



# ▶ U14 - U15

Exercices et défis techniques  
Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)  
DEFI 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	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	10

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Effectuer des défis donnés par l'E pour marquer des points
BUT	Etre dans les zones les plus hautes
REGLES & CONSIGNES	Chaque J est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'E. La durée du défi est de 30s. Les J au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'E annonce le top départ et au signal chaque J doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'E. Au signal de fin, les J comparent leur score, celui qui comptabilise le plus de geste remporte le défi et monte d'un cran. Celui qui a perdu descend d'un cran.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le plus de gestes possibles.

Exemple de défis :

- Montées de genoux
- Talon-Fesse droit et gauche
- Sauts sur place
- Pas chassés d'une ligne à l'autre
- Toucher le pied gauche avec la main droite
- Toucher le pied droit avec la main gauche
- Idem vers l'extérieur pied droit
- Idem vers l'extérieur pied gauche
- D'une ligne à l'autre aller en marche avant et ensuite marche arrière
- Pas croisés d'une ligne à l'autre
- Montées de genoux droit, puis gauche, puis talon-fesse droit puis gauche et enchaîner
- Montées de genoux droit, puis talons fesses droit, puis montée de genoux gauche, puis talon-fesse gauche et enchaîner.

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.	Implication Gérer l'espace d'évolution

VARIABLES
Varier les enchaînements. Demander à chaque J de définir des gestes à réaliser

RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

EXERCICE AIR JONGLERIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

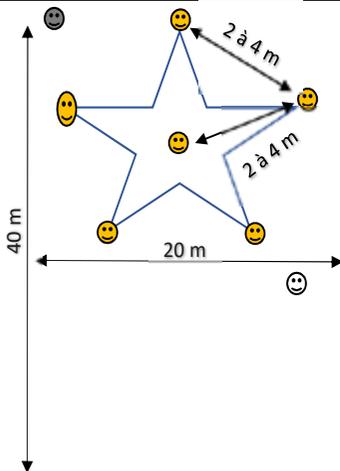
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Développement de l'imaginaire - Visualisation - Concentration - Réactivité
BUT	Réaliser des enchaînements sans ballon
REGLES & CONSIGNES	1 ballon imaginaire par J, 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) -être capable de se déplacer à cloche-pied tout en continuant à jongler puis de reprendre (appui au sol entre chaque touche)
CRITERES DE REUSSITE	Réussir un maximum d'exercices de jonglerie



Projet de classe: Traçage d'une Etoile

- Eléments techniques à intégrer:

Jonglerie imaginaire: coup de pied, intérieur du pied, extérieur du pied, talon, enchaînement PD/PG en alternance (coup de pied/coup de pied, inter/inter, coup de pied/inter, coup de pied/inter,inter/coup de pied, exter/exter au-dessus de la tête, pied/tête...épaule/épaule...)

Intégration de blocages: sur le pied, derrière le genou (flexion de la jambe sur l'arrière de la cuisse, derrière la nuque...)  
Intégration de figures freestyle foot que les joueurs(euses) auront trouvées sur youtube...

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Implication de tous les J dans l'élaboration de la méthode de traçage des 2 étoiles à la craie dans la cour de l'établissement  
Tolérance  
Solidarité  
Entraide

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Visualiser la trajectoire de son ballon, garder son équilibre, gérer l'espace d'évolution

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI PASSE IMAGINAIRE 2 ETOILES

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

Développement de l'imaginaire + Visualisation + concentration + réactivité + Mémorisation

BUT

Réaliser des enchaînements sans ballon à plusieurs pour marquer des points

1 ballon imaginaire pour 2 J (1&gt;2, 3&gt;4, 5&gt;6...).

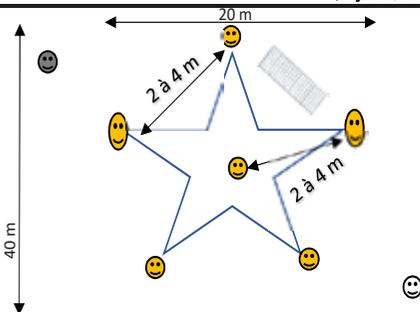
REGLES &amp; CONSIGNES

Consignes identiques au défi FICHE 2 + passe aérienne ou au sol après 5 à 10 jonglages.

Au signal de l'encadrant : 1 ballon imaginaire pour 6 J. L'équipe qui parvient à intégrer les éléments de chaque J et faire en sorte que l'enchaînement ldes gestes soit fluide. L'équipe se voit déplacer d'un poste = 1 point

CRITERES DE REUSSITE

Marquer dans le but imaginaire après avoir réalisé l'enchaînement



- Eléments techniques à intégrer:

Idem shadow foot 1 + brésilienne (on change de place)

J 1 propose 2 surfaces de contact puis transmet le ballon imaginaire à J 2 par une passe aérienne > contrôle.  
 J 2 reprend ce qu'à fait J1 + intègre 1 élément personnel...ainsi de suite jusqu'à J 6 qui termine par une frappe dans un but imaginaire qui se trouve entre les 2 branches de l'étoile.

A l'issue de la frappe J1 prend la place de J2 qui prend la place de J 3? etc...

Après avoir donné son ballon imaginaire, J 1 veille à ce que l'enchaînement de l'équipe adverse soit conforme.

Enchaînement non conforme = retour au départ.

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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	
		😡	
		😄	6
		😁	

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Connexion entre les Joueurs

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre orienté vers son partenaire au moment de la réception du ballon et au moment où le ballon est transmis.

Gestuelle adaptée permettant la transmission du ballon dans de bonne condition (équilibre)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

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

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



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

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

Pas de sens de transmission du ballon : J appelle un autre J (que celui prévu dans le sens de rotation) pour lui transmettre le ballon.

J tape dans ses mains au moment de transmettre le ballon

## VARIABLES

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



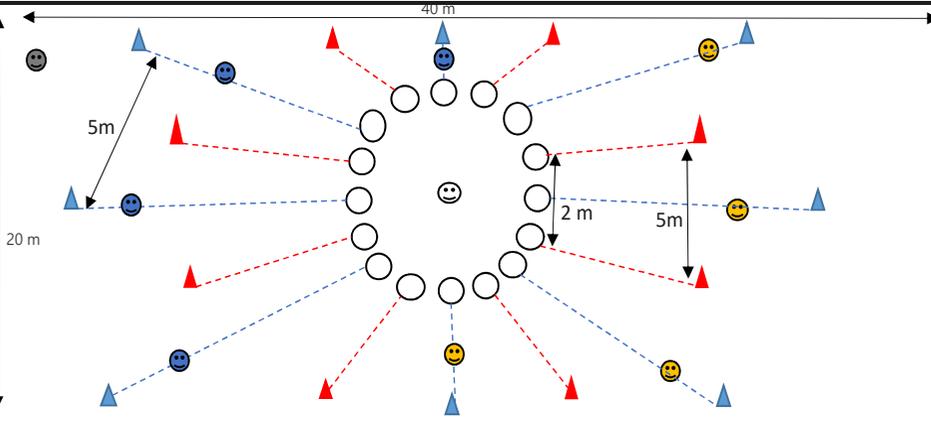
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	4
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
BIATHLON	

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				

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION



Choisir 8 éléments entre : corde à sauter fictive X30; 10 appuis cloche pied; franchissement horizontal X10 ; aller et retour course arrière ; gainage facial 20 secondes; parcours imposé échelle tracée à la craie; franchissement vertical (muret, etc.); marches à monter; sauts pieds joints ligne tracée au sol, etc.. Les distances entre le cerceaux et le cône peuvent varier (cf. Schéma)

<b>OBJECTIF</b>	Réaliser individuellement des éléments de motricité en alternance avec des questions culture foot et santé
<b>BUT</b>	Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis ( 8 éléments moteurs et 8 questions ) Attenter une question-réponse avec un défi "moteur". Chaque plot est numéroté (craie au sol) , chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance . Chaque plot ne peut être occupé que par un J. L'E se trouve dans un ilot central protégé et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d' arrivée matérialisé par des cerceaux individuels à la craie. Exemple J bleu: Course en A puis question ,course en B je donne ma réponse , course en C défi "moteur"
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Finir le parcours (16 stations ) et ainsi remplir le contrat (valider les répétitions, réaliser le parcours motricité).

COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
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"	La bonne réalisation sur les ateliers , (Rythme d'exécution des gestes à la bonne compréhension des questions) Réalisation des courses dans les "couloirs" dédiés (traits pointillés rouges et bleus en fonction de la couleur du cône à rejoindre)

VARIABLES

- Rajout d' un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses
- Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin ( fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)
- Attribuer des numéros à chaque J, équipes "paire" et "impaire" .  
Le cumul des points des J déterminent l'équipe qui gagne
- Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement
- Chaque J réalise les épreuves sur place et effectue une course à la fin

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



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

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

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

Types	Sans ballon	X
	Moi avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 m
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
		😞	1 ou 2
	Elèves	😊	4
		😞	
		😊	4
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR 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	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 à 40
	Larg	30 à 40

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	Elèves	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😁	

### ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement sans ballon (forme mimée)

BUT

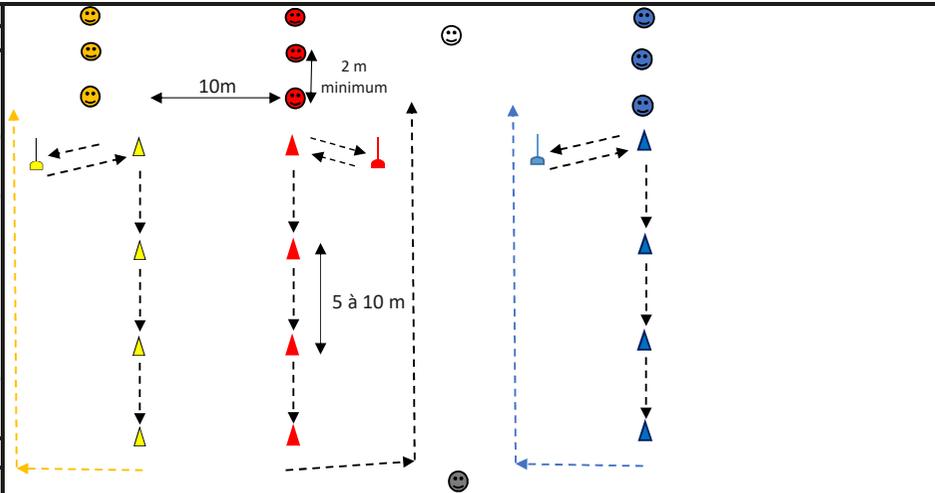
Reproduire la gestuelle de la jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps. Ancrage gestuel.

REGLES & CONSIGNES

2 ou 3 groupes de 3 J.  
Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd J du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m).

CRITERES DE REUSSITE

Répéter 5 passages par J **sans** l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par J **avec** utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).  
Reproduire le geste de la jonglerie en mouvement au plus proche de la réalité avec ballon "imagerie mentale".



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Tolérance  
Solidarité  
Entraide  
Encouragements

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Position du pied de frappe pointe 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'éducateur(trice)  
~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)



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

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

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

### 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 J du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'É juge que les gestes ne sont pas réalisés, le J 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	sans
Déplacement	-----➔
Conduite	~~~~~➔
Passer/tir	-----➔

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR 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
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

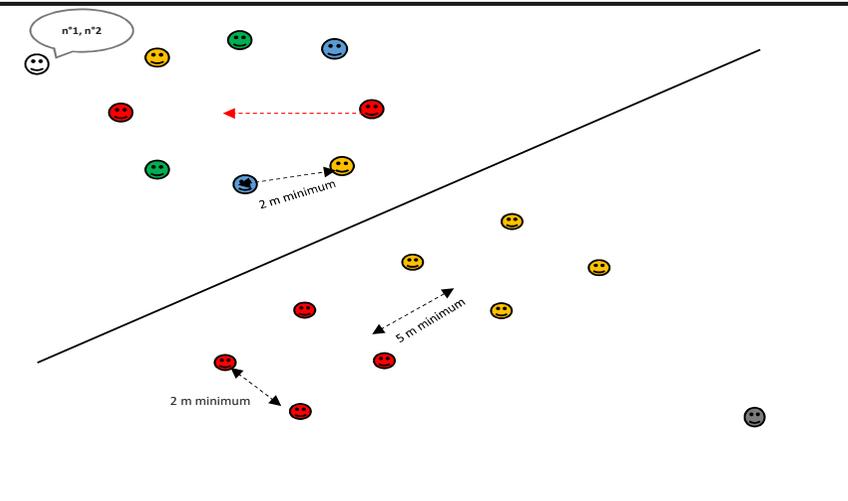
Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Maîtriser son corps dans l'espace. Améliorer sa concentration.
BUT	Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points Les J sont positionnés en cercle (2 mètres minimum entre chacun). 2 groupes de 4 J maxi. 9 J. L'intervenant annonce le n° d'un J qui doit aller au centre et jouer le ballon imaginaire selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre J soit appelé. Le J suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier J appelé doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis rajouter une touche (= un geste) de son choix. La difficulté réside dans la mémorisation des mouvements (2ème J : 2 mouvements, 10ème J : 10 mouvements)
REGLES & CONSIGNES	Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.
CRITERES DE REUSSITE	



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.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

VARIABLES

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

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

MATERIEL

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, ...)

AIR 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	

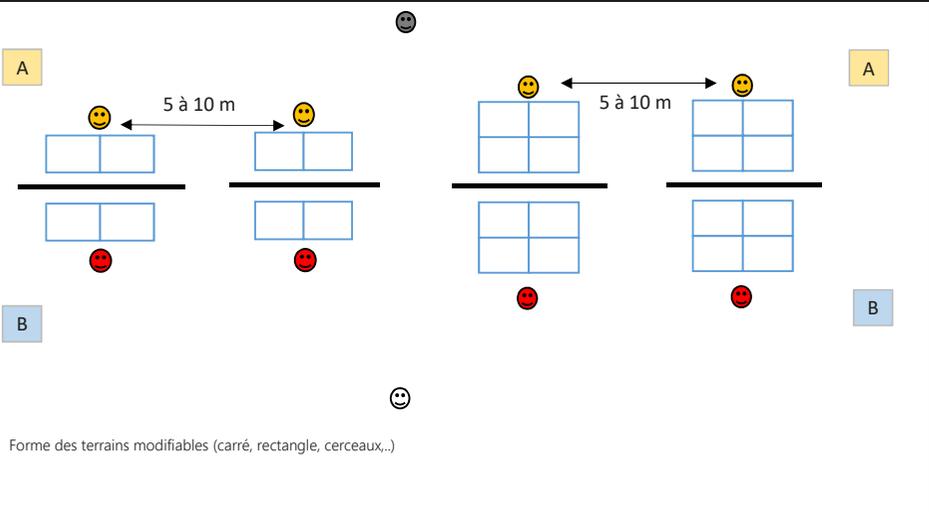
Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12
	Larg	4

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ.	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	
		😡	4
		😊	4
		😄	

ORGANISATION



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

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

**REGLES & CONSIGNES** : 1c1 sans ballon. Les deux J s'échangent un ballon imaginaire en donnant un déplacement et un enchaînement précis à jouer. Le J A annonce une case et un enchaînement de gestes (3 contacts maximum) à réaliser. Le J B se déplace et effectue les gestes demandés et donne à son tour une case et un enchaînement. Dès le geste effectué par le J B, J A a 5 secondes pour réaliser la commande et ainsi de suite.

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Rappeler que l'information est donnée en miroir. C'est-à-dire que priorité est donnée à la position du recevant = si j'annonce "gauche" ce sera la zone gauche du recevant.	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

Espace : Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4. / Simplifier : 2 zones

Temps : Complexifier : Réduire à 3 secondes / Simplifier : Augmenter à 8 secondes

Mettre 1 observateur (Couleur rouge sur schéma) qui valide ou non la réussite de l'échange et attribue des points.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tirer	

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)

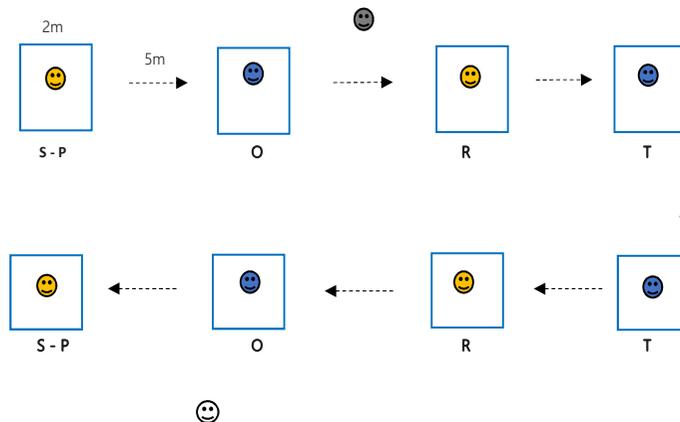
ORGANISATION

**OBJECTIF** L'alphabet de la Forme

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

**REGLES & CONSIGNES**  
 Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot SPORT ou PRETS  
 S = 5 cloches pied droit + gauche  
 P=Course sur place en montée genoux et talons fesses  
 O=15 saust avant/arrière en pieds joints  
 R=Accroupi, on se relève 10 fois  
 T:Tenir l'équilibre sur 1 jambe 10" et l'autre 10"

**CRITERES DE REUSSITE** Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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

**Conseil:** Prévoir une personne **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😊	4
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice