



# ▶ U14 - U15

Programme éducatif fédéral  
Sans ballon





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Rester dans le bon couloir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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	suivant le nombre
	Larg	

Durée	TOTALE	20mn
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😊	

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Sensibiliser aux risques des pratiques addictives : Tabac, alcool, drogue

## BUT

1 point par bonne réponse

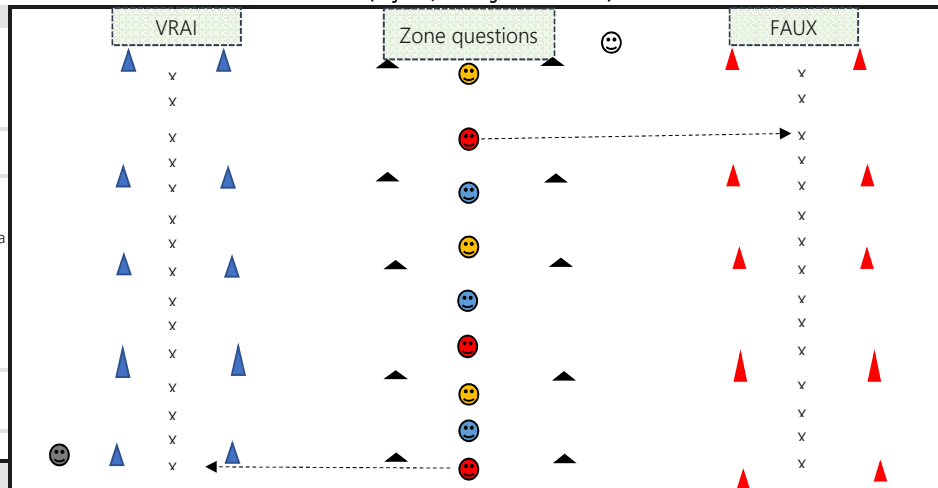
## REGLES &amp; CONSIGNES

Les J sont en colonne dans la zone questions (attention faire un marquage au sol / distance). Après lecture de la question, le J se déplace en trotinant dans le couloir correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans la zone questions. L'E attribue un point à chaque J par bonne réponse. Puis à la fin chaque J par équipe additionne son nombre de points. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.

## CRITERES DE REUSSITE

se déplacer en mouvement dans le bon couloir

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



## COLLECTIFS (VEILLER À)

Encourager

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre à l'écoute de la question  
Rester concentrer  
Réaliser correctement le type de déplacement

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

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



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

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

## VARIABLES

Se déplacer dans un des 2 couloirs

course en pas chassés

se déplacer à cloche pied (Pied droit / Pied gauche)

se déplacer à pieds joints

se déplacer en flexion - extension

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Reste dans le bon couloir

## QUIZ

	QUESTIONS - VRAI OU FAUX	REponses	
1	Je suis stressé avant un match important, fumer du cannabis peut-il me détendre?	FAUX	
2	Boire de l'alcool permet de se désaltérer.	FAUX	Il accélère la déshydratation
3	On peut faire une overdose avec de l'alcool.	VRAI	
4	L'alcool réchauffe et stimule le corps.	FAUX	
5	Consommer régulièrement de l'alcool augmente le risque de blessure.	VRAI	Cela augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale.
6	Le cannabis fait partie des produits dopants.	VRAI	Comme l'epo
7	Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha.	VRAI	La fumée du tabac à chicha comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient
8	Le tabac n'a aucun effet sur les muscles.	FAUX	La qualité des fibres musculaires et le bon fonctionnement des muscles sont altérés
9	Quand je fume une cigarette, je ne fume que du tabac.	FAUX	
10	Faire du sport compense les effets nocifs de la cigarette.	FAUX	
11	L'infarctus est le principal risque lors de la pratique sportive pour les fumeurs.	VRAI	La consommation de tabac peut provoquer l'obstruction des artères et l'augmentation du rythme cardiaque.
12	Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes "blondes".	FAUX	Elles sont tout aussi nocives voire plus
13	La drogue n'est pas néfaste dans la vie quotidienne (école, sport ...).	FAUX	
14	En cas de contrôle positif à un produit dopant je risque une sanction disciplinaire et pénale.	VRAI	
15	Il est préférable de consommer des drogues "douces" plutôt que des drogues "dures".	FAUX	
16	Lorsque je prends ma licence, je m'engage à ne pas me doper.	VRAI	
17	Fumer à côté d'un ami non-fumeur ne l'affecte pas.	FAUX	Le tabagisme passif est aussi nocif
18	La consommation de drogue excessive change mon comportement.	VRAI	
19	Boire de l'alcool pendant un match est autorisé.	FAUX	
20	A dose équivalente, une femme est plus sensible à l'alcool.	VRAI	
21	Un sportif contrôlé positif est uniquement sanctionné dans son propre sport.	FAUX	D'autres fédérations sportives peuvent également lui interdire de participer à des compétitions.
22	Fumer change mes capacités physiques.	VRAI	Rend moins rapide, endurant, fort.
23	Les boissons énergisantes sont considérées comme produits dopants.	FAUX	Mais elles sont stimulantes et leurs effets n'ont pas encore été étudiés.
24	Je peux améliorer ma performance sans produits.	VRAI	Bien dormir, alimentation saine et variée, non consommation de tabac, d'alcool et stupéfiants. Ainsi que de l'entraînement.
25	Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants que les adultes.	VRAI	
26	Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux.	VRAI	
27	Il est conseillé de boire de l'alcool pour la récupération.	FAUX	
28	Un sportif amateur risque moins qu'un sportif professionnel.	FAUX	L'alcool, le tabac, et la drogue ont les mêmes effets quelques soient les personnes et leur niveau de pratique.
29	Prendre une douche ou un café fait baisser son taux d'alcool.	FAUX	Cela crée une "illusion" de réveil.
30	Si j'ai une addiction à une drogue (tabac, alcool, cannabis ...) je ne peux pas en parler à quelqu'un.	FAUX	Au contraire je dois vite en parler à mon entourage.



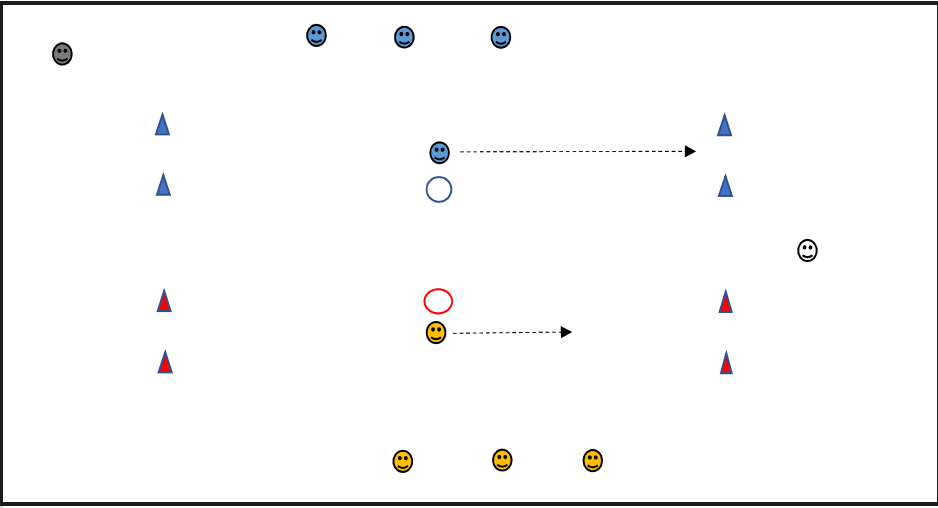
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	2
Thème : ENGAGEMENT CITOYEN	
Le duel du capitaine	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		X	
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)



ORGANISATION	
OBJECTIF	Mieux connaître le rôle du capitaine lors du tirage au sort d'avant match.
BUT	Franchir l'une des deux portes avant son adversaire direct. * Les J s'affrontent deux par deux, chacun de part et d'autre du rond central. * L'un des deux J choisit entre "pile ou face" (E : se munir d'une pièce) et annonce son choix à voix haute. * Le vainqueur choisit le camp vers lequel il souhaite attaquer, et devra franchir la porte de son choix avant son adversaire. * Possibilité de faire des feintes de corps pour masquer son intention !
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Remporter son duel à l'engagement = 1 pt. Franchir la porte avant son adversaire direct = 1 pt.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive		
	Autres		
Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	30 m	
	Larg	20 m	
Durée	TOTALE	15 min	
	SÉQUENCE		
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Etre capable de réagir à un signal sonore puis visuel Rester concentré Etre dynamique sur ses appuis Vitesse de course

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))



VARIABLES
* Au lieu du choix de "pile ou face", faire avec "pierre", "feuille" et "ciseaux" (chacun des 2 J doit annoncer son choix en même temps)
* Varier la position de départ (debut, assis, allongé...)
* Ajouter du matériel de motricité entre le rond central et la porte à franchir (cerceaux, échelle de rythme...)

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

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



FICHE N° :

3

THEME : ENGAGEMENT CITOYEN

L'Engagement Citoyen

## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

	Questions	Réponses
1	À partir de quel âge peut-on voter en France ?	18 ans.
2	Comment appelle-t-on le fait de traiter les gens différemment en fonction de leur sexe, leur religion ou leur couleur de peau par exemple ?	La discrimination (sexisme, homophobie, racisme...).
3	Qui peut lire tes réseaux sociaux si tu ne les protèges pas ?	Tout le monde (parents, amis, ennemis, professeurs, inconnus...).
4	Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ?	Diffamer.
5	Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo.	Vrai (c'est le droit à l'image).
6	Comment appelle-t-on le vote de l'ensemble des citoyens pour élire, par exemple, le chef de l'état ?	Le suffrage universel.
7	Comment appelle-t-on la politesse et le respect des biens publics ?	Le civisme.
8	Comment appelle-t-on une discussion sur un thème avec des personnes ayant des avis différents ?	Un débat.
9	Comment appelle-t-on le fait d'être à l'heure : la célébrité, la vanité ou la ponctualité ?	La ponctualité (c'est une marque de politesse).
10	Quel est le synonyme du mot « entraide » : solidarité, égoïsme ou humour ?	Solidarité.
11	Quelle femme, représentée parfois sur les timbres, est le symbole de la république française et de ses valeurs ?	Marianne.
12	Quel est le régime politique de la France : démocratie, royauté ou dictature ?	Démocratie.





FICHE N° :

4

THEME : ENGAGEMENT CITOYEN

Le handicap

## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

N°	QUESTIONS	REPONSES
1	Il n'existe que trois sortes de handicaps : le handicap moteur, le handicap psychique et le handicap sensoriel. VRAI ou FAUX ?	FAUX : On distingue le handicap moteur, le handicap psychique, le handicap sensoriel, le handicap mental et les maladies invalidantes.
2	Comment appelle-t-on la pratique du football en Handisport : Handifoot ? Cécifoot ? Parafoot ?	Céci foot, aussi appelé football à cinq pour déficients visuels ou football à cinq DV (en anglais football 5-a-side). C'est un handisport pratiqué par des athlètes déficients visuels, malvoyants ou non-voyants.
3	Combien y a-t-il de sports aux Jeux paralympiques : 18 ? 31 ? 22 ?	Les Jeux paralympiques réunissent des athlètes en situation de handicap de tous les pays pour des épreuves handisports. Y participent des athlètes handicapés physiques ou visuels (amputés, aveugles, infirmes, cérébraux ou en fauteuil roulant, ou tout autre handicap physique) ainsi que les athlètes handicapés mentaux.
4	Quand ont été créés les Jeux paralympiques : 1991 ? 1960 ? 1972 ?	1960
5	Qui a créé les Jeux paralympiques : Ludwig Guttmann ? Christian Prudhomme ? Pierre de Coubertin ?	C'est Sir Ludwig Guttmann qui eut l'idée de créer les premiers jeux paralympiques. Il était neurologue (médecin) à l'hôpital de Stoke Mandeville et c'est lui qui a créé les premiers "Jeux mondiaux de chaises-roulantes et des amputés" sur le terrain de l'hôpital en 1948.
6	Vrai ou faux : le foot fauteuil est une pratique qui n'existe pas.	Faux. Le football en fauteuil roulant est une variante du football dans laquelle tous les participants sont des utilisateurs de fauteuils roulants en raison d'un handicap physique.





## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

	Questions	Réponses
1	Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ?	<i>Diffamer.</i>
2	Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun d'exprimer librement ses idées ?	<i>La liberté d'expression (dans le respect des autres toutefois).</i>
3	Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo.	<i>Vrai (c'est le droit à l'image).</i>
4	Comment dois-je réagir si, en tant que joueur, à l'issue de mon match, un joueur de l'équipe adverse m'insulte sur Facebook ou Twitter ?	<i>J'enregistre le message et je le signale à Facebook ou Twitter.</i>
5	Vrai ou faux ? J'ai le droit de parier en ligne sur des matchs de football si je suis mineur.	<i>Faux</i>
6	Quel est l'âge minimum requis pour s'inscrire sur Facebook ?	<i>13 ans.</i>
7	Quelle application permet d'envoyer des photos et vidéos qui n'apparaissent que pendant quelques secondes.	<i>Snapchat Sois vigilant à ce que tu peux envoyer à tes amis.</i>
8	Quel réseau social est symbolisé par un oiseau bleu ?	<i>Twitter.</i>
9	Comment appelle-t-on un faux nom emprunté par quelqu'un qui souhaite dissimuler sa vraie identité sur internet ?	<i>Un pseudo (ou pseudonyme).</i>
10	Réalise un « hashtag » avec tes doigts.	<i>#</i>



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

Thème : ENVIRONNEMENT

L'énergie verte

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

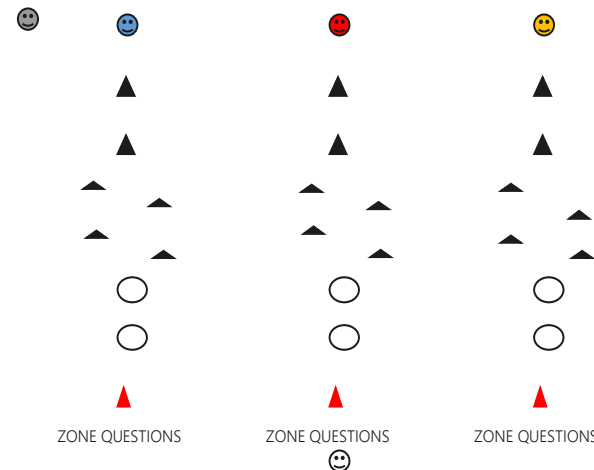
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



ZONE QUESTIONS

ZONE QUESTIONS

ZONE QUESTIONS

## ORGANISATION

OBJECTIF

Mettre en place un atelier de vitesse/vivacité associé à un quiz sur l'environnement

Réduire sa consommation d'énergie

BUT

Bonne réponse : +2 points pour son équipe

Mauvaise réponse : 0 point

Répartir les joueurs en 3 équipes.

• Matérialiser 2 zones distinctes :

- Une zone « vitesse » : c'est un parcours de vitesse - vivacité.

- Une zone « questions ».

REGLES &amp; CONSIGNES

Demander à 1 joueur de chaque équipe de réaliser le parcours vitesse/vivacité.

• Poser une question uniquement au joueur le plus rapide sur l'exercice

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de courses gagnées sur le nombre de courses totales

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Respect des consignes de sécuritéPosture  
Synchronisation haut/bas du corps  
Equilibre (utilisation des bras)  
Qualité d'appuis  
Respiration

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

-Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

-Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)

-Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

-Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

-Ne jamais toucher le matériel pédagogique

-Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

-Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

-Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

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

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	10	
	Larg	20	
Durée	TOTALE	20'	
	SÉQUENCE	10 (T: 1'30 / R:30")	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	3
		😞	3
		😊	3
		😊	

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice





## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

## Questionnaire « Environnement »

	Questions	Réponses
1	Vrai ou faux ? Plus tu roules vite moins tu consommes d'essence.	Faux (c'est le contraire !).
2	Quel système consiste à utiliser une seule voiture à plusieurs pour faire un même trajet ?	Le covoiturage (penses-y quand tu vas au stade ou à l'entraînement).
3	Quel est le temps de décomposition d'un sac plastique jeté dans la nature : 4, 40, 400 ans ?	400 ans.
4	Quel est l'intrus : eau, vent, pétrole, marée, chaleur de la terre, soleil ?	Pétrole (ce n'est pas une énergie renouvelable).
5	Quels pays « polluant » le plus la Terre : les pays riches, les pays pauvres ou les pays chauds ?	Les pays riches.
6	Que doit-on faire de ton chargeur quand il a terminé de charger ton portable ?	Le débrancher (sinon, il continue à consommer de l'électricité).
7	À qui est dû le changement climatique actuel : aux hommes, au soleil ou aux animaux ?	Aux hommes (et à leurs activités : transport, industrie, agriculture).
8	Vrai ou faux ? Il faut 9 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bœuf.	Vrai.
9	Où doit-on rapporter des médicaments non utilisés ?	À la pharmacie.
10	Quel gaz, dénommé CO <sub>2</sub> , est une des causes de la pollution et du réchauffement de la planète ?	Le Dioxyde de Carbone.
11	Combien de déchets un Français produit-il chaque jour : 100 g, 1 kg ou 10 kg ?	1 Kg (soit près de 350 kilos par an).
12	Combien d'années un chewing-gum met-il pour se décomposer dans la nature : 1, 5, 10 ans ?	5 ans.
13	Mon 1 <sup>er</sup> suit M. Mon 2 <sup>e</sup> suit O. Mon 3 <sup>e</sup> suit I. Mon tout doit être économisé pour moins polluer la planète.	Energie (N - R - J).
14	Combien de kilos de matières premières faut-il pour fabriquer 1 jean : 12, 22 ou 32 kilos ?	32 kilos.
15	Vrai ou faux ? Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité.	Faux.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	7
------------	---

THEME : Fair-Play
La conduite Fair-Play

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	X
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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	20'
	SEQUENCE	10 (T: 1'30 / R:30')

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
		😬	2 à 4
	J	😬	
		😬	2 à 4
		😊	

ORGANISATION

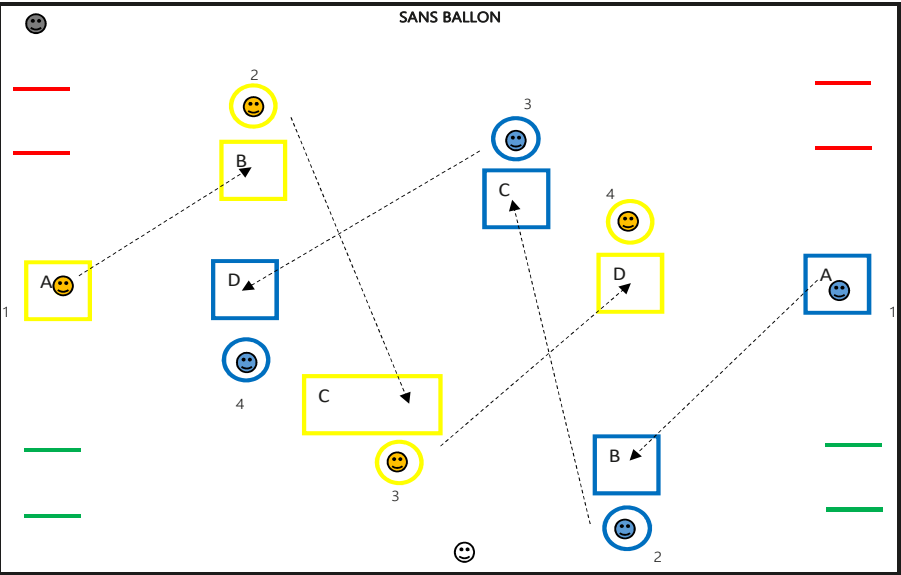
**OBJECTIF** Avoir une conduite Fair-Play

**BUT** Répondre aux questions en se dirigeant vers la bonne porte

**REGLES & CONSIGNES**  
 Constituer 2 équipes.  
 Placer un J dans le carré de départ situé entre les 2 portes et les autres J dans un cerceau de leur couleur.  
 Au top, l'E donne une question à choix multiples ce qui déclenche le début du relais : le J1 va dans la zone B, le J2 démarre une fois que le J1 est entré dans la zone B et se dirige vers la zone C... etc...  
 Le J4 se dirige le plus rapidement possible vers la porte de son choix : la porte rouge valide la 1ère réponse, la porte verte valide la deuxième réponse.  
 Ensuite il se dirige vers le départ du relais et les autres J se positionnent dans leur cerceau de départ.

**CRITERES DE REUSSITE**  
 1 point si bonne réponse  
 3 points si bonne réponse et plus rapide

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la réalisation motrice de son partenaire

Lever la tête  
 Etre attentif et concentré  
 Réfléchir et mémoriser la réponse en courant

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:
  - Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
  - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
  - Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))



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

VARIABLES

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Le duel de l'élégance



QUESTIONS		REPONSES
1	Quel est le rôle de l'arbitre?	A/ Décider du vainqueur B/ Veiller au respect des règles et à la protection des joueurs
2	Quel est le rôle de l'éducateur?	A/ Faire progresser les joueurs dans la pratique du football B/ Faire gagner son équipe à tout prix
3	L'arbitre siffle une faute contre moi, quelle est ma réaction?	A/ Je tape très fort dans le ballon par énervement B/ Je m'excuse auprès de mon adversaire et je me replace à mon poste
4	Tu gagnes un match par tricherie, quelle est ta réaction?	A/ Seule la victoire compte B/ La victoire n'a aucune saveur
5	Un joueur adverse est blessé sur le terrain, que fais-je?	A/ Je mets le ballon en touche pour qu'il puisse être soigné B/ Je fais semblant de ne pas le voir
6	Quel est le rôle des parents sur le bord du terrain?	A/ Encourager B/ Donner des consignes à l'équipe
7	Je peux contester les décisions de l'arbitre :	A/ Si je suis capitaine B / En aucun cas
8	Mon éducateur décide de me remplacer :	A/ Je rentre directement prendre ma douche B/ Je tape dans la main de mon coéquipier qui rentre et je prends place sur le banc
9	Pendant le match, le ballon sort des limites du terrains mais l'arbitre ne le voit pas :	A/ Tu continues à jouer B/ Tu t'arrêtes et donne la balle à l'adversaire
10	Pour toi serrer la main de ses adversaires à la fin du match c'est :	A/ Une perte de temps B/ Un geste fair-play

En période de crise sanitaire, pas de poignée de main, accolade, bise ou *check*.



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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	30 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😬	

## ORGANISATION

**OBJECTIF** Sensibiliser sur les courses de l'arbitre central et connaître des règles et règlements

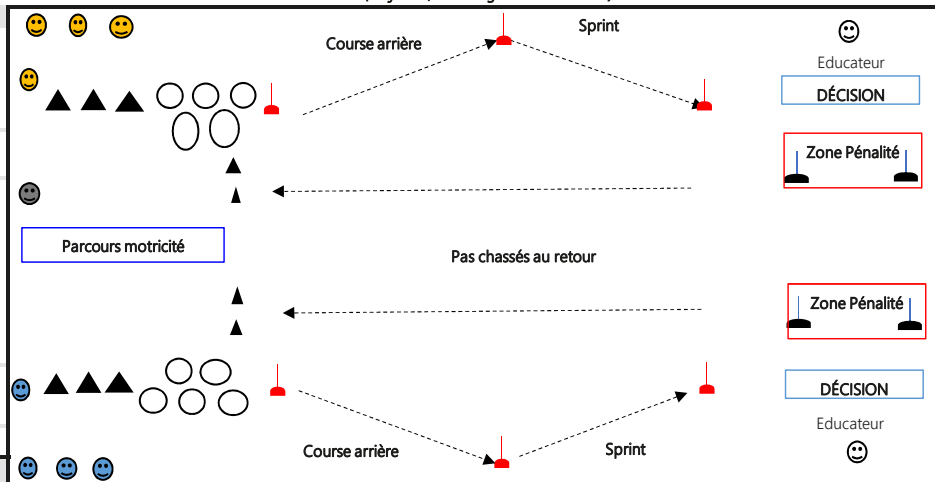
**BUT** Réaliser le parcours, donner la bonne réponse et gagner le relai par équipe

**REGLES & CONSIGNES**

- \* L'arbitre réalise le parcours motricité
- \* Il entre dans la zone « décision » : l'arbitre répond à une question posée par l'E. En cas de mauvaise réponse, l'arbitre fait 1 tour de pénalité en course rapide avant d'enchaîner par un retour en pas chassés.

- \* L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte.
- \* 1 passage par arbitre, le dernier arbitre doit franchir la porte

**CRITERES DE REUSSITE** Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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



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

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

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

## VARIABLES

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :	8
------------	---

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE
Le parcours de l'arbitre

	Questions	Réponses	
1	J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	VRAI	Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15.
2	Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu.	FAUX	Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision.
3	Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but.	FAUX	Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants.
4	Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	VRAI	Cela me permet de limiter les risques de blessure.
5	Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse.	VRAI	
6	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi.	VRAI	
7	Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse.	VRAI	Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine.
8	Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m).	FAUX	Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but.
9	Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien.	VRAI	
10	Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match.	FAUX	Le vainqueur obtient le choix du camp.



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre assistant

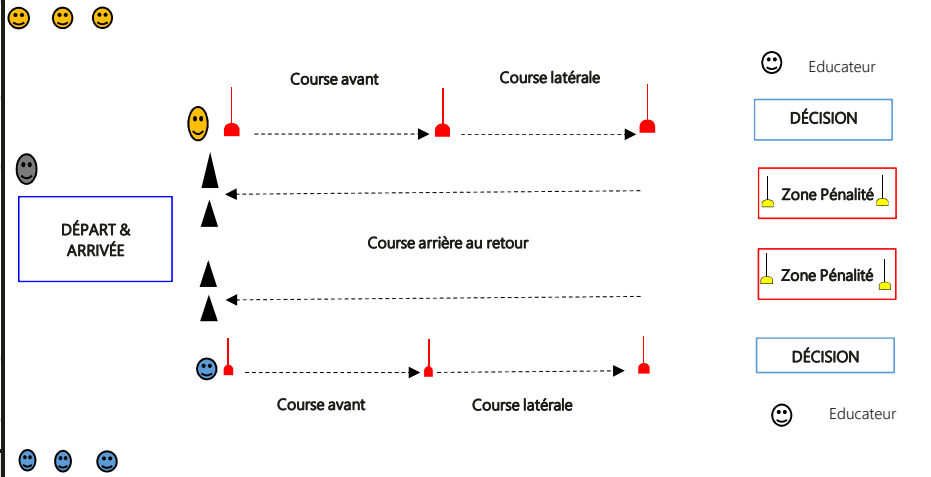
**BUT** Reproduire les courses de l'arbitre assistant, reproduire une gestuelle adaptée et gagner le relai par équipe

**REGLES & CONSIGNES**  
\*L'E présente les gestuelles de l'arbitre assistant : faute, rentrée de touche, hors-jeu, coup de pied de but, coup de pied de coin, sortie de but, remplacement, but marqué

\*L'arbitre court le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones. L'E enonce une « situation de jeu » quand l'arbitre est dans la zone « décision ». Il signale avec son bras (pas d'utilisation de drapeau) la gestuelle adaptée. En cas de mauvaise réponse, il doit faire un tour de pénalité en course rapide. L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte.

**CRITERES DE REUSSITE** Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

### COMPOTEMENTS ATTENDUS



### COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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



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

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

### VARIABLES

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😬	3

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :	9
------------	---

THEME : REGLES DU JEU ARBITRAGE  
Le parcours de l'arbitre

# AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

## CHANSON DE GESTES

Connaissez-vous les gestes de l'arbitre et de ses assistants ? Comment différencier un coup franc d'un corner ou d'un six mètres ? Ce petit guide illustré répond à toutes vos questions.

Par Philippe Nguyen et Xavier Delbecq

**LE COUP FRANC**  
Du bras, l'arbitre indique la direction du camp sanctionné.

**LE COUP FRANC INDIRECT**  
Bras à la verticale : le coup franc est indirect.

**LE COUP DE PIED DE BUT**  
Le coup de pied de but, plus connu sous le nom de "six mètres". Carrière central (photo 3) et son assistant (photo 4) désignent conjointement la surface de but.

**LA RENTREE DE TOUCHE**  
Remonte en jeu par une touche. Carrière (par son bras, photo 5) et son assistant (par son drapeau, photo 6) indiquent le sens d'attaque de l'équipe qui en bénéficie.

**LE HORS-JEU**  
Drapeau levé à la verticale (photo 9). L'assistant signale une position de hors-jeu. L'arbitre sanctionne après un coup franc indirect (photo 2) ou par pénalité.  
L'assistant varie l'inclinaison de son bras pour désigner l'espace où se trouve le joueur sanctionné de hors-jeu : de l'autre côté du terrain (photo 10), au milieu de terrain (photo 11) ou de son côté du terrain (photo 12).

**LE PENALTY**  
Coup de pied de réparation. Tout en poursuivant sa course, l'arbitre désigne clairement le point de penalty (photo 13) pour sanctionner une faute commise dans la surface de réparation.

**LE COUP DE PIED DE COIN**  
Corner. Au plus exactement coup de pied de coin, le directeur de jeu montre la direction du groupe de jeu (photo 7), son assistant en fait de même avec son drapeau (photo 8).

**L'AVANTAGE**  
Les deux bras levés vers l'avant, l'arbitre indique que le jeu se poursuit dans une situation "l'avantage".

**LE REMPLACEMENT**  
Carrière maintient son drapeau à l'horizontale entre ses deux bras levés ; une équipe demande à effectuer un changement de joueur.

**DIX ANS !**  
Organisée par la FFF avec L&P, les membres du Challenge France ont célébré leur 10<sup>ème</sup> anniversaire. Le rendez-vous est fixé du 14 au 23 octobre.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Culture Foot : Quiz

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Organiser une séance de questions/réponses en lien avec l'organisation du mouvement Olympique et Football

BUT

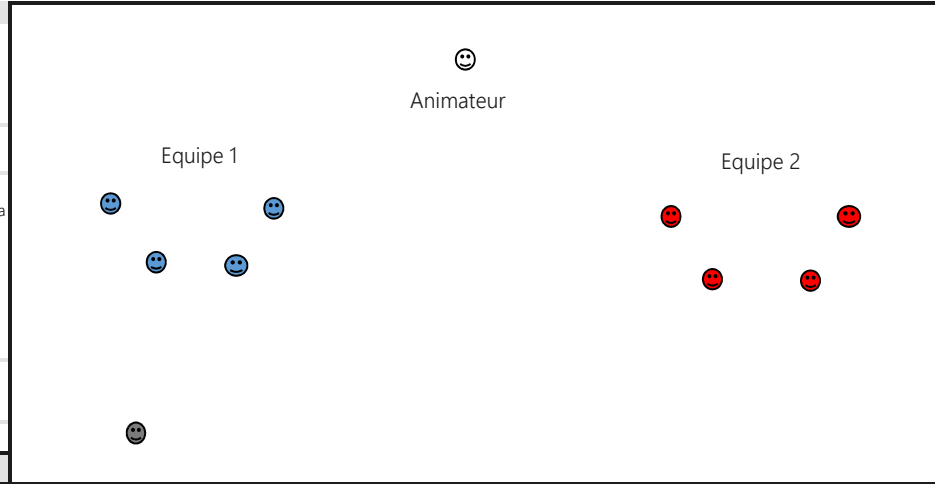
Connaitre les organisations respectives

REGLES & CONSIGNES

- Répartir les J par équipe de 3
- Désigner un "Capitaine" par équipe en charge de formuler la réponse
- Déterminer et énoncer toutes les questions
- Concertation par équipe
- Attribuer les points aux équipes et réaliser une explication détaillée des "bonnes" réponses

CRITERES DE REUSSITE

Donner la bonne réponse, Remporter le quiz



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute, Concertation, Médiation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Participation, Prise en compte de l'avis des partenaires

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

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

VARIABLES

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	20

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😬	4
		😄	
		😁	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	10
------------	----

THEME : CULTURE FOOT
Culture Foot

	Questions	Réponse
1	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895 ou 1945 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres)
2	Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée ou ronde ?	Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds)
3	Comment appelle-t-on les arbitres de touche :	Les arbitres assistants (on les appelait aussi autrefois « juges de ligne »)
	juges de ligne ou arbitres assistants ?	
4	Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc ou une corne de brume ?	Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre)
5	Vrai ou Faux : les cartons jaunes et rouges ont toujours existé au football ?	Faux, ils ont été créés et officialisés pour la coupe du monde 1970 au Mexique
6	Sur quel document sont inscrits les noms des joueurs avant un match :	La feuille de match (figurent également les noms des entraîneurs, dirigeants, remplaçants et les arbitres)
	Le rapport de l'arbitre ou la feuille de match ?	
7	Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueurs d'un club à un autre : 2 ou 3 ?	2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver)
8	Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty :	Un coup de pied arrêté
	un coup de pied arrêté ou une balle à terre ?	
9	Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 : 18 clubs ou 20 clubs ?	20 (chaque équipe jouera donc 38 matchs dans la saison)
10	En quelle année la France a-t-elle gagné la Coupe du Monde contre le Brésil :	1998 (3 à 0)
	2002 ou 1998 ?	
11	Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition françaises :	La Coupe de l'UEFA (c'est une compétition qui regroupe les clubs européens)
	la Coupe de la Ligue ou la Coupe de l'UEFA ?	
12	A quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du Monde de Football ?	La FIFA
	la FIFA ou l'UEFA ?	
13	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895, 1945 ou 2001 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres)
14	Mon 1 <sup>er</sup> est une eau salée, mon 2 <sup>ème</sup> est la 11 <sup>ème</sup> lettre de l'alphabet, mon 3 <sup>ème</sup> est le contraire de tard, mon tout sert au transfert des joueurs	Mercato (mer-K-tôt)

15	Mon 1 <sup>er</sup> est le verbe « suer » à la 1 <sup>ère</sup> personne du présent, mon 2 <sup>ème</sup> accueille les bateaux, on marche sur mon 3 <sup>ème</sup> et mon tout crie dans les tribunes	Supporters (Sue-port-terre)
16	Cite 2 des 5 valeurs de la FFF	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité
17	Mon 1 <sup>er</sup> est sur une même ligne, mon 2 <sup>ème</sup> sert à présenter la nourriture, mon 3 <sup>ème</sup> est le contraire de « avec » et mon tout est sur le banc de touche	Remplaçant (Rang-plat-sans)
18	Quelle est la température d'un fumigène en combustion :	800° C
	200°C, 400°C ou 800°C ?	
19	Combien de stades ont accueilli les matchs de l'Euro 2016 en France ?	10
20	En français, comment appelle-t-on un penalty ?	Un coup de pied de réparation
21	A quelle occasion un joueur effectue-t-il un coup de pied d but : après un but, après une touche ou après une sortie de but ?	Après une sortie de but
22	Vrai ou faux ? Un entraîneur peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueurs	Faux, il ne doit pas dépasser le périmètre de sa surface technique
23	Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000, 400 000 ?	400 000, ils donnent leur temps pour aider au fonctionnement du club
24	Comment est attribué le camp des «équipes avant le début d'un match :	Par tirage au sort (celui qui gagne choisi son camp, l'autre donne le coup d'envoi)
	suivant le sens du vent, par décision de l'arbitre, ou par tirage au sort ?	
25	Que désigne l'expression « coup du chapeau » :	3 buts inscrits dans un match
	3 buts consécutifs inscrits par un joueur dans un match, une révérence à l'arbitre ou un but de la tête ?	
26	En France, quelle compétition est réservée aux équipes U19 :	La Coupe Gambardella (créée en 1954)
	la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs ?	
27	Combien y a-t-il de clubs de football en France :	Près de 17 500
	10 000, 17 500, 30 500 ?	
28	Quel est le niveau de compétition le plus élevé (championnat) du football amateur ?	Le National 1
29	En quelle année la FFF a-t-elle été créée :	1919
	1890, 1919 ou 1939 ?	
30	Quel pays a gagné le plus de fois la coupe du monde ?	Le Brésil (5 fois)
31	Combien y a-t-il de licenciés à la FFF : moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions	Plus de 2 millions
32	J'ai débuté en Ligue 1 à l'âge de 17 ans, en arrêtant un penalty lors de mon 1 <sup>er</sup> match, qui suis-je ?	Mickaël Landreau
33	Je suis le seul gardien de l'histoire à avoir remporté un ballon d'or, qui suis-je ?	Lev Yachin (en 1963)
34	Gardien de l'Italie en finale de coupe du monde, je suis considéré comme l'un des meilleurs du monde, qui suis-je ?	Gianluigi Buffon
35	Cite le nom des 3 gardiens champions du monde en 2018	Hugo Lloris, Steve Mandanda, Alphonse Areola
36	Cite le nom des 3 gardiens champions du monde en 1998	Fabien Barthez, Bernard Lama, Lionel Charbonnier
37	Quel gardien français détient le record de sélections nationales ?	Hugo Lloris (114 fois)
	Hugo Lloris, Fabien Barthez, Bernard Lama ou Grégory Coupet	
38	Quel est le nom du gardien de l'équipe de France féminine ?	Sarah Bouhaddi
39	Quel est le nom du gardien de l'équipe de France de Futsal ?	Djamel Haroun





# ▶ U14 - U15

Programme éducatif fédéral  
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

BIATHLON : "On en viendra tous à bout!"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	suivant le nombre
	Larg	

Durée	TOTALE	30 mn
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	3
		😞	3
		😊	3
		😞	3

ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser aux risques des pratiques addictives : Tabac, alcool, drogue

BUT

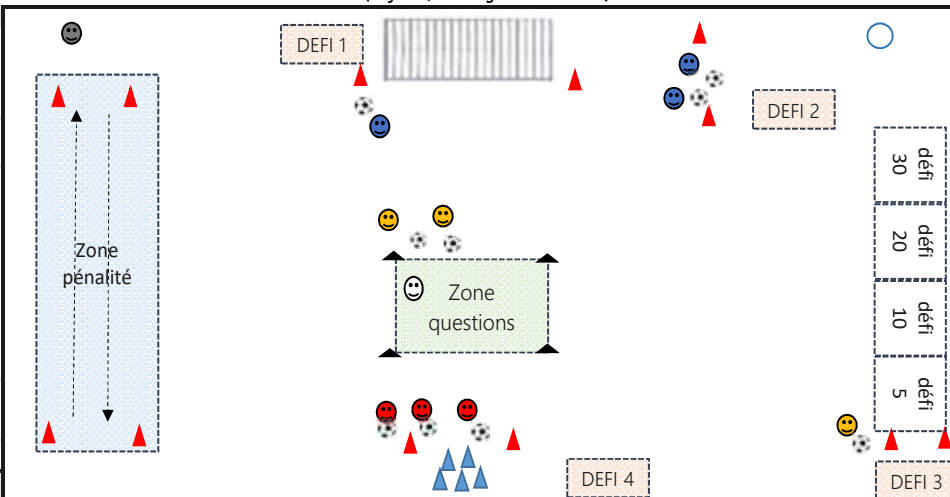
1 point par bonne réponse

REGLES & CONSIGNES

Répartir les J en 5 équipe de 3. Inviter chaque équipe à se rendre dans la zone questions avant chaque atelier défis. Poser une question à chaque équipe. Si la réponse est bonne : l'équipe se rend sur un des 4 ateliers (ordre à respecter). La réalisation d'un atelier passe obligatoirement par l'obtention d'une bonne réponse. Si la réponse est fautive : L'équipe se rend dans la zone pénalité. L'équipe doit repasser par la zone questions pour obtenir le droit de se rendre dans l'un des défis techniques. Chronométrer chaque équipe (temps global des 4 ateliers) pour déterminer le classement général.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir les 4 défis



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

Etre à l'écoute de la question  
Rester concentrer  
Réaliser correctement les défis

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**\*Principes généraux**

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



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

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

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

VARIABLES

- Défi 1: Challenge foot : Tirer sur le poteau ou la barre - Tir à 11 m du but
- Défi 2: Le Foot pétanque : Doser une passe pour être le plus proche de
- Défi 3: Le défi jonglage : Dans chaque zone réaliser le nombre de défis demandés un passage pied droit et un passage pied gauche
- Défi 4 : Le chamboule tout : Tirer à 10M sur 5 cônes pour les faire

Zone de pénalité: Sprinter sur 40M (20M aller-retour)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Atelier: RESTE DANS LE BON COULOIR

## QUIZ

	QUESTIONS - VRAI OU FAUX	REponses	
1	Je suis stressé avant un match important, fumer du cannabis peut-il me détendre?	FAUX	
2	Boire de l'alcool permet de se désaltérer.	FAUX	Il accélère la déshydratation
3	On peut faire une overdose avec de l'alcool.	VRAI	
4	L'alcool réchauffe et stimule le corps.	FAUX	
5	Consommer régulièrement de l'alcool augmente le risque de blessure.	VRAI	Cela augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale.
6	Le cannabis fait partie des produits dopants.	VRAI	Comme l'epo
7	Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha.	VRAI	La fumée du tabac à chicha comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient
8	Le tabac n'a aucun effet sur les muscles.	FAUX	La qualité des fibres musculaires et le bon fonctionnement des muscles sont altérés
9	Quand je fume une cigarette, je ne fume que du tabac.	FAUX	
10	Faire du sport compense les effets nocifs de la cigarette.	FAUX	
11	L'infarctus est le principal risque lors de la pratique sportive pour les fumeurs.	VRAI	La consommation de tabac peut provoquer l'obstruction des artères et l'augmentation du rythme cardiaque.
12	Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes "blondes".	FAUX	Elles sont tout aussi nocives voire plus
13	La drogue n'est pas néfaste dans la vie quotidienne (école, sport ...).	FAUX	
14	En cas de contrôle positif à un produit dopant je risque une sanction disciplinaire et pénale.	VRAI	
15	Il est préférable de consommer des drogues "douces" plutôt que des drogues "dures".	FAUX	
16	Lorsque je prends ma licence, je m'engage à ne pas me doper.	VRAI	
17	Fumer à côté d'un ami non-fumeur ne l'affecte pas.	FAUX	Le tabagisme passif est aussi nocif
18	La consommation de drogue excessive change mon comportement.	VRAI	
19	Boire de l'alcool pendant un match est autorisé.	FAUX	
20	A dose équivalente, une femme est plus sensible à l'alcool.	VRAI	
21	Un sportif contrôlé positif est uniquement sanctionné dans son propre sport.	FAUX	D'autres fédérations sportives peuvent également lui interdire de participer à des compétitions.
22	Fumer change mes capacités physiques.	VRAI	Rend moins rapide, endurant, fort.
23	Les boissons énergisantes sont considérées comme produits dopants.	FAUX	Mais elles sont stimulantes et leurs effets n'ont pas encore été étudiés.
24	Je peux améliorer ma performance sans produits.	VRAI	Bien dormir, alimentation saine et variée, non consommation de tabac, d'alcool et stupéfiants. Ainsi que de l'entraînement.
25	Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants que les adultes.	VRAI	
26	Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux.	VRAI	
27	Il est conseillé de boire de l'alcool pour la récupération.	FAUX	
28	Un sportif amateur risque moins qu'un sportif professionnel.	FAUX	L'alcool, le tabac, et la drogue ont les mêmes effets quelques soient les personnes et leur niveau de pratique.
29	Prendre une douche ou un café fait baisser son taux d'alcool.	FAUX	Cela crée une "illusion" de réveil.
30	Si j'ai une addiction à une drogue (tabac, alcool, cannabis ...) je ne peux pas en parler à quelqu'un.	FAUX	Au contraire je dois vite en parler à mon entourage.

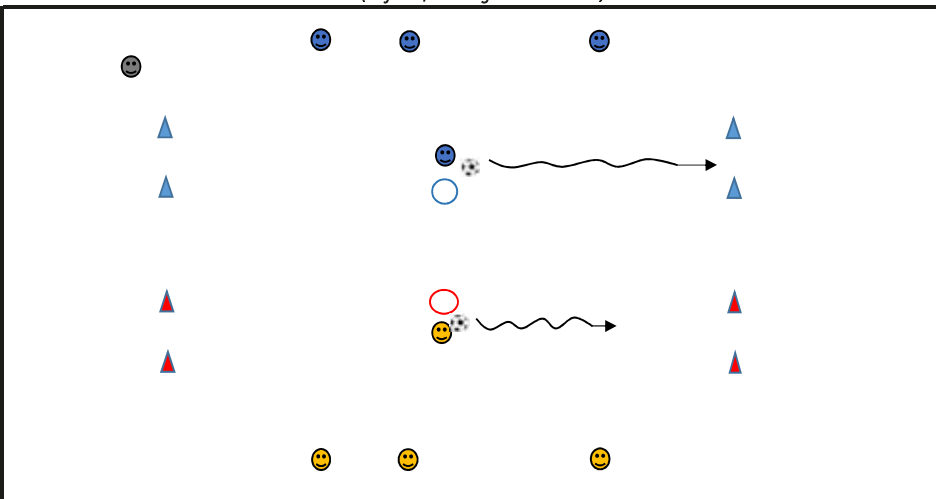


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	2
Thème : ENGAGEMENT CITOYEN	
Le duel du capitaine	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		X		
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)



ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Mieux connaître le rôle du capitaine lors du tirage au sort d'avant match.
<b>BUT</b>	Franchir l'une des deux portes avant son adversaire direct.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	* Les Js'affrontent deux par deux, chacun de part et d'autre du rond central.
	* L'un des deux J choisit entre "pile ou face" (E : se munir d'une pièce) et annonce son choix à voix haute.
	* Le vainqueur choisit le camp vers lequel il souhaite attaquer, et devra franchir la porte de son choix avant son adversaire.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	* Au départ, possibilité de faire des feintes de corps pour masquer son intention !
	Remporter son duel à l'engagement = 1 pt. Franchir la porte avant son adversaire direct = 1 pt.

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😬	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Etre capable de réagir à un signal sonore puis visuel Rester concentré Etre dynamique sur ses appuis Qualité de la conduite de balle et de la maîtrise du 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



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

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

VARIABLES
* Possibilité de débiter sans ballon, puis avec ballon * Au lieu du choix de "pile ou face", faire avec "pierre", "feuille" et "ciseaux" (chacun des 2 J doit annoncer son choix en même temps) * Varier la position de départ (debut, assis, allongé...) * Ajouter du matériel de motricité entre le rond central et la porte à franchir (cerceaux, échelle de rythme...)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

3

THEME : ENGAGEMENT CITOYEN

L'Engagement Citoyen

## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

	Questions	Réponses
1	À partir de quel âge peut-on voter en France ?	18 ans.
2	Comment appelle-t-on le fait de traiter les gens différemment en fonction de leur sexe, leur religion ou leur couleur de peau par exemple ?	La discrimination (sexisme, homophobie, racisme...).
3	Qui peut lire tes réseaux sociaux si tu ne les protèges pas ?	Tout le monde (parents, amis, ennemis, professeurs, inconnus...).
4	Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ?	Diffamer.
5	Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo.	Vrai (c'est le droit à l'image).
6	Comment appelle-t-on le vote de l'ensemble des citoyens pour élire, par exemple, le chef de l'état ?	Le suffrage universel.
7	Comment appelle-t-on la politesse et le respect des biens publics ?	Le civisme.
8	Comment appelle-t-on une discussion sur un thème avec des personnes ayant des avis différents ?	Un débat.
9	Comment appelle-t-on le fait d'être à l'heure : la célébrité, la vanité ou la ponctualité ?	La ponctualité (c'est une marque de politesse).
10	Quel est le synonyme du mot « entraide » : solidarité, égoïsme ou humour ?	Solidarité.
11	Quelle femme, représentée parfois sur les timbres, est le symbole de la république française et de ses valeurs ?	Marianne.
12	Quel est le régime politique de la France : démocratie, royauté ou dictature ?	Démocratie.



## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

N°	QUESTIONS	REPOSES
1	Il n'existe que trois sortes de handicaps : le handicap moteur, le handicap psychique et le handicap sensoriel. VRAI ou FAUX ?	FAUX : On distingue le handicap moteur, le handicap psychique, le handicap sensoriel, le handicap mental et les maladies invalidantes.
2	Comment appelle-t-on la pratique du football en Handisport : Handifoot ? Cécifoot ? Parafoot ?	Céci foot, aussi appelé football à cinq pour déficients visuels ou football à cinq DV (en anglais football 5-a-side). C'est un handisport pratiqué par des athlètes déficients visuels, malvoyants ou non-voyants.
3	Combien y a-t-il de sports aux Jeux paralympiques : 18 ? 31 ? 22 ?	Les Jeux paralympiques réunissent des athlètes en situation de handicap de tous les pays pour des épreuves handisports. Y participent des athlètes handicapés physiques ou visuels (amputés, aveugles, infirmes, cérébraux ou en fauteuil roulant, ou tout autre handicap physique) ainsi que les athlètes handicapés mentaux.
4	Quand ont été créés les Jeux paralympiques : 1991 ? 1960 ? 1972 ?	1960
5	Qui a créé les Jeux paralympiques : Ludwig Guttmann ? Christian Prudhomme ? Pierre de Coubertin ?	C'est Sir Ludwig Guttmann qui eut l'idée de créer les premiers jeux paralympiques. Il était neurologue (médecin) à l'hôpital de Stoke Mandeville et c'est lui qui a créé les premiers "Jeux mondiaux de chaises-roulantes et des amputés" sur le terrain de l'hôpital en 1948.
6	Vrai ou faux : le foot fauteuil est une pratique qui n'existe pas.	Faux. Le football en fauteuil roulant est une variante du football dans laquelle tous les participants sont des utilisateurs de fauteuils roulants en raison d'un handicap physique.



## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

	Questions	Réponses
1	Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ?	<i>Diffamer.</i>
2	Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun d'exprimer librement ses idées ?	<i>La liberté d'expression (dans le respect des autres toutefois).</i>
3	Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo.	<i>Vrai (c'est le droit à l'image).</i>
4	Comment dois-je réagir si, en tant que joueur, à l'issue de mon match, un joueur de l'équipe adverse m'insulte sur Facebook ou Twitter ?	<i>J'enregistre le message et je le signale à Facebook ou Twitter.</i>
5	Vrai ou faux ? J'ai le droit de parier en ligne sur des matchs de football si je suis mineur.	<i>Faux.</i>
6	Quel est l'âge minimum requis pour s'inscrire sur Facebook ?	<i>13 ans.</i>
7	Quelle application permet d'envoyer des photos et vidéos qui n'apparaissent que pendant quelques secondes.	<i>Snapchat Sois vigilant à ce que tu peux envoyer à tes amis.</i>
8	Quel réseau social est symbolisé par un oiseau bleu ?	<i>Twitter.</i>
9	Comment appelle-t-on un faux nom emprunté par quelqu'un qui souhaite dissimuler sa vraie identité sur internet ?	<i>Un pseudo (ou pseudonyme).</i>
10	Réalise un « hashtag » avec tes doigts.	<i>#</i>







SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 6

Thème : ENVIRONNEMENT

La montée descente verte

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	10 (T: 1'30 / R:30')

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😄	
		😁	

ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser sur l'environnement par l'intermédiaire d'une « montante/descendante » Réduire sa production de déchets

BUT

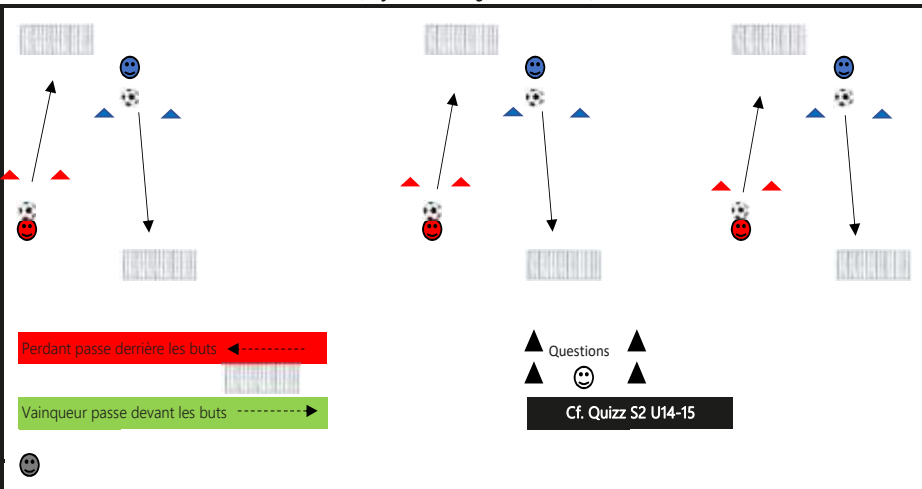
Réaliser un maximum de tir de précision à distance dans un mini-but (1pt par but marqué), et répondre juste à une question pour valider sa montée Modéliser 4 mini-terrains de football à effectif réduit (1x1) pour un "but à but" sous forme de matchs de 1mn, le J doit récupérer à chaque fois son ballon et tirer de la porte.

REGLES & CONSIGNES

- A l'issue de chaque match, poser une question au J qui a gagné le match :
- Si la réponse est « bonne » : le J valide son accession à l'échelon supérieur.
- Si la réponse est « mauvaise » : le J se voit retirer 2 buts sur le score final de son match.
- A l'issue de chaque match, faire progresser le gagnant au terrain « supérieur » / faire régresser le perdant au niveau « inférieur ».

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de buts sur le nombre de tentatives



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Posture  
Position du pied d'appui  
Equilibre  
Orientation des épaules  
Surface de contact utilisée

RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

Utilisation du pied faible si opposition déséquilibrée



## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

## Questionnaire « Environnement »

	Questions	Réponses
1	Vrai ou faux ? Plus tu roules vite moins tu consommes d'essence.	Faux (c'est le contraire !).
2	Quel système consiste à utiliser une seule voiture à plusieurs pour faire un même trajet ?	Le covoiturage (penses-y quand tu vas au stade ou à l'entraînement).
3	Quel est le temps de décomposition d'un sac plastique jeté dans la nature : 4, 40, 400 ans ?	400 ans.
4	Quel est l'intrus : eau, vent, pétrole, marée, chaleur de la terre, soleil ?	Pétrole (ce n'est pas une énergie renouvelable).
5	Quels pays - polluant - le plus la Terre : les pays riches, les pays pauvres ou les pays chauds ?	Les pays riches.
6	Que doit-on faire de ton chargeur quand il a terminé de charger ton portable ?	Le débrancher (sinon, il continue à consommer de l'électricité).
7	À qui est dû le changement climatique actuel : aux hommes, au soleil ou aux animaux ?	Aux hommes (et à leurs activités : transport, industrie, agriculture).
8	Vrai ou faux ? Il faut 8 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bœuf.	Vrai.
9	Où doit-on rapporter des médicaments non utilisés ?	À la pharmacie.
10	Quel gaz, dénommé CO2, est une des causes de la pollution et du réchauffement de la planète ?	Le Dioxyde de Carbone.
11	Combien de déchets un Français produit-il chaque jour : 100 g, 1 kg ou 10 kg ?	1 Kg (soit près de 350 kilos par an).
12	Combien d'années un chewing-gum met-il pour se décomposer dans la nature : 1, 5, 10 ans ?	5 ans.
13	Mon 1 <sup>er</sup> suit M. Mon 2 <sup>e</sup> suit Q. Mon 3 <sup>e</sup> suit I. Mon tout doit être économisé pour moins polluer la planète.	Energie (N - R - J).
14	Combien de kilos de matières premières faut-il pour fabriquer 1 jean : 12, 22 ou 32 kilos ?	32 kilos.
15	Vrai ou faux ? Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité.	Faux.



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Relai : La conduite Fair-Play

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		X		
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

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Avoir une conduite Fair-Play

**BUT** Répondre aux questions en se dirigeant vers la bonne porte

Constituer 2 équipes.

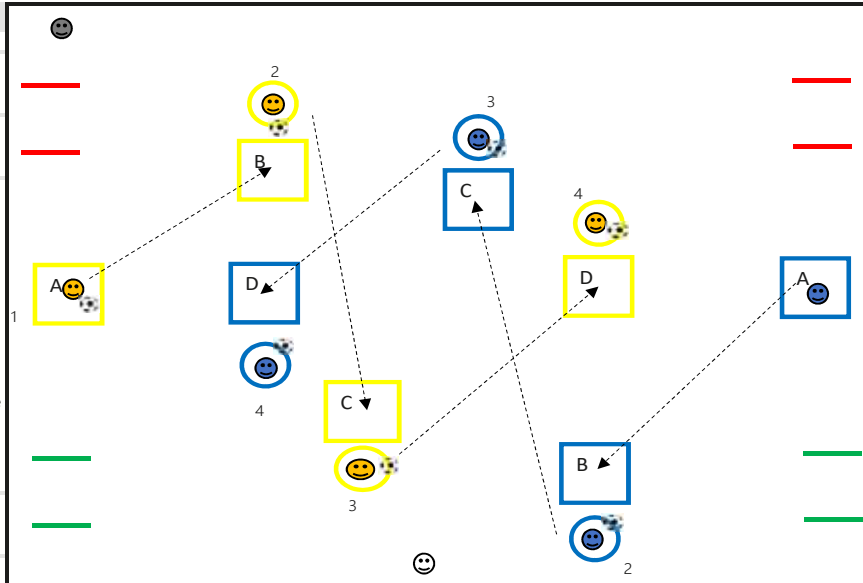
Placer un J dans le carré de départ situé entre les 2 portes et les autres J dans un cerceau de leur couleur.

Au top, l'E donne une question à choix multiples ce qui déclenche le début du relai : le J 1 va en conduite de balle dans la zone B, le J 2 démarre une fois que le J 1 a bloqué son ballon dans la zone B et se dirige vers la zone C en conduite de balle... etc...

### REGLES & CONSIGNES

Le J 4 se dirige le plus rapidement possible, en conduite de balle vers la porte de son choix : la porte rouge valide la 1ère réponse, la porte verte valide la deuxième réponse. Ensuite il se dirige vers le départ du relai et les autres J se positionnent dans leur cerceau de départ.

**CRITERES DE REUSSITE**  
1 point si bonne réponse  
3 points si bonne réponse et plus rapide



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la réalisation technique de ses partenaires.

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Lever la tête.  
Être attentif et concentré.  
Garder la maîtrise de ballon (toucher le ballon à chaque foulée).  
Réfléchir et mémoriser la réponse en courant.

#### \*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 deux joueurs(ses))



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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	0 (T: 1'30 / R:30)

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Le duel de l'élégance



QUESTIONS		REPONSES
1	Quel est le rôle de l'arbitre?	A/ Décider du vainqueur B/ Veiller au respect des règles et à la protection des joueurs
2	Quel est le rôle de l'éducateur?	A/ Faire progresser les joueurs dans la pratique du football B/ Faire gagner son équipe à tout prix
3	L'arbitre siffle une faute contre moi, quelle est ma réaction?	A/ Je tape très fort dans le ballon par énervement B/ Je m'excuse auprès de mon adversaire et je me replace à mon poste
4	Tu gagnes un match par tricherie, quelle est ta réaction?	A/ Seule la victoire compte B/ La victoire n'a aucune saveur
5	Un joueur adverse est blessé sur le terrain, que fais-je?	A/ Je mets le ballon en touche pour qu'il puisse être soigné B/ Je fais semblant de ne pas le voir
6	Quel est le rôle des parents sur le bord du terrain?	A/ Encourager B/ Donner des consignes à l'équipe
7	Je peux contester les décisions de l'arbitre :	A/ Si je suis capitaine B / En aucun cas
8	Mon éducateur décide de me remplacer :	A/ Je rentre directement prendre ma douche B/ Je tape dans la main de mon coéquipier qui rentre et je prends place sur le banc
9	Pendant le match, le ballon sort des limites du terrains mais l'arbitre ne le voit pas :	A/ Tu continues à jouer B/ Tu t'arrêtes et donne la balle à l'adversaire
10	Pour toi serrer la main de ses adversaires à la fin du match c'est :	A/ Une perte de temps B/ Un geste fair-play

En période de crise sanitaire, pas de poignée de main, accolade, bise ou *check*.



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Sensibiliser sur les courses de l'arbitre central et connaître des règles et règlements

## BUT

Réaliser le parcours, donner la bonne réponse et gagner le relai par équipe

Avant de passer le J dépose son ballon dans le cerceau rouge et revient au départ.

\* L'arbitre effectue le parcours sans ballon.

\* Il entre dans la zone « décision » : l'arbitre répond à une question. En cas de mauvaise réponse, l'arbitre fait 1 tour de pénalité en conduite de balle avant d'enchaîner par un retour en conduite rapide.

\* L'arbitre suivant fait de même. Il part quand le ballon est déposé au pied dans le cerceau.

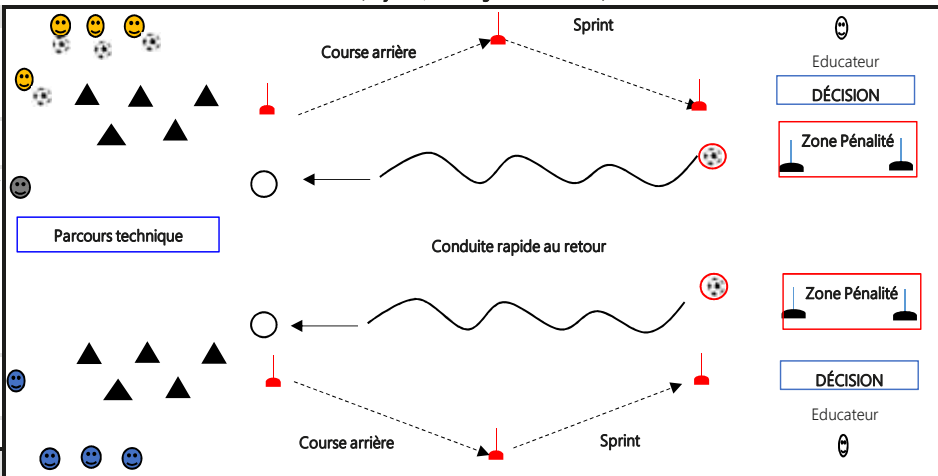
\* 1 passage par arbitre, le dernier arbitre doit déposer le ballon dans le cerceau

## REGLES &amp; CONSIGNES

## CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



## COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

## VARIABLES

Modifier l'organisation du parcours technique (enchaînements, distances, ...)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## \*Principes généraux:

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

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

-Ne jamais toucher le matériel pédagogique

-Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

-Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

-Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

-Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

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



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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :	8
------------	---

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE
Le parcours de l'arbitre

Questions		Réponses	
1	J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	VRAI	Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15.
2	Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu.	FAUX	Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision.
3	Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but.	FAUX	Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants.
4	Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	VRAI	Cela me permet de limiter les risques de blessure.
5	Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse.	VRAI	
6	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi.	VRAI	
7	Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse.	VRAI	Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine.
8	Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m).	FAUX	Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but.
9	Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien.	VRAI	
10	Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match.	FAUX	Le vainqueur obtient le choix du camp.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

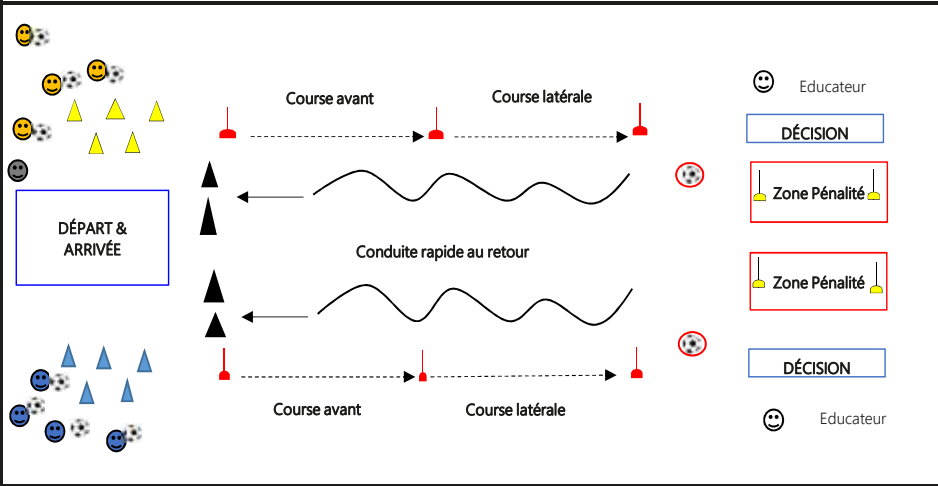
FICHE N° : 9

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		X
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)



**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**\*Principes généraux:**

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))

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

**ORGANISATION**

**OBJECTIF** Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre assistant

**BUT** Reproduire les courses de l'arbitre assistant, reproduire une gestuelle adaptée et gagner le relai par équipe

Avant de commencer, le J dépose son ballon dans le cerceau rouge et se positionne au départ.

\*L'E présente les gestuelles de l'arbitre assistant : faute, rentrée de touche, hors-jeu, coup de pied de but, coup de pied de coin, sortie de but, remplacement, but marqué

**REGLES & CONSIGNES**

\*L'arbitre court le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones. L'E annonce une « situation de jeu » quand l'arbitre est dans la zone « décision ». Il signale avec son bras (pas d'utilisation de drapeau) la gestuelle adaptée. En cas de mauvaise réponse, il doit faire un tour de pénalité en conduite de balle. L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte avec le ballon.

**CRITERES DE REUSSITE**

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😞	
		😞	4
		😊	

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Distanciation	Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation oeil-pied, ...

**VARIABLES**

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

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



## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

# CHANSON DE GESTES

Connaissez-vous les gestes de l'arbitre et de ses assistants ? Comment différencier un coup franc d'un corner ou d'un six mètres ? Ce petit guide illustré répond à toutes vos questions.

Par Philippe Nguyen et Xavier Dubouard

