



► U9 - U11

Parcours de coordination
et de motricité

Avec un ballon personnalisé



177





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

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	15m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	2'

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

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la maîtrise technique par le jonglage sans ballon

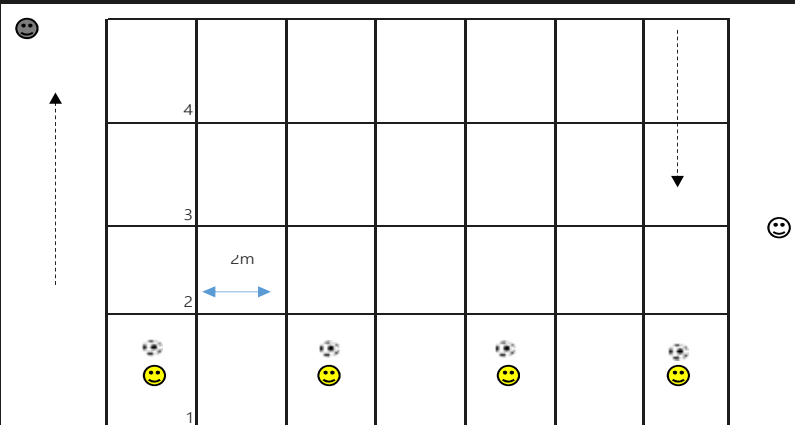
BUT Arriver en zone 4 en 2' maximum

REGLES & CONSIGNES

1 Ballon par J, pour monter d'un zone, le J doit réaliser un contrat 3 fois
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.



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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/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)

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
		😊	4
		😬	
	J	😊	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

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

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

Variations des 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.

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

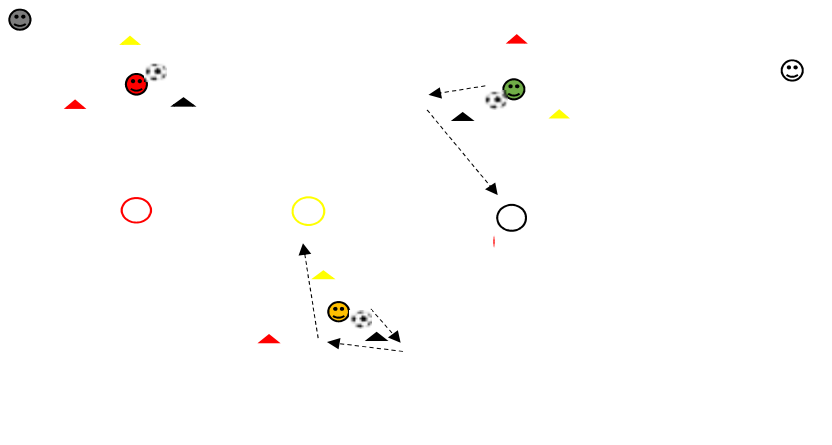
MOTRICITE / COORDINATION

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	15 mètres
	Larg	6 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	10 à 12" max

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2
		😊	2
		😊	
		😊	2

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))

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

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	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



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
		😡	
		😢	

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

- ~ 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	🟠🟡🟢🔵
Coupelles	🔴🟡🟢🔵
Ballons	⚽
Déplacement	-----➡
Conduite	~~~~~➡
Passe/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

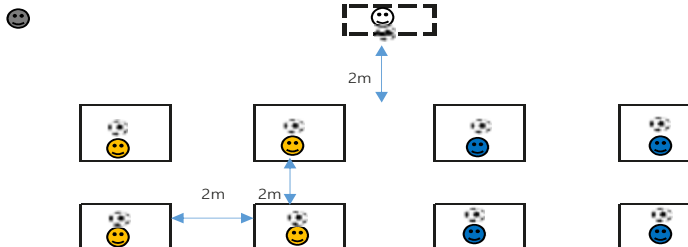
Réaliser les gestes et ensuite réaliser une chorégraphie par équipe 30 secondes max
Chaque J se situe dans un carré avec un ballon devant soi (Trousse, cartable, pull), L'E lancera la musique et effectuera des gestes, les J devront exécuter en même temps les gestes sans sortir de son carré.

REGLES & CONSIGNES

Exemples:
Conduire le ballon en avançant 2 fois avant, reculant, sur le côté, 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)



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	14 mètres
	Larg	8 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	1'30 maximum

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais horloge

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 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



- ~ 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

GPS

J

1

1

4

4

1

1

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

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

L'équipe qui a terminé en premier un 1 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

VARIABLES

Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
Faire un tour de cerceau avant de revenir dans la station vide
Mettre un ballon à l'intérieur du cerceau magique et aller toucher le ballon avec le pied gauche
Mettre un ballon à l'intérieur du cerceau magique et aller toucher le ballon avec le pied droit
Faire un tour de cerceau en conduite de balle avant de revenir dans la station vide

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

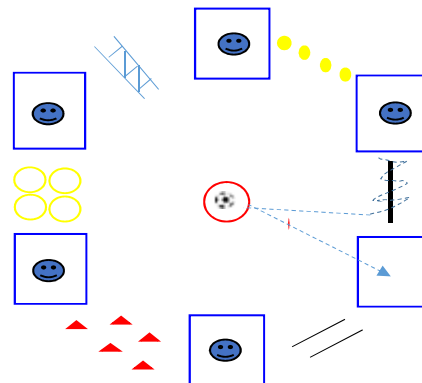
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

Surface	Long	15 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

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

MATRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

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))



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours: Coordination motrice

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 la motricité générale / maîtrise technique

BUT

Apporter les 5 lettres de l'acronyme PRÊTS à l'E
L'équipe qui a amené le + de lettres a remporté la manche
Au signal sonore, le J part de la coupelle rouge, effectue l'atelier et attend à la coupelle jaune. Chaque ballon est une lettre. On perd sa lettre si on touche le matériel pédagogique.

REGLES & CONSIGNES

- 1) : sauts pieds joints entre les barres en passant le ballon.
- 2) : On place le ballon dans un cerceau puis pas chassés vers l'autre cerceau....
- 3) : Slalom en Conduite de balle
- 4) : 4 flexions puis tir
- 5) : Conduite de balle

CRITERES DE REUSSITE

Ne pas toucher le matériel pédagogique et réaliser l'atelier

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Maitriser ses appuis
- Maitrise du ballon
- Être précis dans ses mouvements

VARIABLES

- Varié les surfaces de contact du ballon
- 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 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 15 minutes
SÉQUENCE 3

Effectifs

Educ	😊	1
GPS	😬	1
J	😊	4
	😬	4
	😡	

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit de coordination et conduite

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	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

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

ORGANISATION

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

REGLES & CONSIGNES

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

- 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

et les bleus réalisent de la conduite de balle en contournant un cône.

CRITERES DE REUSSITE

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

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

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)

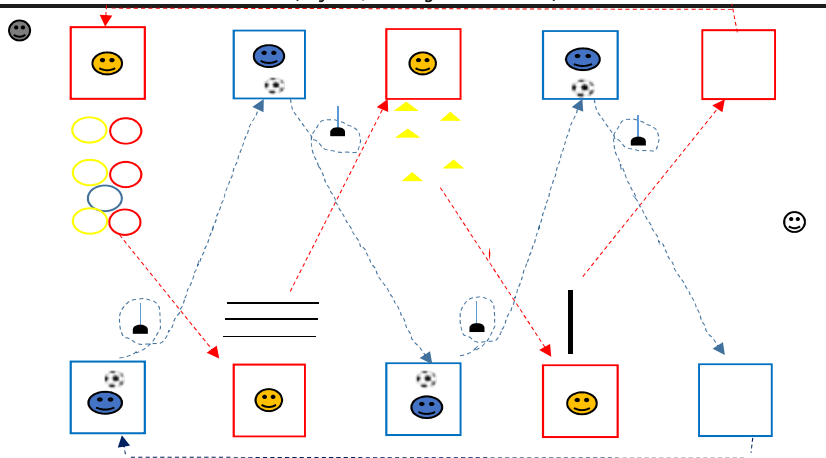
Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/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

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

Améliorer la conduite de balle et la coordination

BUT

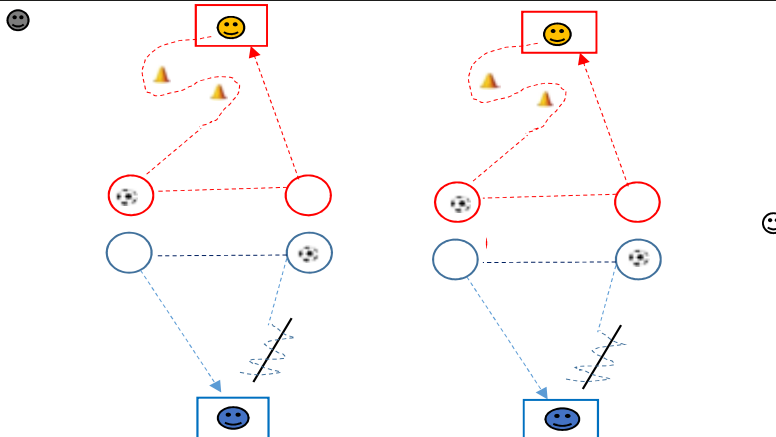
Le premier binôme à avoir terminé les 3 passages chacun = 1 point

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (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

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

- ~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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/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

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

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.

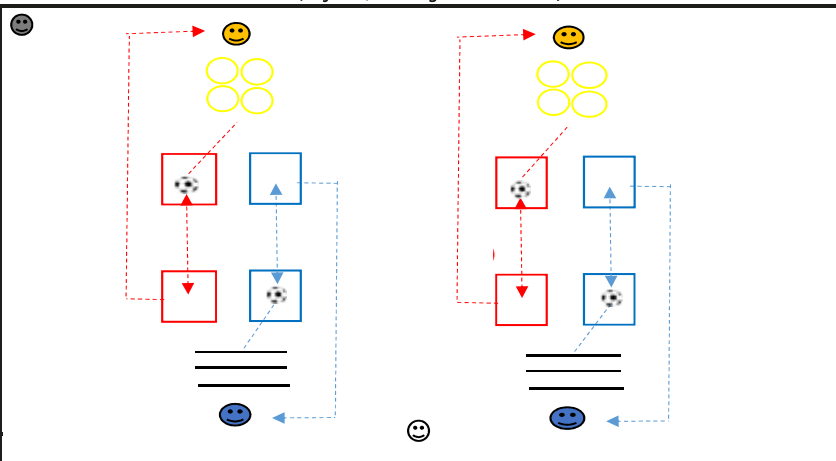
REGLES & CONSIGNES

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 la même principe lorsque le bleu stoppe le ballon et quitte sa maison.

Faire 5 fois chaque variante

CRITERES DE REUSSITE

ORGANISATION



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bien attendre que son binôme (face à soi) est bien stoppé son ballon et ait quitté sa maison pour démarrer

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Avoir le corps droit
Toucher le plus de fois possible le ballon
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

- ~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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice