



# Catégorie U9 - U11

## Exercices et défis techniques

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

## Parcours de coordination et de motricité

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

## Jeux / Situations

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

## Fit Foot

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

## Programme éducatif fédéral

Sans ballon

Avec ballon personnalisé



# ▶ U9 - U11

Exercices et défis techniques  
Avec un ballon personnalisé





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique Niveau 1

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

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

Conduite de balle

BUT

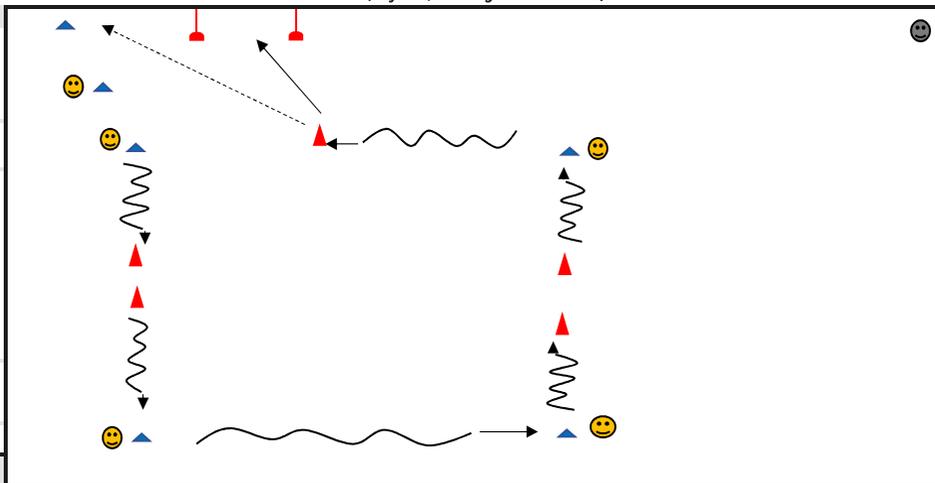
Réaliser le circuit sans toucher les plots et avoir le ballon proche des pieds

REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque J a un ballon et se positionne à une coupelle. Les 4 J du carré partent en même temps en conduite. 2 J doivent réaliser un 8 autour des 2 cones. 2 J réalisent une conduite latérale avec la semelle. Le J doit réaliser un arrêt semelle lorsqu'il arrive à chaque coupelle du carré. Pour amener un aspect ludique, le dernier J doit tirer entre la porte avant d'aller se replacer. Compter le nombre de buts par J

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le plus de conduite possible sans toucher les plots et arrêter le ballon le plus proche possible des coupelles sans les toucher



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Toucher le ballon le plus souvent possible pour en garder la maîtrise

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s

~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur et le groupe

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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))



## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	2
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	1

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
------------------------	--	----------	--	----------------------------	--

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE	X	MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1
-----------------------------	---	--------------------------	--	---------------------	---

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12
	Larg	12

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	4*3 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	
		😞	
		😡	
		😄	max 9

ORGANISATION

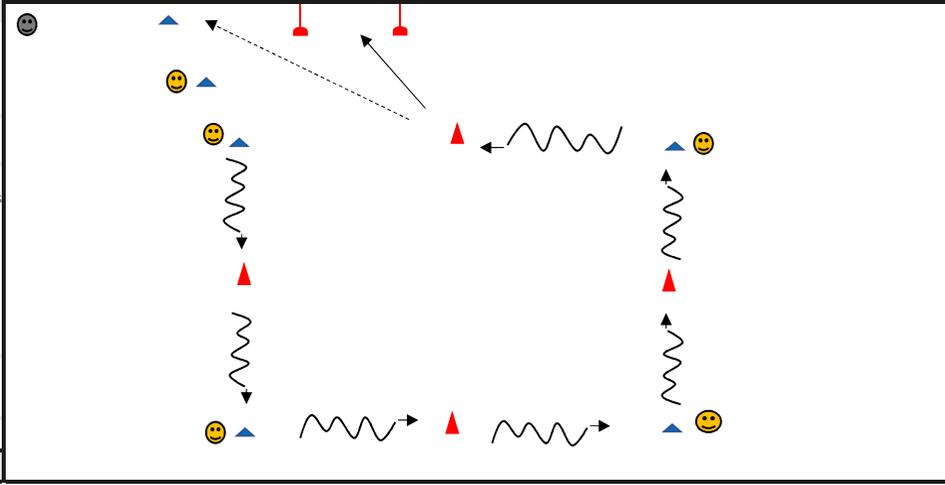
**OBJECTIF** Dribbles

**BUT** Réaliser les dribbles sans toucher les plots tout en gardant le ballon proche des pieds

Chaque joueur(se) a un ballon et se positionne à une coupelle. Les 4 joueur(se)s du carré partent en même temps en conduite. 2 joueur(se)s doivent réaliser 1 passément de jambes sur le plot. 2 joueur(se)s réalisent une feinte de tir puis un crochet extérieur. Le joueur(se) doit réaliser un arrêt semelle lorsqu'il arrive à chaque coupelle du carré. Pour amener un aspect ludique, le dernier joueur(se) doit tirer entre la porte avant d'aller se replacer. Compter le nombre de buts par joueur(se)

**REGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE** Réaliser le plus de dribbles possible sans toucher les plots.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À) INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien marquer la feinte et le changement de direction dans le dribble

VARIABLES

Accélérer après le dribble (+)  
Ne pas réaliser passément de jambe et feinte mais uniquement des crochets au niveau des plots (-)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



--Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel après la séance mais également autant de fois nécessaire  
 --Ne jamais toucher le matériel pédagogique  
 -- Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s  
 --Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur et le groupe  
 --Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
 --Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique Niveau 1

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

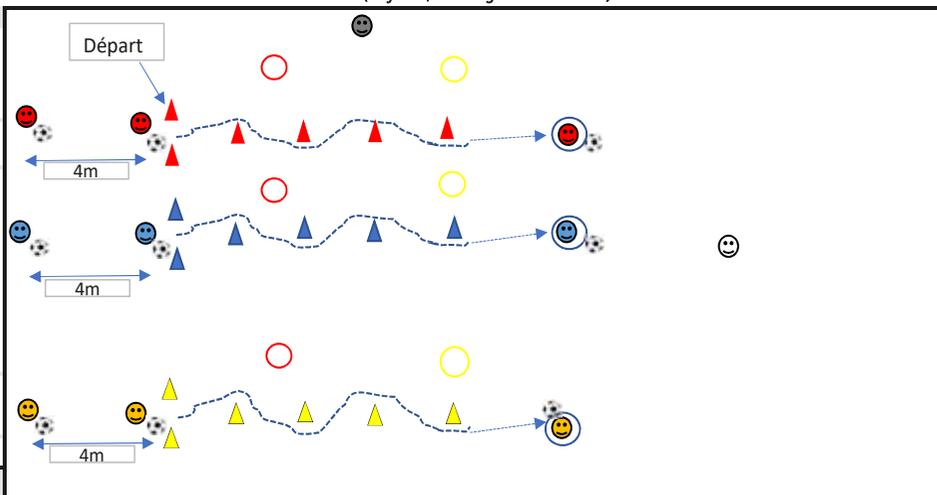
OBJECTIF Apprentissage de la conduite de balle.

BUT Parcours réalisé sans erreur (sans toucher de plots) : 1 point

Interdiction de toucher le ballon à la main.  
Interdiction de toucher le ballon de mes coéquipier(e)s.  
Dans un premier temps conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact.

REGLES & CONSIGNES  
Lorsque le joueur(se) 1 arrive à la fin de son parcours il maîtrise son ballon dans le cerceau bleu; lorsque le joueur(se) 2 part, le joueur(se) 1 conduit son ballon jusqu'au cerceau iaune et ainsi de suite.

CRITERES DE REUSSITE  
Sur 5 passages, parvenir à marquer au moins 3 points par joueur(se)



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds.

Coordination des déplacements entre coéquipiers.

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des consignes sanitaires.

Respect des consignes données (surface de contact)

## 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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	4
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	2

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration technique de la Conduite de Balle

BUT

Réaliser un cheminement en conduisant le ballon en fonction d'un signal auditif ou visuel.

Un(e) joueur(se) en animateur(trice) d'atelier, annonce une couleur ou un numéro de coupelle.

Le joueur(se) conduit son ballon du point de départ central en allant contourner la coupelle de la couleur annoncée et revient au départ.

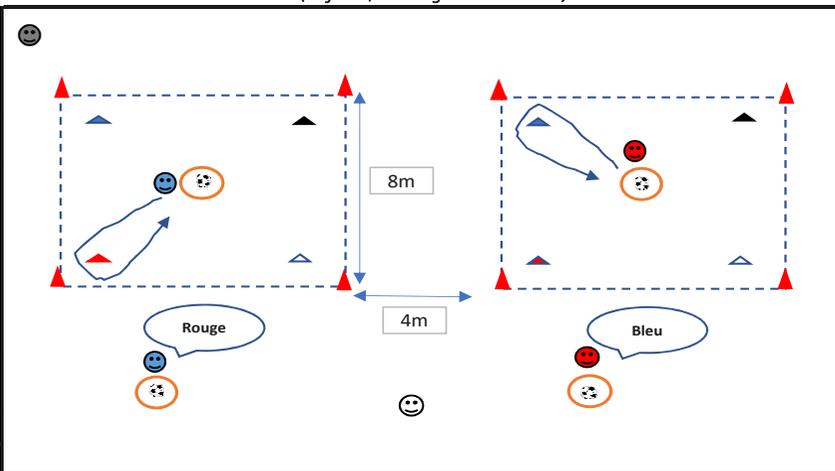
REGLES & CONSIGNES

Les carrés ou binômes fonctionnent en autonomie.

On change de poste tous les 5 passages.

CRITERES DE REUSSITE

Ne pas toucher les coupelles avec son ballon. (1 pt)  
Respecter les règles de distanciation avec son partenaire.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.  
Autonomie dans comptage des points.  
Coordination des rotations.

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Garder son ballon le plus proche de soi.  
Toucher le ballon régulièrement pour en conserver la maîtrise  
Ne pas vouloir aller trop vite.  
Maîtrise distance pied-ballon.  
Essai de décentration du regard.  
Respect des consignes techniques et sanitaires.

#### VARIABLES

L'animateur du groupe peut annoncer 2 couleurs, ce qui va rallonger le parcours à réaliser.  
Mettre en place un concours entre les joueur(se)s et les carrés. Compter les points.  
On peut identifier les coupelles non plus par couleur, mais par numéro 1, 2, 3 et  
L'animateur(trice) annonce à haute voix le numéro  
Possibilité de rajouter une coupelle supplémentaire d'une autre couleur pour offrir une possibilité supplémentaire.  
Utilisation libre des pieds pour la CDB. Puis uniquement PG ou PD  
On peut imaginer un challenge "inter-carrés"

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

##### Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur  
~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)s  
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur et le groupe  
~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)  
**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	20m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	1' à 2'

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

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	5
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	2

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

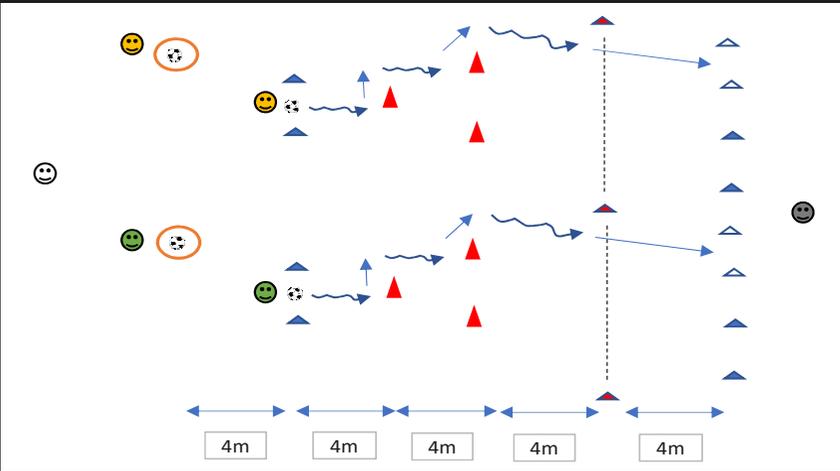
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	3 x 4'

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration technique du Tir
BUT	Contourner un objet - Dévier sa trajectoire de CDB pour progresser vers une cible 1 Ballon par joueur(se)(se). Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles pour débiter. (bleu)
REGLES & CONSIGNES	Le joueur(se) part en conduite de balle et évite le 1er plot qui est sur sa trajectoire.  1 pt par dribble réussi (plot non touché et ballon maîtrisé) + 1 pt si but marqué. Soit 3 pts potentiels par passage.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon en direction du plot et réussir à changer de direction tout en conservant la maîtrise du ballon
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.	Maîtrise de la CDB pour être en capacité de changer de direction puis progresser vers le 2nd obstacle et enchaîner par le même objectif. Réussir à utiliser une surface de contact du pied qui me permette de franchir l'obstacle. Après le dribble, être capable

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**Principes généraux:**

- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur
- ~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)s
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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
Utilisation libre du pied et choix libre du circuit Geste du Dribble imposé puis liberté de choix du geste technique de dribble Circuit à Gauche puis à Droite Dribble du Pied Droit puis du pied Gauche Proposition d'un geste de dribble par le partenaire

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

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	2 mètres

Durée	TOTALE	15 MINUTES
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
		😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😞	4
		😞	

### OBJECTIF

Travail de la conduite entre des obstacles (coupelles, plots, bouteilles...) en allant le plus rapidement possible et en maîtrisant le ballon avec les différentes surfaces du/des pieds

### BUT

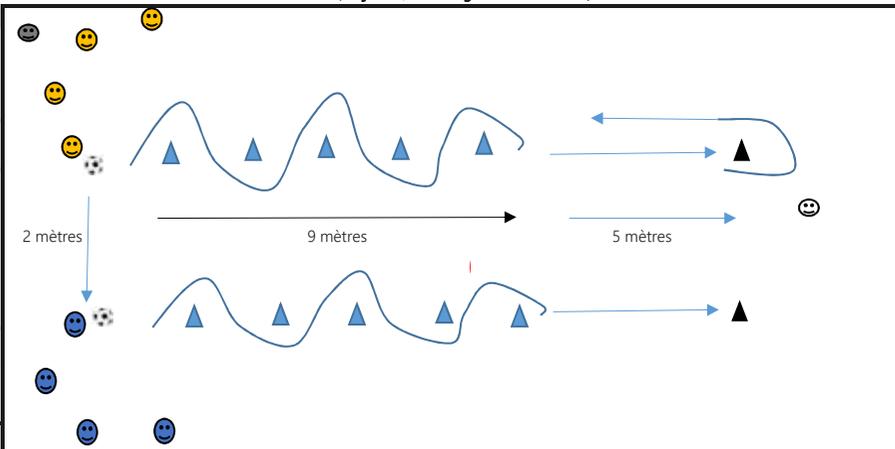
Conduire en maîtrisant le ballon pour ne pas toucher les obstacles et enchaîner une conduite.

### REGLES & CONSIGNES

Au départ du ballon, le J possède un capital de 12 pts. Si le ballon touche un plot = -1 pt.  
Départ au pied, conduire le ballon entre les obstacles en aller-retour. 1ère partie en slalom entre les plots et ensuite conduite en reculant et en utilisant la semelle des 2 pieds en alternant. Le J contourne le plot et revient de la même manière.

### CRITERES DE REUSSITE

Aucun plot touché en effectuant le parcours et en maîtrisant le ballon.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

S'il y a une rotation entre les Js, le J en attente reste à 3 mètres derrière le départ et attend le signal de l'E pour se mettre en position.  
Autonomie dans le décompte des points.

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Effectuer l'aller et le retour avec les mêmes gestes techniques.  
Etre concentré sur la tâche

#### 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 personnelle (marquée à son nom)

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



- Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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

Conduite à la fin du slalom en utilisant la semelle pour faire avancer ou en étant de profil ou en ramenant le ballon vers soi en reculant (libre choix puis ensuite imposé)

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Maitrise de la passe pour immobiliser le ballon dans une des cibles

## BUT

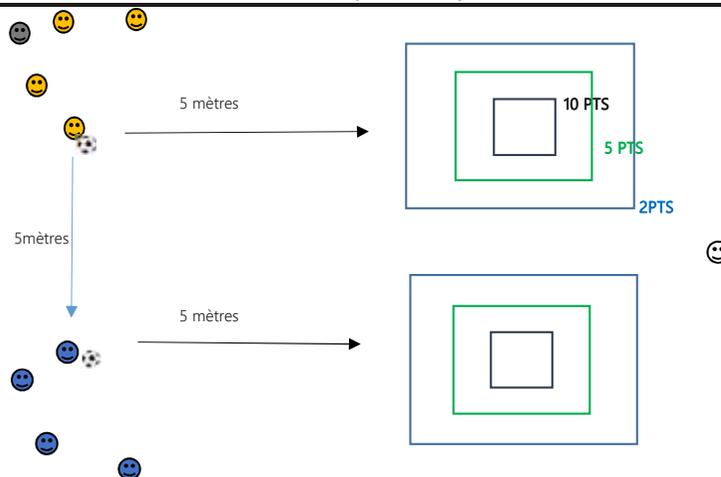
Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans le carré le plus éloigné  
Le J est à 5 mètres du premier carré et doit faire une passe afin que le ballon s'immobilise dans un des carrés.

## REGLES &amp; CONSIGNES

Si le ballon s'arrête dans le carré le plus grand: 2 pts, le carré intermédiaire : 5 pts et le carré le plus petit : 10pts.  
Zone bleu : 3mx3m - Zone verte : 2mx2m - Zone noire 1mx1 m.  
Les J en attente sont à 2 mètres, ils se placent pour le défi uniquement au signal de l'E.

## CRITERES DE REUSSITE

Bien doser sa passe pour immobiliser le ballon dans le carré noir.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Bien respecter la rotation sur les ateliers entre les passages. S'encourager

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre concentré et appliqué.  
Utiliser la bonne surface du pied pour être efficace.  
Maitrise de la passe intérieur du pied ou semelle.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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



- ~ Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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

Le J doit effectuer une louche dans le carré. Les points seront comptabilisés par rapport à la zone où le ballon atterrira ( 1er rebond qui sera comptabilisé).

**Variante 2:** utiliser le pied faible

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	4

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😡	4
		😞	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	8
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
Défi technique

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

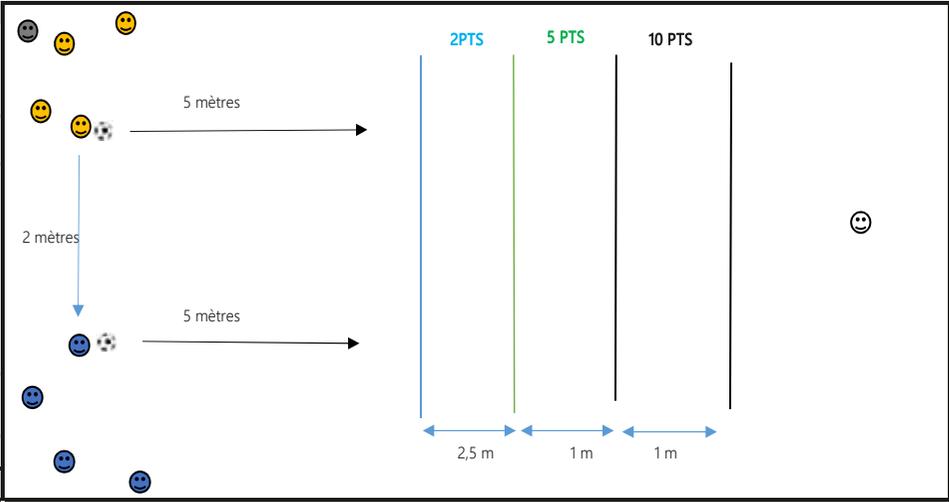
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	43 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	4

Effectifs	Educ	😊	1
		😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😞	4
		😞	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Maitrise de la passe pour immobiliser le ballon dans une des cibles
BUT	Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans la zone la plus éloignée. Le J est à 5 mètres du premier carré et doit faire une passe afin que le ballon s'immobilise dans une des zones. Si le ballon s'arrête dans la 1ère zone: 2 pts, la 2ème zone : 5 pts et la 3ème zone: 10pts.
REGLES & CONSIGNES	Zone bleue: 2,5mX2,5 mètres zone verte : 1X 1 mètre zone noire 1X1 mètre. Les J en attente sont à 2 mètres, ils se placent pour le défi uniquement au signal de l'E.
CRITERES DE REUSSITE	Utiliser la bonne surface de balle pour atteindre la zone noire et immobiliser le ballon.



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien respecter la rotation sur les ateliers entre les passages. S'encourager	Etre concentré et appliqué. Utiliser la bonne surface du pied pour etre efficace. Maitrise de la passe intérieur du pied ou semelle

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:**
- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
  - ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
  - ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde personnelle (marquée à son nom)
  - ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel la séance mais également autant de fois que nécessaire
  - ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique
  - ~ Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
  - ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
  - ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
  - ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)
- Conseil :** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Amélioration de la passe

**BUT** Travailler la passe à travers différents ateliers

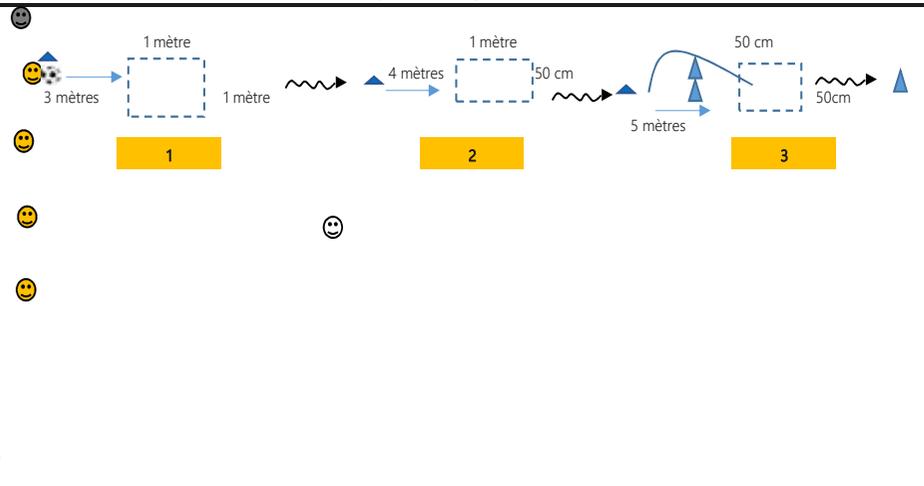
Chaque J doit effectuer un parcours de 3 zones de travail. Pour passer de la zone 1 à la zone 2, le joueur(se) a 3 essais. Si réussite au 1er essai: 10 pts. Si réussite au second essai: 5 pts. Si réussite au 3ème essai: 1 pt. Sinon 0 point et passage à la zone suivante.

### REGLES & CONSIGNES

1.: effectuer une passe pour immobiliser le ballon dans la zone 1, 2.récupérer le ballon en conduite de balle jusqu'à la coupelle suivante. Immobiliser le ballon par une passe à 4 mètres de la zone 3: effectuer une passe entre les plots pour atteindre le carré puis terminer en immobilisant le ballon au plot. Retour sur le côté.

**CRITERES DE REUSSITE** Atteindre la zone grâce à une passe intérieure du pied ou avec la semelle.  
Etre rapide entre les zones pour enchaîner les gestes  
Lever le ballon au dessus des plots pour atteindre le carré

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



### COLLECTIFS (VEILLER À)

S'encourager.  
Autonomie dans le décompte des points.  
Attendre le top de l'E pour que le J se mette en place.

### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se concentrer pour enchaîner les gestes demandés.

### 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 personnelle (marquée à son nom)



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

### VARIABLES

travailler avec le pied faible

- Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	3

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

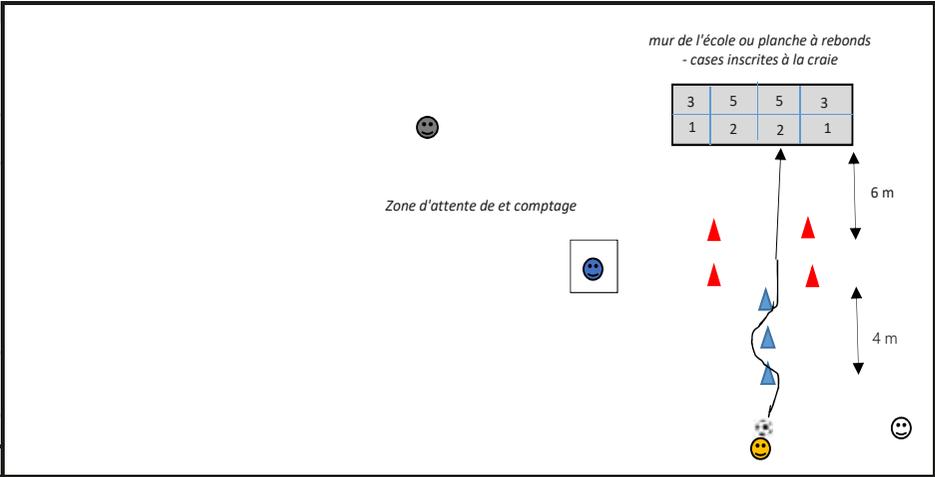


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

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

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		X	MOTRICITE / COORDINATION		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	amélioration technique du tir au but
BUT	Frapper le ballon avec le pied en direction du mur après avoir slalomé entre les plots. 1 ballon par J. Le 1er J tire au but (1 essai à la fois - additionner après 3 passages chacun, alternativement). Décerner un vainqueur à chaque manche.
REGLES & CONSIGNES	Si le ballon n'est pas réceptionné dans le carré, celui-ci n'est pas comptabilisé.
CRITERES DE REUSSITE	Frapper le ballon en direction du mur de manière rectiligne.

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	10 mètres	
	Larg	5 mètres	
Durée	TOTALE	10 min	
	SÉQUENCE	3	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	1
		😬	
		😄	1
		😁	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chaque groupe est autonome dans le comptage des points, à voix haute.	Frapper le ballon avec le pied. Trajectoire rectiligne du ballon. Précision du Tir. Equilibre de posture à la frappe.
VARIABLES	
Augmenter la distance entre la zone de tir et la cible. Tirer du pied faible	

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 personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- ~Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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	

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE ORGANISATION

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI FOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	30 mètres

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😞	2
		😡	2

ORGANISATION

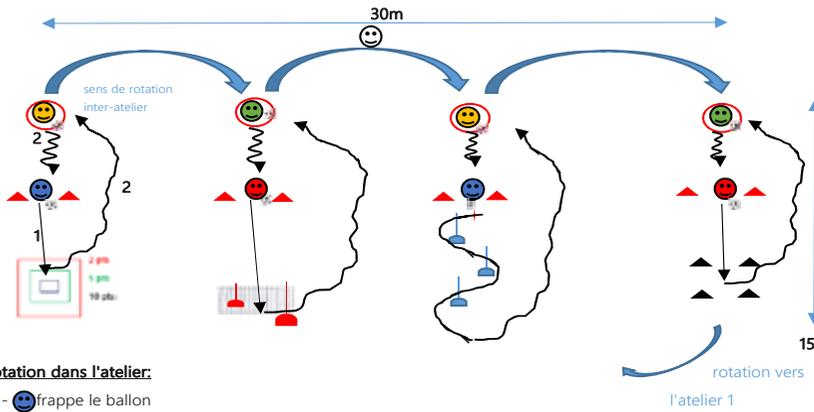
**OBJECTIF** Associer les J par paire ou trio d'équipes différentes et les positionner sur les différents ateliers = DEFI

**BUT** Capitaliser le plus de points COLLECTIVEMENT à la fin du DEFI FOOT

**REGLES & CONSIGNES** L'E choisit dans le panel de DEFI TECHNIQUE. 4 ateliers à mettre en place en fonction du niveau et effectif de son groupe. **1 ballon par J.** Temps de pratique sur chaque atelier pour la paire ou trio: **4'**. Après chaque essai, le J retourne dans la zone d'attente avec son ballon avant de retenter un essai. A la fin de chaque atelier, les J donnent le nombre de points marqués à l'E qui les reporte sur la fiche score ci-jointe. La rotation entre chaque atelier doit se faire de manière simultanée, au signal de l'E et dans le sens de rotation HORAIRE pour tous.

**CRITERES DE REUSSITE** Le barème de points est défini en fonction de l'atelier proposé (voir fiche DEFI)

Exemple d'organisation d'un DEFI FOOT CP/CE2 avec 8 joueur(se)s



Rotation dans l'atelier:

- 1- 😊 frappe le ballon
- 2- 😬 avance au départ pendant que 😊 va chercher son ballon et se met en zone d'attente

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Se coordonner dans les rotations entre J sur et entre l'atelier S'encourager, se soutenir quelques soit le résultat final	Maîtriser les gestes techniques Garder le ballon au sol Rester concentré sur le temps d'atelier Compter ses points

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)s
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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



# FICHE SCORE DEFI FOOT COLLECTIF

Niveau:	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	<b>Effectif:</b>
	U7	U8	U9	U10	U11	

*(Entourez les catégories concernées)*

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

Equipe:		Atelier				Total
		1	2	3	4	
Joueur 1:	Nb de points					
Joueur 2:						
Joueur 3:						

-----





# ▶ U9 - U11

Exercices et défis techniques  
Passe avec les pieds





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

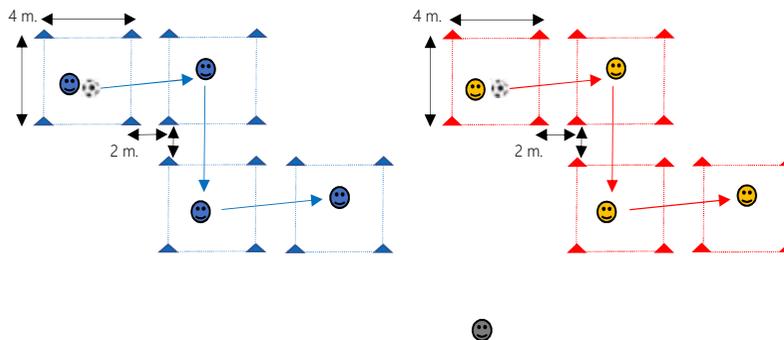
OBJECTIF : Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser

BUT : Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes

## REGLES &amp; CONSIGNES

Par groupe de 4 joueurs  
Chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 4 mètres)  
Libre dans les touches de balle  
Ballon au sol obligatoirement  
Distance de 2 mètres entre chaque zone

CRITERES DE REUSSITE : Les deux joueurs du milieu doivent toucher le ballon pour valider le point.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre en place deux ateliers de 4 joueurs + 1 GPS COVID  
Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'orienter pour gagner du temps  
Lever la tête pour prendre l'information  
Utiliser la bonne surface de contact  
Qualité de la 1ère touche de balle  
Réaliser la passe avec l'intérieur du pied  
Valoriser la bonne exécution gestuelle

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

**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

- \* 2 touches de balle obligatoires, puis 3
- \* Prise de balle d'un pied et passe de l'autre
- \* Agrandir la taille des zones
- \* Concours entre les deux équipes

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	40
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😡	
		😞	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

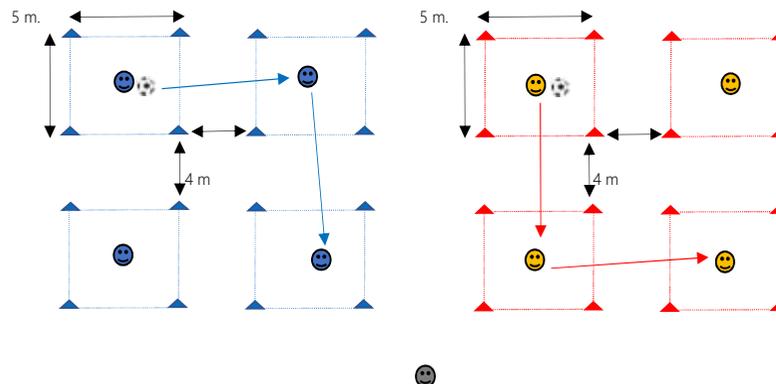
1

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

(En jaune, les catégories concernées)

**ORGANISATION****OBJECTIF** Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser**BUT** Réaliser un maximum d'échanges d'un carré à l'autre**REGLES & CONSIGNES**

Par groupe de 4  
Chaque joueur doit rester dans sa zone (carré de 5 mètres)  
Libre dans les touches de balle  
Ballon au sol obligatoirement  
Distance de 2 mètres entre chaque zone

**CRITERES DE REUSSITE** Le ballon doit arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle**COMPORTEMENTS ATTENDUS****COLLECTIFS (VEILLER À)**

Mettre en place deux ateliers de 4 joueurs + 1 GPS COVID  
Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

S'orienter pour gagner du temps  
Lever la tête pour prendre l'information  
Utiliser la bonne surface de contact  
Qualité de la 1ère touche de balle  
Réaliser la passe avec l'intérieur du pied  
Valoriser la bonne exécution gestuelle

**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))

- \* 2 touches de balle obligatoires, puis 3
- \* Prise de balle d'un pied et passe de l'autre
- \* Interdit de rejouer dans le même carré
- \* Concours entre les deux équipes

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	40
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
		😁	

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Les balles brûlantes (exercice)

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

#### ORGANISATION

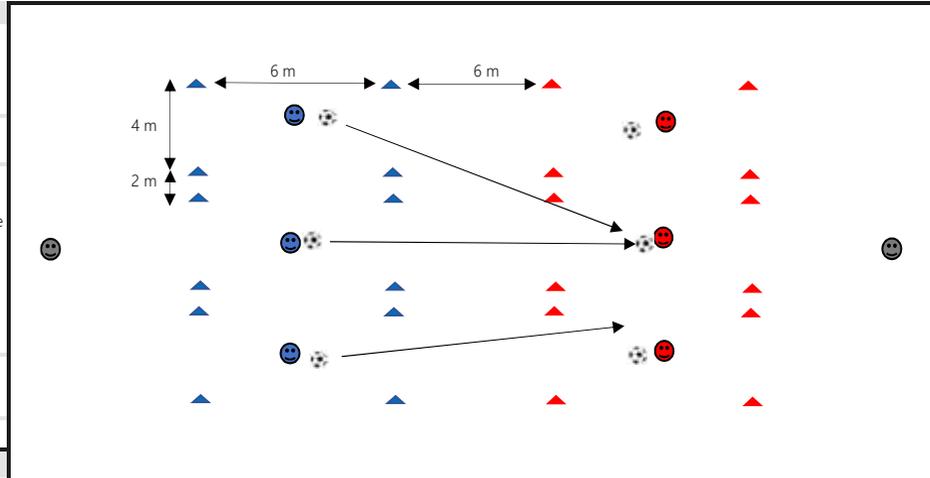
**OBJECTIF** Les différentes passes

**BUT** Envoyer les ballons dans le camp adverse

**REGLES & CONSIGNES**  
2 équipes, joueurs fixes dans leur zone, 1 ballon par joueur.  
Durant une minute, envoyer les ballons dans le camp adverse (pas forcément au joueur situé en face de soi).  
Jeu au sol obligatoire.

L'équipe qui gagne est celle qui a le moins de ballon dans son camp à l'issue du temps imparti.

**CRITERES DE REUSSITE** Pour être comptabilisé, le ballon ne doit pas sortir de la zone adverse



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Mettre un joueur GPS COVID  
Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

Lever la tête pour prendre l'information  
Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision  
Valoriser la bonne exécution gestuelle

#### 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(esse))"



#### VARIABLES

- \* Augmenter la distance entre les deux camps en fonction du niveau des joueurs
- \* Possibilité ou non de se passer le ballon entre joueurs d'une même équipe avant le renvoi en zone adverse
- \* Varier les consignes techniques (passe du pied fort / pied faible, intérieur / extérieur)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😞	
		😄	

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	25
	Large	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	9 max
		😞	
		😟	
😌			

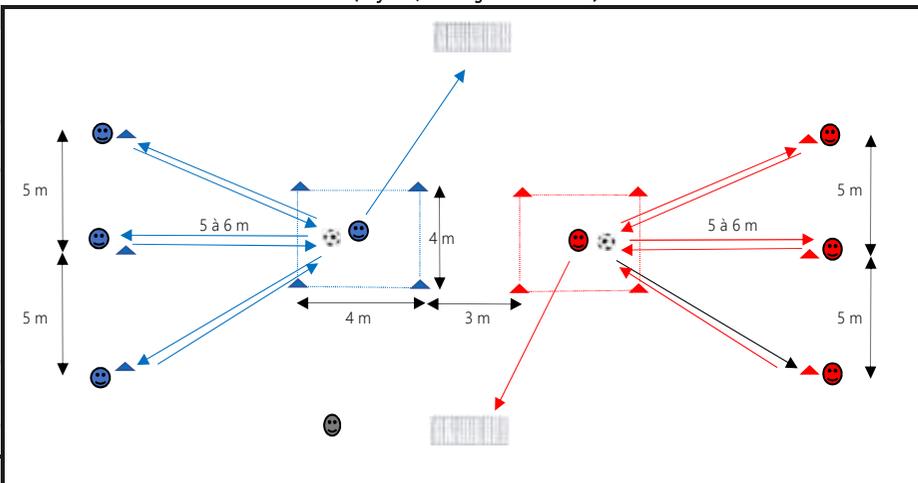
#### ORGANISATION

**OBJECTIF** : Prise de balle et enchaînements

**BUT** : Réaliser des appuis - remises avec ses partenaires avant de frapper au but

**REGLES & CONSIGNES** : Un joueur avec un ballon dans la zone centrale + les partenaires sans ballon à une distance de 5 à 6 mètres. Réaliser des passes à ses partenaires, ballon au sol obligatoirement, avant de marquer un but (sans gardien). La première des deux équipes qui marque le but gagne.

**CRITERES DE REUSSITE** : L'appui remise ne peut être validé que si le ballon ne sort pas de ma zone centrale.



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

##### COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre un joueur GPS COVID  
Changer le joueur du milieu à l'issue de chaque passage  
Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

##### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des passes et des prises de balle  
Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision  
Valoriser la bonne exécution gestuelle

#### 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

\* Définir à l'avance le nombre de passes à réaliser avant de pouvoir tirer au but  
\* Le signal pour tirer au but est donné par l'éducateur (signal visuel ou sonore)  
\* Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



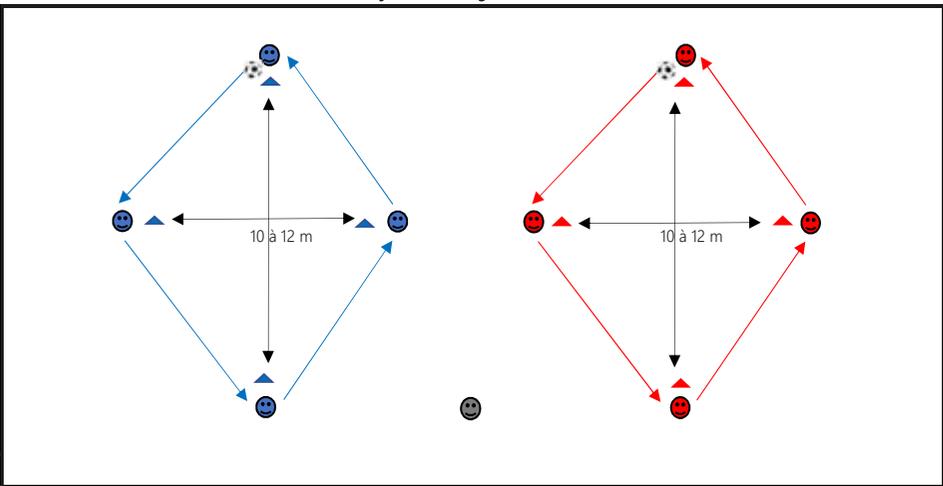
### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	5
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice	

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser
BUT	Réaliser un maximum d'aller / retours en 2 minutes
REGLES & CONSIGNES	Par groupe de 4 joueurs Libre dans les touches de balle Ballon au sol obligatoirement
CRITERES DE REUSSITE	Effectuer les passes dans les pieds + maîtrise du ballon. Jeu au sol obligatoire.



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30
	Large	15

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😬	
		😊	

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre en place un joueur GPS COVID Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Utiliser la bonne surface de contact Qualité de la 1ère touche de balle Qualité de la passe (réaliser la passe avec l'intérieur du pied pour une meilleure précision) Valoriser la bonne exécution gestuelle

### 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
* Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs
* Apporter des contraintes techniques (passe du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Noria (exercice)

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	40
	Large	30

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	3 x 4'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	👤	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
		😁	

## ORGANISATION

OBJECTIF Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser

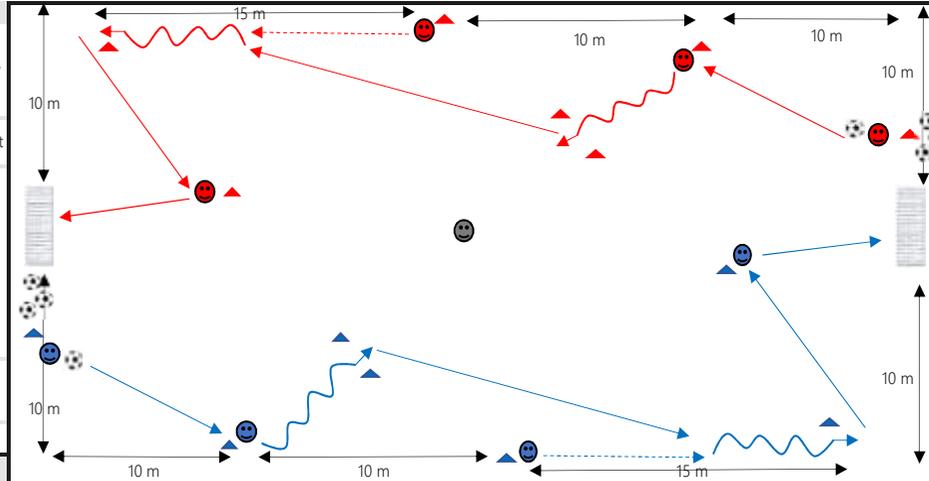
BUT Cheminement de passes pour progresser puis marquer le but

## REGLES &amp; CONSIGNES

Deux équipes, chacune travaille d'un côté du terrain.  
 Passes au sol obligatoires.  
 Distances entre les joueurs : minimum 5 à 6 mètres entre chaque poste.  
 Pas de gardien de but.

## CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le cheminement sans que le ballon ne sorte de l'espace de jeu.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre en place un joueur GPS COVID  
 Esprit de compétition  
 Solidarité  
 Respect des consignes de sécurité

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'orienter pour gagner du temps  
 Lever la tête pour prendre l'information  
 Utiliser la bonne surface de contact  
 Qualité de la tête touche de balle  
 Réaliser la passe avec l'intérieur du pied  
 Valoriser la bonne exécution gestuelle

## 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

- \* Faire évoluer la distance de passe en fonction du niveau des joueurs
- \* Apporter des contraintes techniques (passes du pied fort / faible, prise de balle d'un pied / passe de l'autre)

## MATÉRIEL

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, ...)

Noria

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

*(En jaune, les catégories concernées)*

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

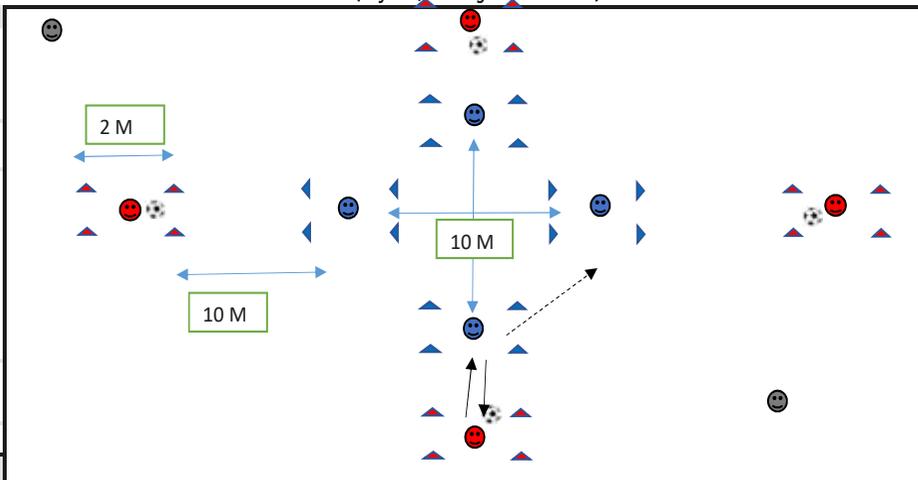
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	30 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 3 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😞	
		😡	
		😟	

#### ORGANISATION

**OBJECTIF** Prise de balle et enchaînement passe**BUT** réaliser des échanges continus**REGLES & CONSIGNES** les J rouge sont fixes. Les J bleus sont en mouvement. Au signal, les J bleus sortent de leur carré, reçoivent le ballon du J rouge en face d'eux, le contrôlent puis le redonnent par une passe au sol. Puis chaque J bleu se dirige en trotinant vers le carré qui est sur leur gauche.**CRITERES DE REUSSITE** Le ballon doit être maîtrisé par le J bleu puis être rendu au J rouge sans qu'il sorte de son carré

#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

##### COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre un joueur GPS COVID  
Inverser les rôles des joueurs  
Concentration  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

##### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol)  
Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision  
Valoriser la bonne exécution gestuelle

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

##### \*Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
~Prescrire 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

Changer le sens de rotation des J en mouvement  
Effectuer la prise de balle dans le carré bleu et non à l'extérieur  
Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe  
Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice statique à 2

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Prise de balle et enchaînement passe

## BUT

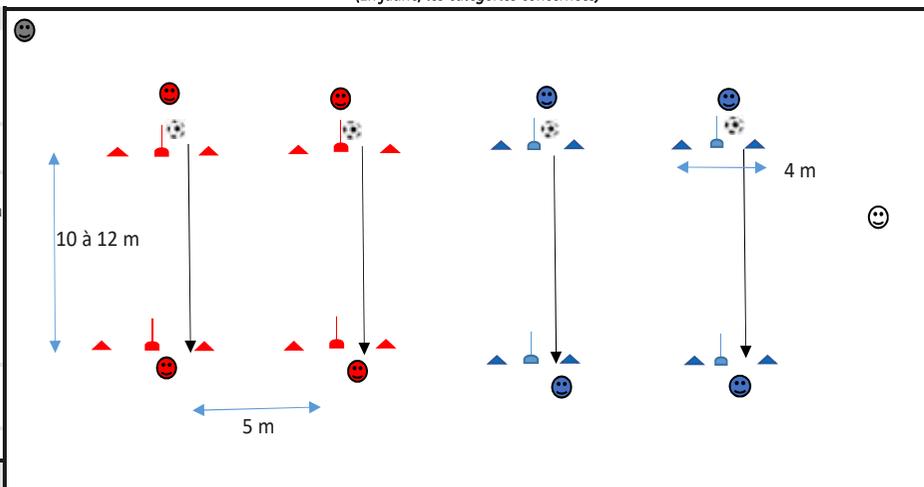
réaliser un maximum d'échanges entre les 2 joueurs

## REGLES &amp; CONSIGNES

Par groupe de 2 et au signal de l'E, le J en possession du ballon effectue une passe au sol à son partenaire en retrait du constri-foot. A la réception du ballon, le J effectue un contrôle orienté de l'intérieur du pied droit pour se décaler du constri foot puis redonne le ballon à son partenaire par une passe au sol du pied gauche

## CRITERES DE REUSSITE

le ballon doit arriver dans les pieds du partenaire, ne doit pas toucher le constri foot (ni sur la passe ou le contrôle orienté)



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre un joueur GPS COVID  
Concentration  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol)  
Réaliser les passes de l'intérieur pour une meilleure précision  
Valoriser la bonne exécution gestuelle

## VARIABLES

Changer le sens des passes  
Imposer la surface de pied à utiliser sur la prise de balle et/ou la passe  
Imposer un geste technique avant de réaliser la passe

## 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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	10 à 12 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 4 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😇	
😈			

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Prise d'informations

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	16 min
	SÉQUENCE	4 X 4 min

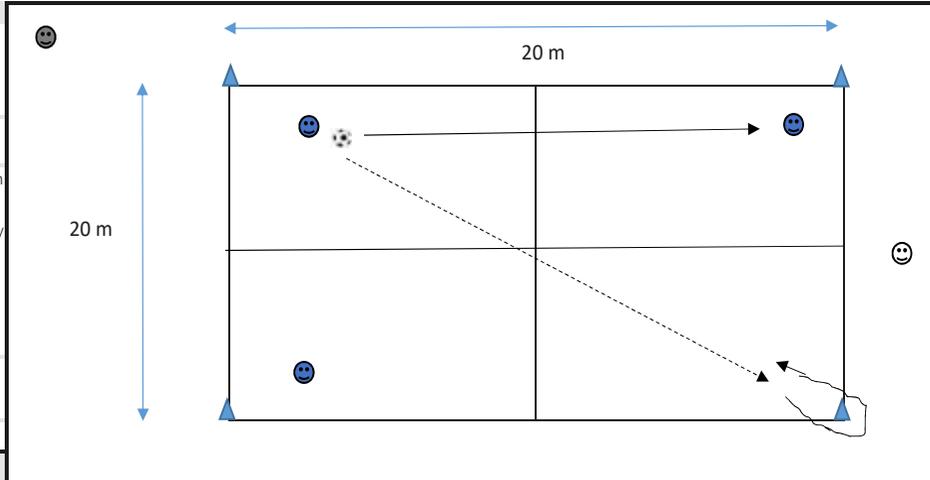
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😡	
		😞	

**OBJECTIF** Prise de balle/enchaînement passe + prise d'informations

**BUT** Ne pas faire sortir le ballon des carrés

**REGLES & CONSIGNES** Au signal de l'E, par groupe de 3, le J en possession du ballon touche 3 fois le ballon et le transmet à un partenaire. Sur le temps de la passe, le joueur se déplace dans un carré où il n'y a pas de J et doit effectuer le tour du cône avant de s'immobiliser dans ce nouveau carré

**CRITERES DE REUSSITE** La passe doit arriver au sol sur le partenaire, le joueur doit se déplacer dans le bon carré.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Mettre un joueur GPS COVID Attention / Concentration Solidarité Respect des consignes de sécurité	Qualité des passes et des prises de balle (ballon à distance du pied, ballon au sol) Avoir la tête levée être disponible pour recevoir le ballon se déplacer

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**

Imposer un nombre de touches de balles

Imposer la surface de pied utilisé sur la prise de balle et/ou la passe réaliser un geste technique après la prise de balle

Positionner des J autour du carré en jonglerie avec des couleurs de chasubles différents; lorsque le J reçoit un ballon, il doit annoncer la couleur du J dans son dos

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice statique à 3

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF Prise de balle et enchaînement pour conserver

BUT Réaliser un maximum d'échanges à l'intérieur des triangles

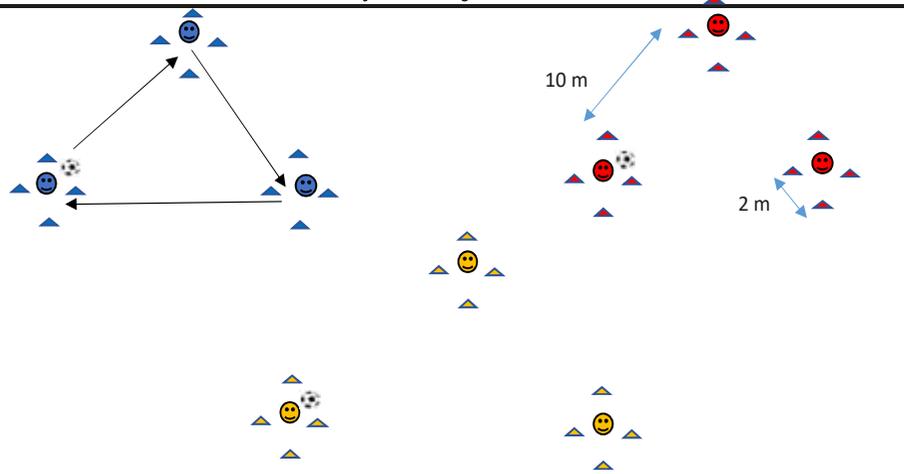
Au signal de l'E et par groupe de 3, les J échangent le ballon en restant dans leur losange.

Touches de balle libre

Ballon au sol obligatoire

## REGLES &amp; CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE le ballon doit arriver au sol dans le losange et dans les pieds du partenaire



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Mettre en place 3 ateliers de 3 J  
+ 1 GPS COVID  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'orienter pour gagner du temps  
Utiliser la bonne surface de contact  
Qualité de la tête touche de balle  
Réaliser la passe avec l'intérieur du pied  
Valoriser la bonne exécution gestuelle

## 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

imposer un nombre de touches de balles max  
imposer la surface de pied à utiliser pour la prise de balle et/ou la passe à réaliser  
effectuer une compétition sur le nombre de d'échanges entre les groupes

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Large	15 mètres

Durée	TOTALE	16
	SÉQUENCE	4 X 3 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😞	
		😏	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



# ▶ U9 - U11

Parcours de coordination  
et de motricité

Sans ballon



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



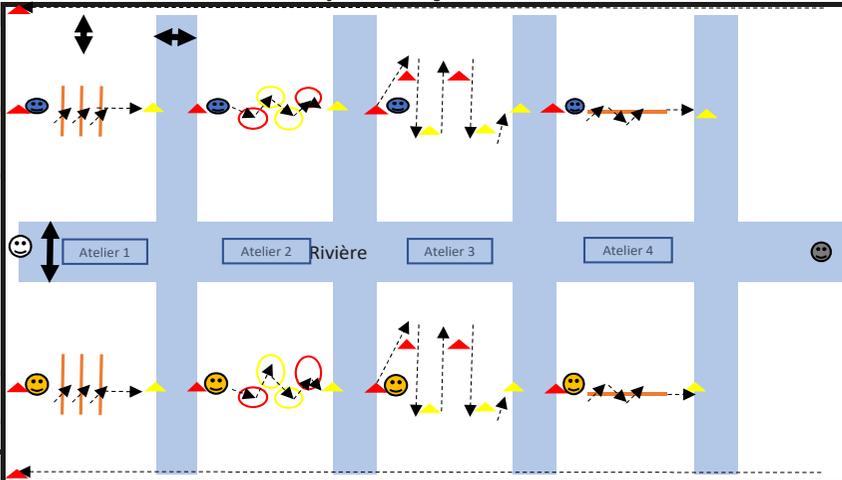
FICHE N° :	1
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	Les lettres PRETS
--------------------------------------	-------------------

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES			MOTRICITE / COORDINATION		X			
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>	Améliorer la motricité générale (dissociation bas et haut du corps)
<b>BUT</b>	Apporter les 4 lettres (papier imaginaire) de l'acronyme FOOT à l'éducateur(trice). L'équipe qui a le + de lettres remporte la manche Au signal sonore, le J part de la coupelle rouge, effectue l'atelier et attend à la coupelle jaune avant d'aller à l'atelier suivant. On perd sa lettre si on touche le matériel pédagogique.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	1) : saut pieds joints entre les barres avec la lettre bras tendus devant soi 2) : saut un pied dans chaque cerceau (rouge pied droit, jaune pied gauche) avec la lettre dans la main droite bras tendu 3) : Pas chassés avec la lettre dans la main gauche bras tendu 4) : appui au dessus de la barre pied inversé bras écartés lettre sur la tête
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Ne pas toucher le matériel pédagogique et réaliser l'atelier
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 minutes	
	SÉQUENCE	3	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😞	
		😡	4

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Maîtriser ses appuis Avoir la bonne position du haut du corps
VARIABLES	
Atelier 1: saut pied joint en arrière ou pied joint avant - arrière	
Atelier 2: changer les couleurs ou cerceau 1 puis 2 avant de revenir au 1 etc...	
Atelier 3: en recul frein	
Atelier 4: en doublant les appuis inversés (ex: Pied droit pied droit puis pied gauche pied gauche)	
Autres séquences avec un autre mot de 4 lettres (euro, fête...)	
Possibilité de faire en atelier	
Possibilité de faire 3 équipes (une équipe arbitre)	

**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))"

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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	2
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	Parcours motricité
--------------------------------------	--------------------

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

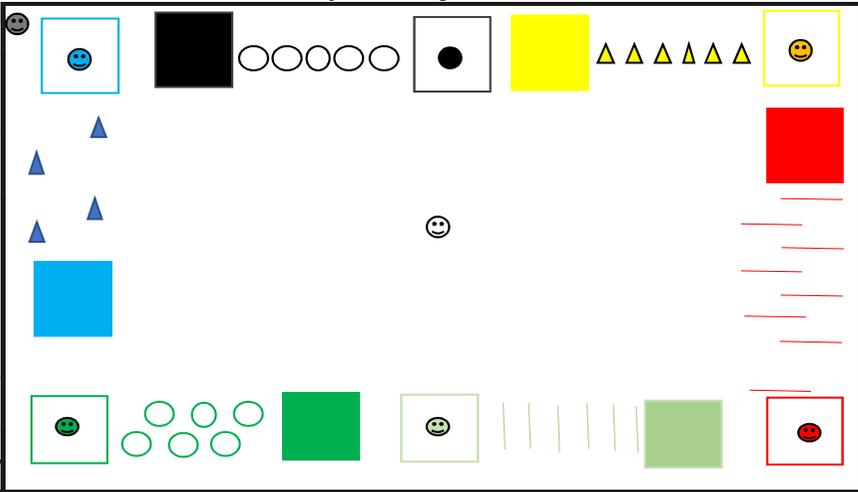
Surface	Long	35m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	6
		😊	
		😊	

ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Améliorer ses capacités motrices
<b>BUT</b>	Réaliser le parcours en tenant compte de l'avancée du J devant soi. Position d'attente dans sa maison n°2 avant de changer d'atelier Le J suivant ne démarre que lorsque le précédent à terminer son passage.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Slalom en quinconce 😊 1 appui dans chaque cerceaux pas croisés 😊 2 appuis entre chaque barre 😊 Pas chassé 😊 1 appui entre chaque plot 😊 1 appui dans chaque cerceau 😊
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Effectuer les ateliers correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
1 seul J par atelier.	Au respect des consignes. Pose des appuis. Prise d'informations. Penser au rôle équilibrateur des bras. Penser à lever la tête

**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

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

**VARIABLES**

Sans ballon.  
Avec ballon imaginaire dans les mains.  
Varier l'entrée dans les ateliers de face, de côté  
Chronométrer les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive en mettant en place deux parcours.

~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))\*

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
------------	---

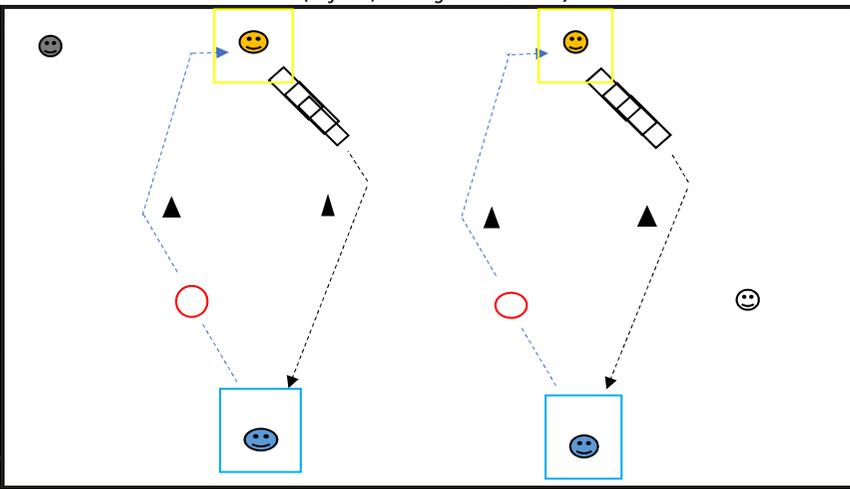
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	Face à face
--------------------------------------	-------------

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

<b>ORGANISATION</b>	
<b>OBJECTIF</b>	Améliorer ses capacités motrices et de coordination
<b>BUT</b>	Par binôme, suivre le rythme de la musique et arriver en même temps = 1 point Sur le rythme d'une musique, faire un aller retour sans se croiser en réalisant des ateliers de coordination. Le J rouge et le J bleu réalisent en face à face leur atelier de coordination puis se dirigent vers la gauche pour contourner le cône et se rendre devant l'atelier de son coéquipier. Une fois les deux J en position de départ dans les maisons, ils démarrent leur retour à la place initiale en réalisant l'autre atelier de coordination. Faire 5 fois chaque variante.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Si on ne touche pas le matériel sur un aller retour et que l'on est synchronisé (départ et arrivée par binôme en même temps)



<b>Espace utilisé</b>	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
<b>Types</b>	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
<b>Surface</b>	Long	30m	
	Larg	20m	
<b>Durée</b>	TOTALE	12 minutes	
	SÉQUENCE	3	
<b>Effectifs</b>	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😊	4
		😬	4

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Etre synchronisé tous ensemble avec les différents coéquipiers de la même couleur	Avoir le corps droit Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds) Ne pas toucher le matériel Penser à lever la tête

### 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

Mettre 1 appui dans chaque carré de l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la gauche  
 Effectuer un cloche pied dans l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la droite  
 Mettre 2 appuis dans chaque carré de l'échelle et 5 fois les deux pieds simultanément qui rentrent puis qui sortent du cerceau  
 Faire les ateliers avec un ballon imaginaire dans les mains  
 Chronométrer les parcours en respectant les consignes initiales

~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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)  
Horloge de coordination

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

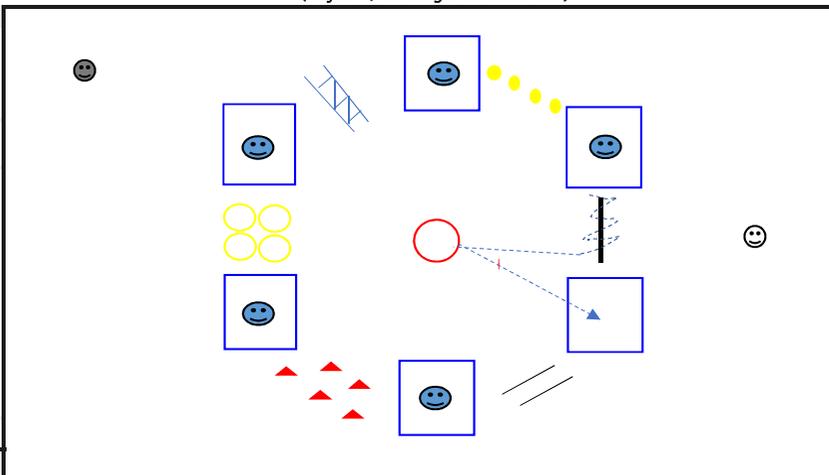
Surface	Long	25m
	Larg	25m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	
		😬	
		😞	5

### ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Réaliser un tour de l'horloge en réalisant les ateliers de coordination
<b>BUT</b>	L'équipe qui a terminé en premier 1 tour de l'horloge en passant une fois à chaque station gagne 1 point A tour de rôle, dans le sens des aiguilles d'une montre, réaliser l'atelier de coordination, puis aller sauter pieds joints 2 fois dans le cerceau magique avant de rentrer dans la station libre :
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	1- Réaliser 5 bondissements de part et d'autre de la barre 2- Avancer puis reculer entre les barres 3- Effectuer un slalom en courant entre les arbres de la forêt 4- Mettre 1 appui dans chaque cerceau 5- Faire un saut de rivière pour ne pas avoir les pieds mouillés 6- Mettre 1 appui « type montée de genou » entre chaque coupelle
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Le départ du J suivant se réalise quand son coéquipier qui le précède est entré dans sa nouvelle station.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le sens de rotation des J

Ne pas revenir dans la station d'où le J est sorti  
Penser à lever la tête et au rôle équilibrateur des bras

#### 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

Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre  
Faire un tour de cerceau avant de revenir dans la station vide  
Varier l'entrée dans les ateliers soit de face, soit de côté

- ~ 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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais par équipe

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😬	4
		😬	

### ORGANISATION

**OBJECTIF** A tour de rôle, par couleur, faire 3 fois chaque variante

**BUT** Le premier groupe qui termine le relais gagne 1 point

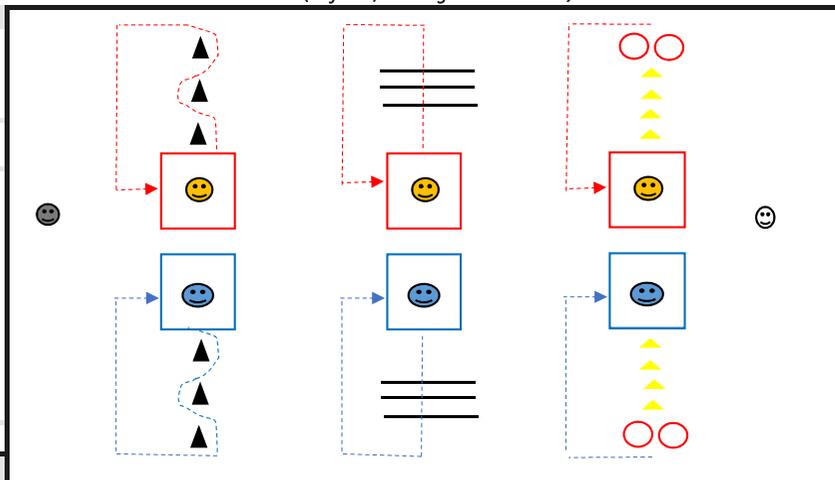
Sous forme de relais par couleur : Le premier rouge et bleu réalisent leur atelier de coordination 3 fois de suite en repassant à chaque fois par leur station de départ. Une fois terminé, pour passer le "relais" au deuxième J de la couleur, il faut frapper 3 fois dans ses mains.

### REGLES & CONSIGNES

- 1- Slalomer entre les cônes en courant
- 2- Mettre deux appuis entre chaque barre
- 3 - Poser un appui entre chaque coupelle puis les deux appuis simultanément dans les deux cerceaux

### CRITERES DE REUSSITE

Le relais prend fin lorsque le dernier J d'une des couleurs a terminé de réaliser l'ensemble de son atelier.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Bien attendre que le J précédent de la même couleur soit arrivé dans sa station et frappe 3 fois dans ses mains pour déclencher le départ du suivant.

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Avoir le corps droit  
Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds)  
Ne pas toucher le matériel

#### 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

Réaliser deux fois de suite le relais sans arrêt

Changer les J d'atelier

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tirer	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Améliorer la réactivité et la coordination des J de chaque équipe.

## BUT

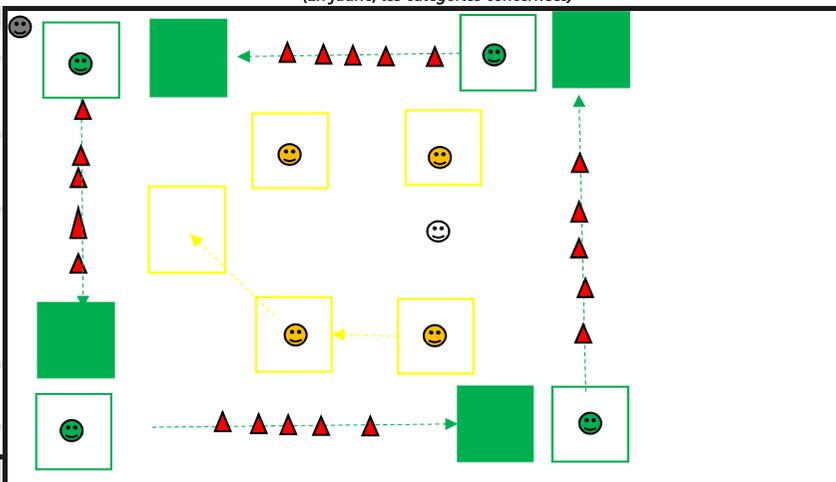
Comparer les 2 équipes. Le J vert doit revenir à sa place. Compter le nombre d'heures pour l'équipe jaune et inversement.

## REGLES &amp; CONSIGNES

L'équipe verte et l'équipe jaune démarrent au signal de l'éducateur(trice).  
Le J vert effectue le slalom et ensuite s'arrête dans sa 2ème maison, cela enclenche le départ du deuxième J verte.  
Le J jaune se déplace dans la maison vide et doit faire 2 sauts pieds joints pour déclencher le départ du 2ème J jaune.

## CRITERES DE REUSSITE

Inverser les rôles - Terminer



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Faire partir les J au retour dans leur maison.

Au respect des consignes  
Prise d'informations  
La maîtrise technique.  
Penser à lever la tête et rôle des bras

## VARIABLES

Sans ballon.  
Varier l'entrée dans l'atelier soit de face, soit de côté  
Avec ballon imaginaire dans les mains.

## 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	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° : **7**

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)  
**Air Foot horloge**

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
------------------------	--	----------	--	----------------------------	--

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	<b>X</b>	GUIDE SMS - VERSION	<b>1</b>
------------------------------	--	--------------------------	----------	---------------------	----------

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

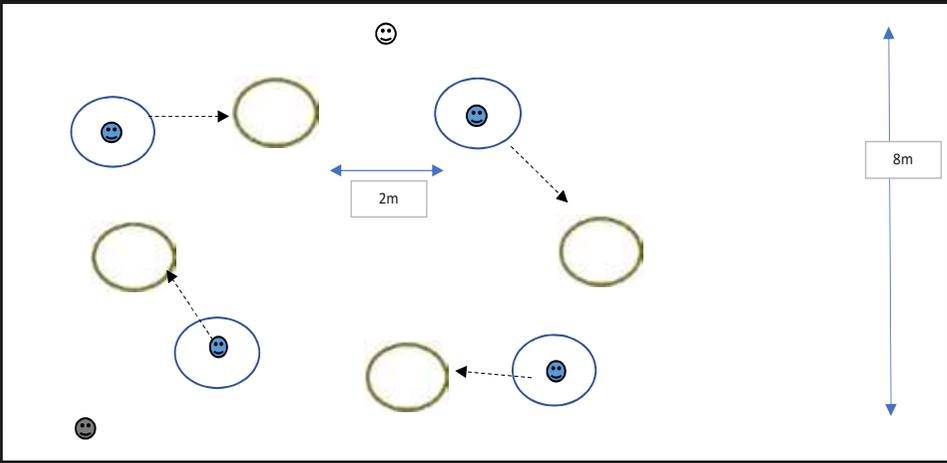
**ORGANISATION**

**OBJECTIF** Jeu de l'horloge - Niveau 1

**BUT** Faire le tour de l'horloge le plus rapidement possible = 1pt  
2 équipes de 4 J.  
Imiter / Mimer le fait de réaliser 5 jonglages du pied de son choix sans ballon dans son cerceau bleu.

**REGLES & CONSIGNES** Puis se diriger vers son cerceau jaune. Quand le J précédent est dans son cerceau jaune, cela permet au 2ème J de démarrer ses jonglages et ainsi de suite. La première équipe qui a terminé le tour de l'horloge gagne la manche.

**CRITERES DE REUSSITE** Marquer le plus de points possible



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	12 mins
	SEQUENCE	6 x 2min

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😬	
		😊	

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Rotations pour bien respecter les distances	Respect de la réalisation du défis (Vérification par l'éducateur(trice))

**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**

Si 1 seule équipe faire avec un challenge temps  
 8 jonglages pied fort, 5 jonglages pied faible, 10 jonglages cuisse  
 Varier les défis : 10 imitations Jonglage Tête en sautant, 10 cloches pieds, 10 sauts de grenouilles, 10 talon fesse, 10 frappes, 5 amortis poitrine et tirs, 10 arrêts de gardien ...

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



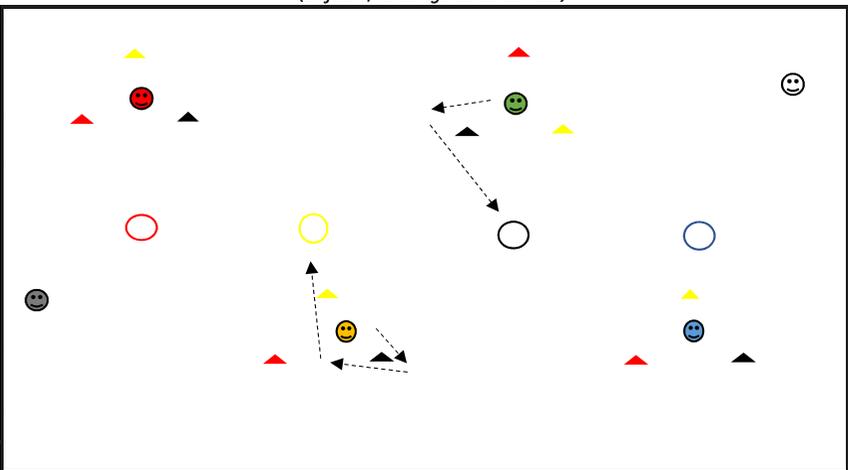
FICHE N° :	8
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Je bouge en musique	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION	
OBJECTIF	Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme
BUT	Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier. Départ de son cerceau au début de la musique, les J se déplacent dans le triangle de coupelles.
REGLES & CONSIGNES	A la fin de la musique l'éducateur(trice) annonce une couleur de coupelle et avant de revenir dans son cerceau, le J doit contourner la coupelle ciblée.
CRITERES DE REUSSITE	Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. Avoir le plus de points possible.

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 m
	Larg	6 m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	10 à 12" max

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😞	2
		😡	2

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Distance entre les ateliers et J	Départ au signal Respecter le parcours

VARIABLES
Si pas assez de materiel, faire un roulement par vague
La musique peut etre remplacée par la voix ou un signal visuel
Possibilité de compter les points par équipe
Varié les déplacements : à cloche pied, en pas chassé, talons fesses, avec les bras levés ...

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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du miroir

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	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10m
	Larg	10m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	15" maximum

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😞	
		😡	

### ORGANISATION

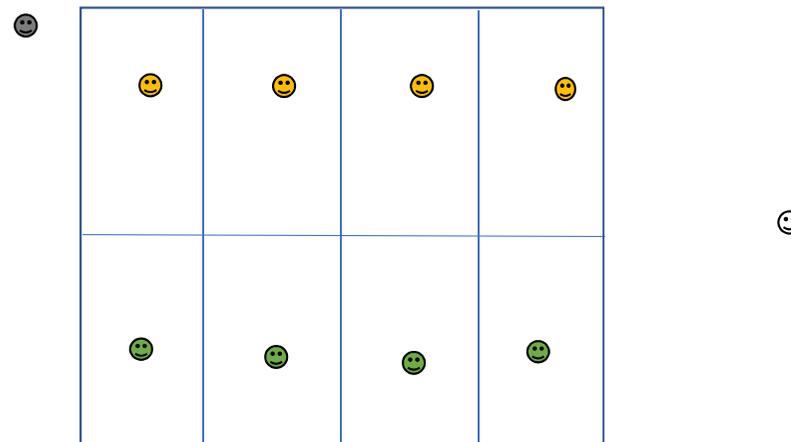
**OBJECTIF** Motricité générale

**BUT** Reproduire 3 fois le geste technique effectué

Le J vert montre l'enchaînement de 2 gestes techniques.  
Le J jaune doit les reproduire 3 fois de suite.

**REGLES & CONSIGNES**  
Si le mouvement est bien réalisé, le J jaune marque 1 point. On inverse ensuite les rôles.  
Quelques gestes techniques possibles :  
passe / contrôle / tir / touche / tête / amorti / passément de jambes / roulette / crochet / rateau / feinte de corps / double contact...

**CRITERES DE REUSSITE** Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager  
Valoriser  
Animer  
Choisir les binômes par niveau d'expertise motrice

### 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

Rajouter une action motrice (sauter / montée de genoux / talons aux fesses / s'agenouiller / tourner sur soi-même...)  
Augmenter le nombre de gestes techniques par enchaînement.  
Tous les J de l'équipe doivent montrer le même mouvement "Battle" et sur le même rythme.

~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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° : **10**

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)  
Musique

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

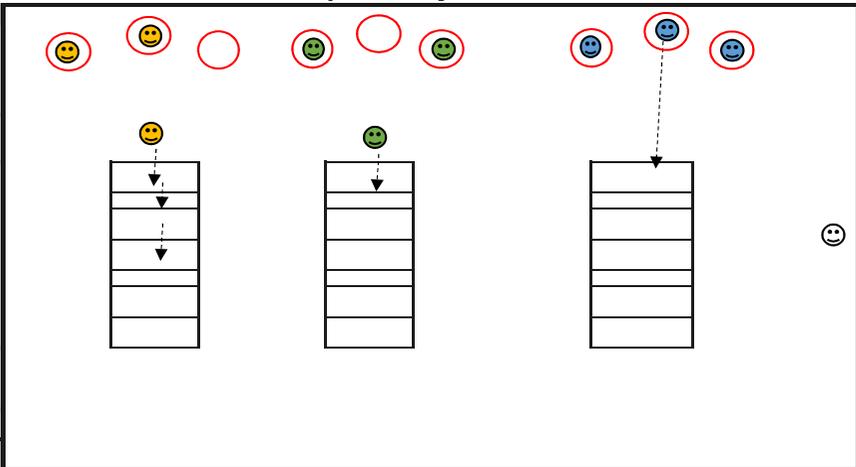
Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	8m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	6x2'

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



**OBJECTIF** Amélioration de la coordination en rythme

**BUT** Faire l'atelier sans erreur = 1pt

Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donné par l'éducateur(trice) (musique ou frapper dans ses mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...).

**REGLES & CONSIGNES** Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.  
Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.

**CRITERES DE REUSSITE** Marquer le plus de points pour son équipe

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Distance entre les J et ateliers	Coordination des appuis
Attendre que le J soit dans sa maison avant de faire partir le suivant	Utilisation des bras

## VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : skipping, talon fesse, appuis croisés ...

Annonce du rythme : sur la musique , quand l'éducateur(trice) frappe dans les mains, à la voix de l'éducateur(trice)

Tempo : lent, rapide, statique

## 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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U9 - U11

Parcours de coordination  
et de motricité

Avec un ballon personnalisé





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Atelier Rythme et Jonglerie	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer la maîtrise technique par le jonglage sans ballon

**BUT** Arriver en zone 4 en 2' maximum

1 Ballon par J, pour monter d'un zone, le J doit réaliser un contrat 3 fois

Contrat 1 : Je frappe ma balle et je la récupère à la main

Contrat 2 : Je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle

Contrat 3 : Je frappe 2 fois sans rebond

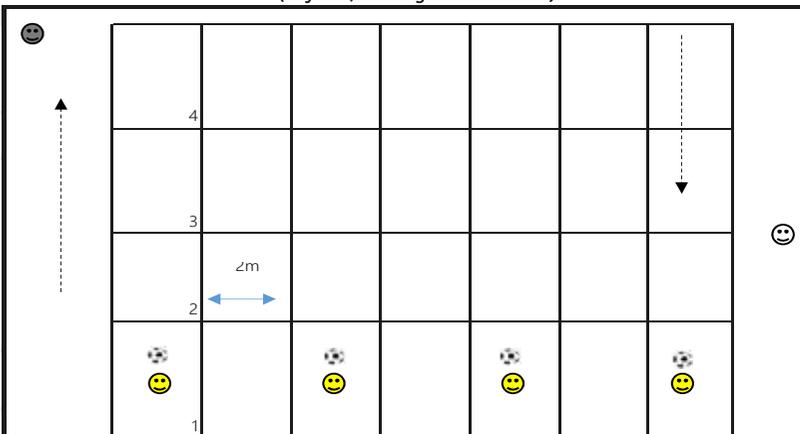
Contrat 4 : Je frappe 3 fois sans rebond

Arrivée à la Zone 4, je fais le retour dans mon couloir

### REGLES & CONSIGNES

### CRITERES DE REUSSITE

Parvenir en zone 2 au moins 2 fois et en zone 4 1 fois.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Frapper le ballon coup du pied ( os en haut des lacets)  
Pointe de pied tendue ( pied plateau) et cheville verrouillée  
Fixer le ballon du regard  
Frapper le ballon au milieu et par dessous du bas vers le haut Se servir

#### 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

- ~Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

Contrat 1 dans chaque zone  
Contrat avec le pied faible uniquement  
Challenge entre deux équipes 1 pt par zone par J

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	2'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	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° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier Rythme et Jonglerie

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

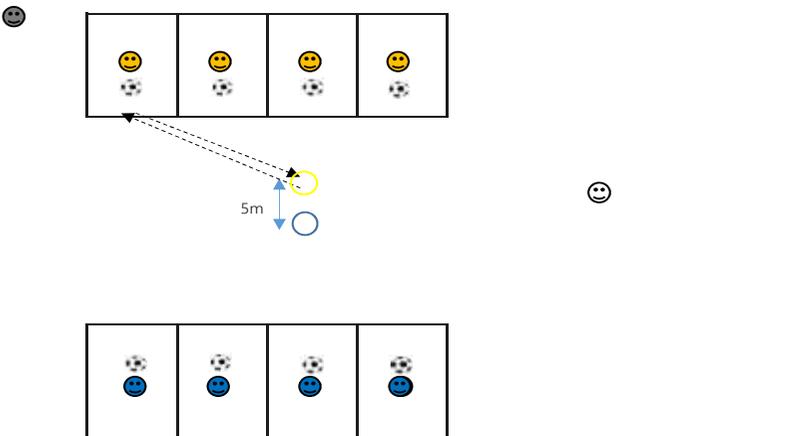
**OBJECTIF** Améliorer la jonglerie

**BUT** Défi gagné = 1 point pour son équipe

**REGLES & CONSIGNES** Pendant ce temps, l'E annonce le chiffre de jonglage à effectuer et le pied à utiliser,

Les J réaliseront le contrat demandé en effectuant virtuellement le geste de la jonglerie. Le premier qui revient dans son emplacement de parking à gagner.

**CRITERES DE REUSSITE** Marquer le plus de points



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Reconnaitre la couleur de son cerceau  
Acquérir le sens du jeu

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réagir vite

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

##### Principes généraux:

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



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

- Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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	15 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	2 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😬	
		😞	4
		😡	

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice de Motricité et de Rythme

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	

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme avec ballon dans les mains puis en alternance avec de la conduite de balle

#### BUT

Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier.

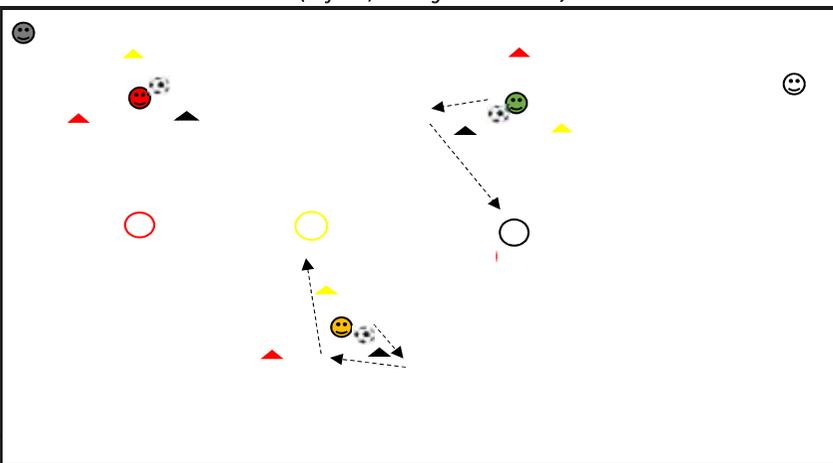
Départ de son cerceau au début de la musique, les J se déplacent dans le triangle de coupelles.

#### REGLES & CONSIGNES

A la fin de la musique, l'E annonce une couleur de coupelle et avant de revenir dans son cerceau, le J doit contourner la coupelle ciblée.

#### CRITERES DE REUSSITE

Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. Avoir le plus de points possible.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Distance entre les ateliers et J

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Départ au signal

Respecter le 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 joueur(se)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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

Si pas assez de matériel, faire un roulement par vague

La musique peut être remplacée par la voix ou un signal visuel

Possibilité de compter les points par équipe

Variés les déplacements : à cloche pied, en pas chassé, talon fesse, avec les bras levés ...)

Motricité dans le triangle avec ballon à la main puis retour dans la cerceau en Conduite de Balle.

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	6 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	10 à 12" max

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😬	2
		😊	2
		😬	
		😬	2

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	4
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeux du miroir	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

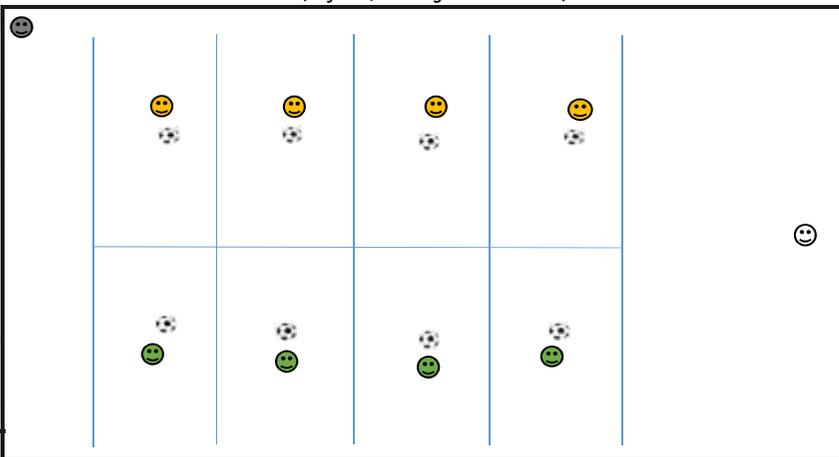
Surface	Long	10 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	15" maximum

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😞	
		😡	

## ORGANISATION

OBJECTIF	Motricité générale
BUT	Reproduire 5 fois le geste technique effectué par son partenaire Reproduire les gestes techniques suivants: passe / contrôle / tir / touche / tête / amorti / passemment de jambes / roulette / crochet / rateau / feinte de corps / double contact...
REGLES & CONSIGNES	Sans ballon puis avec
CRITERES DE REUSSITE	Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager  
Valoriser  
Animer  
Choisir les binômes par niveau d'expertise motrice

## 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

Rajouter une action motrice (sauter / montée de genoux / talons aux fesses / s'agenouiller / tourner sur soi-même...)

- Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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))

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier FitFoot Rythme

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

Réaliser des gestes dans le rythme de la musique de L'E

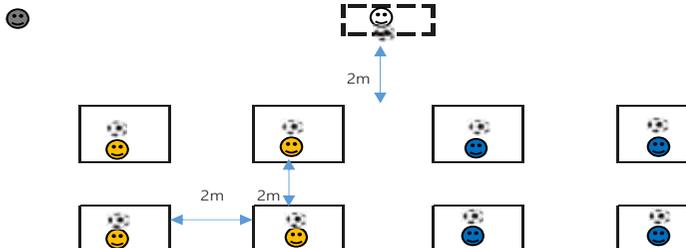
## BUT

Réaliser les gestes et ensuite réaliser une chorégraphie par équipe 30 secondes max  
Chaque J se situe dans un carré avec un ballon devant soi (Trousse, cartable, pull), L'E lancera la musique et effectuera des gestes, les J devront exécuter en même temps les gestes sans sortir de son carré.

## REGLES &amp; CONSIGNES

Exemples:  
Conduire le ballon en avançant 2 fois avant, reculant, sur le coté, Réaliser un passement de jambe, Faire le tour de son ballon, Prendre le ballon à la main et le faire rebondir, Prendre le ballon à la main et faire le tour de son bassin, Prendre le ballon et le faire passer entre les jambes, Avancer 2 fois, stopper le ballon, effectuer 4 montées de genoux, Avancer, stopper le ballon, effectuer 2 talons fesses et ensuite 2 montées de genoux sur le ballon

## CRITERES DE REUSSITE



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchronisation des mouvements

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Rester dans le carré

## 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)s
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)



**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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	14 mètres
	Larg	8 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	1'30 maximum

Effectifs	Educ		1
			1
	J		4
			4



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais horloge	

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

(En jaune, les catégories concernées)

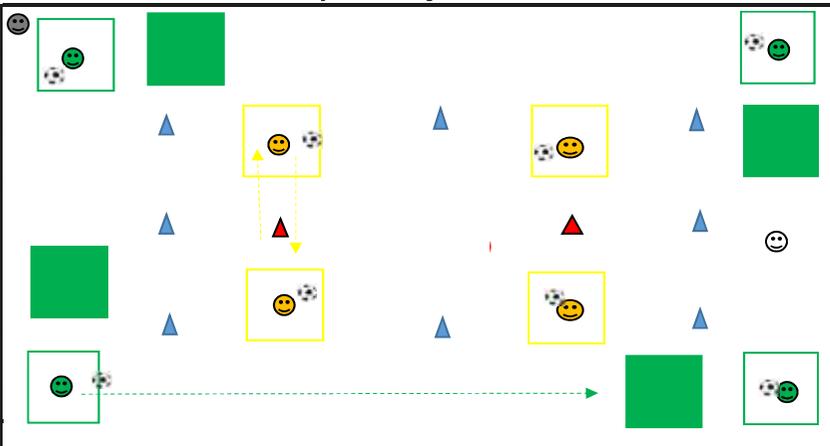
ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer la réactivité, la conduite de balle et la coordination des J de chaque équipe.

**BUT** Terminer le relais en 1er pour gagner.

**REGLES & CONSIGNES**  
 1 équipe se relaye afin de réaliser le tour du parcours  
 La 2nd équipe réalise une course ou une conduite de balle chacun son tour.  
 Inverser les équipes

**CRITERES DE REUSSITE**



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Faire partir les J au retour dans leurs maison.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des consignes .  
 Prise d'informations  
 La maîtrise technique.

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

Avec ballon dans les mains.  
 Avec ballon dans les pieds

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueur(se)s
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😞	
		😡	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	8
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	Horloge de coordination
--------------------------------------	-------------------------

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

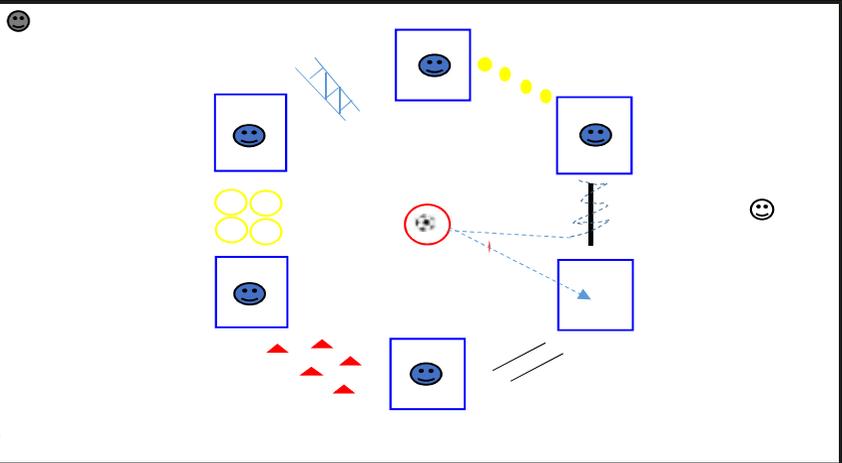
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Réaliser un tour de l'horloge en réalisant les ateliers de coordination
<b>BUT</b>	L'équipe qui a terminé en premier un 1 tour de l'horloge en passant une fois à chaque station = 1 point A tour de rôle, dans le sens des aiguilles d'une montre, réaliser l'atelier de coordination, puis aller sauter pieds joints 2 fois dans le cerceau magique avant de rentrer dans la station libre :
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	1- Réaliser 5 bondissements de part et d'autre de la barre 2- Avancer puis reculer entre les barres 3- Effectuer un slalom en courant entre les arbres de la forêt 4- Mettre 1 appui dans chaque cerceau 5- Faire un saut de rivière pour ne pas avoir les pieds mouillés 6- Mettre 1 appui « type montée de genou » entre chaque coupelle
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Le départ du J suivant se réalise quand son coéquipier qui le précède est entré dans sa nouvelle station.



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

Surface	Long	15 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	
		😬	
		😞	5
		😡	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Respecter le sens de rotation des J	Ne pas revenir dans la station d'où le J est sorti

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)s
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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° :	9
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Parcours: Coordination motrice	

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

(En jaune, les catégories concernées)

## OBJECTIF

Améliorer la motricité générale / maîtrise technique

## BUT

Apporter les 5 lettres de l'acronyme PRÊTS à l'E  
L'équipe qui a amené le + de lettres a remporté la manche  
Au signal sonore, le J part de la coupelle rouge, effectue l'atelier et attend à la coupelle jaune. Chaque ballon est une lettre. On perd sa lettre si on touche le matériel pédagogique.

## REGLES & CONSIGNES

- 1) : sauts pieds joints entre les barres en passant le ballon.
- 2) : On place le ballon dans un cerceau puis pas chassés vers l'autre cerceau...
- 3) : Slalom en Conduite de balle
- 4) : 4 flexions puis tir
- 5) : Conduite de balle

## CRITERES DE REUSSITE

Ne pas toucher le matériel pédagogique et réaliser l'atelier

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (VEILLER À)

### INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Maitriser ses appuis
- Maitrise du ballon
- Être précis dans ses mouvements

### VARIABLES

- Varié les surfaces de contact du ballon
- Possibilité de faire en atelier
- Possibilité de faire 3 équipes (une équipe arbitre)

## 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)s
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	15 minutes
	SÉQUENCE	3

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit de coordination et conduite

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

OBJECTIF

Améliorer la conduite de balle et la coordination

BUT

Réaliser l'atelier de coordination ou de conduite de balle pour rejoindre une autre station avant la fin de la musique = 1 point

Sur un temps de musique déterminé par l'E, les J doivent réaliser par couleur leur atelier avant de rejoindre la station suivante, Sous forme de circuit, les rouges réalisent des ateliers de coordination

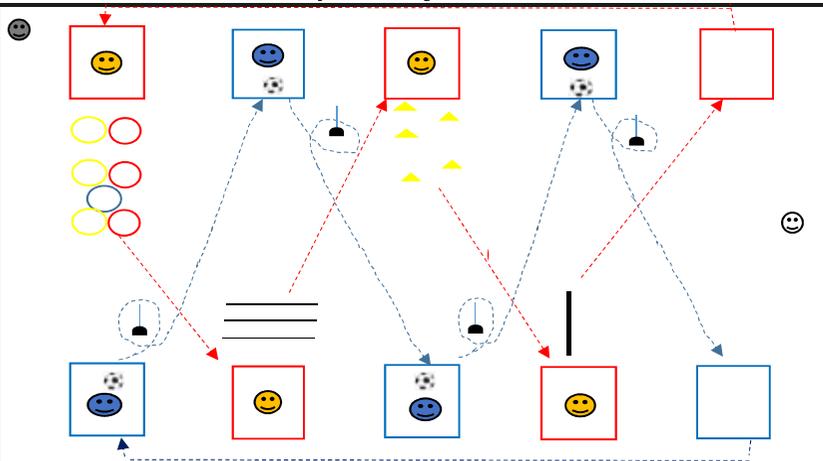
REGLES & CONSIGNES

- 1- Mettre un appui dans chaque cerceau
- 2- Réaliser des pas chassés entre chaque barre
- 3- Effectuer un slalom en courant
- 4- Bondissement de part et d'autre d'une corde
- 5- Retour à la station initiale en courant

CRITERES DE REUSSITE

et les bleus réalisent de la conduite de balle en contournant un cône.

### ORGANISATION



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre synchronisé tous ensemble avec les différents coéquipiers de la même couleur

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Avoir le corps droit  
Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds)  
Ne pas toucher le matériel

### 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)s

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

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)  
~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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))

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

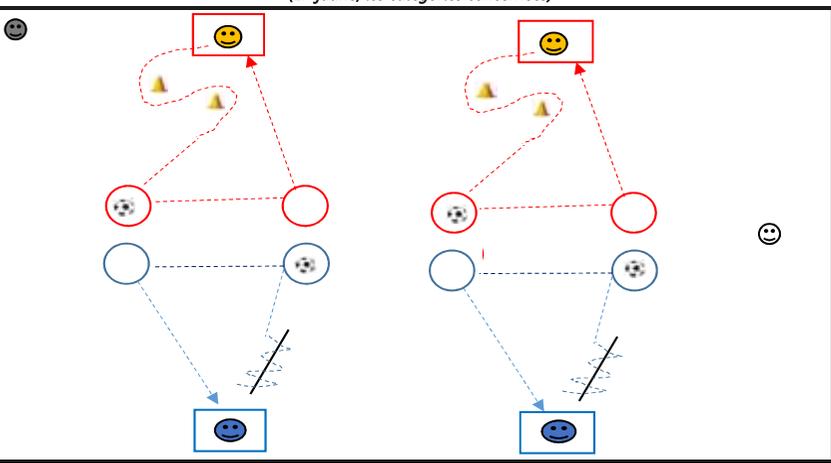


FICHE N° :	11
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Miroir 3	

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la conduite de balle et la coordination
BUT	Le premier binôme à avoir terminé les 3 passages chacun = 1 point Sous forme de concours par binôme (un rouge avec un bleu), réaliser successivement l'atelier de coordination puis aller chercher le ballon dans le cerceau correspondant à sa couleur pour l'amener en conduite de balle dans l'autre cerceau de la même couleur. Après avoir bien stoppé le ballon dans le cerceau, retourner dans sa maison initiale. Pour que le départ de son binôme soit enclenché, il faut bien attendre que son coéquipier soit rentré dans sa maison et qu'il frappe 2 fois dans les mains pour ensuite permettre le départ de son coéquipier. Faire 3 fois chaque variantes
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	15 mètres	
	Larg	15 mètres	
Durée	TOTALE	12 minutes	
	SÉQUENCE	3	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😡	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien attendre que son binôme (face à soi) soit revenu dans sa maison et qu'il ait frappé 2 fois dans les mains pour ensuite démarrer son atelier	Avoir le corps droit Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds) Ne pas toucher le matériel

VARIABLES
Les rouges slaloment les cônes en courant et les bleus bondissent pieds joints de chaque côté de la barre Les rouges avancent, reculent puis avancent entre les deux cônes et les bleus effectuent un cloche pied droit de chaque côté de la barre Les rouges avancent, reculent puis avancent entre les deux cônes et les bleus effectuent un cloche pied gauche de chaque côté de la barre Faire les ateliers avec un ballon dans les mains Inverser les couleurs pour faire les autres ateliers

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

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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	12
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Miroir 4	

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

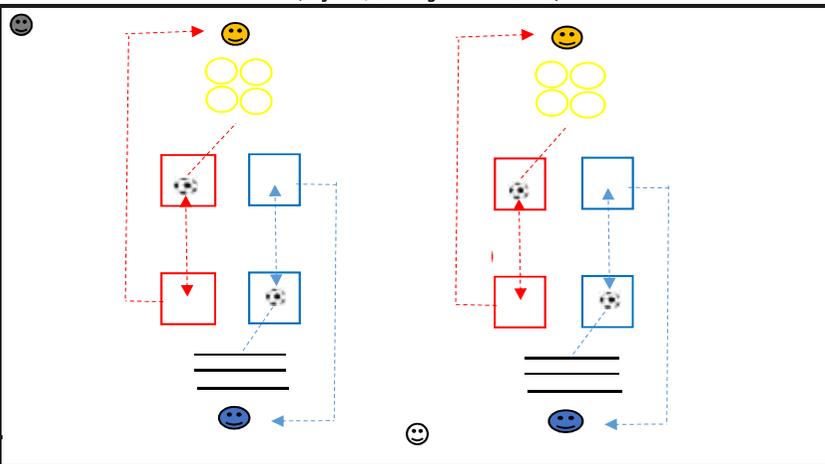
(En jaune, les catégories concernées)

**OBJECTIF** Améliorer la conduite de balle et la coordination

**BUT** Le premier binôme (un rouge et un bleu) qui termine le relai = 1 point  
Les bleus commencent l'atelier de coordination demandé puis prennent le ballon dans leur maison et l'emmènent en conduite de balle dans l'autre maison bleu vide.

**REGLES & CONSIGNES** Une fois que le J bleu a bien stoppé le ballon, il retourne à sa place initiale en courant. Les rouges peuvent réaliser à leur tour l'exercice de coordination et la conduite de balle dans le même principe lorsque le bleu stoppe le ballon et quitte sa maison. Faire 5 fois chaque variante

**CRITERES DE REUSSITE**



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien attendre que son binôme (face à soi) est bien stoppé son ballon et ait quitté sa maison pour démarrer	Avoir le corps droit Toucher le plus de fois possible le ballon Ne pas toucher le matériel

**VARIABLES**

Mettre 1 appui dans chaque cerceau et réaliser des pas chassés entre les barres  
Faire des cloches pied droit dans les cerceaux et également des cloches pied droit entre chaque barre  
Faire des cloches pied gauche dans les cerceaux et également des cloches pied gauche entre chaque barre  
Réaliser l'atelier avec un ballon dans les mains

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)s
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s 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)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

**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	20 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2
		😊	
		😊	2
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice