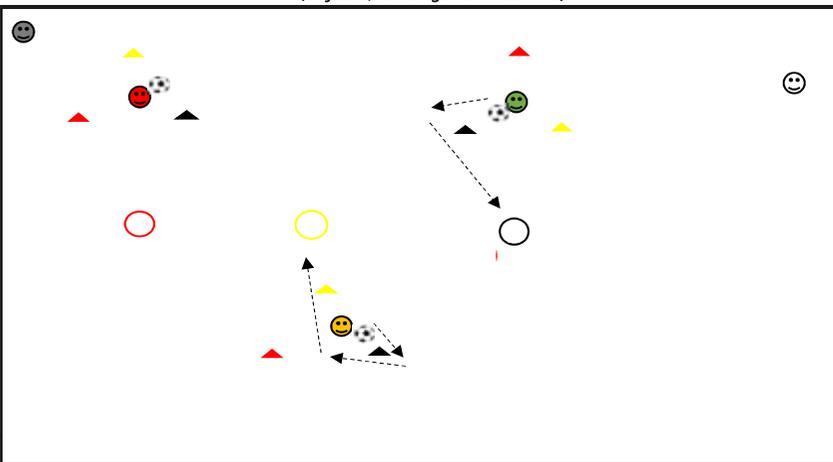
Départ de son cerceau au début de la musique, les J se déplacent dans le triangle de coupelles.

REGLES & CONSIGNES

A la fin de la musique, l'E annonce une couleur de coupelle et avant de revenir dans son cerceau, le J doit contourner la coupelle ciblée.

CRITERES DE REUSSITE

Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. Avoir le plus de points possible.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Distance entre les ateliers et J

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Départ au signal

Respecter le parcours

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 joueur(se)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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

Si pas assez de matériel, faire un roulement par vague

La musique peut être remplacée par la voix ou un signal visuel

Possibilité de compter les points par équipe

Varié les déplacements : à cloche pied, en pas chassé, talon fesse, avec les bras levés ...)

Motricité dans le triangle avec ballon à la main puis retour dans la cerceau en Conduite de Balle.

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	6 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	10 à 12" max

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😬	2
		😊	2
		😬	
		😬	2

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	4
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	Jeu du miroir
--------------------------------------	---------------

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

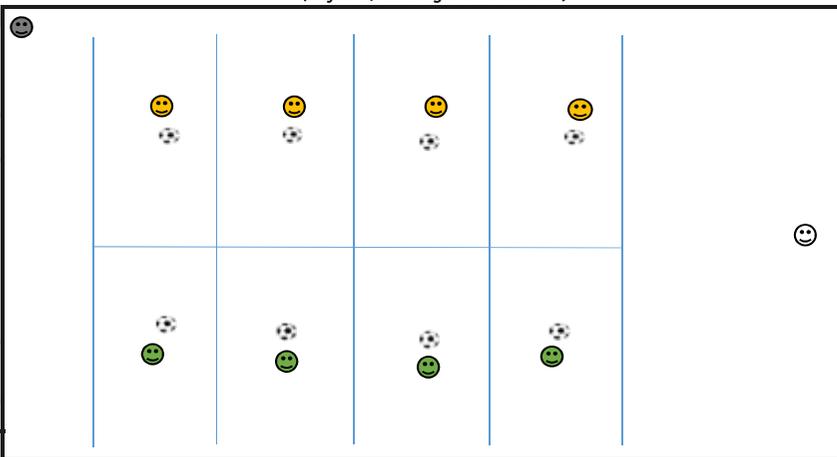
Surface	Long	10 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	15" maximum

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Motricité générale
BUT	Reproduire 5 fois le geste technique effectué par son partenaire Reproduire les gestes techniques suivants: passe / contrôle / tir / touche / tête / amorti / passemment de jambes / roulette / crochet / rateau / feinte de corps / double contact...
REGLES & CONSIGNES	Sans ballon puis avec
CRITERES DE REUSSITE	Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Encourager
- Valoriser
- Animer
- Choisir les binômes par niveau d'expertise motrice

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

- Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier FitFoot Rythme

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

Réaliser des gestes dans le rythme de la musique de L'E

BUT

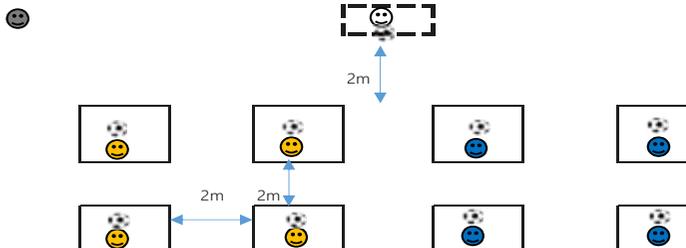
Réaliser les gestes et ensuite réaliser une chorégraphie par équipe 30 secondes max
Chaque J se situe dans un carré avec un ballon devant soi (Trousse, cartable, pull), L'E lancera la musique et effectuera des gestes, les J devront exécuter en même temps les gestes sans sortir de son carré.

REGLES & CONSIGNES

Exemples:
Conduire le ballon en avançant 2 fois avant, reculant, sur le coté, Réaliser un passement de jambe, Faire le tour de son ballon, Prendre le ballon à la main et le faire rebondir, Prendre le ballon à la main et faire le tour de son bassin, Prendre le ballon et le faire passer entre les jambes, Avancer 2 fois, stopper le ballon, effectuer 4 montées de genoux, Avancer, stopper le ballon, effectuer 2 talons fesses et ensuite 2 montées de genoux sur le ballon

CRITERES DE REUSSITE

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchronisation des mouvements

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Rester dans le carré

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 joueur(se)s
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)



VARIABLES

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

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))





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers de rythme

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 Amélioration de la coordination en rythme

BUT Faire l'atelier sans erreur = 1pt

REGLES & CONSIGNES

Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donnée par l'E (musique ou frapper dans ses mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...). Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de points pour son équipe

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Distance entre les J et ateliers

Attendre que le J soit dans sa maison avant de faire partir le suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Coordination des appuis

Coordination bras et jambes

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



avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire

- ~Maintenir la distanciation sociale de l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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 m
	Larg	8m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	6x2'

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais horloge	

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

(En jaune, les catégories concernées)

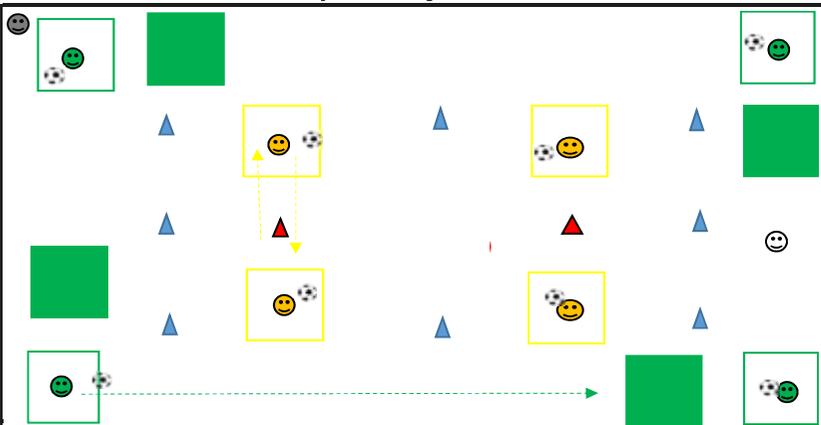
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la réactivité, la conduite de balle et la coordination des J de chaque équipe.

BUT Terminer le relais en 1er pour gagner.

REGLES & CONSIGNES
1 équipe se relaye afin de réaliser le tour du parcours
La 2nd équipe réalise une course ou une conduite de balle chacun son tour.
Inverser les équipes

CRITERES DE REUSSITE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Faire partir les J au retour dans leurs maison.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des consignes .
Prise d'informations
La maîtrise technique.

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

Avec ballon dans les mains.
Avec ballon dans les pieds

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	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, ...)

Horloge de coordination

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser un tour de l'horloge en réalisant les ateliers de coordination

BUT

L'équipe qui a terminé en premier un tour de l'horloge en passant une fois à chaque station = 1 point

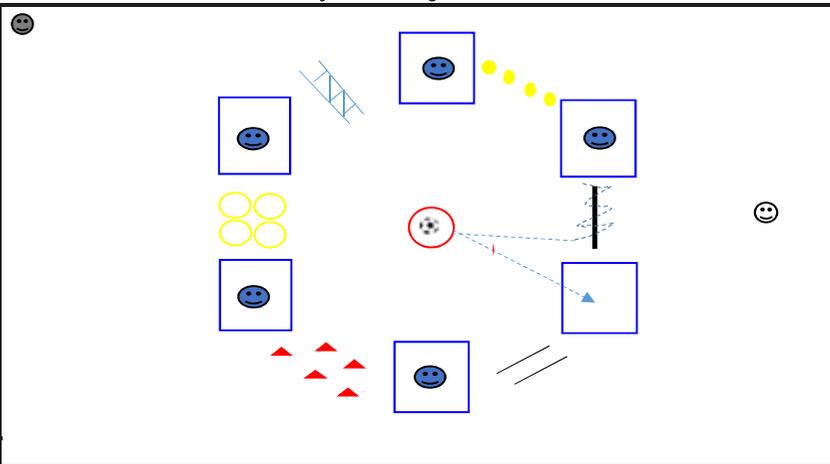
REGLES & CONSIGNES

A tour de rôle, dans le sens des aiguilles d'une montre, réaliser l'atelier de coordination, puis aller sauter pieds joints 2 fois dans le cerceau magique avant de rentrer dans la station libre :

- 1- Réaliser 5 bondissements de part et d'autre de la barre
- 2- Avancer puis reculer entre les barres
- 3- Effectuer un slalom en courant entre les arbres de la forêt
- 4- Mettre 1 appui dans chaque cerceau
- 5- Faire un saut de rivière pour ne pas avoir les pieds mouillés
- 6- Mettre 1 appui « type montée de genou » entre chaque coupelle

CRITERES DE REUSSITE

Le départ du J suivant se réalise quand son coéquipier qui le précède est entré dans sa nouvelle station.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter le sens de rotation des J

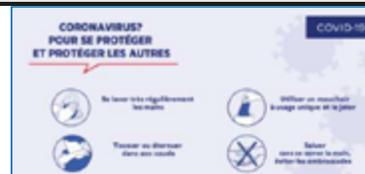
INDIVIDUELS (VEILLER À)

Ne pas revenir dans la station d'où le J est sorti

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 joueur(se)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

Surface	Long	15 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😊	
		😬	
		😞	5
		😡	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	10
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Circuit de coordination et conduite	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

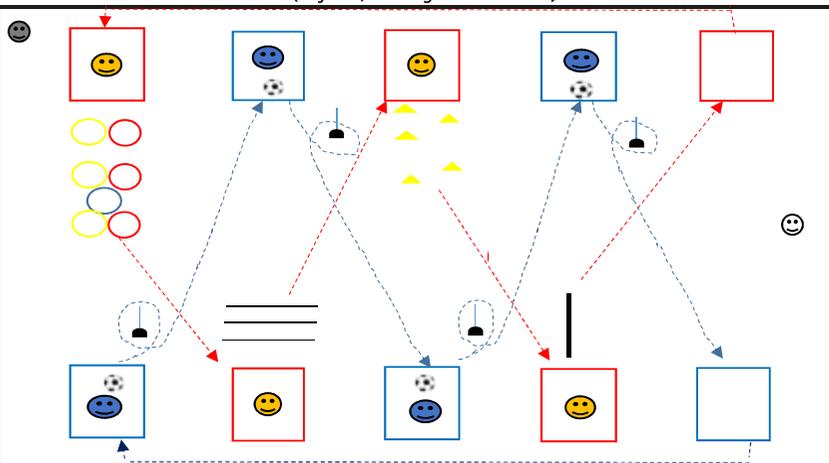
Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

OBJECTIF Améliorer la conduite de balle et la coordination

BUT Réaliser l'atelier de coordination ou de conduite de balle pour rejoindre une autre station avant la fin de la musique = 1 point

Sur un temps de musique déterminé par l'E, les J doivent réaliser par couleur leur atelier avant de rejoindre la station suivante, Sous forme de circuit, les rouges réalisent des ateliers de coordination

- REGLES & CONSIGNES**
- 1- Mettre un appui dans chaque cerceau
 - 2- Réaliser des pas chassés entre chaque barre
 - 3- Effectuer un slalom en courant
 - 4- Bondissement de part et d'autre d'une corde
 - 5- Retour à la station initiale en courant
- CRITERES DE REUSSITE** et les bleus réalisent de la conduite de balle en contournant un cône.



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SEQUENCE	3

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre synchronisé tous ensemble avec les différents coéquipiers de la même couleur

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Avoir le corps droit
Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds)
Ne pas toucher le matériel

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

Mettre 1 appui dans chaque carré de l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la gauche
Effectuer un cloche pied dans l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la droite
Mettre 2 appuis dans chaque carré de l'échelle et 5 fois les deux pieds simultanément qui rentrent puis qui sortent du cerceau
Faire les ateliers avec un ballon dans les mains

- ~Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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



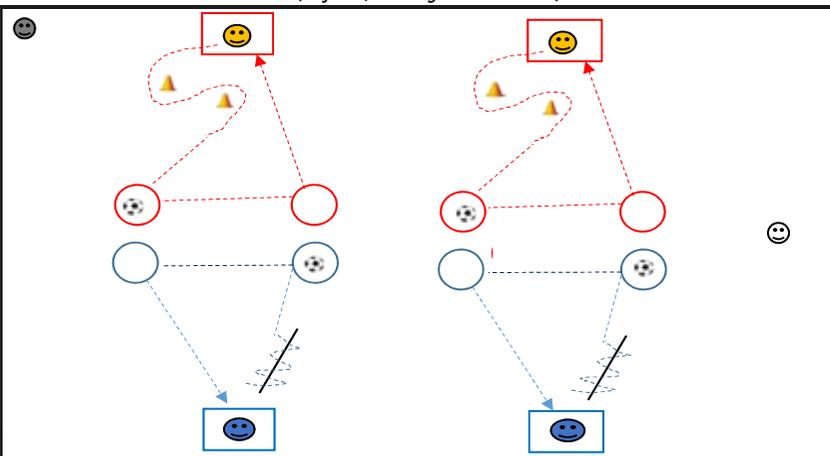
FICHE N° :	11
------------	----

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	Miroir 3
--------------------------------------	----------

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la conduite de balle et la coordination
BUT	Le premier binôme à avoir terminé les 3 passages chacun = 1 point Sous forme de concours par binôme (un rouge avec un bleu), réaliser successivement l'atelier de coordination puis aller chercher le ballon dans le cerceau correspondant à sa couleur pour l'amener en conduite de balle dans l'autre cerceau de la même couleur. Après avoir bien stoppé le ballon dans le cerceau, retourner dans sa maison initiale. Pour que le départ de son binôme soit enclenché, il faut bien attendre que son coéquipier soit rentré dans sa maison et qu'il frappe 2 fois dans les mains pour ensuite permettre le départ de son coéquipier. Faire 3 fois chaque variantes
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien attendre que son binôme (face à soi) soit revenu dans sa maison et qu'il ait frappé 2 fois dans les mains pour ensuite démarrer son atelier	Avoir le corps droit Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds) Ne pas toucher le matériel

VARIABLES
Les rouges slaloment les cônes en courant et les bleus bondissent pieds joints de chaque côté de la barre Les rouges avancent, reculent puis avancent entre les deux cônes et les bleus effectuent un cloche pied droit de chaque côté de la barre Les rouges avancent, reculent puis avancent entre les deux cônes et les bleus effectuent un cloche pied gauche de chaque côté de la barre Faire les ateliers avec un ballon dans les mains Inverser les couleurs pour faire les autres ateliers

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p>Principes généraux:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~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 joueur(se)s ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2) ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s) 	
<p>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))</p>	

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2
		😄	
		😞	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° :	12
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Miroir 4	

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

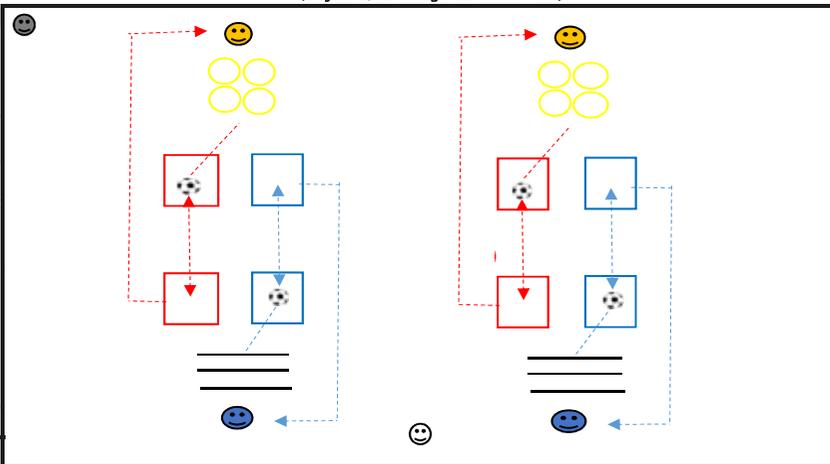
(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF Améliorer la conduite de balle et la coordination

BUT Le premier binôme (un rouge et un bleu) qui termine le relai = 1 point
Les bleus commencent l'atelier de coordination demandé puis prennent le ballon dans leur maison et l'emmènent en conduite de balle dans l'autre maison bleu vide.

REGLES & CONSIGNES Une fois que le J bleu a bien stoppé le ballon, il retourne à sa place initiale en courant. Les rouges peuvent réaliser à leur tour l'exercice de coordination et la conduite de balle dans le même principe lorsque le bleu stoppe le ballon et quitte sa maison. Faire 5 fois chaque variante

CRITERES DE REUSSITE



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien attendre que son binôme (face à soi) est bien stoppé son ballon et ait quitté sa maison pour démarrer	Avoir le corps droit Toucher le plus de fois possible le ballon Ne pas toucher le matériel

VARIABLES

Mettre 1 appui dans chaque cerceau et réaliser des pas chassés entre les barres
Faire des cloches pied droit dans les cerceaux et également des cloches pied droit entre chaque barre
Faire des cloches pied gauche dans les cerceaux et également des cloches pied gauche entre chaque barre
Réaliser l'atelier avec un ballon dans les mains

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 joueur(se)s
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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	20 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😊	2
		😬	
		😞	2
		😡	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice