



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	6
Thème : ENVIRONNEMENT	
One Tout Tri	

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

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1
------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------	---

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	15 (T: 20" / R: 40")

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

**ORGANISATION**

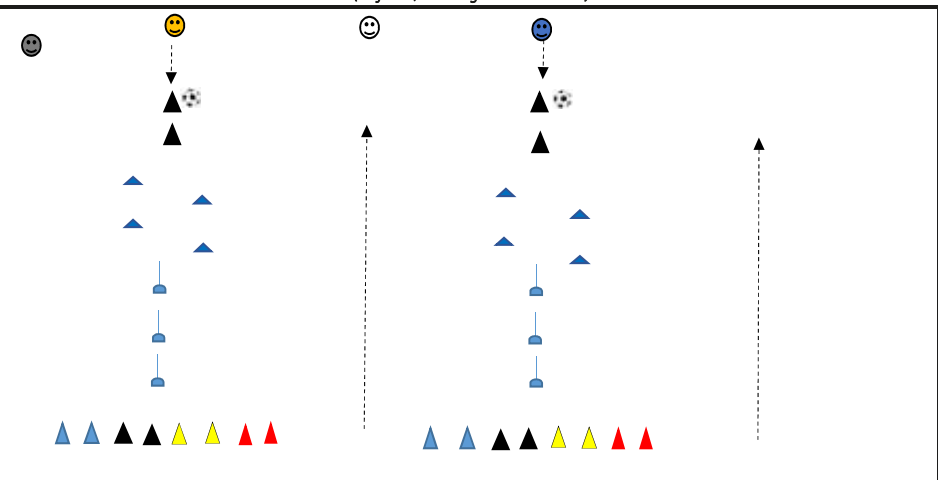
**OBJECTIF**  
Améliorer ses capacités motrices, et sa culture environnementale.  
Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique

**BUT**  
Réaliser un parcours en conduite de balle duel et le valider par une bonne réponse à la question posée (bonne porte passée parmi les 4).  
Répartir les J en 2 équipes.

**REGLES & CONSIGNES**

- Construire 2 parcours identiques à l'issue desquels figurent 4 « portes ».
- Chaque porte correspond à une catégorie de déchets. rouge= déchets toxiques, noir= déchets verts, jaune= plastiques, bleu=cartons, papier
- Annoncer un type de déchet à haute voix.
- Demander à 1 J de chaque équipe de réaliser le parcours le plus rapidement possible.
- Valider le point lorsque la bonne porte (1 couleur correspond à un type de déchets) est passée.

**CRITERES DE REUSSITE**  
En cas d'égalité, le plus rapide est vainqueur.  
Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses/de buts sur le nombre de tentatives



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant) Réalisation synchronisée du bon geste. Respiration coordonnée

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

**\*Principes généraux:**

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



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

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

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

6

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: ONE - TOUT - TRI

## QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Parmi les déchets suivants, lequel déposes-tu dans la poubelle jaune ? A) Pot de yaourt B) Papier C) Un pot de confiture en verre D) Une boîte de conserves	D
2	Quelle part représente les emballages dans nos déchets ? A) 25% B) 40% C) Environ la moitié D) Seulement 5%	C
3	Depuis quand existe-t-il les emballages dans nos déchets ? A) 1975 B) Depuis toujours C) 2000 D) 1960	A
4	En combien de temps se décompose un sac en plastique ? A) 1 an B) 10 ans C) 100 ans D) 1 000 ans	C
5	Quel gaz dénommé CO2 est une des causes de la pollution de la planète ? A) Dioxyde de Carbone B) Oxygène C) Monoxyne de Carbone D) Méthane	A





### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Les zones de succès

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF

Sensibiliser sur les bons comportements

BUT

Répondre à l'affirmation en se rendant dans la bonne zone

REGLES & CONSIGNES

Constituer 2 équipes.

Mettre un J dans chaque zone avec son ballon (les autres J sont en attente à l'extérieur des zones avec leur ballon en respectant 4 m de distance entre eux à l'aide de repères prédéfinis).

Tout en conduisant son ballon, le J jaune dans la zone expéditeur doit lire le chiffre (de 1 à 10) que son partenaire dans la zone destinataire lui montre avec les doigts et se retourne vers l'E en bloquant son ballon de la semelle pour lui annoncer le chiffre.

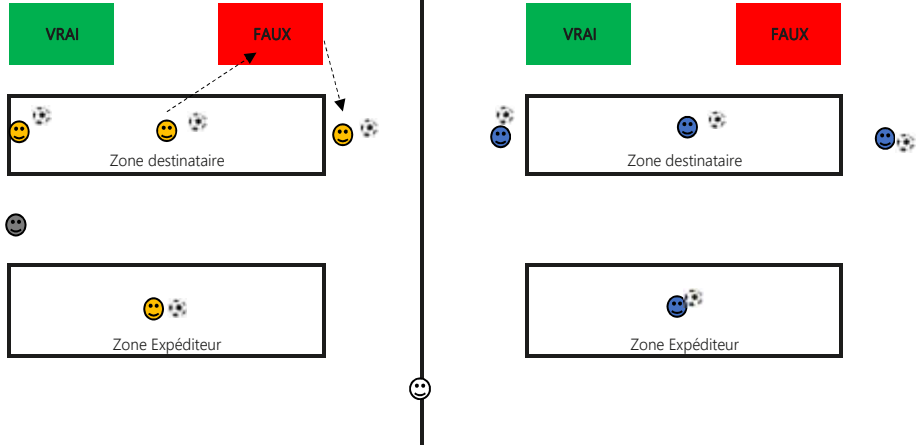
Dès lors, l'E lit la question, ce qui déclenche une conduite de balle rapide du J jaune et du J bleu en zone destinataire qui doivent bloquer leur ballon de la semelle le plus vite possible, dans la zone vrai ou faux en fonction de sa réponse. Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre au signal de l'E. Pour le 2ème passage, c'est le J bleu qui doit lire le chiffre.

CRITERES DE REUSSITE

1 point si bonne réponse

3 points si bonne réponse et plus rapide

#### ORGANISATION



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Synchroniser les déplacements avec la prise de décision

Lever la tête  
Etre attentif et concentré

##### \*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

Lire une addition, soustraction, multiplication  
Lire une lettre  
Lire une forme géométrique

- 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	40 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	10/15 min
	SÉQUENCE	2 ou 3 x 5 min

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😊	2 à 4
		😬	2 à 4
		😊	2 à 4
		😊	2 à 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° :

7

THEME : FAIR-PLAY

Atelier: LES ZONES DU SUCCES



AFFIRMATIONS		REPOSES
1	Si je perds, je suis autorisé à ne pas serrer la main de mon adversaire	FAUX
2	Au football, un joueur peut marquer un but de la main validé par l'arbitre	FAUX
3	Un joueur peut recevoir 3 cartons jaunes dans un même match	FAUX
4	L'arbitre peut siffler faute contre moi si je fais semblant d'être blessé	VRAI
5	Au football, il est conseillé de jouer tout seul	FAUX
6	En arrivant au stade, je salue tout le monde	VRAI
7	Un match de foot officiel peut se jouer sans arbitre	FAUX
8	Un joueur proférant des insultes racistes peut aller en prison	VRAI
9	Le capitaine d'équipe doit veiller au bon comportement des adversaires	FAUX
10	Faire une accolade au joueur qui te remplace est un geste fair-play	VRAI

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



FICHE N° :

8

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE

Atelier: JE ME TESTE A L'ARBITRAGE



Questions	Réponses	
1	Comment distingue-t-on le capitaine des autres joueurs : à ses chaussures, à son brassard ou à sa grande taille ?	A son brassard (le capitaine doit toujours avoir une attitude exemplaire sur le terrain)
2	Mon 1er est un moyen de transport, mon 2e est un adjectif possessif, mon 3e est une couleur. Mon tout sert à sanctionner un joueur.	Carton jaune (car - ton - jaune) ou carton rouge
3	Je pense que l'arbitre a commis une erreur. Que dois-je faire : je lui dis qu'il s'est trompé, je ne lui dis rien et je me replace, je le dispute ?	Je ne lui dis rien et me replace
4	Vrai ou faux : J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	Oui la mixité est autorisée jusqu'en U15
5	Lorsque je joue au football, je dois écouter les consignes : de mes parents, de mon éducateur, de mes adversaires ?	De mon éducateur car c'est le responsable de mon équipe et c'est lui le "spécialiste" du football
6	Au football, que se passe-t-il pour un joueur qui reçoit 2 cartons jaunes au cours du même match ?	Il est exclu du terrain par l'arbitre: carton rouge
7	Quel signal dois-tu attendre avant d'engager la partie ?	Le coup de sifflet de l'arbitre
8	Si mon partenaire fait une grosse erreur technique : je l'encourage, je ne dis rien, je le dispute ?	Je l'encourage
9	Vrai ou faux ? Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	Vrai, cela permet de limiter les blessures
10	Je me rends coupable d'une faute si : je fais un « petit pont » à mon adversaire, je pousse mon adversaire, le ballon sort du terrain ?	Je pousse mon adversaire
11	Le football est un sport : individuel, collectif, de combat ?	C'est un sport collectif car plusieurs joueurs composent mon équipe
12	Quel équipement ne figure pas dans le matériel de l'arbitre : le sifflet, le brassard de capitaine, le drapeau de touche ?	Le brassard de capitaine appartient aux équipes
13	Lors d'un coup franc, comment appelle-t-on le groupe de joueurs que le gardien place en ligne devant lui ?	Le mur (il doit être placé à 6m du ballon chez les jeunes et à 9m15 dans les autres cas).
14	Trouvez l'intrus : Ligne de touche, ligne de but, ligne de mire.	La ligne de mire car elle n'existe pas pour délimiter un terrain de football
15	Comment appelle-t-on la barre fixée horizontalement au sommet de deux poteaux et délimitant le haut d'un but : La barre de rive, la barre transversale, la barre de céréales.	La barre transversale
16	Quelles sont les valeurs de la Fédération Française de Football (« PRETS ») ?	Plaisir - Engagement - Respect - Tolérance - Solidarité
17	Que se passe-t-il si je commets une faute dans ma propre surface de réparation contre un adversaire : Penalty, Hors-jeu, Corner ?	Penalty
18	Quel autre nom utilise-t-on pour évoquer le « carton jaune » : l'applaudissement, l'avertissement, le divertissement ?	L'avertissement
19	Mon 1er est une planète, mon 2e est un département français, mon tout est le lieu sur lequel tu pratiques le football.	Terrain (Terre - Ain)
20	Comment appelle-t-on les minutes que l'arbitre ajoute à la fin d'un match : le temps additionnel, le temps perdu, ou le petit plus du chef ?	Le temps additionnel (il correspond au temps des arrêts de jeu)



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

Thème : CULTURE FOOT

Parcours moteur

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 m
	Larg	10 m x 3

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

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

### ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser à la culture Footballistique au travers d'un circuit en conduite de balle et d'un parcours moteur

BUT

Réaliser le circuit puis répondre à une question par groupe ( zone question= carré noir ).

Réaliser le slalom en conduite de balle et déposer le ballon dans le 1er cerceau , ensuite faire le travail d'appuis dans les cerceaux.

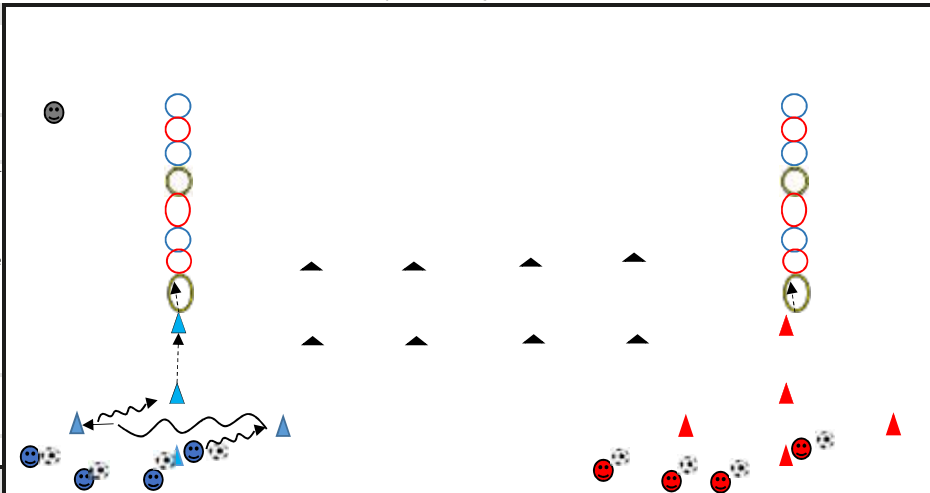
puis le J récupère son ballon et va se positionner dans le carré noir, cela déclenche le départ du 2ème J, chaque J se met à une coupelle.

REGLES & CONSIGNES

Question par groupe : Bonne réponse : Ajoute une contrainte à l'autre groupe pour le relais suivant - Mauvaise réponse : Rien . L'équipe ayant le moins de contraintes à la fin du jeu a gagné

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et participer à la réponse donnée tout en respectant le protocole sanitaire



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Concertation, médiation  
Respect du protocole sanitaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différents comportements moteurs : précision des appuis, capacité à enchaîner, vitesse optimale, ...

### 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(ese))\*

### VARIABLES

Possibilité de réduire le nombre de cerceaux  
Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

9

THEME : CULTURE FOOT

Parcours moteur

	Questions	Réponse
1	En 5 lettres : mot anglais utilisé pour désigner le coup de pied de coin	Corner (le ballon doit être placé dans l'angle du terrain tracé à cet effet)
2	Comment appelle la ligne du centre du terrain ?	La ligne médiane (le point central est marqué au milieu de cette ligne)
3	Quel poste n'existe pas au football ? Milieu de terrain, défenseur, demi de mêlée	Le demi de mêlée, c'est un poste qui existe uniquement au rugby
4	Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	Les protège tibias (les gants du gardien ne sont pas obligatoire...mais fortement conseillé)
5	Comment appelle t'on la surface où les joueurs donnent le coup d'envoi ?	Le rond central
6	Mon 1 <sup>er</sup> est le verbe « suer » à la 1 <sup>ère</sup> personne du présent, mon 2 <sup>ème</sup> accueille les bateaux, on marche sur mon 3 <sup>ème</sup> et mon tout crie dans les tribunes	Supporters (Sue-port-terre)
7	Combien de temps un gardien de but a-t-il le droit de garder le ballon en main : 6 sec., 1 min., ou le temps qu'il veut ?	6 secondes (au-delà l'arbitre peut siffler un coup franc indirect en faveur de l'équipe adverse)
8	Comment appelle t'on le football que l'on pratique sur le sable : le beach soccer, le base-ball ou le foot de rue ?	Le beach soccer (les règles du foot de plage, né au Brésil, ont été officialisées en 1992)
9	En cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, comment appelle t'on la période qui précède la séance de tirs au but lors d'un match de coupe : le temps additionnel, les prolongations, le temps de récupération ?	Les prolongations (2 x 15 minutes)
10	Mon 1 <sup>er</sup> relie 2 mots entre eux, mon 2 <sup>ème</sup> est utilisé par les peintres, mon tout est le symbole imprimé sur le maillot des équipes championnes du monde	Etoile (et – toile)
11	Quel mot ne fait pas partie de l'abréviation FFF : France, Fédération, ou Football ?	France (FFF : Fédération Française de Football)
12	En France, dans quel stade a eu lieu la finale de la Coupe du Monde en 1998 ?	Le Stade de France (inauguré en 1998 ce stade peut accueillir 80 000 personnes)
13	Un championnat d'Europe des Nations (Euro) se joue : tous les ans, tous les 4 ans, ou tous les 2 ans ?	Tous les 4 ans
14	Quel geste technique n'existe pas au football : aile de pigeon, petit pont, corne de zébu ?	Corne de zébu
15	Quel objet les capitaines peuvent-ils être échangés avant les matchs ?	Un fanion (celui du club ou du pays qu'ils représentent)