



# ▶ U12 - U13

Parcours de coordination  
et de motricité

Passé avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers "connectés"

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

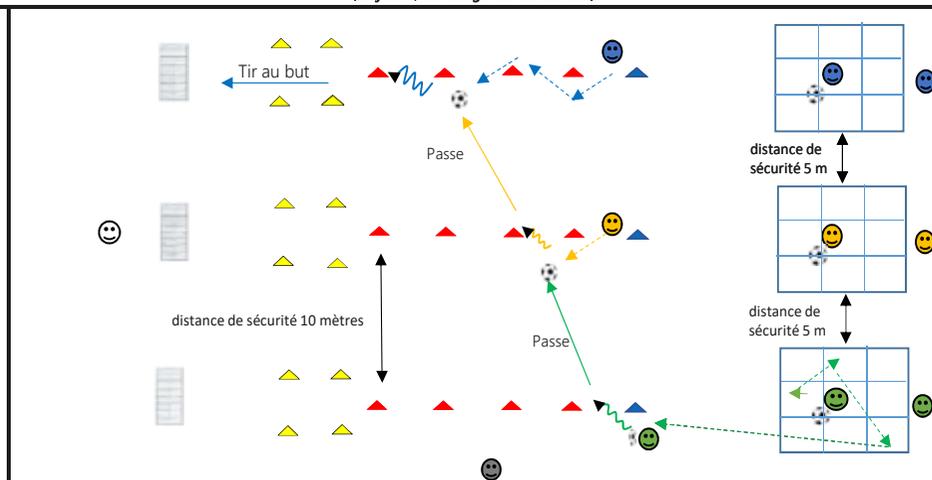
ORGANISATION

**OBJECTIF** Amélioration de la coordination motrice avec le ballon  
Amélioration de la maîtrise de balle et de la passe au sol.

**BUT** Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) et échanges de passes

**REGLES & CONSIGNES** Au signal, chacun.e doit réaliser un à trois déplacement(s) dans son carré, puis enchaîner sur un parcours (ballon à la main, ou en conduite de balle, ou jonglages) jusqu'au carré pour viser et passer le ballon dans le but. Idem mais 1 ballon pour 3 avec des échanges de contrôles-passes au sol en effectuant le parcours. Le joueur qui reçoit le ballon dans la zone jaune passe au but. Les 2 autres joueurs retournent en course dans la zone de départ.

**CRITERES DE REUSSITE** Conduire le ballon sans toucher les obstacles.  
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.  
Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention).  
1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

Appuis dynamiques.  
Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre).  
Prise de balle + prise d'informations (tête levée) . Pied d'appui proche du ballon.  
Orienter les épaules sur le 1er contact, relâcher le haut du corps, ancrer le pied d'appui au sol.

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.  
Possibilité de modifier les parcours. Variantes contrôles-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext,int) en fonction des plots sur le parcours. Changer le porteur de balle à chaque passage. Accélérer à la prise de balle (avancer sur le ballon), enchaîner rapidement la passe (rythme).  
Effectuer une feinte avant ou après la prise de balle.

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	40
	Larg	20

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

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
		😞	3
	J	😞	3
		😊	3
		😊	3

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/ Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

Espace utilisé

Cour d'école	
Enceinte sportive	X
Autres	X

Types

Sans ballon	
Mon ballon	
Ballons et échanges	X

Surface

Long	40
Larg	20

Durée

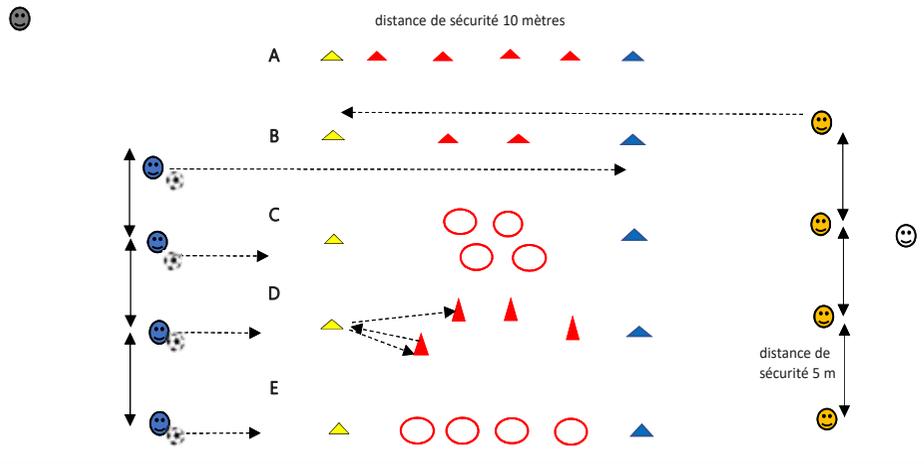
TOTALE	15 à 20 min.
SÉQUENCE	5 X 1 atelier

Effectifs

E	😊	1
GPS	😬	1
J	😊	4
	😬	
	😊	4
	😬	

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon Amélioration de la maîtrise de balle et de la passe au sol.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) et échanges par atelier avec ballon. <u>Départ</u> : les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Au plot bleu passe au sol pour les jaunes qui effectuent le parcours en aller et retour après avoir contourner le plot jaune. Les bleus prennent la place des jaunes dans leur zone en trottinant et attendent la passe des jaunes pour repartir sur le parcours. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs. Progression de l'atelier A à E après 5 passages sur chaque atelier. Attendre le signal pour changer d'ateliers.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. (Nbre de réussite)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.  
Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention).  
Ter tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers. Passes "claquer" au sol/ Appuis vers la cible, jambe d'appui fléchie, cheville vérrouillée, pied ouvert, tête levée.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre).  
Pied d'appui proche du ballon.  
Se pencher sur le ballon.  
Prise de balle + prise d'informations (tête levée)  
Pied d'appui proche du ballon. Orienter les épaules sur le ter contact, relâcher le haut du corps, ancrer le pied d'appui au sol.

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

Varié 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. Variantes contrôles-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext,int) en fonction du parcours. Accélérer à la prise de balle (avancer sur le ballon), enchaîner rapidement la passe (rythme). Effectuer un feinte avant ou après la prise de balle.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

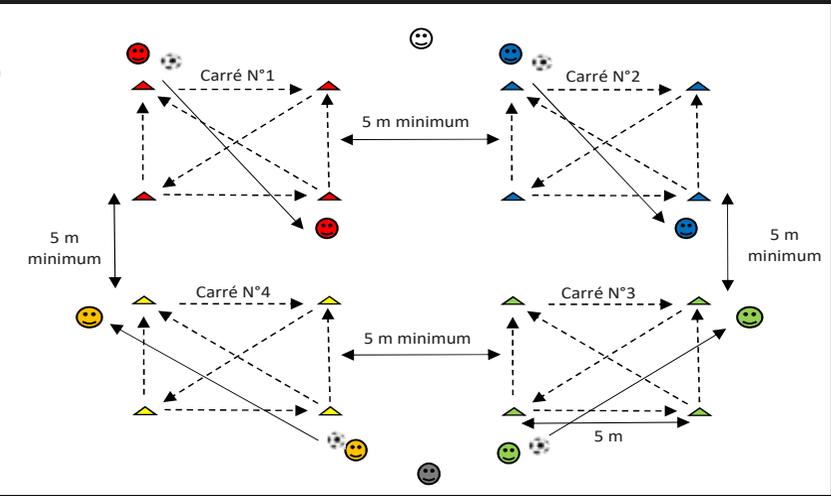
J : Joueur/ Joueuresse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais miroir	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF																
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				X				MOTRICITE / COORDINATION				X				GUIDE SMS - VERSION				1				
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	Espace utilisé	Cour d'école	X	Types	Sans ballon		Surface	Long	15	Durée	TOTALE	15 à 20 mn	Effectifs	E	😊	1
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15	Espace utilisé	Enceinte sportive	X		Mon ballon	X		Large	15		SÉQUENCE	8		J	😬	1 ou 2
												Ballons et échanges												
													X	X										

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer sa aisance avec le ballon: conduite - passe - 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	Les joueur(se)s passent une fois dans l'atelier puis changent de carré. Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (Joueur(se) Miroir) Les joueur(se)s dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1. A la fin de ce dernier, le joueur(se) doit transmettre le ballon à son partenaire situé obliquement à l'opposé du carré par une passe.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser l'ensemble des déplacements dans le bon timing avec la qualité nécessaire pour une motricité efficace.
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Types	Sans ballon		
	Mon ballon	X	
Surface	Long	15	
	Large	15	
Durée	TOTALE	15 à 20 mn	
	SÉQUENCE	8	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	2
		😬	2
		😄	2

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Récupération = 20 X le temps de travail. Un temps de travail, suivi d'un temps de récupération	Prise d'information visuelle sur le départ du joueur "miroir" afin de vite réagir et s'adapter à ses déplacements et ses changements directionnels, avec 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 et partenaire en fin de parcours.
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 / La passe de fin de parcours peut s'effectuer avec le coup de pied fort.	

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p><b>Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~ Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant</li> <li>~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> </ul> <p>~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</p> <p>~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique</p> <p>~ Limiter au maximum le brassage des joueurs</p> <p>~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe</p> <p>~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</p> <p>~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</p> <p>~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs lors des courses (Couloir entre 2 joueurs)</p>	
<p><b>Conseil :</b> Prévoir une personne <b>Garante</b> du <b>Protocole Sanitaire (GPS)</b> qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur)</p>	

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
<p><b>J : Joueur/Joueuse</b> <b>E : Educateur/Educatrice</b></p>	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

THEME DE SEANCE

Circuit d'ateliers

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12-U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

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
		😞	
	J	😞	
		😊	2 à 9
		😬	

ORGANISATION

**OBJECTIF** Associer rythme, dissociation, adaptation, conduite de balle et passe dans les pieds.

**BUT** Enchaîner rapidement les ateliers

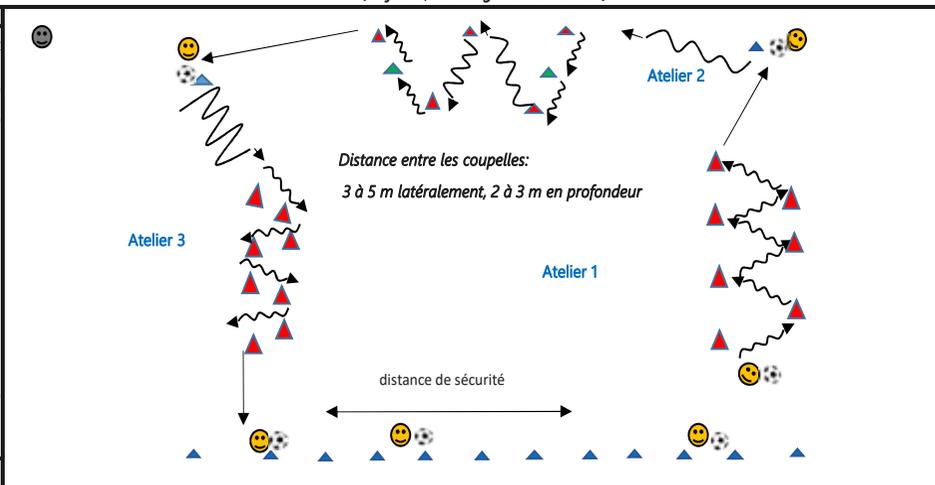
**REGLES & CONSIGNES**

**Atelier 1 :** 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) + passe dans les pieds à la sortie.

**Atelier 2 :** 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 + passe à la sortie.

**Atelier 3 :** réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction + passe à la sortie.

**CRITERES DE REUSSITE** Garder la maîtrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Après l'atelier conduite de balle, réaliser une passe dans les pieds du partenaire pour qu'il puisse enchaîner l'atelier suivant.

**Atelier 1 :** toucher le ballon souvent  
**Atelier 2 :** petits appuis pour changer de direction avec efficacité.  
**Atelier 3 :** pousser sur la jambe d'appui (changement de direction).  
Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

VARIABLES

**1er atelier.** conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...) + passe libre ou d'un pied imposé.

**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...) + passe libre ou d'un pied imposé.

**3ème atelier.** conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées + passe libre ou d'un pied imposé.

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 4m<sup>2</sup>)
- 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° :

5

THEME DE SEANCE

Ateliers

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATION

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité + enchaînement d'une passe dans les pieds.

BUT

Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.) avec enchaînement d'une passe Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier.

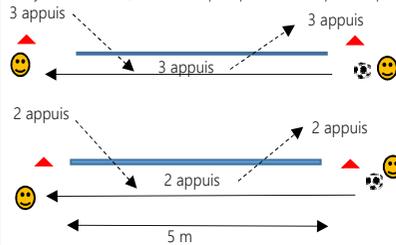
REGLES & CONSIGNES

Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Faire les ateliers avec le ballon à la main, se retourner face au partenaire et effectuer une passe dans ses pieds.

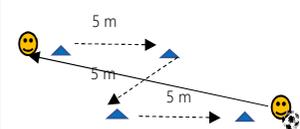
CRITERES DE REUSSITE

Nombre d'ateliers avec une posture équilibrée dans les déplacements

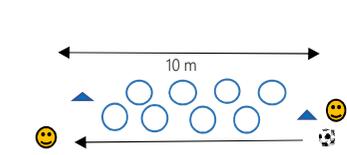
1er atelier : Travail de montées de genoux (1), pas de l'oie (2) talons-fesses (3) : cycle de la course, se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



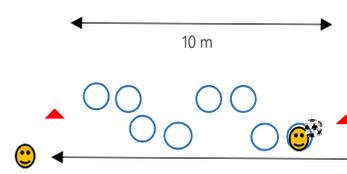
2ème atelier : course avant, arrière, avant  
Même chose pas chassés se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle se retourner



3ème atelier : travail de cloche pied se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m.  
Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées.

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis et l'équilibration  
Rester sur la plante des pieds pour pouvoir s'ajuster et s'adapter à la trajectoire du ballon.

### VARIABLES

Nombre d'appuis, Vitesse d'exécution...  
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 dédoublement des ateliers) : compétition possible. Code couleur en fonction du pied.  
Pour l'atelier 2 : au niveau de la coupelle, 1) rotation autour de la coupelle; 2) blocage et reprise d'appuis.  
La passe est libre au niveau de la surface des contacts.

### 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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 6

THEME DE SEANCE

RELAIS

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATION

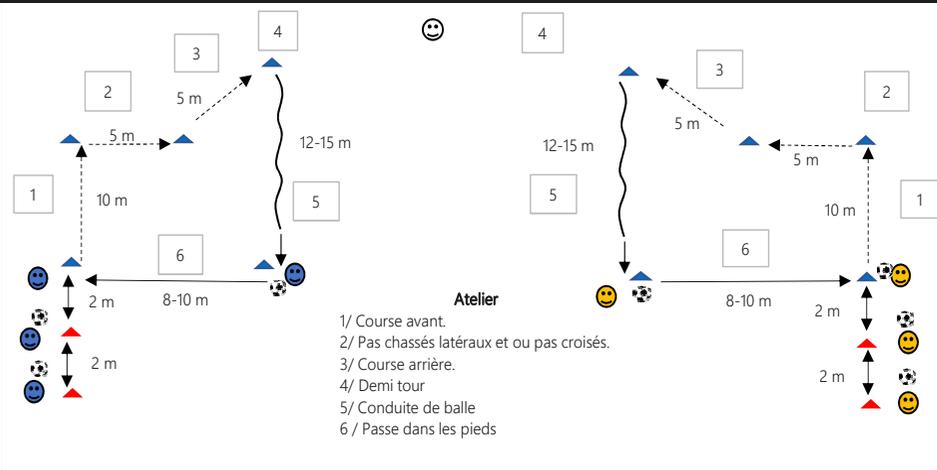
CATEGORIES

6ème 5ème  
U12-U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)



**OBJECTIF** Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité avec enchaînement d'une conduite de balle et passe dans les pieds.

**BUT** La première équipe qui termine remporte la partie.

**REGLES & CONSIGNES** Chaque joueur 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 jusqu'au plot 4 puis enchaînement d'une conduite de balle et passe au partenaire suivant.

**CRITERES DE REUSSITE** Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis. Garder la maîtrise du ballon.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

**COLLECTIFS (VEILLER À)**

- Espacer les ateliers de 10 m.
- Démarrer quand votre partenaire vous a transmis son ballon sur une passe après l'avoir maîtrisé.
- Chaque équipe doit passer sur l'atelier côté gauche et côté droit.

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

- Veiller à la qualité des alignements, des postures et des appuis.
- Tête levée. Regard devant soi.
- Toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle.
- Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

**VARIABLES**

Inclure un cadenceur. Modifier les distances.

Réaliser le parcours sans relais au départ puis inclure ensuite la compétition entre 2 à 3 équipes.

Avec ballon à la main puis ballon aux pieds entre 1 et 4.

Ex: 1 en conduite avant, 2 avec ballon à la main, 3 en conduite arrière avec semelle, 4 en conduite avant, 5 passe dans les pieds au sol au partenaire (travail de dosage de passe) situé au départ du 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 **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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4 à 5
		😬	4 à 5
		😊	
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



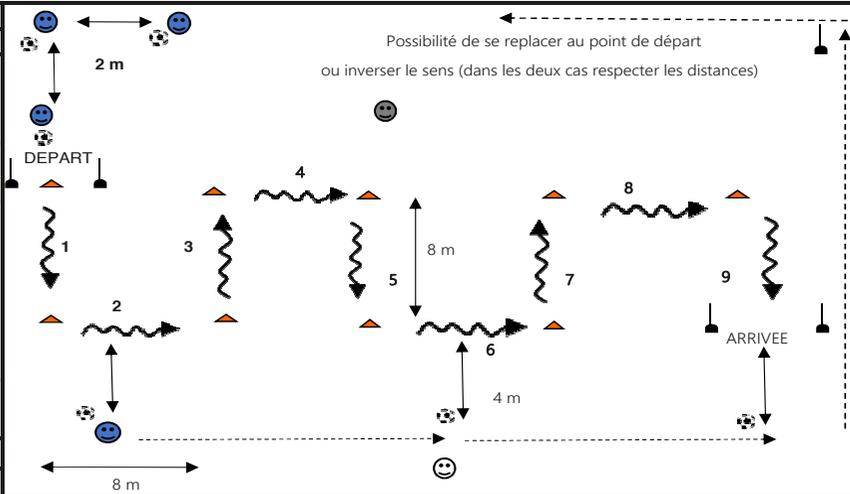
### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais conduite + passes	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PEF				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION				
		X		1				
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

### ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Développement de la motricité spécifique, Être capable d'enchaîner des conduites de balles et passes différentes.
<b>BUT</b>	L'équipe qui remporte son duel marque 1 point. Possibilité d'effectuer des duels 1x1 simple sans relais.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Faire deux ateliers (2x4 joueurs) et les numéroter de 1 à 4. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours en enchaînant CDB et passes (1-2) aux partenaires. Lorsque que le joueur.se N°1 effectue sa 3ième et dernière passe, le joueur.se N°2 démarre etc...jusqu'au N°7. A chaque passage changement de role et de position sur le parcours suivant une rotation établie.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser le circuit le plus rapidement possible avec une conduite de balle maîtrisée et la précision dans les passes.



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

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
		😄	4
		😁	4

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage) Pour les joueurs.se débrouillés.ées : interchanger le type de conduite (piéd fort/faible) et de passe après deux passages	Prise d'info visuelle sur le joueur.se avant les passes. - Veiller au changement du rythme de conduite de balle selon l'accélération ou la décélération.

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

### VARIABLES

Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages.

- L'arrivée devient départ
- Alternier course et saut un pied-deux pieds
- Conduite pied fort / pied faible.
- Conduite semelle
- Passes pied droit / pied gauche; intérieur du pied / coup de pied.

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

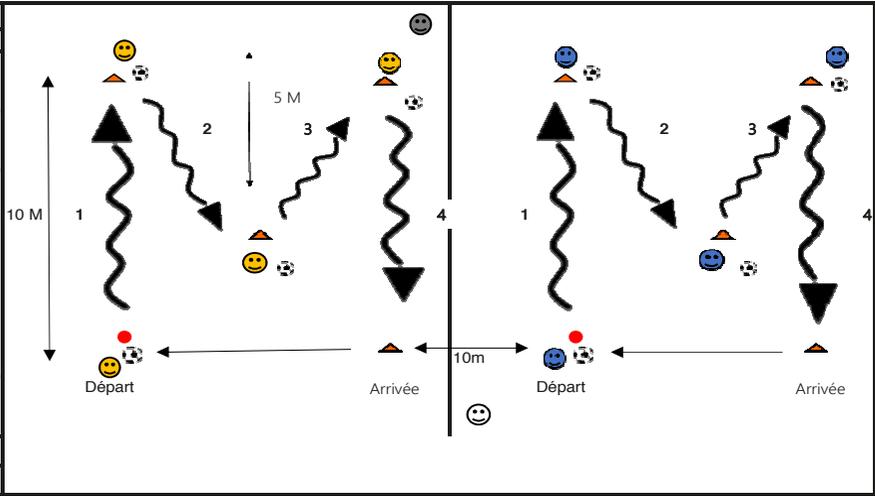


### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	8
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais conduite et passe en "M"	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES				MOTRICITE / COORDINATION				GUIDE SMS - VERSION			
				X							
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème			
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15			

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Développer des compétences motrices Travailler la conduite du ballon et la passe.
<b>BUT</b>	Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le 1er joueur.se de chaque équipe part au signal. A la fin du parcours, le joueur doit effectuer une passe au joueur suivant déclenchant le départ du 2ième etc... 6 séquences de 4 conduites + passes. Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle en bloquant le ballon ou en la contournant.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité et la maîtrise (Conduite et passes).
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école		
	Enceinte sportive	X	
Types	Sans ballon		
	Mon ballon		
	Ballon et échanges	X	
Surface	Long	25	
	Larg	20	
Durée	TOTALE	15 à 20 mn	
	SÉQUENCE	6	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
		😞	4
	J	😞	
		😊	4
		😞	

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

**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

VARIABLES
Signal visuel ou auditif. Alterner les départs. Changer le sens (Départ deviens arrivée et inversement) <b>Niveau débrouillé:</b> Conduite pied faible et semelle. Passe du ped faible et coup de pied. Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
<b>J : Joueur/Joueuse</b> <b>E : Educateur/Educatrice</b>	