



# ▶ U14 - U15

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	1
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
JEU DU BERET	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	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	X

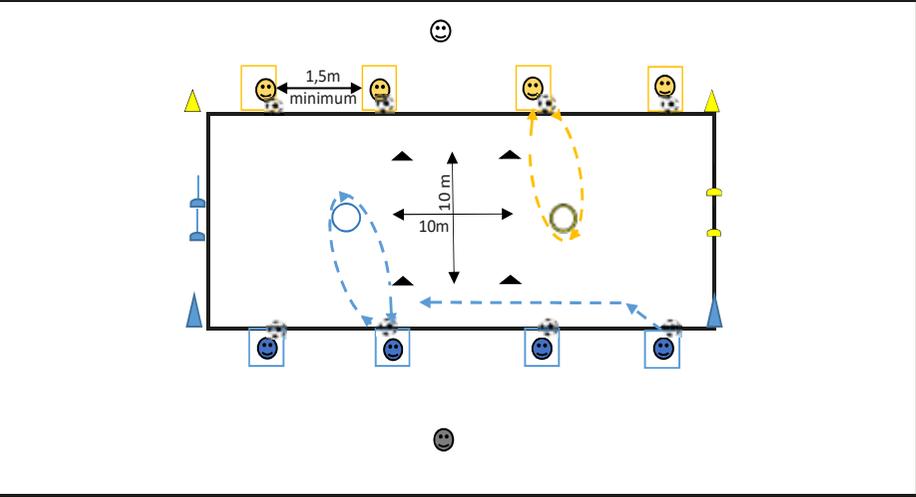
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 MIN
	SEQUENCE	3 x 4

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	4
		😡	
		😄	4
		😁	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Reconnaitre la cible Coordination motrice, maîtrise de la conduite de balle
BUT	Arriver avant son adversaire : 1 point Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche 2 équipes de 4 joueurs.ses (dédoubler si effectif important) Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 4 A l'appel de son numéro, chaque joueur.se fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale Le joueur.se revenu.e en 1er marque 1 pt pour son équipe. Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale.Les joueurs.ses ne peuvent le traverser.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa conduite par rapport au parcours.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Activité suffisante des participants Tolérance Solidarité Encouragements	Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de toucher sur le contournement de matériel. Tête levée sur les conduites rectilignes (sauf ionclerie)
VARIABLES	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau, etc...) avant de revenir à sa position initiale.</li> <li>2) Associer 2 numéros qui se relaient. Le 2nd.e joueur.se peut démarrer dès que le 1er.e après avoir déposé le ballon dans le cerceau rejoint sa place.</li> <li>3) Possibilité d'ajouter des plots ou autre matériel pour agrémenter la conduite. (type slalom, faire le tour, etc)</li> <li>4) Utilisation de surfaces imposées (pied D ou G, intérieur, extérieur)</li> </ol>	

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p><b>Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice</li> <li>~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>~Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> <li>~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).</li> </ul> <p>Conseil : Prévoir une personne <b>Garante du Protocole Sanitaire (GPS)</b> qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)</p>	

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
<p>J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice</p>	



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'HORLOGE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

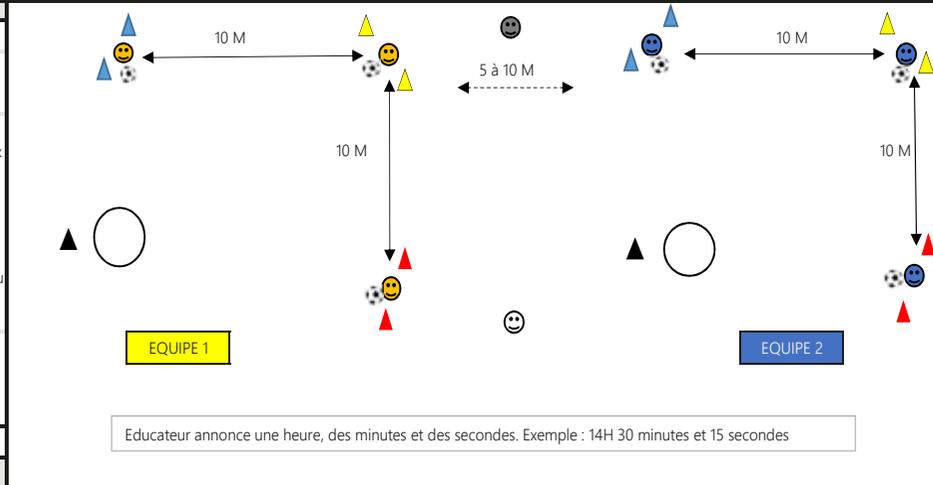
MOTRICITE / COORDINATION

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** Travail de motricité générale

**BUT** Etre la première équipe à trouver la bonne heure pour marquer le point

**REGLES & CONSIGNES**  
2 équipes de 3 joueurs.se. Chaque joueur.se est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE, aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE)  
A l'annonce de l'heure par l'éducateur.trice, le joueur.se doit arrêter son ballon à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur.se contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône en conduite.  
Départ du 2ème joueur.se, puis du 3ème. (pour la forme relais).

**CRITERES DE REUSSITE**  
Le joueur.se (forme duel) doit, les 3 joueurs (forme relais) doivent, se placer au (x) bon (s) endroit(s) pour donner l'heure.  
L'éducateur valide un point pour le ou les premiers arrivé(es)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	15mn
	SEQUENCE	4 à 6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	3
		😊	3
		😊	3
		😊	3

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

Etre réactif au signal de l'éducateur.  
Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de touchers sur le contournement de matériel. Tête levée sur les conduites rectilignes. (sauf ionglerie)

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

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

- 1/ Varier le parcours avant d'arriver à l'horloge (Différents obstacles : cônes, etc...)
- 2/ Varier l'ordre des annonces (secondes avant les heures)
- 3/ Varier les types de conduite (pied D, pied G, conduite alternée, intérieur, extérieur, conduite latérale et conduite arrière avec semelle, jonglerie en mvt)
- 4/ Modifier les codes "couleur".  
(Exemple : HEURE (Porte JAUNE au lieu de Porte BLEUE), etc...)
- 5/ Faire réfléchir les élèves sur des horaires à travers des calculs.  
(Exemple : 45' de plus que le précédent horaire)

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

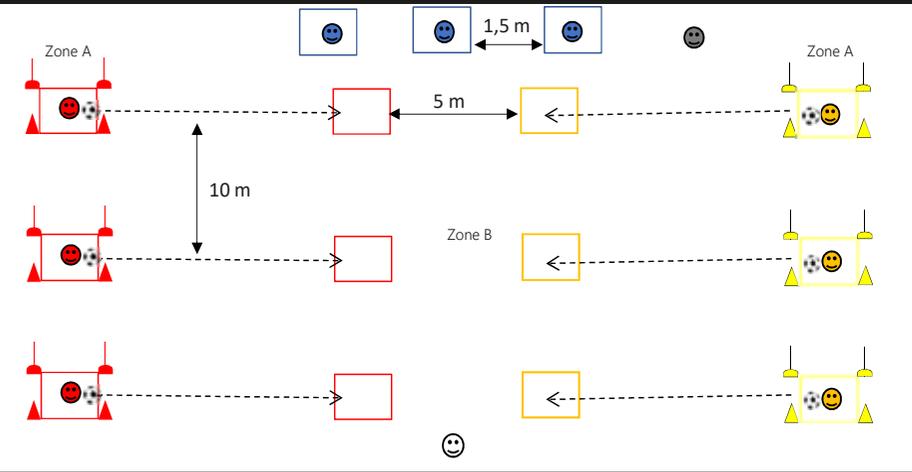


### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
1-2-3 SOLEIL	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				X		FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE					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	Stabiliser une posture demandée en bloquant le ballon avec la semelle
BUT	Etre la première équipe au complet dans zone B.
REGLES & CONSIGNES	1 des joueur.ses en Bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5" à 10" (A définir), les autres joueurs en Rouge et en Jaune doivent se déplacer puis s'immobiliser dans la posture demandée avant le temps écoulé, ballon sous la semelle. Si l'joueur.se est immobilisé, respecte la posture et la distance de 4m, il poursuit la traversée. S'il bouge ou s'il ne respecte pas la posture et la distance de 4 mètres, il retourne dans sa zone de départ. Un autre joueur.se bleu.e démontre le geste suivant et ainsi de suite.
CRITERES DE REUSSITE	Immobilité, respect de la posture attendue, ballon maîtrisé et prise d'information.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Encinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon	X	
	Mon ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	40	
	Larg	30	
Durée	TOTALE	15'	
	SÉQUENCE	5 X 3'	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😁	3

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Les joueurs.ses définissent en amont les critères de réalisation pour la posture demandée : Gainage planche, la croix, Le T.... Reproduction des autres joueurs avant le décompte temps.

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
Principes généraux:	<ul style="list-style-type: none"> <li>~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant</li> <li>~Prescrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>~Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> </ul>
VARIABLES	<ul style="list-style-type: none"> <li>~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueur.ses) .</li> </ul>
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)	

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
<b>J : Joueur/Joueuse</b> <b>E : Educateur/Educatrice</b>	



**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° : **4**

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)  
**JEU DE L'OIE**

JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	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	
	Mon ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50
	Larg	30

Durée	TOTALE	15 à 20 m
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	1 à 2
		😬	1 à 2
		😄	1 à 2
		😁	1 à 2

**ORGANISATION**

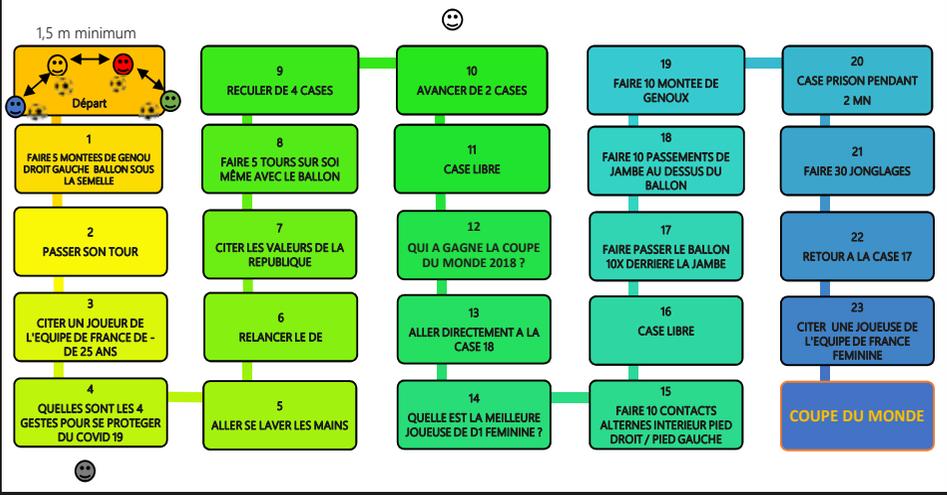
**OBJECTIF** Travail de réflexion, de conduite de balle et de motricité générale

**BUT** Répondre à des questions et réaliser des gestes pour avancer avec son ballon au pied jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.

**REGLES & CONSIGNES** Il faut être au minimum 2 joueurs. Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplacent le dé. Un joueur.se indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante. Lorsqu'un joueur tombe sur une case, il doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.

Pour être désigné vainqueur, le joueur doit tomber exactement sur la case Coupe du Monde sinon, il faut reculer pour les cases en trop et retenter sa chance au tour suivant.

**CRITERES DE REUSSITE** Réussir tous les défis.



**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

**COLLECTIFS (VEILLER À)**

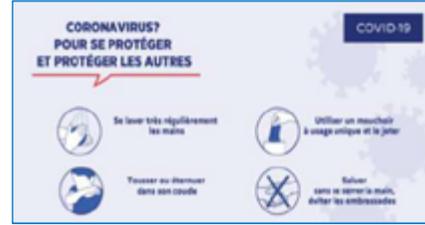
**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

La bonne réalisation des gestes  
Le respect des consignes

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

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**

En cas d'échec, ne pas faire repartir de la case départ (case du défi seulement)

Possibilité de changer les thèmes et les questions des cases (+- difficile)

Possibilité de rajouter des gestes de conduites de balle et feintes plus difficiles

Possibilité de changer de case avec des conduites de balle différentes (1 pied, 2 pied, semelle, ...)

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	3x5

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	4
		😄	
		😬	

ORGANISATION

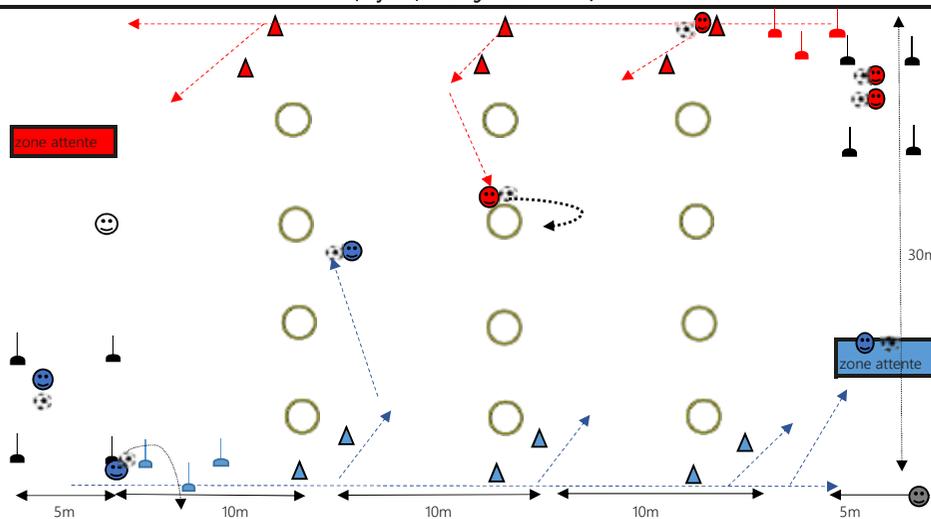
**OBJECTIF** Réflexion, prise d'informations et motricité générale

**BUT** Faire une ou des lignes de 3 pour le morpion (verticale ou horizontale) puissance 4 = manche ippon.

**REGLES & CONSIGNES** Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le joueur.se peut aller dans un cercle, son ballon dans les mains. Si la réponse est fausse, il doit courir jusqu'à la zone d'attente de sa couleur pendant que l'autre équipe a pris la main. (1 seul joueur.se possible dans cette zone)

chaque joueur.se doit contourner son plot de couleur en respectant les couloirs avant de pouvoir rentrer dans le cerceau de son choix. Après une manche ballon à la main, parcours ballon au pied en conduite de balle. Ajuster le niveau de difficulté.

**CRITERES DE REUSSITE** 3 lignes de morpion = manche gagnée.  
Puissance 4 = manche gagnée.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Coopérer, s'encourager.

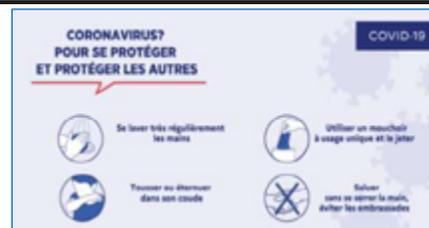
INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coéquipiers et mes adversaires. Bien observer. Surface de conduite, qualité du contact pied ballon, ajustement de la course, tête levée, distance pied d'appui/ballon, maîtrise des appuis, fréquence des contacts

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

Le questionnaire peut comporter des thèmes et des matières différents. (mathématiques, géographie, etc...)

Le questionnaire peut comporter des questions élaborées par les joueur.se.

Faire un puissance 4. (Lignes de 4 joueur.se au lieu de 3)

ajouter des obstacles pour la conduite de balle.

contourner le cerceau en jonglant avant de poser le ballon.

Départ en jonglerie jusqu'à la colonne choisie.

varier les types de conduite (1 pied 2 pieds semelle...)

- Limiter au maximum le brassage des joueur.se

- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe

- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.se 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 lors des courses (Couloir entre 2 joueur.se).

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 élève)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice