



▶ U12 - U13

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	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

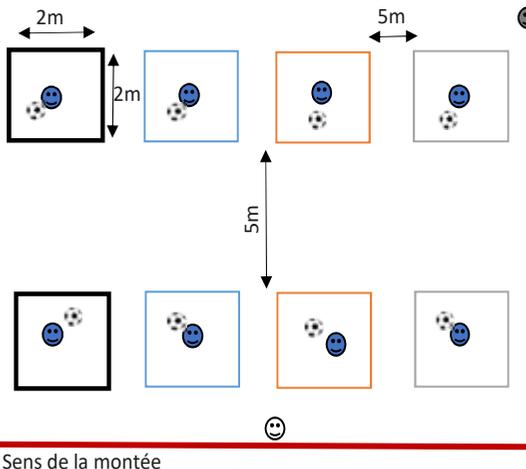
Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	8
		😬	
		😬	
		😊	

ORGANISATION

OBJECTIF	Effectuer des défis donnés par l'éducateur
BUT	Faire le plus de gestes techniques en un temps donné
REGLES & CONSIGNES	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.trice annonce le top départ, au signal chacun.e doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'éducateur.trice. Au signal de fin, on compare leur score. Celui.celle qui comptabilise le plus de gestes remporte le défi et monte d'un cran. Celui.celle qui a perdu le défi descend d'un cran.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le plus de défis possibles. Se situer sur les zones hautes



- Exemple de défis :**
1. Jongler avec un rebond pied fort
 2. Jongler avec un rebond pied faible
 3. Jongler pied fort
 4. Jongler pied faible
 5. Jongler avec le pied droit et gauche
 6. Sur 1 pied, faire le tour de ce pied avec le ballon en s'aidant de l'autre pied
 7. idem défi 6 mais l'autre pied
 8. Faire des aller-retours entre 2 des lignes de la zone
 9. Utiliser les lignes de la zone et faire le plus de tours possibles.
 10. Se servir de 2 coins de la zone pour faire des huit en conduite de balle
 11. Faire un maximum de râteaux puis extérieurs de pied sur place

COMPORTEMENTS ATTENDUS

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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.

- 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)
- Possibilité de faire 2 équipes de 4 joueurs.se. Challenge individuel et collectif. (Compter le nombre de joueurs d'une équipe au 4 premières zones pour gagner)

- 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	
Passer/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	

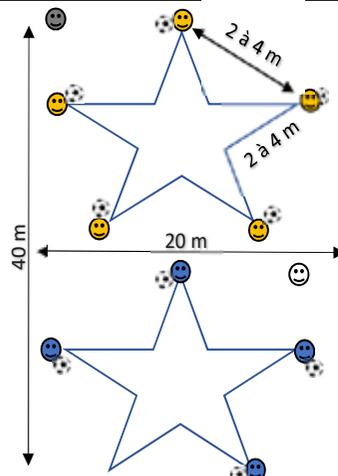
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SÉQUENCE	

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.se, 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. Nombre de défis réussis



Défi 1:
Le joueur a le ballon dans les mains, le frappe une fois avec sa cuisse et le reprend dans les mains, idem en le frappant deux fois avec le dessus de sa cuisse...idem jusqu'à faire 10 jongalges avant de le reprendre dans les mains

Défi 2:
Le joueur a le ballon dans les mains, le frappe une fois avec le dessus du pied et le reprend dans les mains, idem en le frappant deux fois avec le dessus du pied...idem jusqu'à faire 10 jonglages avant de le reprendre dans les mains.

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)

VARIABLES

Sur la base de la proposition initiale, réaliser l'enchaînement Genou/Pied/Main
Jonglage avec le pied faible. Jongler puis laisser un rebond au sol puis reprendre le jonglage avec le pied fort. Jongler puis laisser un rebond au sol puis reprendre le jonglage avec le pied faible
Jongler en respectant l'enchaînement suivant: pied droit, cuisse droite, cuisse gauche, pied gauche
Jongler en respectant l'enchaînement suivant: pied droit, cuisse droite, pied gauche, cuisse gauche, pied droit...

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, ...)	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)

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

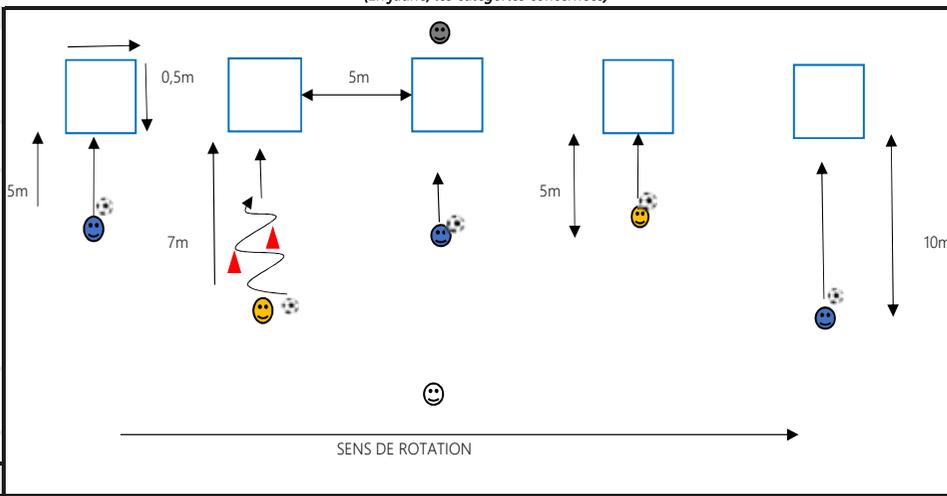
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	2x10

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

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.



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.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
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.

MATÉRIEL	
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



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES



MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

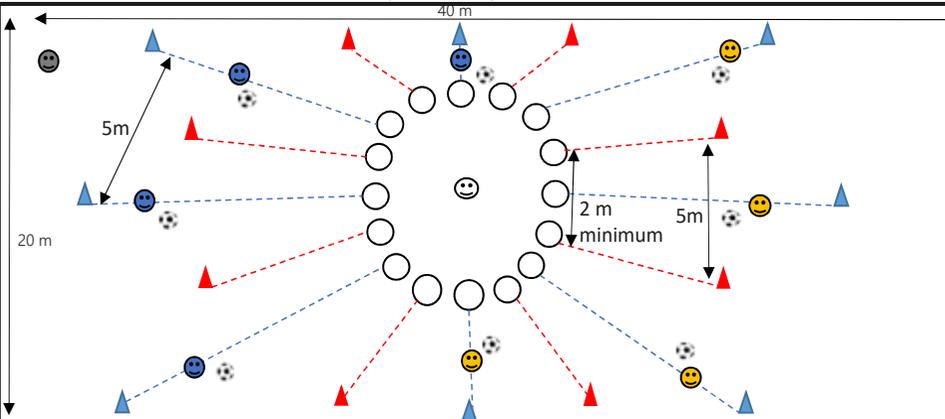
Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 m
	SEQUENCE	

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



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)

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) Alterner 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.
REGLES & CONSIGNES	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".
CRITERES DE REUSSITE	Finir le parcours (16 stations) (valider les répétitions, réaliser le parcours conduite de balle).

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 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

- 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

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
		😞	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 avec ballon.

BUT

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

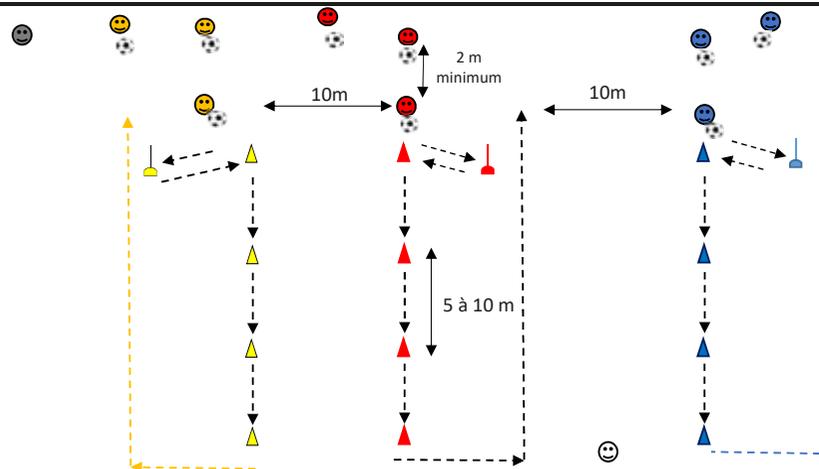
REGLES & CONSIGNES

3 groupes de 3 joueurs.se.
Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd 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 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.

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'Educateur 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.

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

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE

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	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

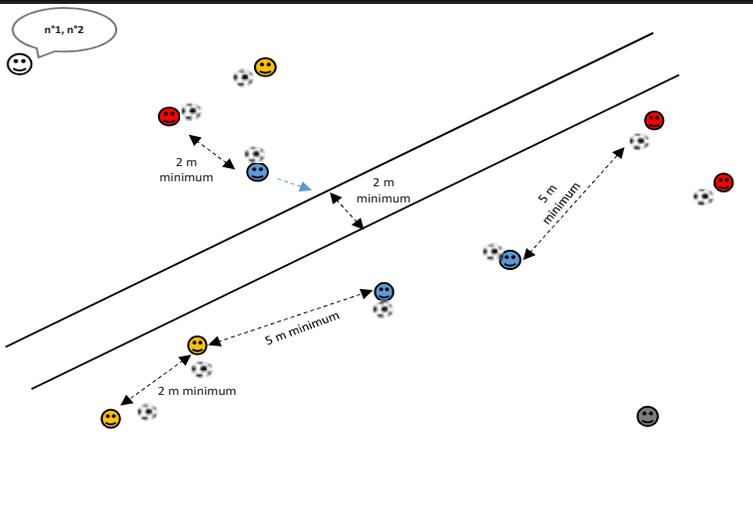
Surface	Long	40
	Larg	15

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
	😊		

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
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

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

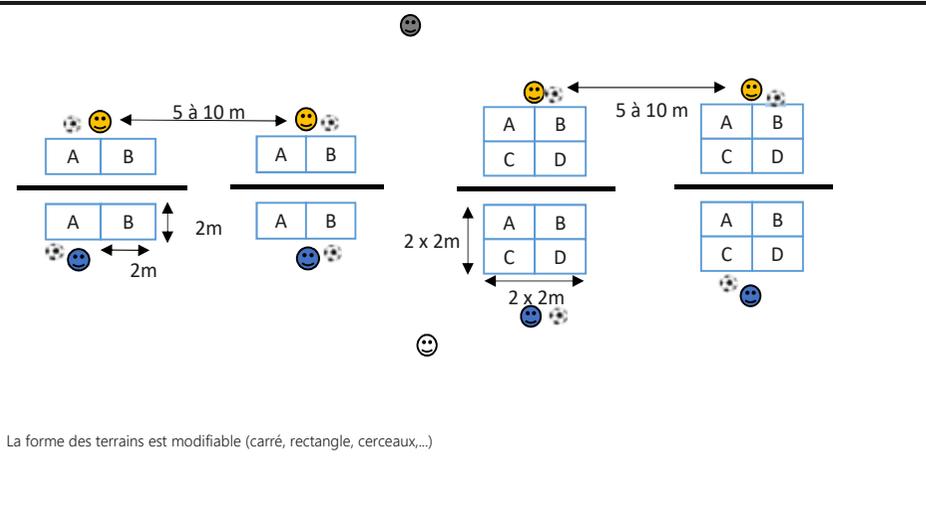
REGLES & CONSIGNES

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

Si l'enchaînement n'est pas réussi, le joueur.se perd 1 pt.

Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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



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

- ~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	12
	Larg	4

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/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	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

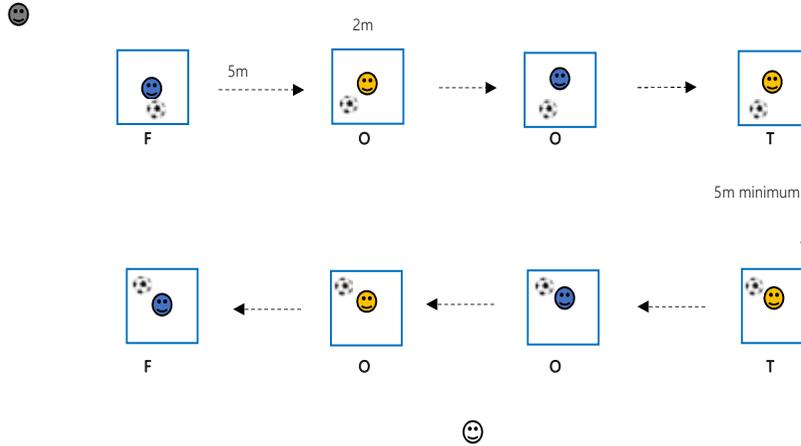
Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SEQUENCE	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 = 5 jongles pied droit O = 5 passements de jambes sur place, pied droit O = 5 aller retour en conduite de balle d'une ligne du carrée à l'autre avec le pied droit T = Faire 5 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



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/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	
	Mon 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

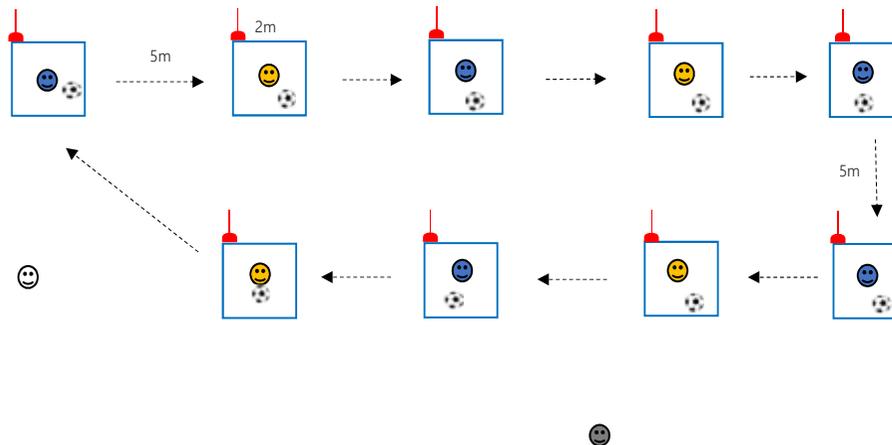
Refaire à l'identique l'exercice défini en effet Miroir (Face)

REGLES & CONSIGNES

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.trice
Lorsque les joueurs.ses sont à court d'idées, l'éducateur.trice prend le relais. Lorsque la majorité du groupe a réalisé correctement le geste demandé, c'est au tour d'un.e autre joueur.se de démontrer le geste suivant.

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.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

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	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

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

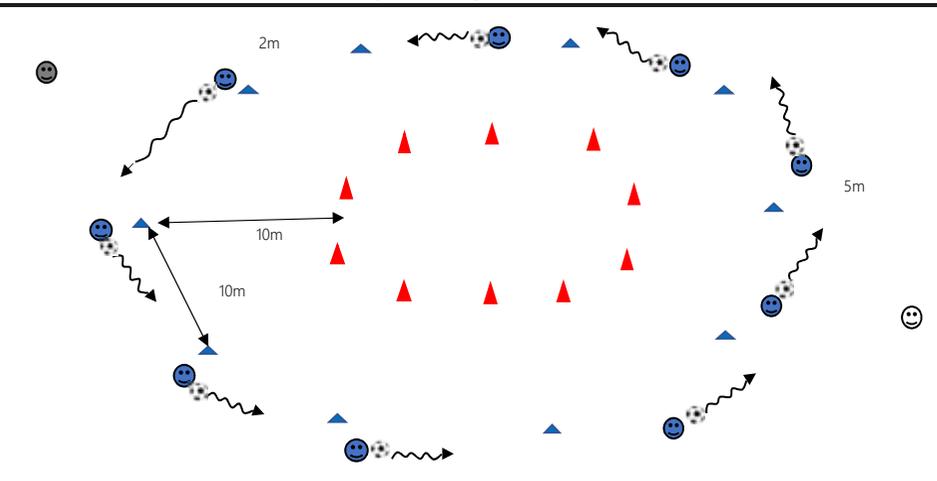
JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES			X		MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION	1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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	L'éducateur.trice donne le geste à exécuter lorsque les joueurs.se 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. Utiliser les deux pieds. Ne jamais être à moins d'un intervalle du joueur.se qui est devant soi. (espace de 8 à 10m entre deux plots bleus)
CRITERES DE REUSSITE	Exécuter le geste demandé par l'éducateur.trice en même temps quel'ensemble du groupe



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

VARIABLES

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

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	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	8
		😬	
		😞	
		😓	

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			
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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50m
	Larg	40m

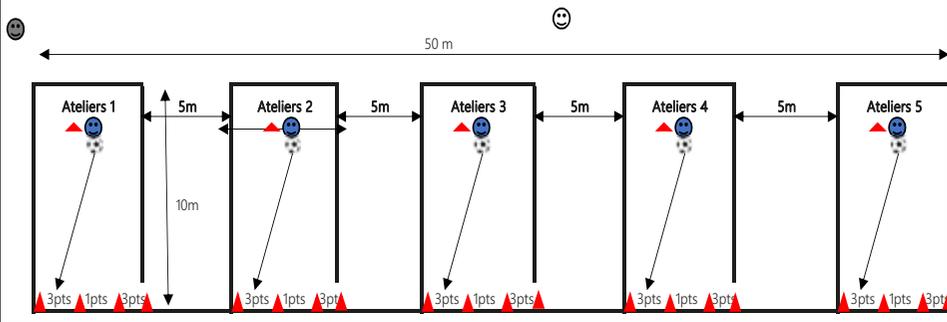
Durée	TOTALE	30'
	SEQUENCE	5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	👤	1
		👤	2 à 8
		😞	
		😊	

ORGANISATION

OBJECTIF	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)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bienveillance de la part de tous Respect des zones délimitées	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

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)

- 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 (Coulouir entre 2 joueurs.se).

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



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)

ORGANISATION

OBJECTIF

Passer d'un but à l'autre et tirer dans le but vide, sous forme de circuit en conduite de balle

BUT

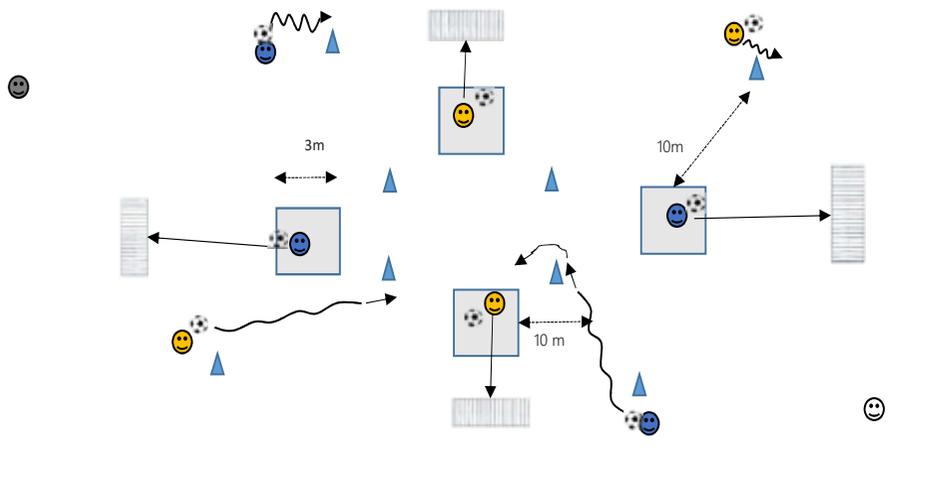
Se déplacer dans la zone neutre balle au pied et frapper au but

REGLES & CONSIGNES

Les joueurs.se devront respecter la distance de sécurité de 10 mètres entre chacun. Pour ce faire ils.elles devront contourner les 2 plots avant d'aller vers un autre but.
Un seul.e 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)

Ne pas s'approcher trop près des partenaires et adversaires

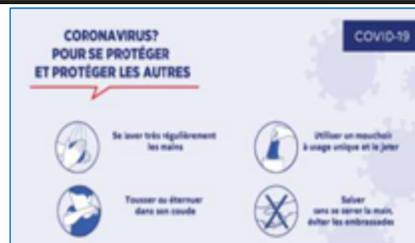
Garder son ballon tout au long de l'exercice. Comptabiliser les buts

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	

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
		😌	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/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)

ORGANISATION

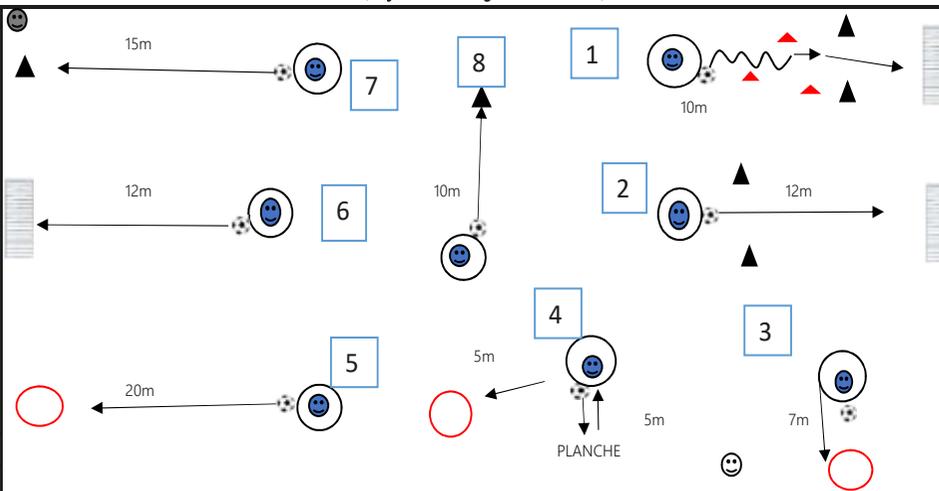
OBJECTIF Biathlon Technique = améliorer la technique individuelle, gestuelle de passe, gestuelle de conduite de balle, gestuelle du tir

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 extér 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 maximum d'ateliers 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...

Au respect des distances entre chaque atelier (10m préconisé)

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)



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
		😬	
		😬	
		😊	

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

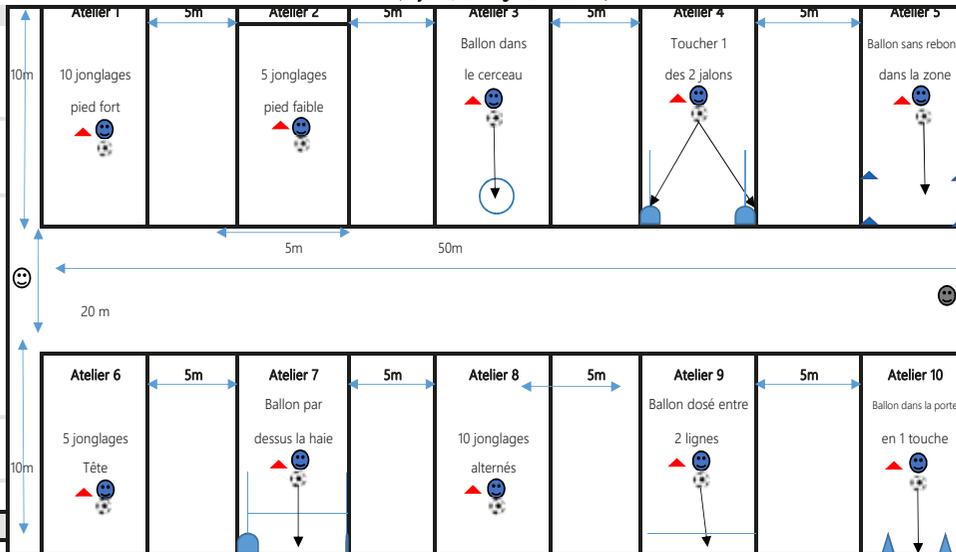
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



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

1 ballon / joueur.se

1 joueur / atelier

REGLES & CONSIGNES

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, ...)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bienveillance de la part de tous
Rotation des ateliers

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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	50m
	Larg	40m

Durée	TOTALE	30'
	SÉQUENCE	3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	9
		😐	
		😞	
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice