# U12 - U13

## Parcours de coordination et de motricité

### Avec un ballon personnalisé

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

| FICHE N° : | 1 |
|---|---|

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...) : Ateliers

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

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

*(En jaune, les catégories concernées)*

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

| Types | | |
|---|---|---|
| | Sans ballon | |
| | Mon ballon | X |
| | Sans puis avec ballon | |

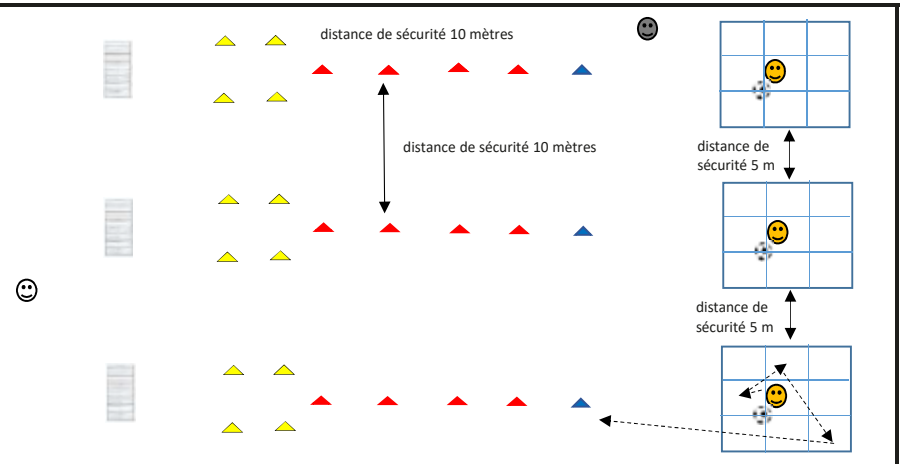
| Surface | | |
|---|---|---|
| | Long | 40 |
| | Larg | 20 |

| Durée | | |
|---|---|---|
| | TOTALE | 15 à 20 min. |
| | SÉQUENCE | 5 X 1 atelier |

| Effectifs | | | |
|---|---|---|---|
| | E | | 1 |
| | GPS | | 1 ou 2 |
| | J | | 4 |
| | | | |
| | | | 5 |
| | | | |

## ORGANISATION

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




## COMPORTEMENTS ATTENDUS

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
|---|---|
| Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.<br>Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration,attention).<br>1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers. | Appuis dynamiques.<br>Multiplier les contacts avec le ballon.<br>Ecarter les bras (équilibre).<br>Pied d'appui proche du ballon.<br>Se pencher sur le ballon.<br>Prendre les informations (tête levée) . |

## VARIABLES

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

## 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 **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)

## MATERIEL

| | |
|---|---|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passe/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

| FICHE N° : | 2 |
|---|---|

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers avec conduite de balle

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

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

*(En jaune, les catégories concernées)*

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

| Types | | |
|---|---|---|
| | Sans ballon | |
| | Mon ballon | X |
| | Sans puis avec ballon | |

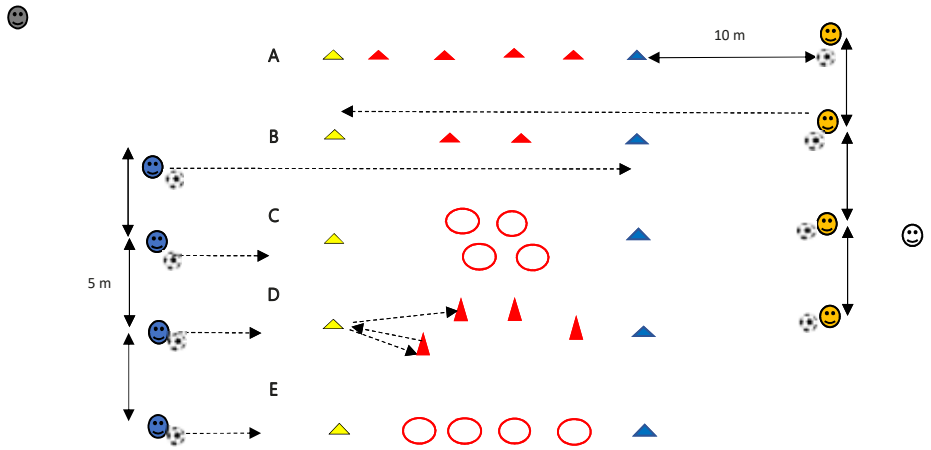
| Surface | | |
|---|---|---|
| | Long | 40 |
| | Larg | 20 |

| Durée | | |
|---|---|---|
| | TOTALE | 15 à 20 min. |
| | SÉQUENCE | 5 X 1 atelier |

| Effectifs | | | |
|---|---|---|---|
| | E | | 1 |
| | GPS | | 1 ou 2 |
| | J | | 4 |
| | | | |
| | | | 4 |
| | | | |

## ORGANISATION

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Amélioration de la coordination motrice avec le ballon : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité. |
| BUT | Réaliser un enchainement de differents gestes (appuis) de facon rythmé par atelier avec ballon. |
| REGLES & CONSIGNES | Garder la maîtrise du ballon et respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis avec le ballon en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'atelier. Les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. (Alternance avec les jaunes) Le retour dans sa zone se fait en marchant et/ou jonglant. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs. Progression de l'atelier A à E après 5 passages sur chaque. Attendre le signal pour changer d'atelier. |
| CRITERES DE REUSSITE | Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Avoir de l'aisance technique. Avoir le regard détaché du ballon. |




## COMPORTEMENTS ATTENDUS

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
|---|---|
| Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers. Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration,attention). 1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers. | Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre). Pied d'appui proche du ballon. Se pencher sur le ballon. Prendre les informations (tête levée) . |

## VARIABLES

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

## 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 **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)

## MATERIEL

| | |
|---|---|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passe/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

| FICHE N° : | 3 |
|---|---|

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours d'ateliers

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

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

*(En jaune, les catégories concernées)*

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

| Types | | |
|---|---|---|
| | Sans ballon | |
| | Mon ballon | X |
| | Sans puis avec ballon | |

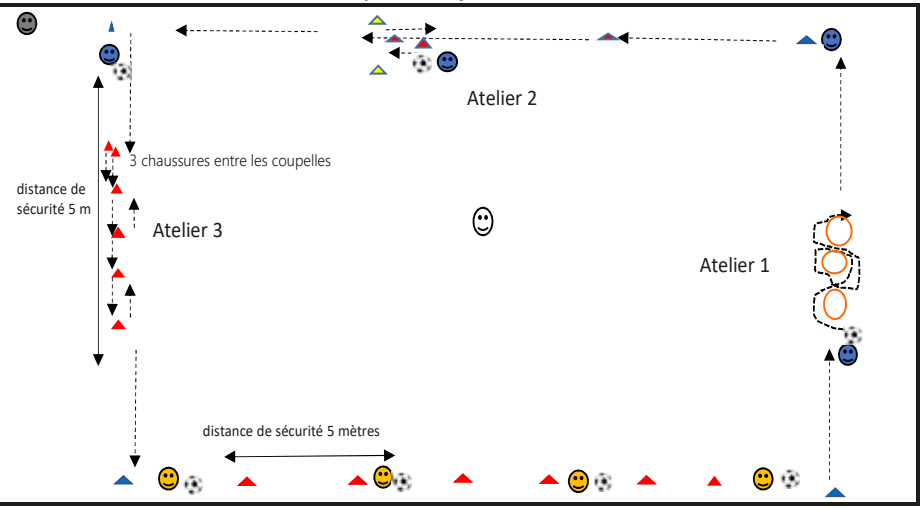
| Surface | | |
|---|---|---|
| | Long | 40 |
| | Larg | 30 |

| Durée | | |
|---|---|---|
| | TOTALE | 15 |
| | SÉQUENCE | Toutes les 1' |

| Effectifs | | | |
|---|---|---|---|
| | E | | 1 |
| | GPS | | 1 |
| | J | | 4 |
| | | | |
| | | | 4 |
| | | | |

## ORGANISATION

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Maitrise, pilotage des appuis avec le ballon |
| BUT | Réaliser le parcours en respectant les consignes et en allant plus vite sur les ateliers en gardant la meilleure maitrîse possible du ballon. |
| REGLES & CONSIGNES | 1er atelier : contourner les cerceaux , tour complet au milieu (alterner à droite puis à gauche à chaque tour)<br>2ème atelier: conduites variées puis freinées à l'approche de la coupelle rouge, déplacement arrière avec tirage du ballon sur l'autre coupelle rouge, reprise de la conduite avec ballon pour accélerer de nouveau.<br>3ème atelier: semelle au dessus du ballon 1 appui 2 et 3 en alternance entre les coupelles, après 3 appuis faire 1 appui arrière. (Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles). |
| CRITERES DE REUSSITE | Effectuer le parcours sans toucher le matériel, garder la maitrise individuelle du ballon en mettant progressivement plus de rythme. Maintien de l'intervalle de sécurité. Appuis réussis + Pose des appuis avec le ballon. Respiration + tête levée le plus grand nombre de fois. |




## COMPORTEMENTS ATTENDUS

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
|---|---|
| Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme). Gestion du rythme des départs (Jaune en situation d'attente). Coordination des regards (tête levée). 1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers. | Atelier 1: fréquence des appuis sur conduite de balle + les bras pour l'équilibre Atelier. 2: Alternance de jonglages et de conduite de balle entre les plots et finir par une petite navette avec ballon. Atelier 3: conduites variées + fréquence d'appuis (slalom, navette) |

## VARIABLES

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

## 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 **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)

## MATERIEL

| | |
|---|---|
| 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, ...)

Circuit d'ateliers

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

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

*(En jaune, les catégories concernées)*

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

| Types | | |
|---|---|---|
| | Sans ballon | |
| | Mon ballon | X |
| | Sans puis avec ballon | |

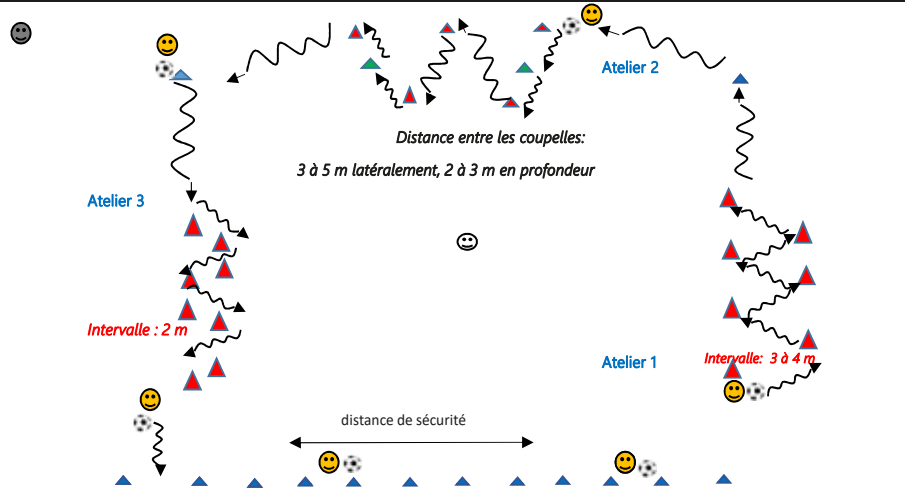
| Surface | | |
|---|---|---|
| | Long | 20 à 25 m |
| | Larg | 20 à 25 m |

| Durée | | |
|---|---|---|
| | TOTALE | 15 à 20 mn |
| | SÉQUENCE | 2' à 2'30'' mn |

| Effectifs | | | |
|---|---|---|---|
| | E | | 1 |
| | GPS | | 1 ou 2 |
| | J | | |
| | | | |
| | | | 2 à 8 |
| | | | |

## ORGANISATION

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




## COMPORTEMENTS ATTENDUS

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
|---|---|
| Le rythme des départs conforme aux règles établies.Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).<br>Le 1er tour peut se faire ballon en main. Entre les ateliers conduite de balle libre ou ballon en main. | **1er atelier**: toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle.<br>**2ème atelier** : être sur des petits appuis pour changer de direction avec efficacité.<br>**3ème atelier** : pousser sur la jambe d'appui lors des reprises d'appuis pour agir sur le changement de direction rapide. |

## VARIABLES

**1er atelier**: conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...).
**2ème atelier**: conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques pour réaliser le tour complet (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...).
**3ème atelier**: conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées.

## 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 **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)

## MATERIEL

| | |
|---|---|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passe/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

| FICHE N° : | 5 |
|---|---|

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

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

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

*(En jaune, les catégories concernées)*

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

| Types | | |
|---|---|---|
| | Sans ballon | |
| | Mon ballon | X |
| | Sans puis avec ballon | |

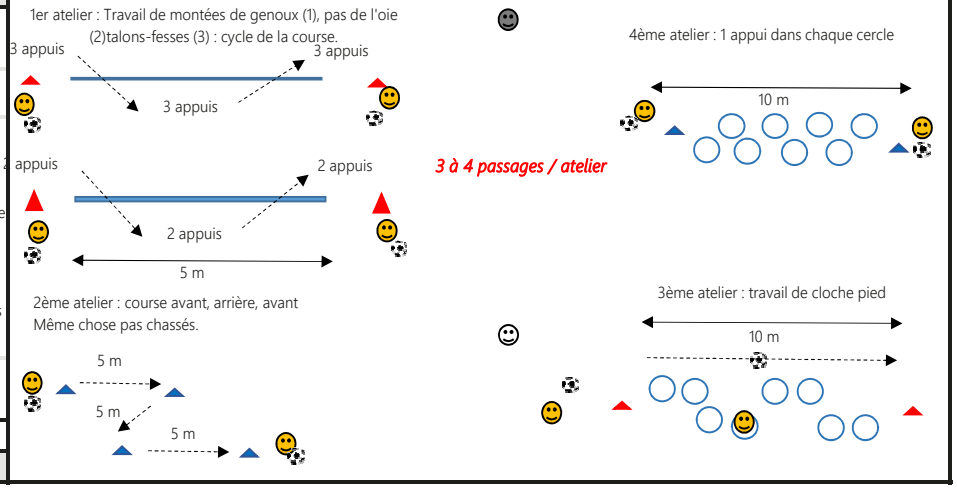
| Surface | | |
|---|---|---|
| | Long | 15m |
| | Larg | 40m |

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

| Effectifs | | | |
|---|---|---|---|
| | E | | 1 |
| | GPS | | 1 ou 2 |
| | J | | |
| | | | |
| | | | 2 à 9 |
| | | | |

## ORGANISATION

| | |
|---|---|
| OBJECTIF | Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité. |
| BUT | Réaliser differents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.) |
| REGLES & CONSIGNES | Respecter la progressivité des contraintes.<br>Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier.Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique.Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées. Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Possibilité de faire les ateliers avec le ballon à la main. (cf Variables) Si ballon au pied, conduite de balle (2ème atelier)<br>Ex Atelier 3 : Pousser le ballon (travail de dosage), faire le parcours et récupérer son ballon en fin d'atelier (cf schéma) |
| CRITERES DE REUSSITE | Coordonner les bras / aux jambes<br>Conserver une posture équilibrée dans les déplacements |




## COMPORTEMENTS ATTENDUS

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
|---|---|
| Espacer les ateliers de 10 m | Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis (pas d'écrasement) et l'équilibration par des actions de bras dynamiques |

## VARIABLES

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

## 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 **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)

## MATERIEL

| | |
|---|---|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passe/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

| FICHE N° : | 6 |
|---|---|

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...) : RELAIS

| JEUX SCOLAIRES ADAPTES | | FIT FOOT | | PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL | |
|---|---|---|---|---|---|
| EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE | | MOTRICITE / COORDINATION | X | AUTRES | |

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

*(En jaune, les catégories concernées)*

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

| Types | | |
|---|---|---|
| | Sans ballon | |
| | Mon ballon | X |
| | Sans puis avec ballon | |

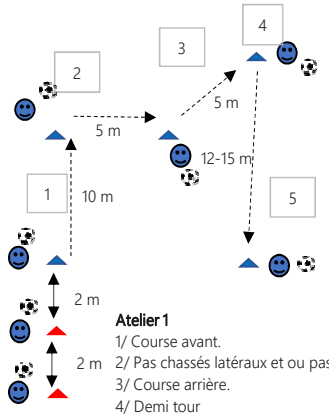
| Surface | | |
|---|---|---|
| | Long | 20m |
| | Larg | 30m |

| Durée | | |
|---|---|---|
| | TOTALE | 15 à 20 min |
| | SÉQUENCE | |

| Effectifs | | | |
|---|---|---|---|
| | E | | 1 |
| | GPS | | 1 ou 2 |
| | J | | |
| | | | |
| | | | 10 |
| | | | |

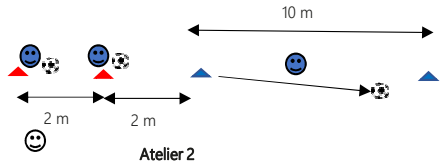
## ORGANISATION

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




**Atelier 1**
1/ Course avant.
2/ Pas chassés latéraux et ou pas croisés.
3/ Course arrière.
4/ Demi tour
5/ Démarrage en sprint

Faire plus d'ateliers en fonction du nombre de joueurs




**Atelier 2**
Effectuer des foulées bondissantes de courses, à chaque appui l'élève doit :
1 : Sans ballon.
2 : Ballons à la main.

Réaliser l'exercice avec le moins de temps possible.
Réaliser avec le moins de temps et le moins foulées possibles.

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

## VARIABLES

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

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




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

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

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

## MATERIEL

| | |
|---|---|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passe/tir | |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

| FICHE N° : | 7 |
|---|---|

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais spécifique "conduite"

| JEUX SCOLAIRES ADAPTES | | FIT FOOT | | PEF | |
|---|---|---|---|---|---|
| EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES | | MOTRICITE / COORDINATION | X | GUIDE SMS - VERSION | 1 |

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

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

| Types | | |
|---|---|---|
| | Sans ballon | |
| | Mon ballon | x |
| | Sans puis avec ballon | |

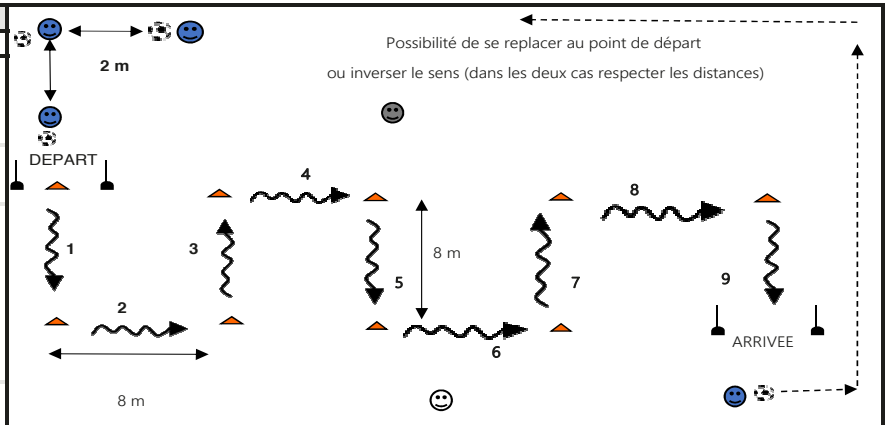
| Surface | | |
|---|---|---|
| | Long | 8 m |
| | Larg | 32 m |

| Durée | | |
|---|---|---|
| | TOTALE | 15 à 20 mn |
| | SÉQUENCE | 8 |

| Effectifs | | | |
|---|---|---|---|
| | E | | 1 |
| | GPS | | 1 ou 2 |
| | J | | 4 |
| | | | |
| | | | 4 |
| | | | |

## ORGANISATION

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




## COMPORTEMENTS ATTENDUS

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
|---|---|
| Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage)<br>Pour les joueurs.ses débrouillés.ées : interchanger le type de conduite (pied fort/faible) après deux passages afin d'aboutir à un changement de comportement et de modifier la perception environnementale | Prise d'info visuelle sur le joueur.se qui précéde<br>- Veiller au changement du rythme de conduite selon l'accélaration ou la décéleration |

## VARIABLES

Changer l'ordre des enchainements tous les deux passages
- L'arrivée devient départ
- Alterner course et saut un pied-deux pieds
- Conduite pied fort
- Conduite pied faible
- Conduite semelle

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:




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

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

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

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

## MATERIEL

| | |
|---|---|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passe/tir | |

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

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

**FICHE N° :** 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS CONDUITE EN "M"

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| JEUX SCOLAIRES ADAPTES | | FIT FOOT | | PEF | | |
| EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES | | MOTRICITE / COORDINATION | X | GUIDE SMS - VERSION | 1 | |

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

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

| Types | | |
|---|---|---|
| | Sans ballon | |
| | Mon ballon | x |
| | Sans puis avec ballon | |

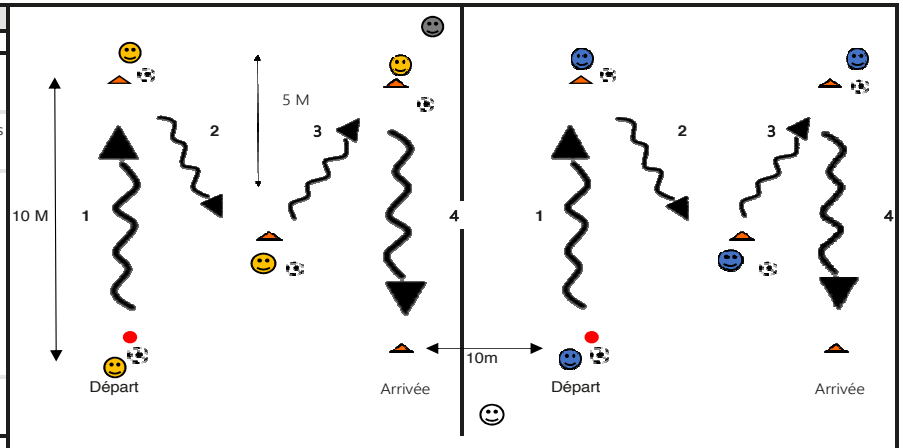
| Surface | | |
|---|---|---|
| | Long | 25 |
| | Larg | 20 |

| Durée | | |
|---|---|---|
| | TOTALE | 15 à 20 mn |
| | SÉQUENCE | 6 |

| Effectifs | | | |
|---|---|---|---|
| | E | | 1 |
| | GPS | | 1 |
| | J | | 4 |
| | | | |
| | | | 4 |
| | | | |

## ORGANISATION

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




## COMPORTEMENTS ATTENDUS

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
|---|---|
| Temps d'effort=15 à fois le temps de récupération. .<br>Joueur débrouillé **:** Entre chaque séquence l'équipe doit annoncer le temps total qu'elle réalisera sur le relais.<br>Si temps annoncé = temps réalisé (seconde près)= victoire | Qualité des touches de balle.<br>Veiller a la bonne utilisation des surfaces de contacts<br>Prise d'information visuelle sur l'arrivée de l'élève pour vite réagir. |

## VARIABLES

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

## 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 **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)

## MATERIEL

| | |
|---|---|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passe/tir | |

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

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

| FICHE N° : | 9 |
|---|---|

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS MIROIR

| JEUX SCOLAIRES ADAPTES | | FIT FOOT | | PEF | |
|---|---|---|---|---|---|
| EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES | | MOTRICITE / COORDINATION | X | GUIDE SMS - VERSION | 1 |

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

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

| Types | | |
|---|---|---|
| | Sans ballon | |
| | Mon ballon | X |
| | Sans puis avec ballon | |

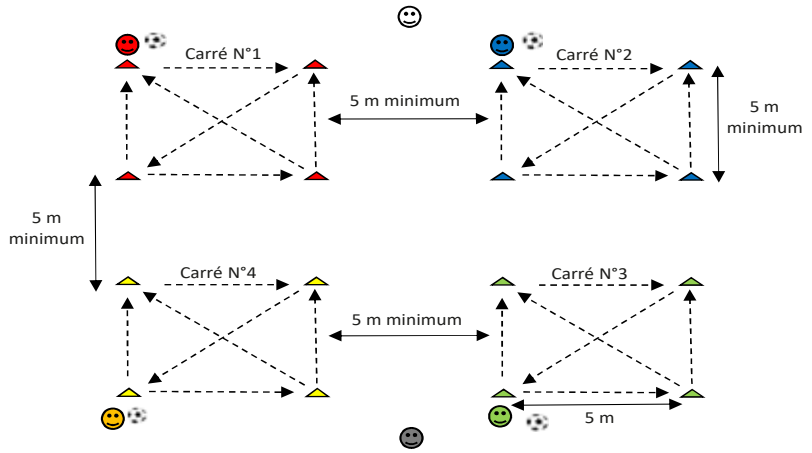
| Surface | | |
|---|---|---|
| | Long | 15 |
| | Larg | 15 |

| Durée | | |
|---|---|---|
| | TOTALE | 15 à 20 mn |
| | SÉQUENCE | 8 |

| Effectifs | | | |
|---|---|---|---|
| | E | | 1 |
| | GPS | | 1 ou 2 |
| | J | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |
| | | | 2 |

## ORGANISATION

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




## COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

## VARIABLES

Le joueur miroir exécute un circuit en conduite de balle avant de revenir au point de départ.

Le joueur miroir exécute un circuit en alternant conduite et Jonglerie : Main - Pied / Pied - Cuisse / Main - Tête /

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

**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)

## MATERIEL

| |
|---|
| Buts |
| Jalons |
| Cônes |
| Cerceaux |
| Coupelles |
| Ballons |
| Déplacement |
| Conduite |
| Passe/tir |

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

| FICHE N° : | 10 |
|---|---|

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FITFOOT

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

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

*(En jaune, les catégories concernées)*

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

| Types | | |
|---|---|---|
| | Sans ballon | |
| | Mon ballon | X |
| | Sans puis avec ballon | |

| Surface | | |
|---|---|---|
| | Long | 40 |
| | Larg | 30 |

| Durée | | |
|---|---|---|
| | TOTALE | 15 |
| | SÉQUENCE | Toutes les 1' |

| Effectifs | | | |
|---|---|---|---|
| | E | | 1 |
| | GPS | | |
| | J | | 2 à 4 |
| | | | |
| | | | 2 à 4 |
| | | | |

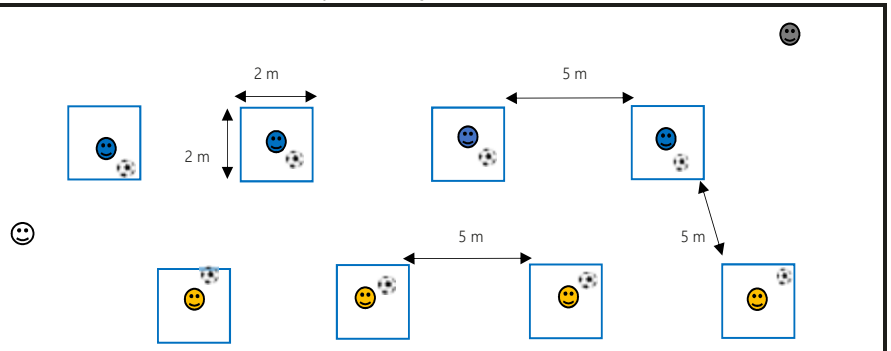
## ORGANISATION

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

**BUT**
Réaliser différents gestes en rythme avec le ballon.

**REGLES & CONSIGNES**
Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice différent (forme chorégraphie). L'éducateur.trice montre les différents gestes à réaliser en utilisant les jambes, les bras, en les associant ou pas avec le ballon (1/joueur.se).
Il utilisera les lignes, les côtés de chaque espace individuel.
Possibilité de réaliser des postures dynamiques ou statiques (toujours à l'intérieur du carré) : Flexions, fentes, extensions, appuis unipodal, etc. Utilisation de musique possible

**CRITERES DE REUSSITE**
Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper.
Effectuer deux mouvements en même temps




## COMPORTEMENTS ATTENDUS

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
|---|---|
| Pas de changement de zone.<br>Maitriser les temps de travail et temps de repos en alternant travail de rythme et posture statique et manipulation du ballon. | Respecter le rythme et la justesse des mouvements à réaliser.<br><br>Travail de mémorisation et de visualisation mentale |

## VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

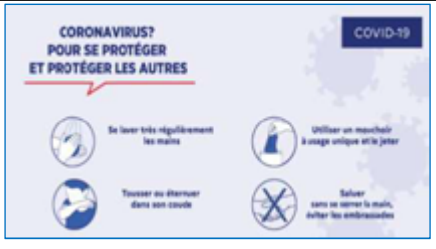
Association des bras et des jambes et le ballon.

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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




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

~Limiter au maximum le brassage des joueurs.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 **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)

## MATERIEL

| | |
|---|---|
| Buts | |
| Jalons | |
| Cônes | |
| Cerceaux | |
| Coupelles | |
| Ballons | |
| Déplacement | |
| Conduite | |
| Passe/tir | |

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