



► U9 - U11

Parcours de coordination
et de motricité
Sans ballon



166





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

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	
	Autres	

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

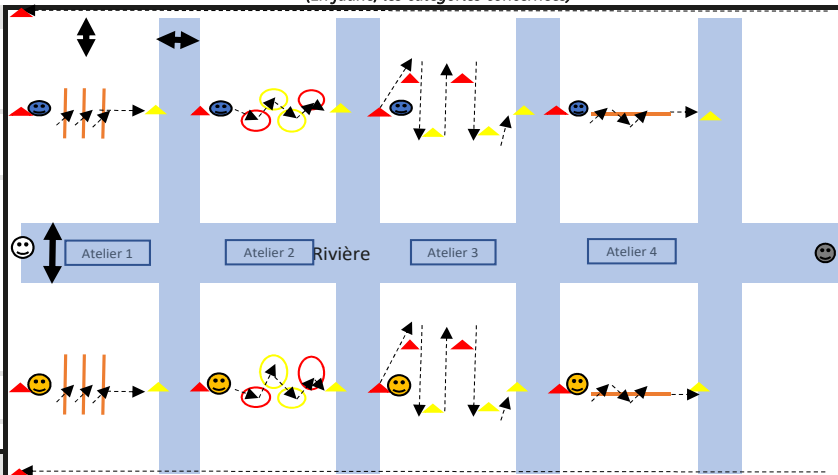
REGLES & CONSIGNES

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.

- 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



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))



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
	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° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours motricité

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP
U7

CE1
U8

CE2
U9

CM1
U10

CM2
U11

6ème
U12

5ème
U13

4ème
U14

3ème
U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	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
		😊	
		😬	

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

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

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.

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



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)

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

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

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))"

CORONAVIRUS? POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver très régulièrement les mains



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Touxner ou éternuer dans son coude



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

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
		😬	

MATÉRIEL

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

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

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 équilibreur des bras

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

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	25m
	Larg	25m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	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° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais par équipe

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

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

BUT

Le premier groupe qui termine le relais gagne 1 point

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (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.

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
		😊	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° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais horloge

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)

Faire partir les J au retour dans leur maison.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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.

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

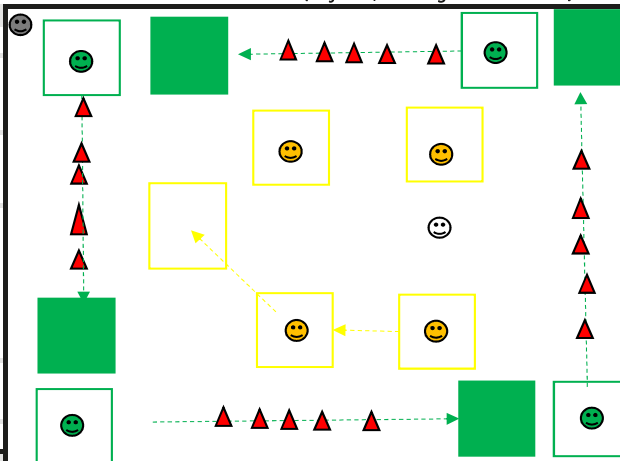
MOTRICITE / COORDINATION

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	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
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

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

15m

Larg

15m

Durée

TOTALE

12 mins

SÉQUENCE

6 x 2min

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😬

1

J

😊

4

😬

4

😬

😊

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.

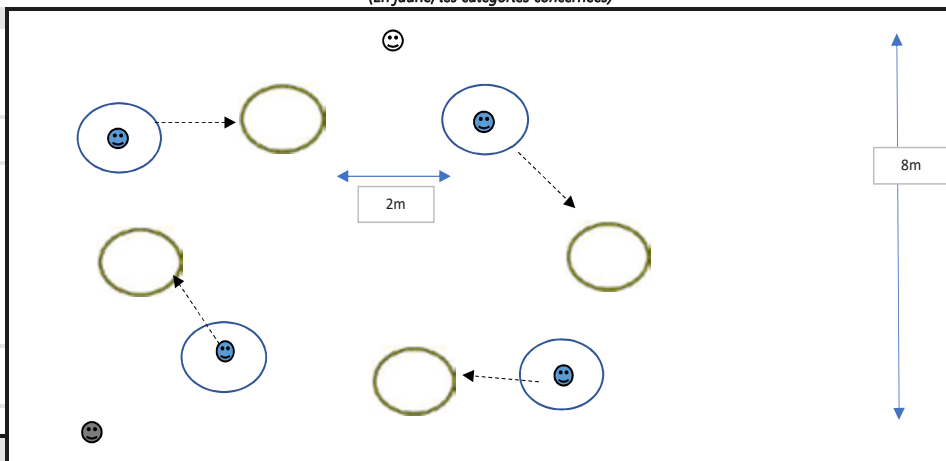
Imiter / Mimer le fait de réaliser 5 jonglages du pied de son choix sans ballon dans son cerceau bleu.

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Rotations pour bien respecter les distances

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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))"

MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/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

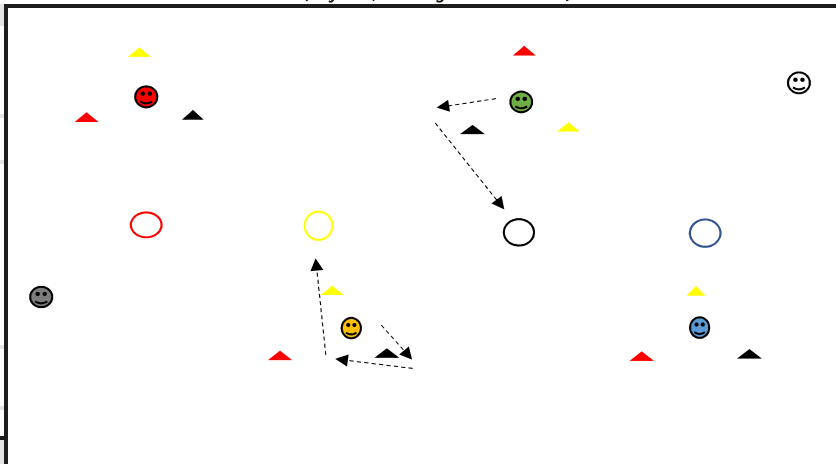
MOTRICITE / COORDINATION

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

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)

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 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	15 m
	Larg	6 m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	10 à 12" max

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	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° :

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

RÈGLES & CONSIGNES

Le J vert montre l'enchaînement de 2 gestes techniques.

Le J jaune doit les reproduire 3 fois de suite.

Si le mouvement est bien réalisé, le J jaune marque 1 point. On inverse ensuite les rôles.

Quelques gestes techniques possibles :

passé / contrôle / tir / touche / tête / amorti / passément de jambes / roulette / crochet / rateau / feinte de corps / double contact...

CRITÈRES DE RÉUSSITE

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 RÈGLES 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



MATÉRIEL

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, ...)

Musi 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 Amélioration de la coordination en rythme

BUT Faire l'atelier sans erreur = 1pt

REGLES & CONSIGNES

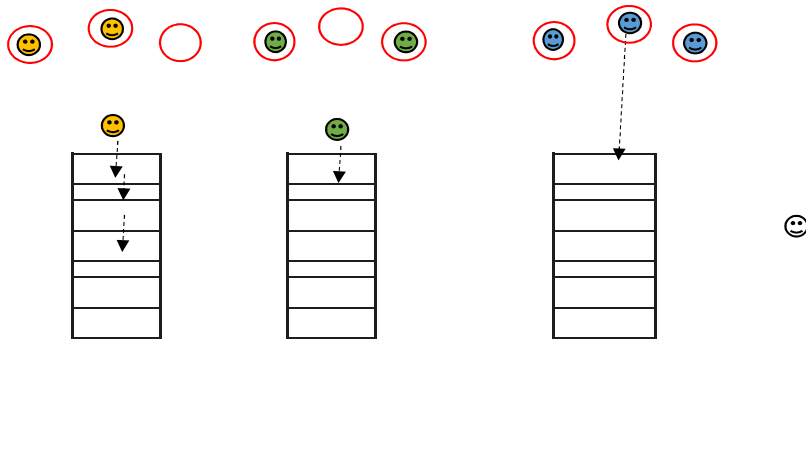
Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donné par l'educateur(trice) (musique ou frapper dans ses mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...).

Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.

Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.

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

Utilisation des bras

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'educateur(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))"



MATRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice