



▶ U14 - U15

Parcours de coordination
et de motricité

Avec un ballon personnalisé



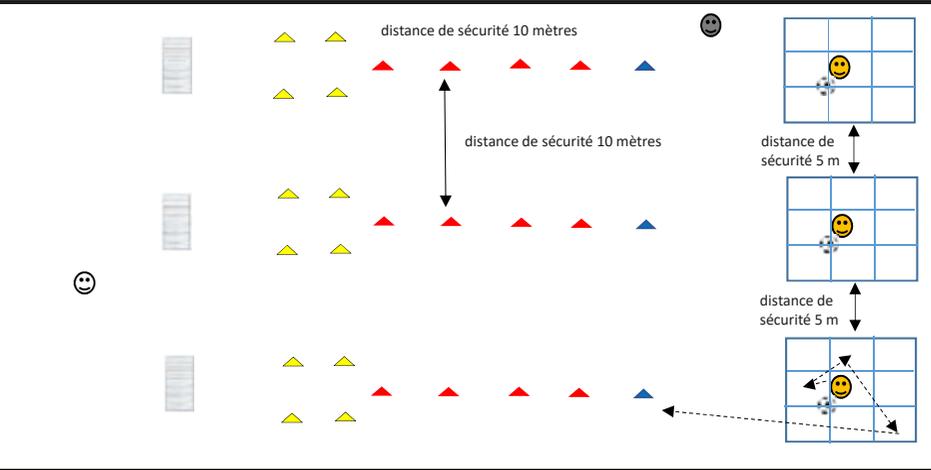


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	1
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Ateliers	

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	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier avec ballon.
REGLES & CONSIGNES	Au signal, chacun.e doit réaliser un à trois déplacement(s) dans son carré, puis enchaîner sur un parcours (ballon à la main, ou en conduite de balle) jusqu'au carré pour viser et passer le ballon dans le but.
	Garder la maîtrise du ballon et respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis avec le ballon en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'ateliers.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Marquer le plus de buts possibles. (Travail de précision)



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	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	5
		😄	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER A)
Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers. Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention). Ter tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.	Appuis dynamiques. Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre). Pied d'appui proche du ballon. Se pencher sur le ballon. Prendre les informations (tête levée) .

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 2 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

Pour chaque variante, 1 passage en qualité, 1 passage sous forme compétitif sans ballon, 2 passages sous forme compétitif avec ballon.
 Pour le passage avec ballon, le joueur doit toucher le ballon une fois à l'entrée du carré avant de tirer au but et ne doit pas dépasser le carré.
 Variante 1 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 3 appuis dans 3 carrés, puis course avant de s'arrêter dans le carré.
 Variante 2 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 3 appuis dans 3 carrés sauf celui de départ.
 Variante 3 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 1 des 3 appuis en arrière et de ne pas repasser par le carré central.
 Possibilité de modifier les parcours.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers avec conduite de balle

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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	10 X 1 atelier

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	5
		😞	5
		😊	5
		😞	5

ORGANISATION

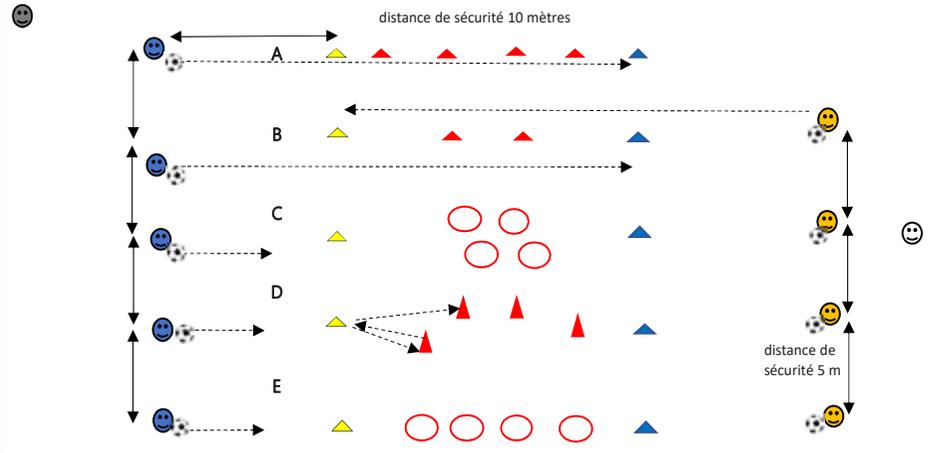
OBJECTIF Amélioration de la coordination motrice avec le ballon : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.

BUT Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier avec ballon.

Garder la maîtrise du ballonnet respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis avec le ballon en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'ateliers. Les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Ensuite les jaunes. Le retour dans sa zone se fait en marchant et/ou jonglant. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs. Progression de l'atelier A à E après 5 passages sur chaque atelier. Attendre le signal pour changer d'ateliers.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Avoir de l'aisance technique. Avoir le regard détaché du ballon.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.
Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention).
1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

Multiplier les contacts avec le ballon.
Ecarter les bras (équilibre).
Pied d'appui proche du ballon.
Se pencher sur le ballon.
Prendre les informations (tête levée).

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 2 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

A: Conduite de balle entre plots.
B: Conduite de balle jusqu'au 1er plot puis jonglage entre les plots.
C: Conduite de la semelle entre les cerceaux ou zones tracées au sol
D: Conduite avant / tirage du ballon en arrière/ Conduite avant ...
E: Conduite et tour complet des cerceaux
Une zone couleur enchaîne les ateliers. Une couleur reste fixe
"Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, de cotés.
Varier les formes de conduite (int, ext, semelle). Travailler les 2 pieds dans les enchaînements. Varier les crochets (int, ext). Changement d'allure (lent, vite). Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles. Faire le parcours en le chronométrant.

MATERIEL

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, ...)

Parcours d'ateliers

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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
		😬	5
	J	😬	
		😬	4
😊			

OBJECTIF Maîtrise, pilotage des appuis avec le ballon

BUT Réaliser le parcours en respectant les consignes et en allant plus vite sur les ateliers au fur et à mesure la meilleure maîtrise individuelle possible du ballon.

REGLES & CONSIGNES

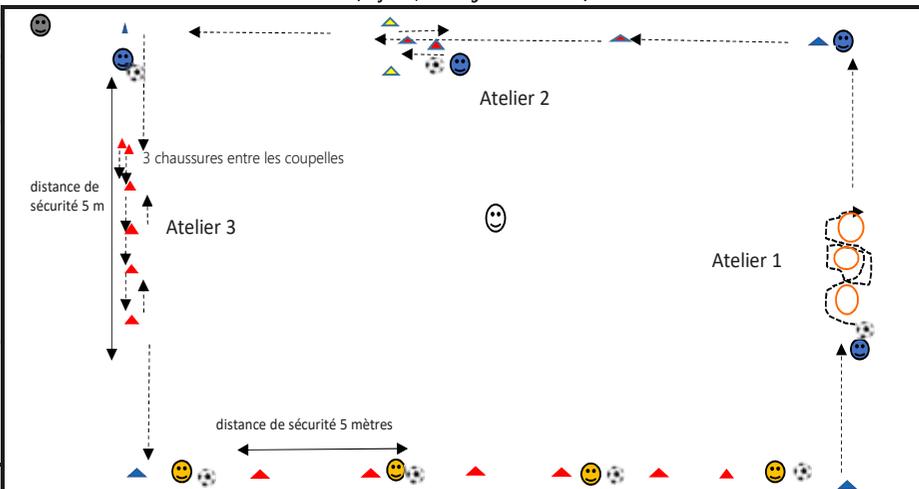
1er atelier : contourner les cerceaux , tour complet au milieu (alterner à droite puis à gauche à chaque tour)

2ème atelier: conduites variées puis freinées à l'approche de la coupelle rouge, déplacement arrière avec tirage du ballon sur l'autre coupelle rouge, reprise de la conduite avec ballon pour accélérer de nouveau.

3ème atelier: semelle au dessus du ballon 1 appui 2 et 3 en alternance entre les coupelles, après 3 appuis faire 1 appui arrière. (Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles).

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le parcours sans toucher le matériel, garder la maîtrise individuelle du ballon en mettant progressivement plus de rythme. Maintien de l'intervalle de sécurité. Appuis réussis + Pose des appuis avec le ballon. Respiration + tête levée le plus grand nombre de fois.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme aux règles établies. Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme). Au départ Jaune en situation d'attente Coordination des regards (tête levée). 1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Atelier 1: fréquence des appuis sur conduite de balle + les bras pour l'équilibre Atelier 2: Alternance de jonglages et de conduite de balle entre les plots et finir par une petite navette avec ballon. Atelier 3: conduites variées + fréquence d'appuis (slalom, navette)

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 2 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

Pour les plus débrouillés : atelier 1: le circuit est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière (tirages semelles alternées pied droit-pied gauche) atelier 2: conduite rapide en prenant l'information (tête levée) sur le partenaire qui est devant vous, varier la conduite de balle avec des dribbles, des feintes, en utilisant les 2 pieds. atelier 3: alterner les conduites, le rythme et le parcours (slalom, navette) entre les coupelles. "Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, de cotés. Varier les formes de conduite (int, ext,semelle). Travailler les 2 pieds. Travailler les 2 pieds dans les enchaînements. Varier les crochets (int, ext). Changement d'allure (lent, vite).

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit d'ateliers

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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

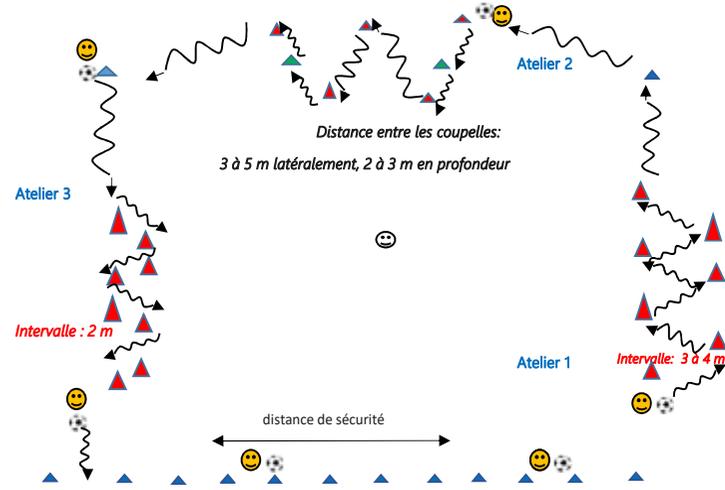
Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3 à 4 mn

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
		😬	
	J	😊	2 à 9
		😬	
😄			

ORGANISATION

OBJECTIF	Associer rythme, dissociation, adaptation et conduite de balle.	
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers	
REGLES & CONSIGNES	Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier. Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter. 1er atelier : réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal). 2ème atelier : réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots tout en faisant le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu. 3ème atelier : réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction.	
	CRITERES DE REUSSITE	Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme aux règles établies.
Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).
Entre les ateliers conduite de balle libre.

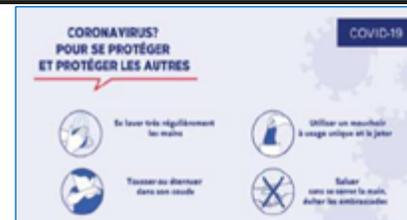
INDIVIDUELS (VEILLER À)

1er atelier : toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle.
2ème atelier : être sur des petits appuis pour changer de direction avec efficacité.
3ème atelier : pousser sur la jambe d'appui lors des reprises d'appuis pour agir sur le changement de direction rapide.

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

1er atelier : conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques (pied droit, pied gauche, semelle, intérieur/extérieur pied droit, idem pied gauche...).

2ème atelier : conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques pour réaliser le tour complet (pied droit, pied gauche, semelle, intérieur/extérieur pied droit, idem pied gauche...).

3ème atelier : conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées.

- ~ 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 2 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	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	40m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	2 à 2'30"/atelier

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	
		😬	
		😄	2 à 9
		😁	

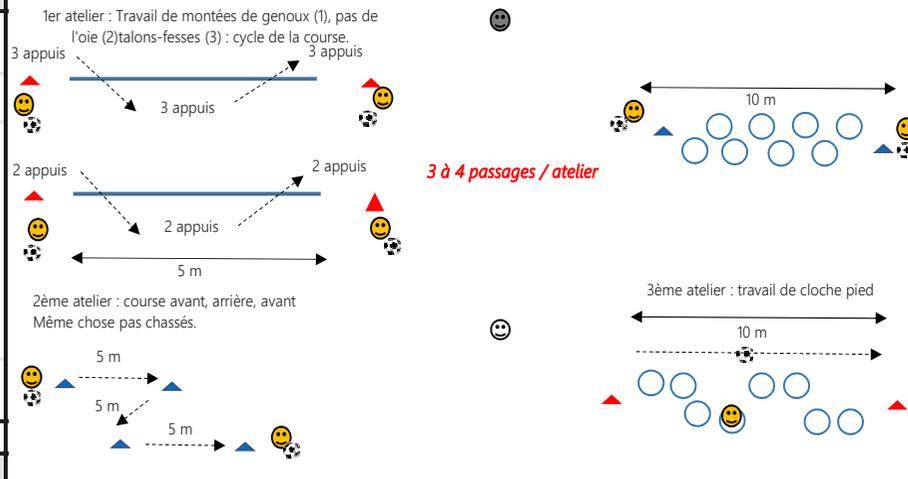
ORGANISATION

OBJECTIF Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.

BUT Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.)
Respecter la progressivité des contraintes.
Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées.
Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Possibilité de faire les ateliers avec le ballon à la main. (cf Variables) Si ballon au pied, conduite de balle (2ème atelier)
Ex Atelier 3 : Pousser le ballon (travail de dosage), faire le parcours et récupérer son ballon en fin d'atelier (cf schéma)

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE Coordonner les bras / aux jambes
Conserver une posture équilibrée dans les déplacements



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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 2 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)

Espacer les ateliers de 10 m

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis (pas d'écrasement) et l'équilibration par des actions de bras dynamiques

VARIABLES

Nombre d'appuis
Vitesse d'exécution
Avec ballon : 1) ballon à la main, bras tendus devant soit; 2) ballon à la main bras au dessus de la tête.
Pour l'atelier 3 et 4 (si dédoublement des ateliers) : compétition possible.
Code couleur en fonction du pied.
Atelier 2 : au niveau de la coupelle, 1) rotation autour de la coupelle; 2) blocage et reprise d'appuis.

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	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE			MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION		
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
CP	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	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	
		😬	9
		😬	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité.
BUT	La première équipe qui termine remporte la partie.
REGLES & CONSIGNES	Respecter la progressivité des contraintes.
	Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées. Ne pas baisser de rythme au fil des séries.
	Chaque joueur.se ne doit partir que lorsque son partenaire a terminé le parcours. Ballon à la main (bras tendus) pour mieux ressentir le travail le bas du corps. Possibilité ballon au pied (cf variables)
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	

Faire plus d'ateliers en fonction du nombre de joueurs

Atelier 1
 1/ Course avant.
 2/ Pas chassés latéraux et/ou pas croisés.
 3/ Course arrière.
 4/ Demi tour

Atelier 2
 Effectuer des foulées bondissantes de courses, à chaque appui l'élève doit :
 1/ Claquer les mains alternativement devant ou derrière.
 2/ Claquer les mains alternativement en haut ou en bas
 3/ faire les 4 (haut/bas/devant et derrière) successivement sur 4 appuis.
 Réaliser l'exercice avec le moins de temps possible. Réaliser avec le moins de temps et le moins foulées possibles.

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Espacer les ateliers de 10 m	Veiller à la qualité des alignements, des postures et des appuis. Tête levée. Regard devant soi.

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 2 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
Inclure un cadenceur. Modifier les distances. Modifier l'ordre ou le sens des ateliers. Avec ballon à la main puis ballon aux pieds. Atelier 1 (avec ballon aux pieds) : 1 en conduite avant, 2 (ballon à la main), 3 : conduite arrière avec semelle, 4 : conduite avant. Atelier 2 (avec ballon au pied) : travail de dosage de passe avec réalisation de l'atelier pour récupérer son ballon à la fin (ballon doit encore être en mouvement)

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

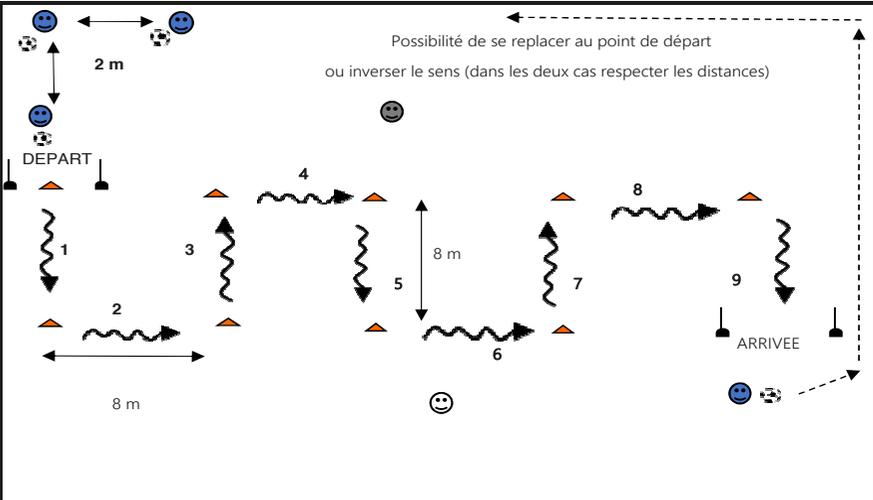
Surface	Long	8 m
	Larg	32 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
		😞	4
	J	😞	
		😊	4

ORGANISATION

OBJECTIF	Développement de la motricité, Être capable d'enchaîner des conduites de balle différentes
BUT	Le joueur.se qui remporte son duel marque 1 point pour son équipe.
REGLES & CONSIGNES	Faire deux ateliers (2x4 joueurs.se) et les numéroter de 1 à 4. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours. Lorsque que le joueur.se N°1 amorce son deuxième enchaînement, le joueur.se N°2 démarre etc...jusqu'au N°4. Alterner les passages derrière la coupelle (faire le tour) et le passage devant la coupelle. Tout se fait en conduite de balle.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le circuit le plus rapidement possible en étant le plus fluide possible dans sa conduite de balle.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
<p>Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage)</p> <p>Pour les joueurs débrouillés.ées : interchanger le type de conduite (ped fort/faible) après deux passages afin d'aboutir à un changement de comportement et de modifier la perception environnementale</p>	<p>Prise d'info visuelle sur le joueur.se qui précède</p> <p>- Veiller au changement du rythme de conduite selon l'accélération ou la décélération</p>
VARIABLES	
<p>Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages</p> <p>- L'arrivée devient départ</p> <p>- Alternner course et saut un pied-deux pieds</p> <p>- Conduite pied fort</p> <p>- Conduite pied faible</p> <p>- Conduite semelle</p>	

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

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS CONDUITE EN "M"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

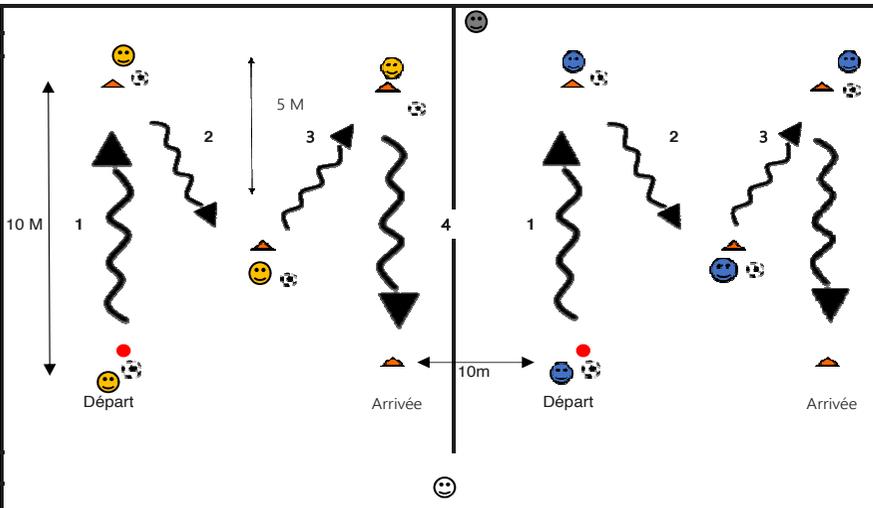
Surface	Long	25
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😊	4
		😬	4

ORGANISATION

OBJECTIF	Développer des compétences motrices Travailler la conduite du ballon.
BUT	Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points
REGLES & CONSIGNES	L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le 1er joueur.se de chaque équipe part au signal L'arrivée du 1er sprinter sur la coupelle (il doit bloquer le ballon côté de la coupelle) déclenche le départ du 2ème etc.... 6 séquences de 4 conduites. Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle en bloquant le ballon ou en la contournant.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité de conduite de balle.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Temps d'effort=15 à fois le temps de récupération. .
Joueur débrouillé : Entre chaque séquence l'équipe doit annoncer le temps total qu'elle réalisera sur le relais.
Si temps annoncé = temps réalisé (seconde près)= victoire

Qualité des touches de balle.
Veiller à la bonne utilisation des surfaces de contacts
Prise d'information visuelle sur l'arrivée de l'élève pour vite réagir.

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 2 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

Signal visuel ou auditif.
Alterner les départs.
Changer le sens (Départ devient arrivée et inversement)
Niveau débrouillé:
Conduite pied faible
Conduite semelle
Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".

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, ...)	
RELAIS MIROIR	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF			
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			

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

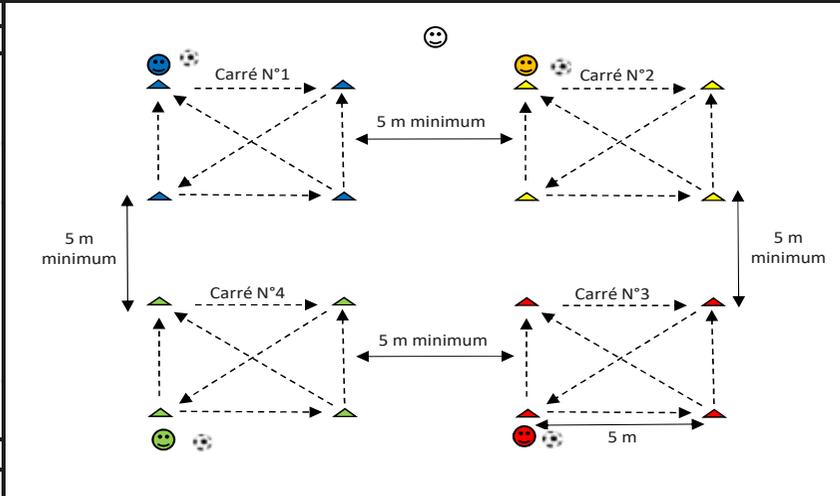
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer sa conduite de balle-jonglerie et sa perception dans l'espace
BUT	Réaliser le mieux possible et le plus rapidement possible le circuit pour marquer 1 point
REGLES & CONSIGNES	Quatre groupes de 2 Joueurs.se avec un ballon chacun.e. Les joueurs.se passent une fois dans l'atelier puis changent de carré. Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (Joueur.se Miroir) Les joueurs.se dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser l'ensemble des déplacements dans le bon timing avec la qualité nécessaire pour une motricité efficace
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Récupération = 20 X le temps de travail. Un temps de travail un temps de récupération.	Prise d'information visuelle sur le départ du joueur "miroir" afin de vite réagir et s'adapter à ses déplacements et ses changements directionnels et les mêmes gestes techniques sur une longueur : semelle, intérieur du pied, type de dribble...). Lever la tête pour avoir un regard périphérique : ballon - joueur miroir.

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'intervenant ~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 	
<ul style="list-style-type: none"> ~Limiter au maximum le brassage des joueurs ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m²) ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course) ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs lors des courses (Couloir entre 2 joueurs). 	
<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)</p>	

VARIABLES
Réaliser le circuit avec un type de conduite (Intérieur - Extérieur - Pied Droit - Pied Gauche) identifié en amont du circuit. Réaliser le circuit avec un type de dribble (passement de jambe, rateau, semelle) identifié en amont du circuit. Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" (Système de poule) Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" 1/2 Finale et Finale (Match entre Vainqueurs pour la finale et Vaincus pour la 3ème et 4ème place)

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FITFOOT

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	X

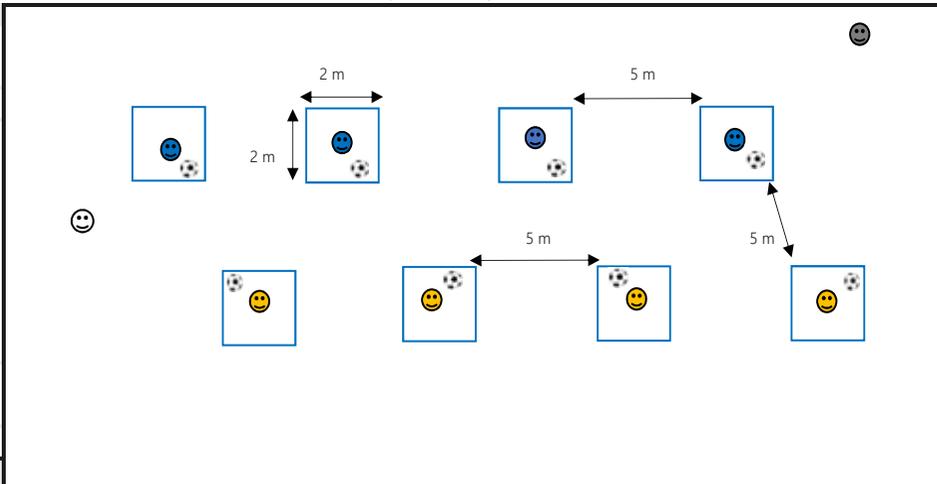
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	
	Joueur	😊	2 à 4
		😬	
		😞	2 à 4
		😄	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration de la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité avec le ballon.
BUT	Réaliser différents gestes en rythme avec le ballon.
REGLES & CONSIGNES	Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice différent (forme chorégraphie). L'éducateur.trice montre les différents gestes à réaliser en utilisant les jambes, les bras, en les associant ou pas avec le ballon (1/joueur.se).
	Il utilisera les lignes, les côtés de chaque espace individuel. Possibilité de réaliser des postures dynamiques ou statiques (toujours à l'intérieur du carré) : Flexions, fentes, extensions, appuis unipodal, etc. Utilisation de musique possible
CRITERES DE REUSSITE	Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper. Effectuer deux mouvements en même temps



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Pas de changement de zone. Maîtriser les temps de travail et temps de repos en alternant travail de rythme et posture statique et manipulation du ballon.	Respecter le rythme et les bons mouvements Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.
Association des bras et des jambes.
Réalisation de gestes de plus en plus compliqués (Montée du bras droit au dessus de la tête et en même temps le bras gauche vers l'avant ainsi que montée de genoux, etc...)
Les joueurs.se peuvent imaginer une suite de mouvement (chorégraphie)

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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice