



▶ U14 - U15

Exercices et défis techniques
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MONTEE DESCENTE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

ORGANISATION

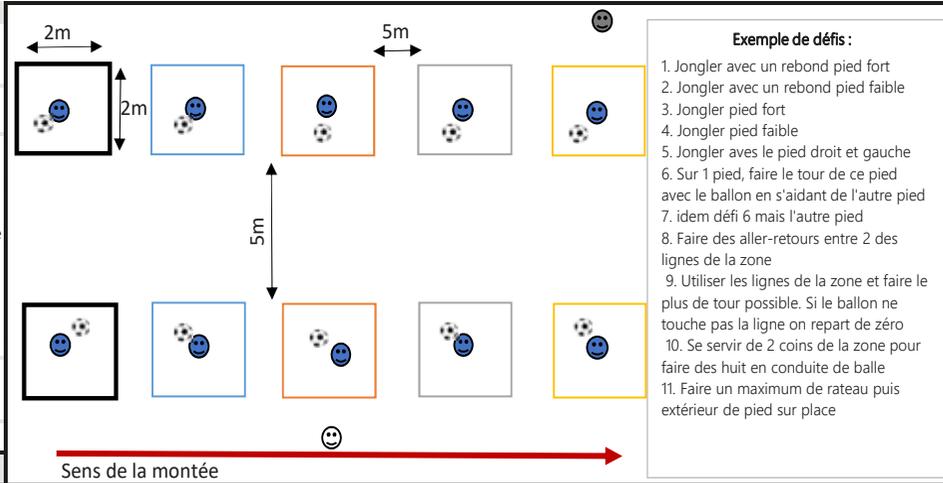
OBJECTIF Effectuer des défis donnés par l'éducateur

BUT Faire le plus de gestes techniques en un temps donné

Chaque joueur.se. est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'éducateur.trice. La durée du défi est de 30s. Les joueurs.se. au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'éducateur annonce le top départ, au signal chaque joueur(se) doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'éducateur.trice. Au signal de fin, on compare leur score. Celui qui comptabilise le plus de gestes remporte le défi et monte d'un cran. Celui qui a perdu le défi, descend d'un cran.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE Réaliser le plus de défis possibles. Se situer sur les zones hautes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Celui qui descend passe à l'extérieur des zones, celui qui gagne par l'intérieur des zones.

Surface de contact, qualité du contact pied ballon, concentration.

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

- Ballon arrêté : toucher alternativement le ballon avec le pied droit et gauche
- Faire des passements de jambe sur place avec le pied fort
- Faire des passements de jambe sur place avec le pied faible
- Alterner semelles sur ballon (sur place, en mouvement, arrière, avant, latéral, etc)

- 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	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
EXERCICE JONGLERIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		X	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	

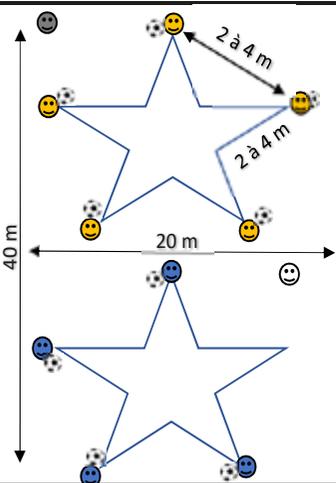
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SEQUENCE	

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Développement de la maîtrise du ballon
BUT	Réaliser des enchaînements de jonglerie
REGLES & CONSIGNES	1 ballon par joueur, enchaîner individuellement différentes séquences de jonglerie en variant :
	-les surfaces de contact (pieds, genoux, poitrine, etc.)
	-les appuis au sol (jonglerie avec reprise d'appui au sol et jonglerie sans reprise d'appui)
	-la hauteur du ballon
CRITERES DE REUSSITE	Déterminé par le défi à réaliser



Défi 1:
Le joueur lâche le ballon qu'il a dans les mains, le frappe une fois avec son pied, le laisse rebondir au sol puis essaye de le frapper deux fois avant de laisser un nouveau rebond au sol...idem jusqu'à faire 10 jongalges sans que le ballon touche le sol.

Défi 2:
Le joueur lâche le ballon qu'il a dans les mains, le frappe une fois avec son pied droit, laisse un rebond au sol avant de le frapper avec son pied gauche, laisse un nouveau rebond avant de le frapper consécutivement une fois avec le pied droit et le pied gauche...idem jusqu'à faire 10 jonglages pied droit/pied gauche alternativement

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Tolérance Solidarité Entraide	Surface de contact, qualité du contact pied/ballon, équilibre, posture, concentration

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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

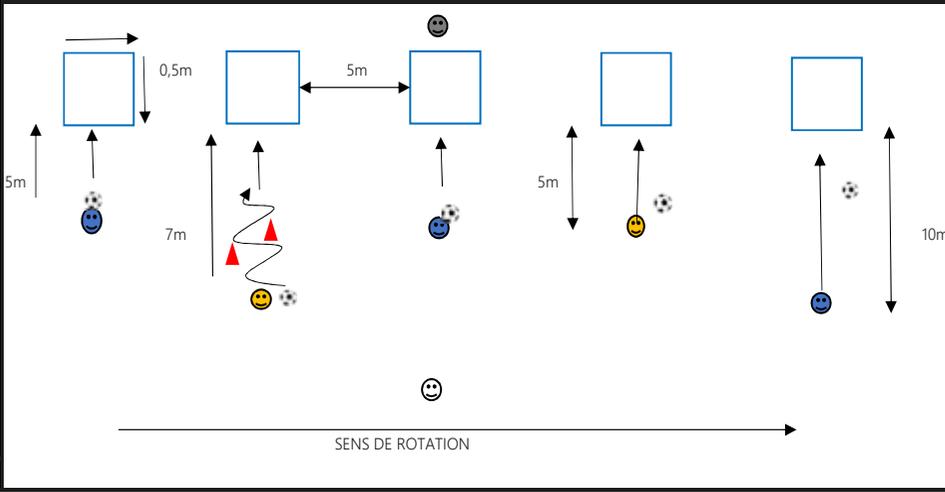


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
GolFoot	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES			X	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	Exécuter des frappes de balle pour atteindre une cible avec le moins d'essais ou de temps) possibles
BUT	1 point par exercice réalisé. Parcours à faire 2 fois. 5 ateliers à effectuer 2 fois (x2) Débutant : essais illimités, changement d'atelier 2' Débrouillé : 3 essais maximum
REGLES & CONSIGNES	1. Passe pied droit a 5m (interieur pied) 2. Slalom+ tir a 7m 3. Louche par dessus des plots 4. Passe pied faible a 5m 5. Passe pied fort a 10m
CRITERES DE REUSSITE	Réussir 2 défis sur 4 au niveau débutant 4 sur 4 au niveau débrouillé.
COMPORTEMENTS ATTENDUS	

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	20'
	SÉQUENCE	2x10

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

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
La rotation des ateliers , comptage des points individuellement ou par équipe.	La qualité de la passe L'exécution du geste technique demandé.

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
- ~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
Parcours au temps
Parcours à effectuer uniquement du pied faible
Mettre des obstacles pour complexifier le parcours (si matériel pédagogique)
Revenir à l'atelier précédent si échec (gage athlétique, 5 pompes ou 10 abdominaux)
Viser un arbre, un poteau, un mur (adaptation au milieu environnant)
Parcours en jonglerie avant mise au sol pour la frappe.

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BIATHLON AVEC BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 m
	SÉQUENCE	

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

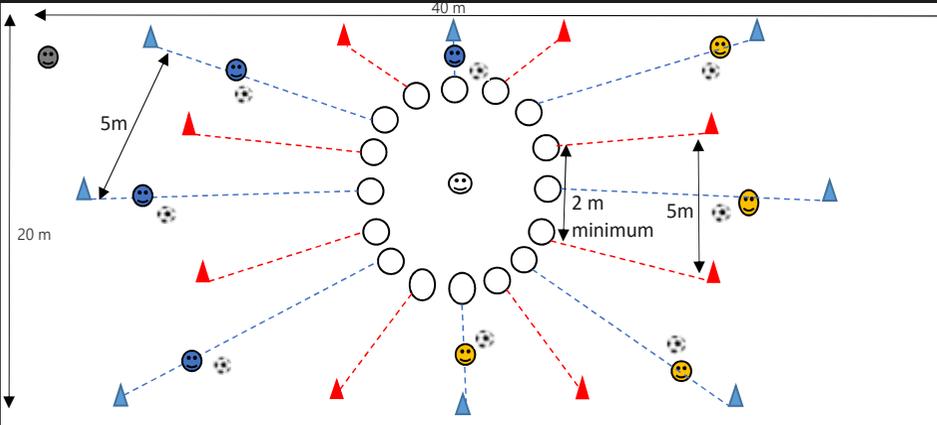
ORGANISATION

OBJECTIF Réaliser individuellement une conduite de balle en alternance avec des questions PEF (culture foot et santé)

BUT Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis (8 conduites de balle et 8 questions) Alternner une question-réponse avec un défi "technique".
Chaque plot est numéroté (papier, feutre), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance .
Chaque plot ne peut être occupé que par un joueur(se).
L'éducateur.trice se trouve dans un îlot central, matérialisé par des cerceaux individuels, et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée.
Exemple joueur(se) bleu(e): Course en A puis question, course en B, je donne ma réponse, course en C défi "technique".

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE Finir le parcours (16 stations) (valider les répétitions, réaliser le parcours conduite de balle).



Choisir 8 éléments entre : Conduite de Balle pied fort; Conduite de balle pied faible; Conduite de balle inter/exter pied fort; Conduite de balle exter pied fort; Conduite de balle semelle pied fort; Conduite de balle avec passément de jambes; Conduite de balle en course arrière avec semelle; Jonglerie+ Conduite de balle libre; etc.. Les distances entre le cerceau et le cône peuvent varier (cf. Schéma)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Port de tête levé pour identifier les plots libres, stratégie appliquée. Maintien d'un niveau d'engagement adapté, qualité gestuelle et maintien d'une "bonne posture"	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

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 élèves) .



VARIABLES

- 1: Rajout d' un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses
- 2: Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin (fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)
- 3: Attribuer des numéros à chaque joueur.se, équipes "paire" et "impaire" .
Le cumul des points des joueurs.ses détermine l'équipe qui gagne
- 4: Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement

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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JONGLERIE EN MOUVEMENT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 à 40
	Larg	30 à 40

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😬	3

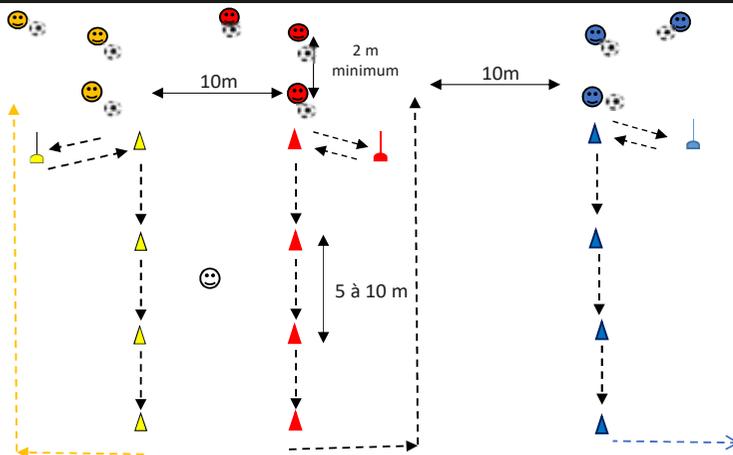
ORGANISATION

OBJECTIF Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement

BUT Jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps.

REGLES & CONSIGNES
3 groupes de 3 joueur.ses
Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd.e joueur.se du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m). Répéter 5 passages par joueur.se sans l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par joueur.se avec utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).

CRITERES DE REUSSITE
Maîtrise de la jambe et du pied de frappe - Equilibre
Maîtrise des appuis - Appréciation des trajectoires



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Tolérance
Solidarité
Entraide
Encouragements

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Position du pied de frappe pointé de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe, le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Utilisation des bras pour s'équilibrer.

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



VARIABLES

DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE /TEMPS.

Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PG/PIEDS ALTERNES.
Le second joueur.se du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'éducateur.trice juge que les gestes ne sont pas réalisés, le joueur.se suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

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° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JONGLERIE EN CERCLE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

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
	Encinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	2 à 3
		😬	2 à 3
		😄	2 à 3
		😁	2 à 3

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace.
Améliorer sa concentration.

BUT

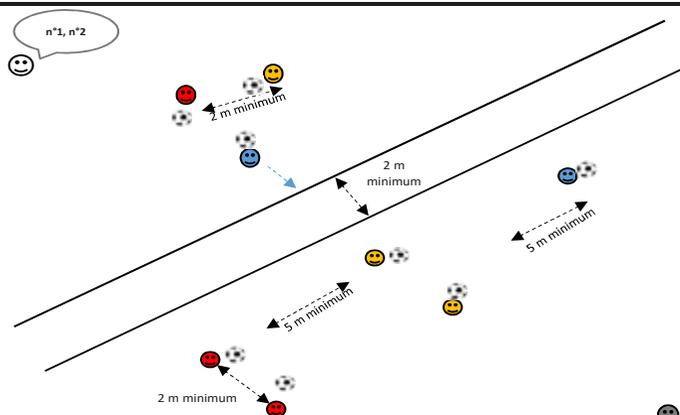
Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points

REGLES & CONSIGNES

Les chefs d'orchestres (groupe de 3) sont positionnés en triangle (2 mètres minimum entre chacun). 3 groupes de 2 joueurs.se.s maxi + le groupe chef d'orchestre. L'éducateur.trice annonce le n° d'un joueur.se qui doit aller au centre et jouer le ballon selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre joueur.se soit appelé.e. Le joueur.se suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier joueur.se appelé.e doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis ajouter une geste de son choix.La difficulté réside dans la réalisation des mouvements (2ème joueur.se : 2 mouvements, 9ème joueur.se : 9 mouvements)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)
Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Evolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation).
Dans ce cas, l'éducateur.trice donne les gestes à réaliser (pas de créativité du joueur.se)

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

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.s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se.s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.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 joueurs.se.s lors des courses (Couloir entre 2 élèves)

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	
Passer/tir	

J : joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FOOTENNIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12
	Larg	4

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😞	1 à 4
		😡	
		😊	1 à 4
	😬		

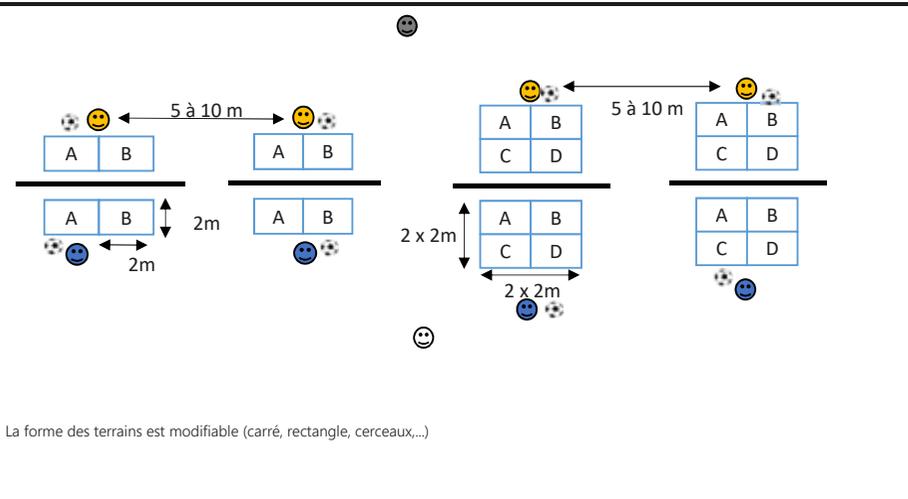
ORGANISATION

OBJECTIF : Maîtriser son corps dans l'espace en associant un déplacement et un geste technique.

BUT : Réussir la consigne donnée par l'adversaire sinon perte d'1 point

REGLES & CONSIGNES : 1 c 1 avec chacun son ballon. Les échanges se font en donnant, à l'oral, un déplacement et un enchaînement précis à l'autre joueur.se. Le joueur.se jaune annonce une case (A ou B) et un enchaînement de gestes (3 contacts max) à réaliser. Par ex : case B et 3 jongles pied droit. Le joueur.se bleu.e a 5 s pour se déplacer dans la case B et effectuer 3 jongles du pied droit. si il réussit, il annonce au joueur.se jaune une nouvelle case et un nouveau geste technique.

CRITERES DE REUSSITE : Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

A la fin des matchs, faire attention aux distances pour changer d'adversaire

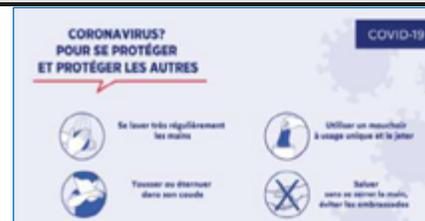
INDIVIDUELS (VEILLER À)

En fonction du geste demandé, veiller à la 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



- ~ 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

- Espace :
- Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4, diminuer la taille des zones
 - Simplifier : 2 zones, augmenter la taille des zones
- Temps :
- Complexifier : Réduire à 3 secondes
 - Simplifier : Augmenter à 8 secondes

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	8
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
DEFITFOOT	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

ORGANISATION

OBJECTIF : L'alphabet de la Forme

BUT : Refaire à l'identique l'exercice défini en effet Miroir (Face)

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot FOOT (un coté pied droit, l'autre pied gauche)

F = 20 jongles pied droit

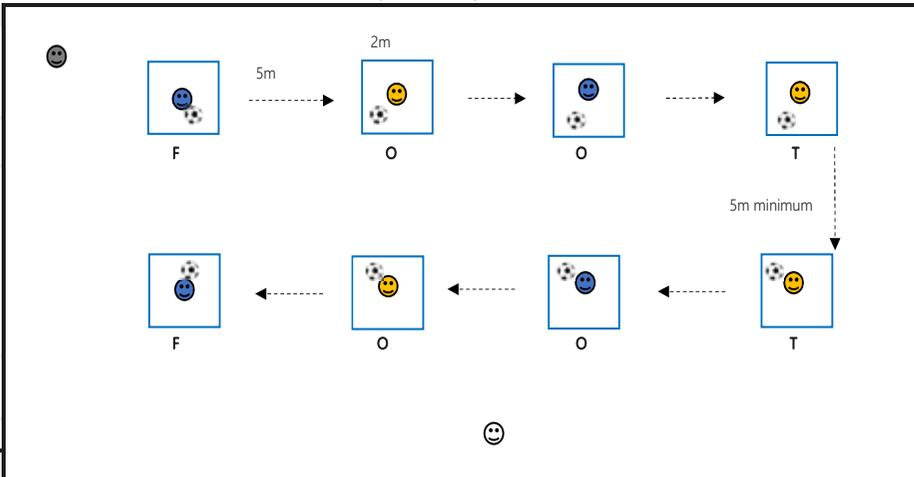
O = 10 passements de jambes sur place, pied droit

O = 10 aller retour en conduite de balle d'une ligne du carrée à l'autre avec le pied droit

T = Faire 10 tours du carré avec le ballon sur la ligne

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE : Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper avec le bon pied



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements
Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Travail de mémorisation et de visualisation mentale
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

VARIABLES

Modifier les gestes associés aux lettres.
Adapter les défis au niveau des joueurs.ses
Varier les surfaces de contact
Diminuer le temps pour effectuer le geste
Faire un concours avec les joueurs.ses (comptage du nombre de lettres gagnées, défi rempli = nombre de lettres gagnées)

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)

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI TECHFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

ORGANISATION

OBJECTIF Exécuter le geste technique proposé par un des joueurs.ses du groupe

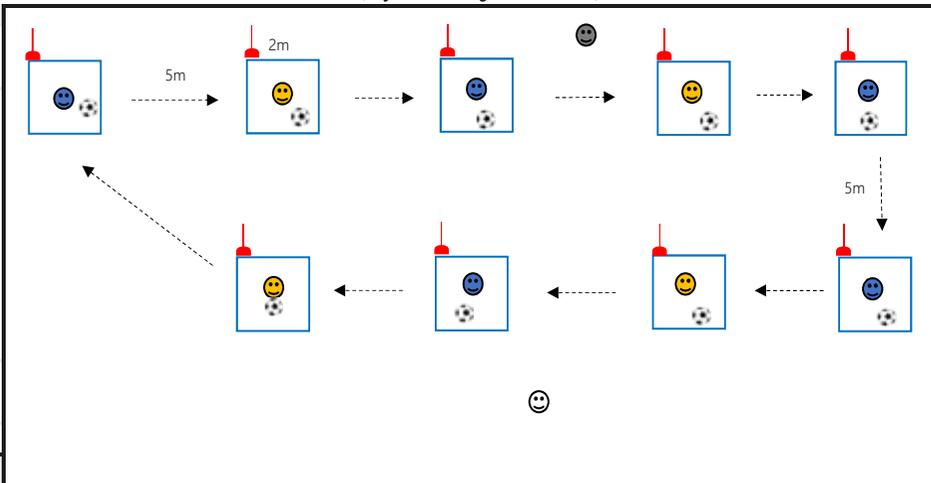
BUT Refaire à l'identique l'exercice défini et en effet Miroir (Face)

REGLES & CONSIGNES

Niveau débutant: Un des joueurs.ses du groupe exécute un geste technique dans sa zone d'évolution. Les autres exécutent le geste avec leur meilleur pied. Le démonstrateur désigne celui qui a fait la meilleure exécution qui devient à son tour démonstrateur. Lorsque les joueurs.ses sont à court d'idées, l'éducateur prend le relais. Lorsque la majorité du groupe a réalisé correctement le geste demandé, c'est au tour d'un autre joueur.se de démontrer un autre mouvement

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements
Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant
Travail de mémorisation et de visualisation mentale

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

Modifier l'ordre des mouvements.
Augmenter la vitesse d' exécution

Les joueur.ses peuvent imaginer une suite de mouvement en alternant conduite de balle et jonglerie

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	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	10
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
DEFITFOOT	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		X		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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

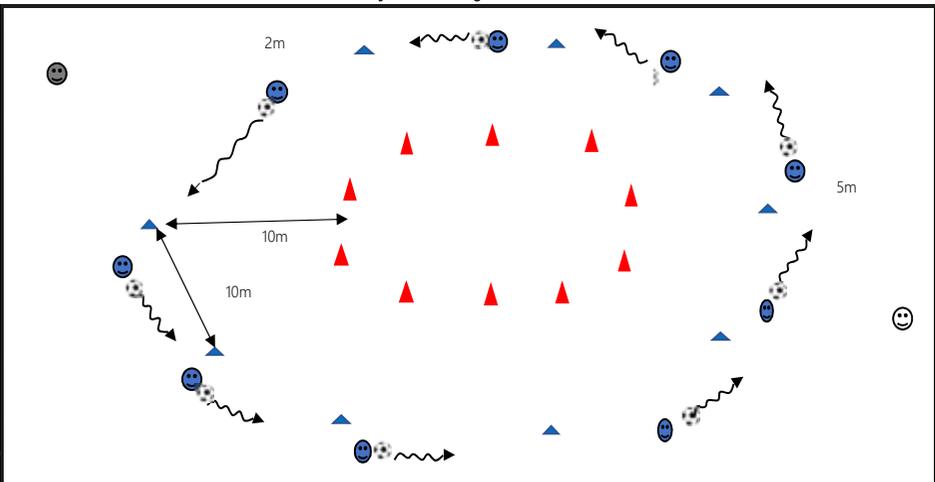
Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Maitriser le ballon des deux pieds en se déplaçant
BUT	Se déplacer sur le parcours circulaire, en maitrisant le ballon et répondre aux consignes de l'éducateur.trice
REGLES & CONSIGNES	Utiliser les deux pieds. De jamais être à moins d'un intervalle du joueur.se qui est devant soi. (espace de 8 à 10m entre deux plots bleus) L'éducateur.trice donne le geste à exécuter lorsque les joueurs.ses arrivent au niveau du plot bleu (tour du plot pied droit, pied gauche, bloquer le ballon, contacts intérieur du pied, ...ect ...) Tourner dans l'autre sens au signal de l'éducateur.trice
CRITERES DE REUSSITE	Exécuter le geste demandé par l'éducateur.trice en même temps que l'ensemble du groupe, au niveau du plot bleu



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.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)

Respecter le rythme et les bons mouvements
Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant
Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.
Augmenter la vitesse d' exécution
Les joueur.ses peuvent imaginer une suite de mouvement en alternant conduite de balle et jonglerie

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	50m
	Larg	40m

Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	👤	
	J	😊	2 à 9
	J	😞	
	J	😄	

ORGANISATION

OBJECTIF Apprentissage du tir

Apprentissage du tir

BUT

Marquer le plus de points possibles pour chacun des thèmes définis.

3 pts sur les côtés / 1 pts dans l'axe

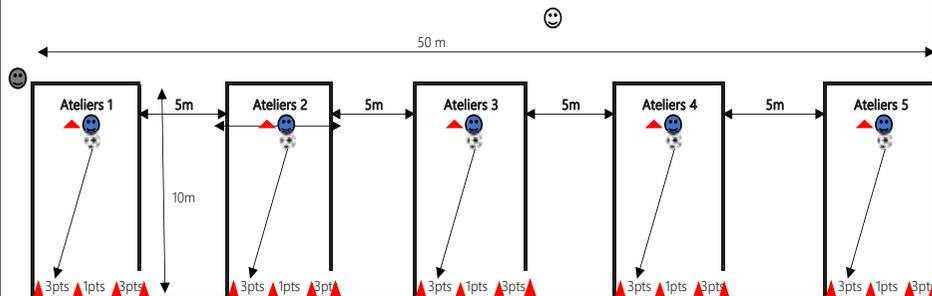
REGLES & CONSIGNES

Chaque atelier a un thème. Le joueur.se doit viser les cibles en tenant compte des thèmes imposés. Le gagnant.e est celui.celle qui marquera le plus de points.
Possibilité de disputer plusieurs manches.
2 essais possibles par atelier (à modifier selon le niveau des joueurs.se)
Faire compter la série en cours (Nombre d'ateliers réussis consécutivement)

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de points marqués. Nombre de cibles visées et atteintes

1er thème: Intérieur pied fort
2ème thème: Intérieur pied faible
3ème thème: Coup du pied - pied fort
4ème thème: Coup du pied - pied faible
5ème thème: Libre



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bienveillance de la part de tous
Respect des zones délimitées

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Investissement et concentration de la part de chacun des joueur(es)
Critères de réalisation du tir: lever la tête pour prendre l'information / orientation des épaules / pied d'appui en direction du but / surface de contact

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

Possibilité de faire une conduite de balle (au sol ou aérienne).
Niveau Débutant : Tir ou Conduite de balle + Tir
Niveau débrouillé : Jonglerie, prise de balle orienté + conduite + enchaînement tir.
Les joueurs.se peuvent annoncer la cible visée. En cas de réussite, bonus de point.
Possibilité de doubler les points si les 5 défis sont réalisés du second pied. (pied faible)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit tir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	

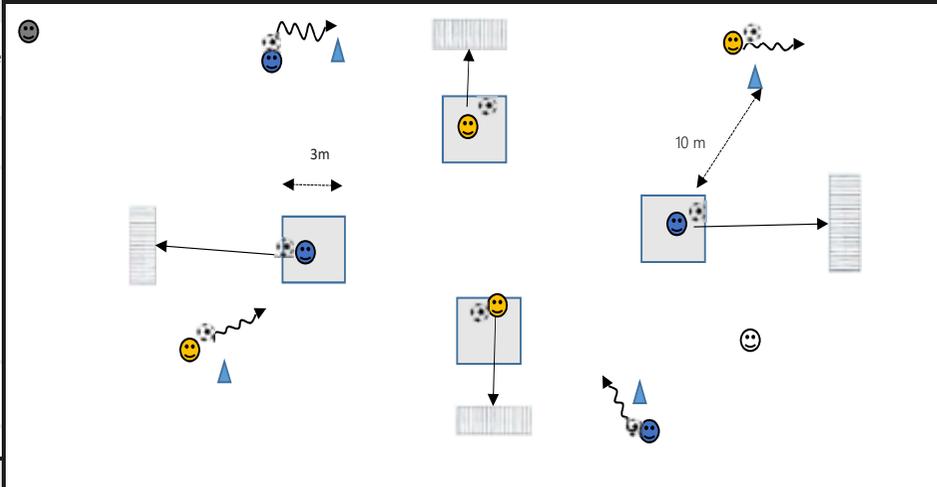
Types	Sans ballon	
	mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20mn
	SÉQUENCE	4 x 3 min

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Passer d'un but à l'autre et tirer dans le but vide, sous forme de circuit en conduite de balle
BUT	Un ballon par joueur.se. Se déplacer dans la zone neutre balle au pied et frapper au but
REGLES & CONSIGNES	Les joueurs.se devront respecter la distance de sécuriré de 10 mètres entre chacun. Pour ce faire ils.elles devront contourner le plot avant d'aller vers un autre but. Un seule joueur.se dans chaque zone de tir. Si l'un.e se rapproche du joueur.se précédent, il.elle exécutera 3 tours du plot, afin de ralentir sa course.
CRITERES DE REUSSITE	Marquer le plus possible de buts. Compter les buts par équipe
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Garder son ballon tout au long de l'exercice. Comptabiliser les buts

VARIABLES
<p>Changer de sens de rotation.</p> <p>Niveau débrouillé: le joueur ne devra pas arrêter le ballon dans la zone neutre avant le tir.</p> <p>Frapper une fois sur deux du mauvais pied.</p> <p>Mettre une cible à viser dans le but.</p> <p>Conduite aérienne en jonglerie (en fonction du niveau) pour mise au sol puis tir.</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 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)

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 13

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
Biathlon des gestes

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	8
		😞	
		😄	

ORGANISATION

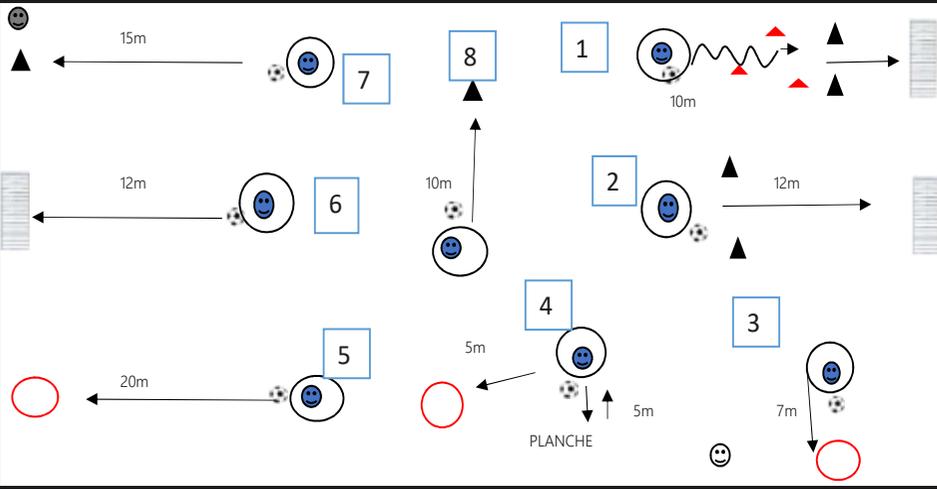
OBJECTIF Biathlon Technique = améliorer la technique individuelle, gestuelle de passe, gestuelle de conduite de balle, gestuelle du tir

BUT Si réussite au défi = 2 points

REGLES & CONSIGNES

1. Conduite + frappe
2. Toucher la barre ou le poteau
3. Louche + rebond dans la zone
4. Passe courte sur mur + louche exte vers cercle
5. Passe longue dans la zone
6. Tir pied faible sans rebond
7. Passe longue + faire tomber le plot
8. Passe courte pied faible + faire tomber le plot

CRITERES DE REUSSITE Effectuer le maximim d'atelier sur un temps donné



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

A la rotation des ateliers :
1 va à 2, 2 va à 3...

Surface de contact, qualité du contact
pied ballon, concentration.

VARIABLES

A ajouter "questions PEF", si oui 1 point en +

Réaliser 1 tour au niveau Débutant (8 ateliers)

Réaliser 2 tours ou + au niveau Débrouillé (16 ou +)

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)

MATERIEL

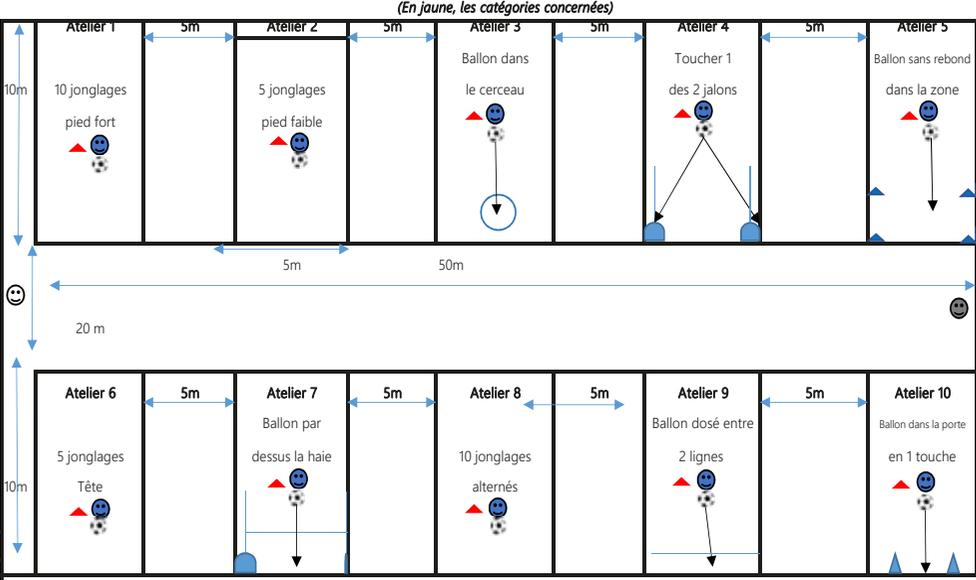
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	14
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Défis Techniques	

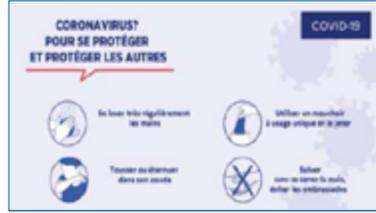
JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				X		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION		1
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème		
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15		



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)



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Mon ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	50m	
	Larg	40m	
Durée	TOTALE	30'	
	SÉQUENCE	3'	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	9
		😬	
		😞	

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

ORGANISATION

OBJECTIF : Maîtriser individuellement le ballon à travers l'adresse, le dosage et des éléments technique de base (Passe, jonglerie)

BUT : Marquer le plus de points possible.
1er essai: 3 pts / 2ème essai: 2pts / 3ème essai: 1 pts / > 3 essais: 0 pts

Défis techniques : 9 joueurs / 10 Ateliers

Réaliser chacun des défis techniques en utilisant :

3 essais maximum

REGLES & CONSIGNES

1 ballon / joueur.se
1 joueur / atelier

Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre au signal de l'éducateur (maintien des distances)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir le plus de défis possibles. (Note sur 10)
Faire la série de réussite la plus longue possible (5, 10, 12, 14, ...)

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bienveillance de la part de tous Rotation des ateliers	Investissement et concentration de la part de chacun des joueur(es) Qualité du dosage des passes. Travail d'adresse et de précision

VARIABLES

Adapter les ateliers et les modifier si besoin.
Augmenter le nombre de jongles à effectuer ainsi que les surfaces de contact