



# JOURNÉE NATIONALE *des* **Débutants**

VIENS FÊTER LA FIN DE LA SAISON AVEC TON CLUB !



**SAMEDI 10 JUIN 2023**

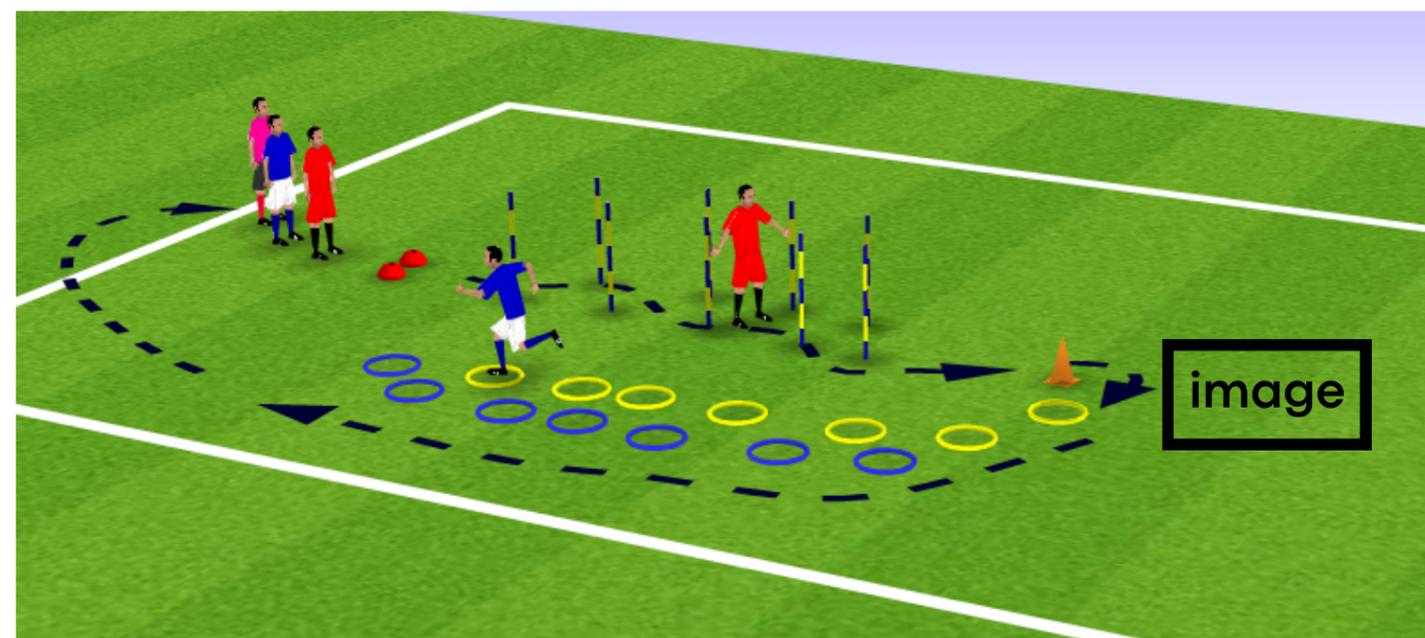


# PARCOURS DE MOTRICITÉ

## "PUZZLE"

1. Imprimer des images en rapport avec le foot (clubs, joueurs, ballon...) et les découper en plusieurs morceaux.
2. Mettre en place deux parcours de motricité identiques, placer les images en fin de parcours.

Objectif : ramener un morceau d'image à chaque passage. Lorsque tous les joueurs d'une équipe sont passés, être la première équipe à reconstituer l'image.



# PARCOURS DE MOTRICITÉ

## "MES REPAS QUOTIDIENS"

1. Imprimer des images d'aliments que l'on retrouve à différents repas de la journée (petit-déjeuner : fruit, yaourt, pain, confiture, céréales... ; déjeuner et dîner : féculents, légumes, viandes, fromage, dessert ; goûter : compote, gâteaux) ou remplacer les images par des boîtes d'aliments vides.
2. Mettre en place deux parcours de motricité identiques, placer les images en fin de parcours.
3. Placer 3 cerceaux à part pour chaque équipe, chacun correspondant à un repas de la journée (petit-déjeuner, déjeuner & dîner, goûter).

**Objectif :** ramener une image à chaque passage. Lorsque tous les joueurs d'une équipe sont passés, déposer les images dans les cerceaux correspondants. La première équipe à avoir placé la totalité des images correctement, a gagné !



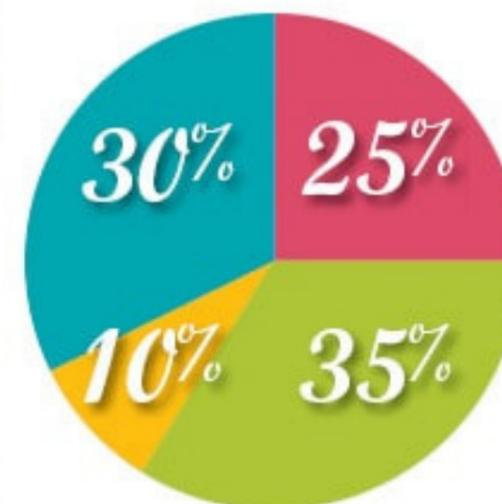
Le dîner

Un vrai repas à partager.



La collation

Envie de faire une pause ?



Le petit déjeuner

Le repas essentiel pour bien démarrer la journée.



Le déjeuner

Pour repartir du bon pied après une matinée active !

## "ATELIER LACETS"

1. Mettre en place deux parcours de slalom en conduite de balle identiques, un pour chaque équipe.
2. Les joueur(se)s sont sur la ligne de départ avec un lacet défait.
3. Le joueur ou la joueuse doit faire son lacet au top départ avant de pouvoir s'élancer pour réaliser le parcours.



Objectif : être la première équipe à finir le relai en ayant fait tous ses lacets.



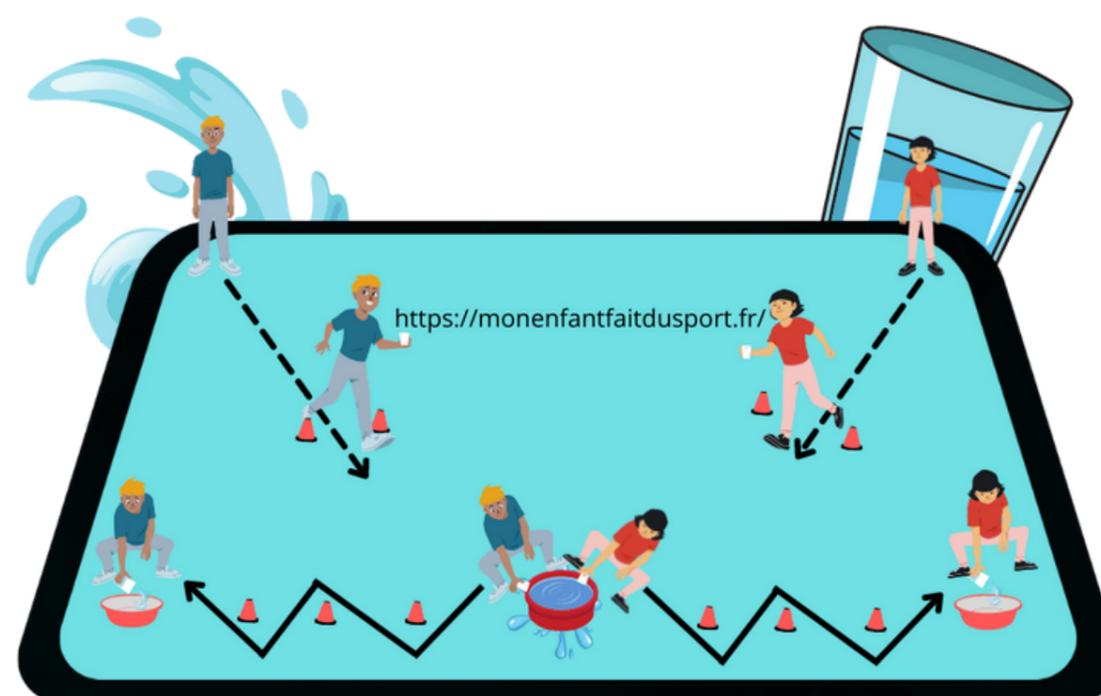
## "REEMPLIR SON BAC D'EAU"



1. Mettre en place deux parcours de motricité avec des obstacles, identiques, un pour chaque équipe.
2. Placer un grand bac d'eau sur la ligne de départ ainsi que des gobelets.
3. Le joueur qui effectue son passage doit remplir son verre, réaliser le parcours en faisant tomber le moins d'eau possible.
4. Vider son verre dans le bac de son équipe placé en fin de parcours.

**Objectif :** être l'équipe qui a déposé le plus d'eau dans son bac.

Variante : tenir à une seule main, main gauche, au-dessus de la tête, intégrer ballon....



# ATELIER : PRÉPARER SON SAC DE FOOT?

Atelier interactif : interroger les enfants, les faire réfléchir pour trouver eux-mêmes la réponse. (ex : qu'est-ce que je mets aux pieds? Qu'y a-t-il au-dessus des pieds?)

1. Déposer sur une table des affaires utiles et nécessaires à l'entraînement, d'autres qui ne le sont pas.
2. Demander aux enfants lesquelles sont utiles et lesquelles ne le sont pas.
3. À chaque bonne réponse, placer l'équipement dans le sac.



Moyen mnémotechnique : faire commencer la réflexion des enfants des pieds à la tête, monter progressivement.



# ATELIER FOOT GOLF

1. Mettre en place un parcours golf foot. Si le club ne dispose pas du matériel spécifique, vous pouvez utiliser des cerceaux pour faire les "trous".
2. Chaque joueur possède un ballon et fait le parcours individuellement.

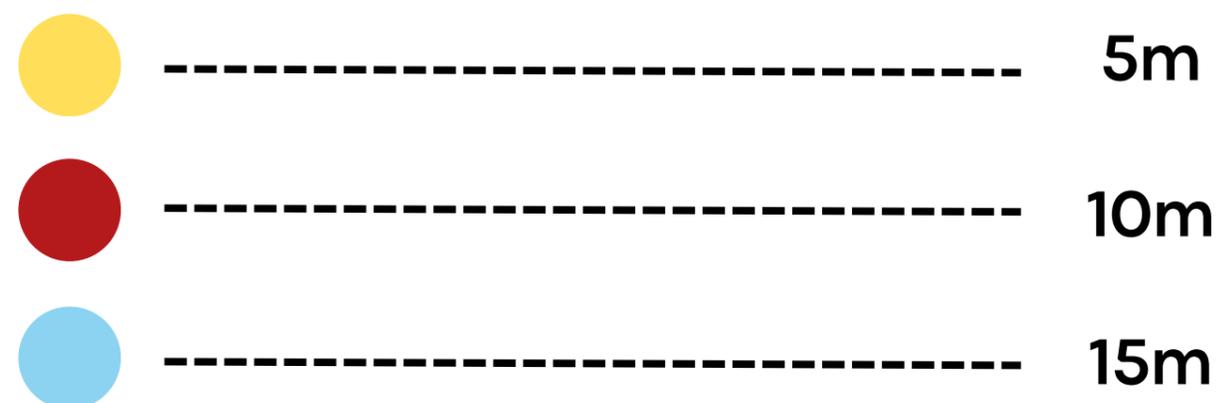
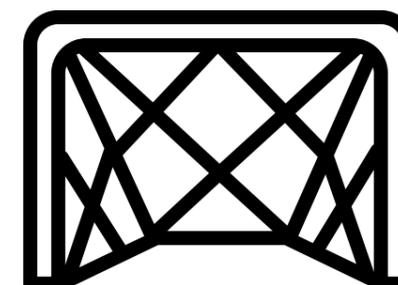
Objectif : réaliser le parcours en moins de coup possible pour gagner. (une passe = un coup)



# ATELIER PENALTY

1. Placer un but, peu importe l'endroit.
2. Placer des coupelles à des distances différentes du but (5m, 10m, 15m...).
3. Chacun leur tour, les joueurs tentent de marquer dans le but vide.
4. À chaque réussite, ils reculent d'une coupelle pour augmenter la distance et donc la difficulté.

Objectif : être le joueur à avoir marqué au but le plus loin.





# STAND DE MAQUILLAGE



Pour les enfants qui souhaiteraient se faire maquiller lors de cette journée festive : mettre en place un stand de maquillage avec un intervenant ou bénévole.



# STRUCTURES GONFLABLES

Selon la volonté et les moyens individuels de chaque club, mettre à disposition des structures gonflables pour que les enfants s'amuse entre les matchs et profitent de cette journée festive.

