U12 - U13

Jeux / Situations

Sans ballon

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET SANS BALLON

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types		
	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

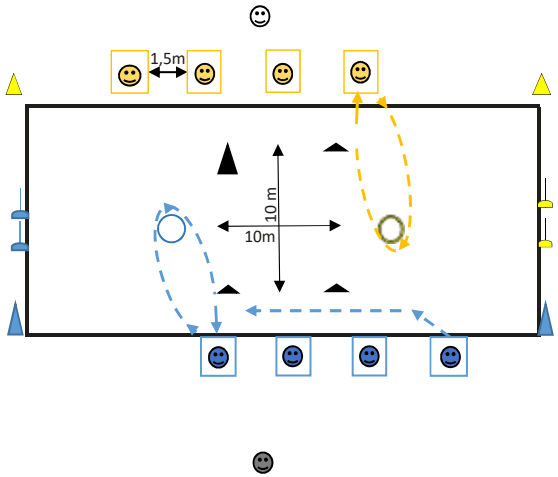
Surface		
	Long	40
	Larg	15

Durée		
	TOTALE	15 MIN
	SÉQUENCE	3 x 4

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1 ou 2
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Reconnaitre la cible Coordination de Course-Vitesse
BUT	Arriver avant son adversaire : 1 point Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche
REGLES & CONSIGNES	2 équipes de 4 J (dédoubler si effectif important) Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 4 - A l'appel de son numéro, chaque J fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale (vitesse) - Le J revenu en 1er marque 1 pt pour son équipe. Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale pendant la course. Les joueurs à l'opposé ne peuvent pas le traverser. - Changer de numéro pour faire des duos de niveau
CRITERES DE REUSSITE	Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa course par rapport à la cible et sa vitesse de course.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Activité suffisante des participants	Concentration
Tolérance	Réactivité
Solidarité	Explosivité
Encouragements	Dépassement de soi

VARIABLES

1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau,etc...) avant de revenir à sa position initiale.
2) Associer 2 numéros qui se relaient. Le 2nd J peut démarrer une fois que le 1er est revenu à sa position initiale.
3) Changer la cible: après avoir fait le tour du cerceau ou du cône, ajouter deux portes sur la largeur pour briser la course (changement de direction.)
4) Changer la cible: intégrer deux portes supplémentaires sur la largeur et donner une autre indication aux participants (couleurs ou mots se terminant par consonne ou voyelle qui déterminent la porte vers laquelle il faut se diriger.)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

Conseil : Prévoir une personne **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, ...)

JEU DE L'HORLOGE SANS BALLON

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types		
	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

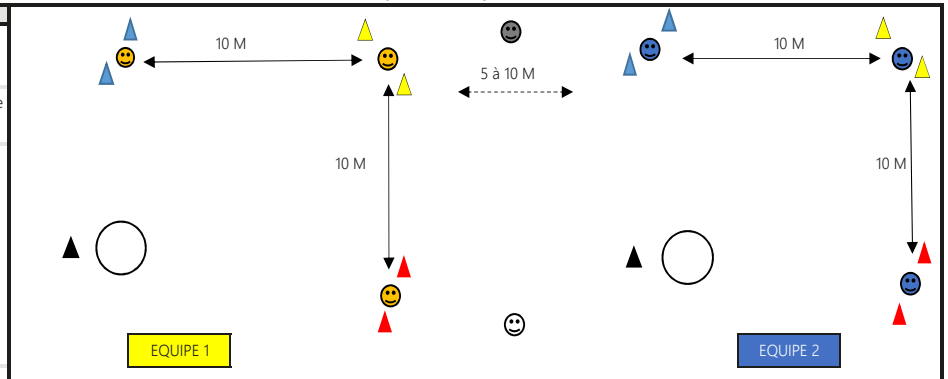
Surface		
	Long	30 M
	Larg	20M

Durée		
	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	4 à 6

Effectifs			
	E		1
	GPS		1 ou 2
	J		3
			3

ORGANISATION

OBJECTIF	Travail de motricité générale
BUT	Etre la première équipe à trouver la bonne heure pour marquer le point
REGLES & CONSIGNES	2 équipes de 3 J. Chaque J est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE), aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE) A l'annonce de l'heure par l'E, le J doit, le plus vite possible, s'arrêter à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône. Départ du 2ème J, puis du 3ème. (Défis 1c1 ou course de relais)
CRITERES DE REUSSITE	Les 3 J doivent se placer aux bons endroits pour donner l'heure. L'E valide un point



Educateur annonce une heure, des minutes et des secondes. Exemple : 14H 30 minutes et 15 secondes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

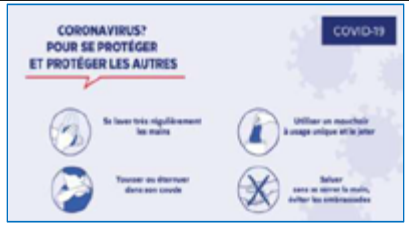
COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
S'entraider pour trouver le bon horaire	Se déplacer le plus rapidement possible. Etre coordonné avec son partenaire Etre réactif au signal de l'éducateur

VARIABLES

1/ Varier le parcours avant d'arriver à l'horloge (Différents osbtacles : cônes,etc..)
2/ Varier l'ordre des annonces (secondes avant les heures)
3/Se déplacer de différentes façon (en course arrière, à cloche pied..).
4/Modifier les codes "couleur".
(Exemple : HEURE (Porte JAUNE au lieu de Porte BLEUE),etc..
5/ Faire réfléchir les J sur des horaires à travers des calculs.
(Exemple : 45' de plus que le précédent horaire)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

Conseil : Prévoir une personne **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, ...)

1-2-3 SOLEIL

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types		
	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

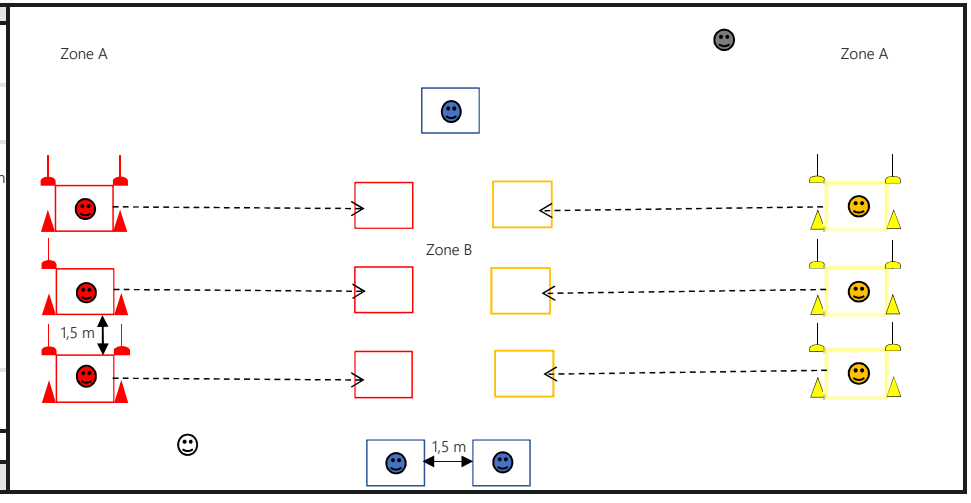
Surface		
	Long	40
	Larg	30

Durée		
	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	5 X 3'

Effectifs			
	Educ		1
	GPS		1 ou 2
	J		3
			3
			3

ORGANISATION

OBJECTIF	Stabiliser une posture demandée et renforcement musculaire.
BUT	Etre la première équipe au complet dans zone B.
REGLES & CONSIGNES	1 des J en Bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5'' à 10" (A définir), les autres joueurs en Rouge et en Jaune doivent se déplacer puis s'immobiliser dans la posture demandée avant le temps écoulé. Si le J est immobilisé, respecte la posture et la distance de 4m, il poursuit la traversée. S'il bouge ou s'il ne respecte pas la posture et la distance de 4 mètres, il retourne dans sa zone de départ. Un autre J bleu démontre le geste suivant et ainsi de suite. Rotation des équipes pour la démonstration.
CRITERES DE REUSSITE	Immobilité, respect de la posture attendue et prise d'information.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Rester à distance de 4 mètres pendant la traversée avec partenaires et adversaires.	Les J définissent en amont les critères de réalisation pour la posture demandée : Gainage planche, squat, la croix, Le T.... Reproduction des autres joueurs avant le décompte temps.

VARIABLES

Déplacements différents : marche arrière, pas latéraux, etc...
Déplacer les zones d'arrivées. (Les écarter, les éloigner, etc...)
Disposer les équipes dans le même sens (rotation des camps)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

Conseil : Prévoir une personne **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, ...)

JEU DE L'OIE

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé		
	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types		
	Sans ballon	x
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface		
	Long	50
	Larg	30

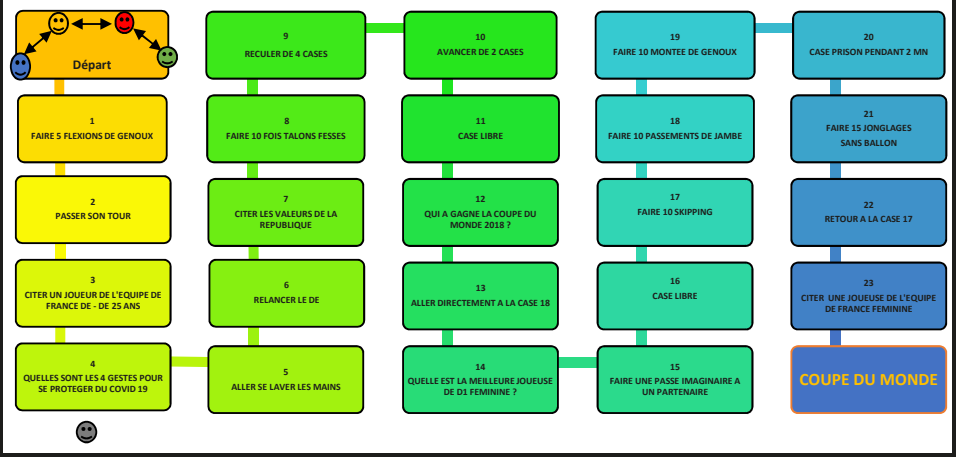
Durée		
	TOTALE	15 à 20 m
	SÉQUENCE	

Effectifs			
	E		1
	GPS		1 ou 2
	J		1 à 2
			1 à 2
			1 à 2
			1 à 2

ORGANISATION

OBJECTIF	Travail de réfexion et de motricité générale
BUT	Répondre à des questions et réaliser des geste pour avancer jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.
REGLES & CONSIGNES	Il faut être au minimum 2 joueurs.ses Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplace le dé. Un J indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante. Lorsqu'un.e joueur.se tombe sur une case, il. elle doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ. Pour être désigné vainqueur, le.la joueur.se doit tomber exactement sur la case Coupe du Monde sinon, il faut reculer pour les cases en trop et retenter sa chance au tour suivant.
CRITERES DE REUSSITE	Réussir tous les défis.

1,5 m minimum



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	La bonne réalisation des gestes Le respect des consignes

VARIABLES

En cas d'échec, ne pas faire repartir de la case départ (case du défi seulement)

Possibilité de changer les thèmes et les questions des cases (+- difficile)

Possibilité d'ajouter un travail de gainage (bas et haut du corps)

Possibilité de changer de case avec des déplacements différents :
en arrière, cloche pied, pas chassés, etc...

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, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types		
	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

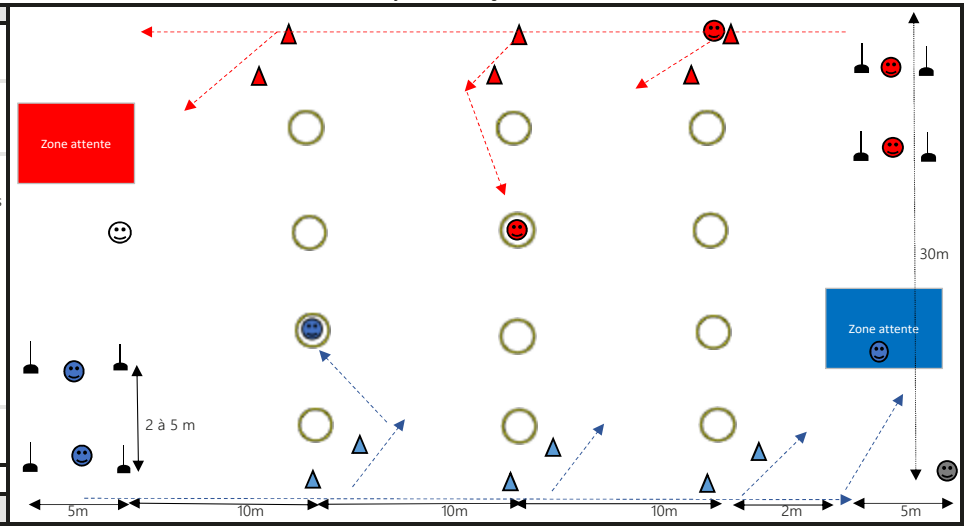
Surface		
	Long	40
	Larg	30

Durée		
	TOTALE	15
	SÉQUENCE	3x5

Effectifs			
	E		1
	GPS		1 ou 2
	J		3 à 4
			3 à 4

ORGANISATION

OBJECTIF	Réflexion, prise d'informations et motricité générale
BUT	Faire une ou des lignes de 3 pour le morpion (verticale ou horizontale). Puissance 4 = aligner les 4 joueurs.ses .
REGLES & CONSIGNES	Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le joueur.se peut aller dans un cercle, son ballon dans les mains Si la réponse est fausse, il doit courir jusqu'à la zone d'attente de sa couleur pendant que l'autre équipe orend la main. (1 seul joueur.se possible dans cette zone) Chaque joueur.se doit contourner son plot de couleur en respectant les couloirs avant de pouvoir rentrer dans le cerceau de son choix. Après une manche ballon à la main, parcours ballon au pied en conduite de balle.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de lignes réalisées. Rapidité d'exécution des lignes par rapport à l'autre équipe.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Coopérer	Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coequipiers et mes adversaires. Bien observer.

VARIABLES

Le questionnaire peut comporter des thèmes différents. (mathématiques, géographie, etc...)

Le questionnaire peut aussi comporter des questions élaborées par les joueurs.ses

Faire un puissance 4. (Lignes de 4 joueurs.ses au lieu de 3)

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, ...)

BASE BALL

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types		
	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

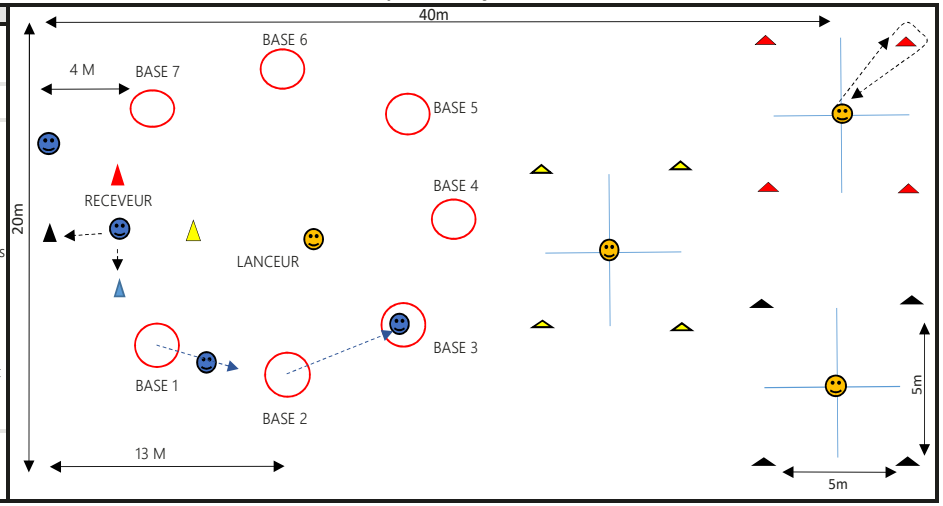
Surface		
	Long	40
	Larg	20

Durée		
	TOTALE	20
	SÉQUENCE	2

Effectifs			
	E		1
	GPS		1 ou 2
	J		4
			4

ORGANISATION

OBJECTIF	Interagir (sans ballon) avec ses partenaires et élaborer une stratégie.
BUT	Faire une rotation complète des bases (1 à 7) pour obtenir des points
REGLES & CONSIGNES	Les 2 équipes alternent en défense et en attaque. La manche s'arrête si 2 joueurs.ses sont éliminés.On obtient des points quand son équipe occupe le rôle de receveur. Une manche se termine quand tous les receveurs de l'équipe ont essayé de faire 1 tour. Le lanceur annonce une combinaison de 2 couleurs, le receveur doit toucher avec les pieds les cônes correspondant et annoncer un perimètre: (Ex: Rouge 2) et aller de base en base dans l'ordre de 1 à 7. Le.la joueur.se dans le carré Rouge doit contourner 2 angles de son carré en repassant par le centre avant de reprendre sa position centrale. Si à cet instant le receveur n'est pas arrêté sur une base il est éliminé. Tous les joueurs.ses doivent participer.
CRITERES DE REUSSITE	Marquer le maximum de points. Eliminer un maximum d'adversaires



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Faire le silence et être à l'écoute.	Se concentrer sur les déplacements réalisés. Parler suffisamment fort. par les partenaires. Rester attentif

VARIABLES

Faire varier le nombre de combinaisons de couleurs.

Augmenter ou diminuer le nombre d'angles à contourner.

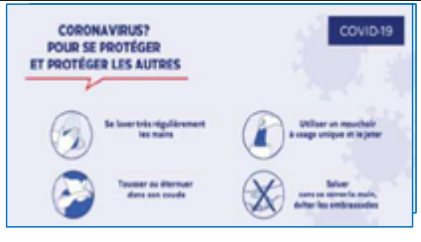
Augmenter ou diminuer le nombre de manches à jouer (2, 4, 6, etc..)

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