



# ► U12 - U13

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé



345





## 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

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Reconnaître la cible  
Coordination motrice, maîtrise de la conduite de balle

#### BUT

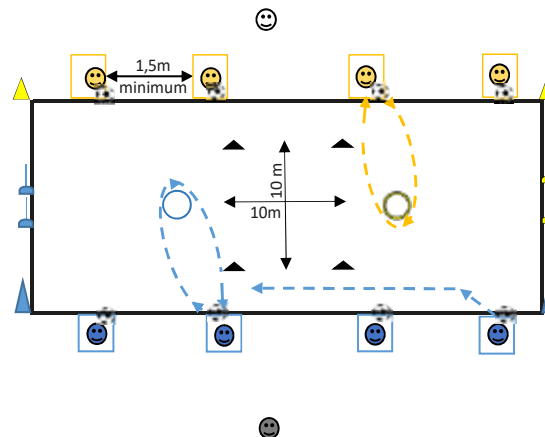
Arriver avant son adversaire : 1 point  
Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche  
2 équipes de 4 joueurs.se (dédoubler si effectif important)

#### REGLES & CONSIGNES

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.se ne peuvent le traverser.

#### CRITERES DE REUSSITE

Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa conduite par rapport au parcours.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Activité suffisante des participants  
Tolérance  
Solidarité  
Encouragements

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

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.

#### 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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## 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)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

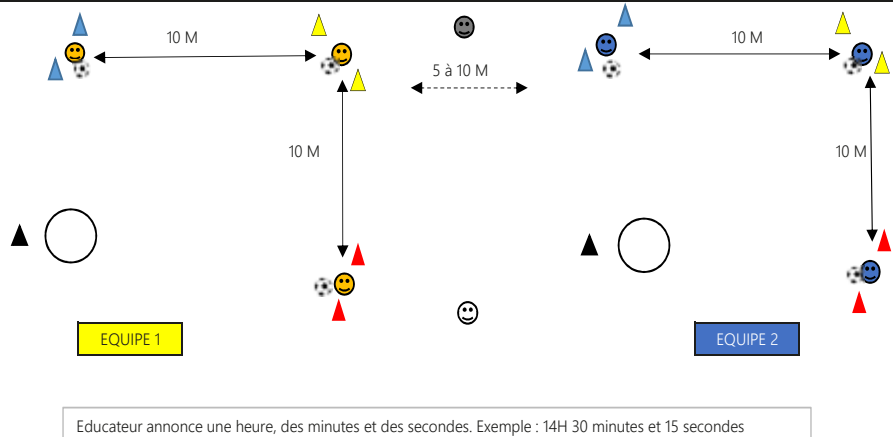
Surface	Long	30 M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	4 à 6

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

### ORGANISATION

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.
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)



### 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 touches sur le contournement de matériel.
---	--

### 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)
- 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)

### 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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/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

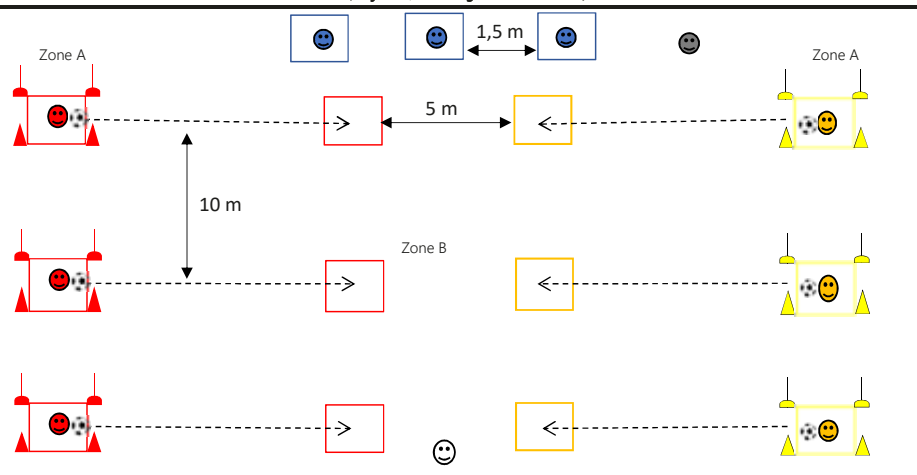
Etre la première équipe au complet dans zone B.

REGLES &amp; CONSIGNES

1 des joueurs.se 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'élève 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.



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'
	SEQUENCE	5 X 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1 ou 2
	J	😊	3
		😞	3
		😡	3
		😄	3

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Les joueurs.se définissent en amont les critères de réalisation pour la posture demandée : Gainage planche, la croix, Le T....  
Reproduction des autres joueurs.se avant le décompte temps.

Principes généraux:

- ~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

~Limiter au maximum le brassage des joueurs.se

~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant 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 joueur.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)



## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

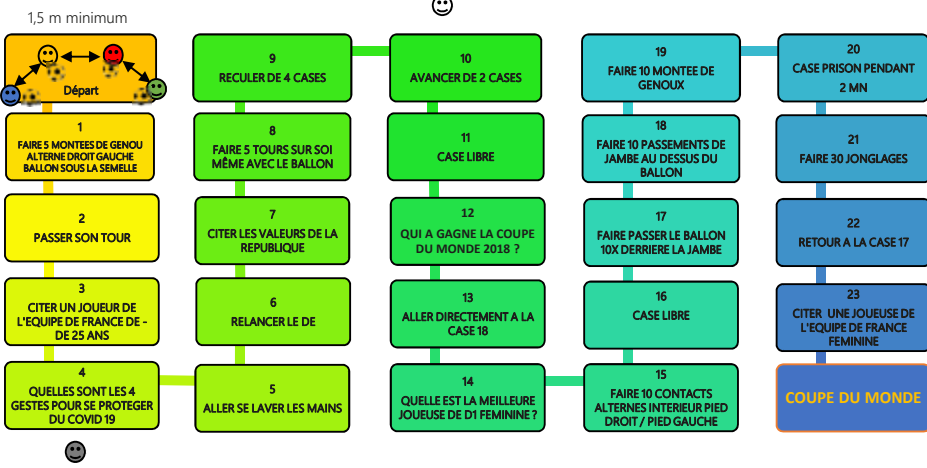
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Encinte sportive	x
	Autres	

## ORGANISATION

OBJECTIF	Travail de réflexion et de motricité générale
BUT	Répondre à des questions et réaliser des gestes pour avancer jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.
REGLES & CONSIGNES	<p>Il faut être au minimum 2 joueurs.se. Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplacent le dé. Un joueur.se indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante.</p> <p>Lorsqu'un joueur.se 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.</p> <p>Pour être désigné vainqueur, le joueur.se 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.</p>
CRITERES DE REUSSITE	Réussir tous les défis.



## 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'educateur.trice
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'educateur.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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

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)

### 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 = aligner les 4 joueurs.ses.

#### 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 prend 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.

#### CRITERES DE REUSSITE

3 lignes de morpion = manche gagnée.  
Puissance 4 = manche gagnée.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Coopérer, s'entraider, 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

### 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)

varier les types de conduite sur le parcours.

jonglages avant de sortir de la zone de départ.

Faire 5

### 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)



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
		😬	4
		😊	

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice