



# ▶ U12 - U13

Jeux / Situations  
Sans ballon





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Reconnaître la cible  
Coordination de Course-Vitesse

## BUT

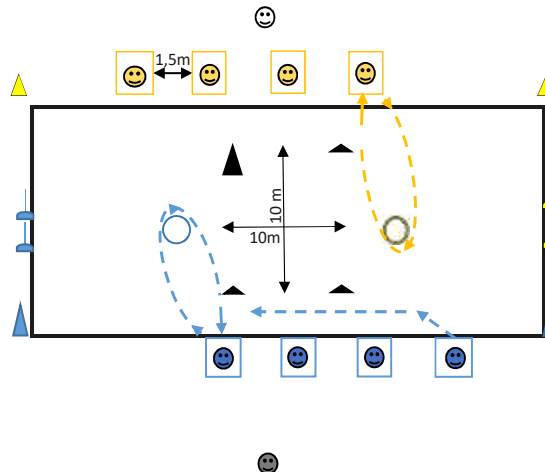
Arriver avant son adversaire : 1 point  
Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche

## REGLES &amp; CONSIGNES

2 équipes de 4 J (dédoubler si effectif important)  
Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 4  
- A l'appel de son numéro, chaque J fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale (vitesse)  
- Le J revenu en 1er marque 1 pt pour son équipe.  
Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale pendant la course.  
Les joueurs à l'opposé ne peuvent pas se traverser.  
- Changer de numéro pour faire des duos de niveau

## CRITERES DE REUSSITE

Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa course par rapport à la cible et sa vitesse de course.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Activité suffisante des participants  
Tolérance  
Solidarité  
Encouragements

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration  
Réactivité  
Explosivité  
Dépassement de soi

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

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



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

- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(SES)

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

- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(SES) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)

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

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

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

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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 MIN
	SÉQUENCE	3 x 4

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

## 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, ...)

JEU DE L'HORLOGE SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

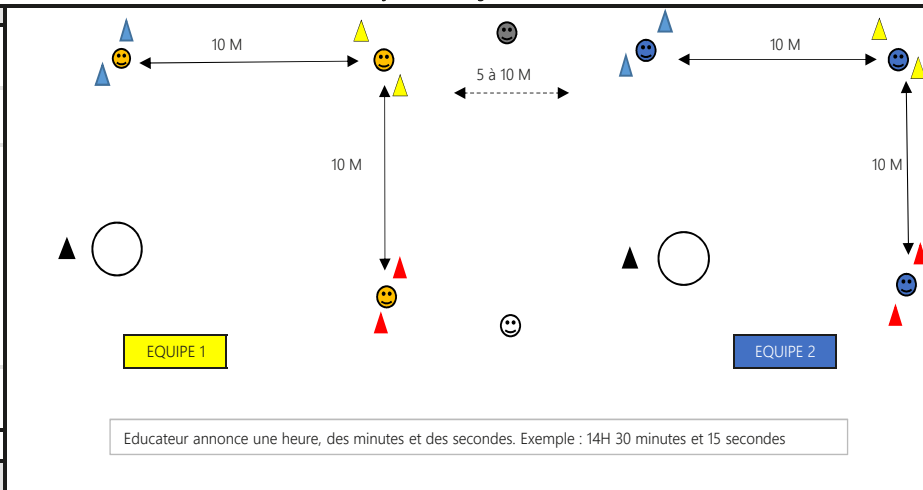
1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

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



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

Se déplacer le plus rapidement possible.  
Etre coordonné avec son partenaire  
Etre réactif au signal de l'éducateur

## 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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	15mn
	SEQUENCE	4 à 6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	3
		😬	
		😊	3
		😬	

## MATRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1-2-3 SOLEIL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	5 X 3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😁	3

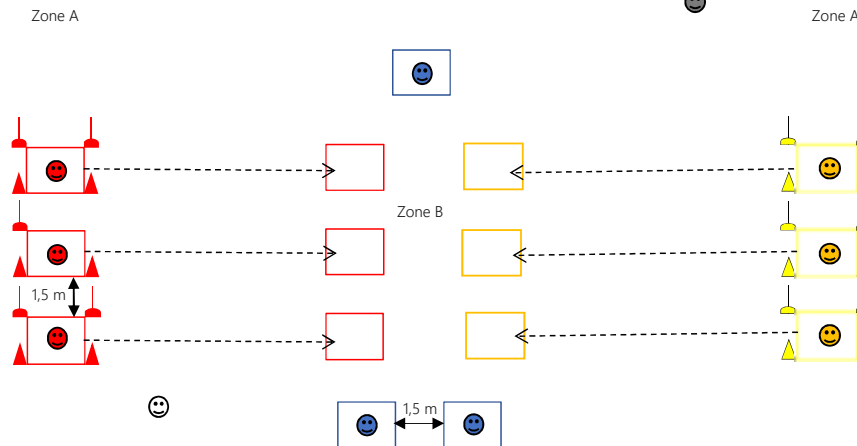
ORGANISATION

**OBJECTIF** Stabiliser une posture demandée et renforcement musculaire.

**BUT** Etre la première équipe au complet dans zone B.

**REGLES & CONSIGNES** 1 des J en Bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5" à 10" (A définir), les autres joueurs en Rouge et en Jaune doivent se déplacer puis s'immobiliser dans la posture demandée avant le temps écoulé. Si le J est immobilisé, respecte la posture et la distance de 4m, il poursuit la traversée. S'il bouge ou s'il ne respecte pas la posture et la distance de 4 mètres, il retourne dans sa zone de départ. Un autre J bleu démontre le geste suivant et ainsi de suite. Rotation des équipes pour la démonstration.

**CRITERES DE REUSSITE** Immobilité, respect de la posture attendue et prise d'information.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Rester à distance de 4 mètres pendant la traversée avec partenaires et adversaires.

Les J définissent en amont les critères de réalisation pour la posture demandée : Gainage planche, squat, la croix, Le T....  
Reproduction des autres joueurs avant le décompte temps.

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

**Conseil :** Prévoir une personne 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° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	x
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50
	Larg	30

Durée	TOTALE	15 à 20 m
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	1 à 2
		😡	1 à 2
		😄	1 à 2
		😁	1 à 2

## ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de réflexion et de motricité générale

BUT

Répondre à des questions et réaliser des geste pour avancer jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.

REGLES &amp; CONSIGNES

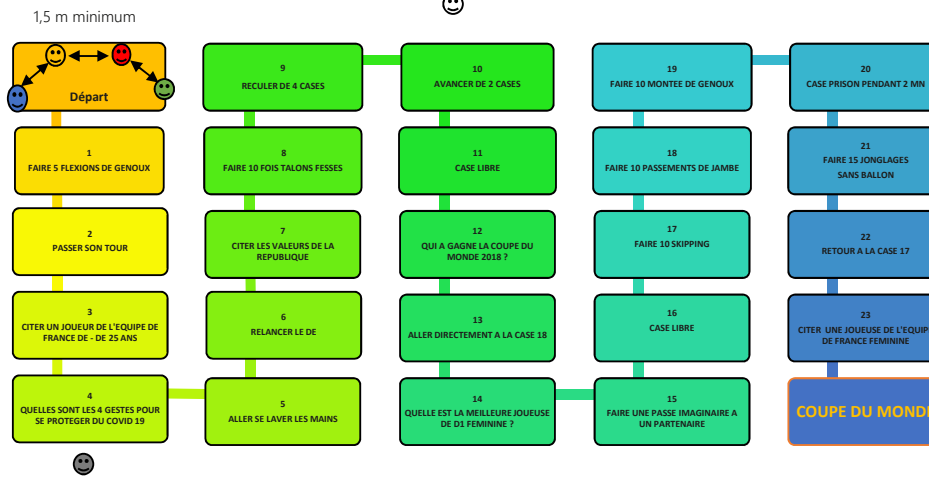
Il faut être au minimum 2 joueurs.ses Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplace le dé. Un J indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante.

Lorsqu'un.e joueur.se tombe sur une case, il. elle doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.

Pour être désigné vainqueur, le.la joueur.se doit tomber exactement sur la case Coupe du Monde sinon, il faut reculer pour les cases en trop et retenir sa chance au tour suivant.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir tous les défis.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La bonne réalisation des gestes

Le respect des consignes

## VARIABLES

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

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

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

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

- Limiter au maximum le brassage des joueurs. ses

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

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

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

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

Conseil : Prévoir une personne 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	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	3x5

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	3 à 4
		😬	3 à 4
		😄	
		😁	

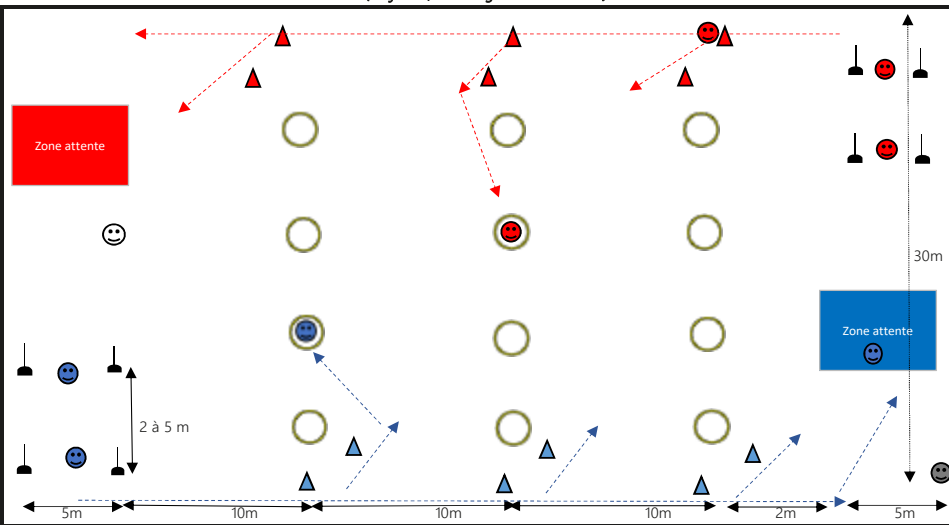
ORGANISATION

**OBJECTIF** Réflexion, prise d'informations et motricité générale

**BUT** Faire une ou des lignes de 3 pour le morpion (verticale ou horizontale). Puissance 4 = aligner les 4 joueurs.ses .

**REGLES & CONSIGNES** Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le joueur.se peut aller dans un cercle, son ballon dans les mains. Si la réponse est fausse, il doit courir jusqu'à la zone d'attente de sa couleur pendant que l'autre équipe prend la main. (1 seul joueur.se possible dans cette zone). Chaque joueur.se doit contourner son plot de couleur en respectant les couloirs avant de pouvoir rentrer dans le cerceau de son choix. Après une manche ballon à la main, parcours ballon au pied en conduite de balle.

**CRITERES DE REUSSITE** Nombre de lignes réalisées.  
Rapidité d'exécution des lignes par rapport à l'autre équipe.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Coopérer

Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coéquipiers et mes adversaires. Bien observer.

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

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

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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

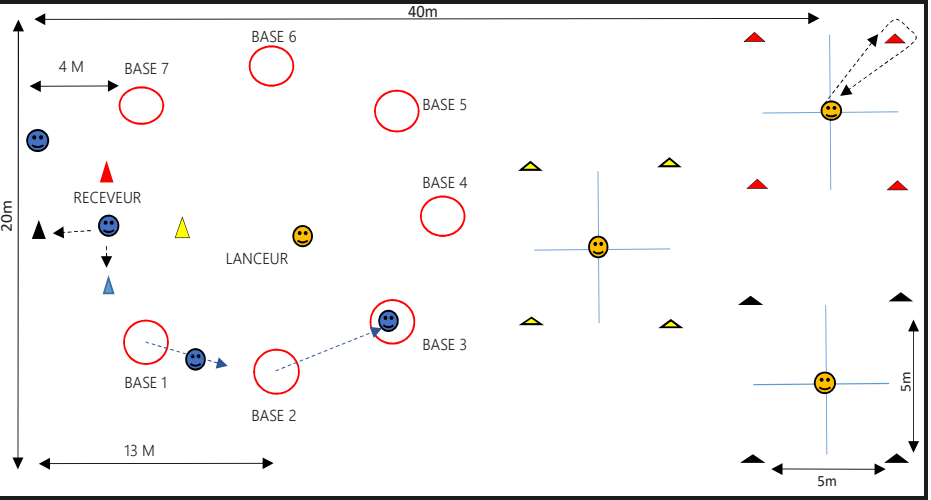


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	6
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
BASE BALL	

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

(En jaune, les catégories concernées)

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



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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20
	SEQUENCE	2

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4
		😬	
		😊	4
		😬	

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

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

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



**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U12 - U13

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé







SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

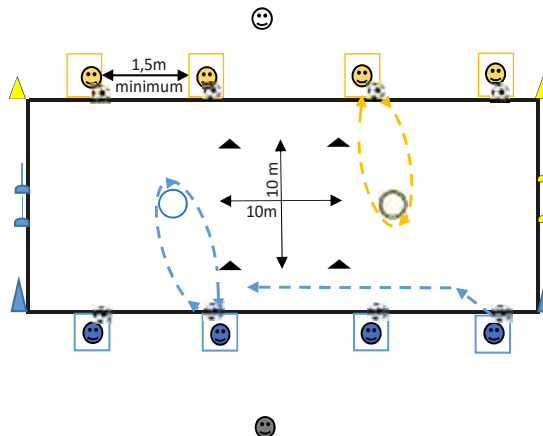
Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 MIN
	SÉQUENCE	3 x 4

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	4
		😡	
		😄	4
		😁	

ORGANISATION

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Activité suffisante des participants  
Tolérance  
Solidarité  
Encouragements

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de toucher sur le contournement de 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.se
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m<sup>2</sup>)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1.5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se).

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

MATERIEL

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, ...)

JEU DE L'HORLOGE

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)

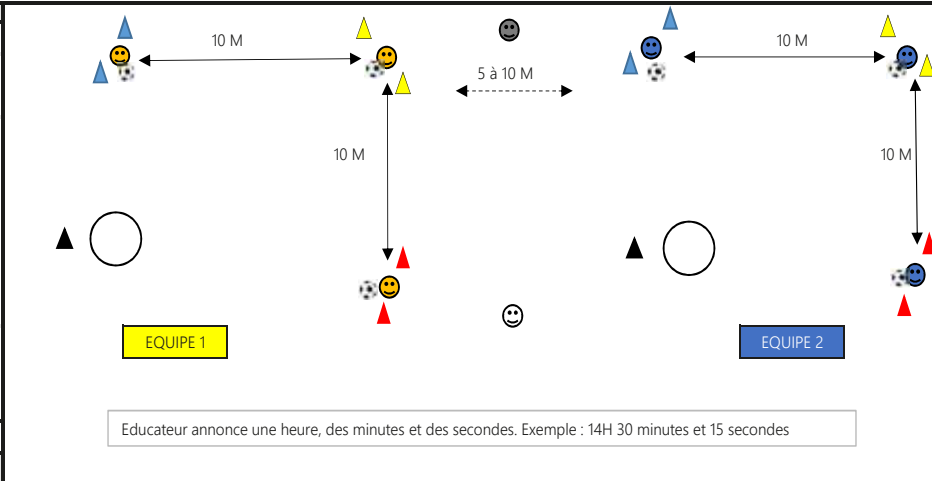
Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	4 à 6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😁	3



**OBJECTIF** Travail de motricité générale

**BUT** Etre la première équipe à trouver la bonne heure pour marquer le point

**REGLES & CONSIGNES** 2 équipes de 3 joueurs.se. Chaque joueur.se est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE), aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE) A l'annonce de l'heure par l'éducateur.trice, le joueur.se doit arrêter son ballon à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur.se contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône en conduite.

**CRITERES DE REUSSITE** Le joueur.se (forme duel) doit, les 3 joueurs (forme relais) doivent, se placer au (x) bon (s) endroit(s) pour donner l'heure. L'éducateur valide un point pour le ou les premiers arrivé(es)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
S'entraider pour trouver le bon horaire	Etre réactif au signal de l'éducateur. Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de touchers sur le contournement de 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.se
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.se) .

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

**VARIABLES**

1/ Varier le parcours avant d'arriver à l'horloge (Différents obstacles : cônes, etc.)

2/ Varier l'ordre des annonces (secondes avant les heures)

3/ Varier les types de conduite (pied D, pied G, conduite alternée, intérieur, extérieur)

4/ Modifier les codes "couleur".  
(Exemple : HEURE (Porte JAUNE au lieu de Porte BLEUE), etc.)

5/ Faire réfléchir les élèves sur des horaires à travers des calculs.  
(Exemple : 45' de plus que le précédent horaire)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1-2-3 SOLEIL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS 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)

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15'
	SEQUENCE	5 X 3'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	3
		😬	3
		😬	3
		😊	3

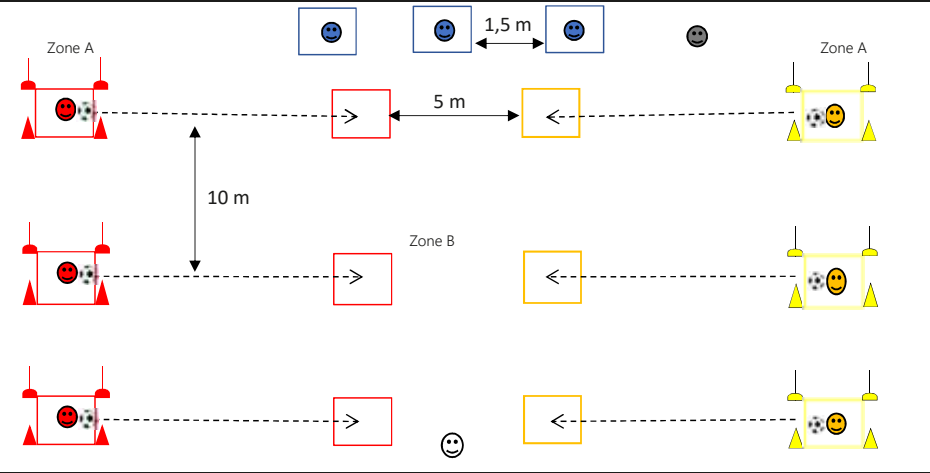
#### ORGANISATION

**OBJECTIF** Stabiliser une posture demandée en bloquant le ballon avec la semelle

**BUT** Etre la première équipe au complet dans zone B.

**REGLES & CONSIGNES**  
1 des joueurs.se en bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5" à 10" (A définir), les autres joueurs en Rouge et en Jaune doivent se déplacer puis s'immobiliser dans la posture demandée avant le temps écoulé, ballon sous la semelle. Si l'joueur.se est immobilisé, respecte la posture et la distance de 4m, il poursuit la traversée. S'il bouge ou s'il ne respecte pas la posture et la distance de 4 mètres, il retourne dans sa zone de départ. Un autre joueur.se bleu.e démontre le geste suivant et ainsi de suite.

**CRITERES DE REUSSITE** Immobilité, respect de la posture attendue, ballon maîtrisé et prise d'information.



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Les joueurs.se définissent en amont les critères de réalisation pour la posture demandée : Gainage planche, la croix, Le T....  
Reproduction des autres joueurs.se avant le décompte temps.

- Principes généraux:
- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - ~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant
  - ~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

Conduite de balle d'un seul pied, des deux pieds, blocage du ballon alternance semelle pied droit et semelle pied gauche  
Déplacer les zones d'arrivées. (Les écarter, les éloigner, etc...)  
Disposer les équipes dans le même sens (rotation des camps)

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

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

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

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



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50
	Larg	30

Durée	TOTALE	15 à 20 m
	SEQUENCE	

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

#### ORGANISATION

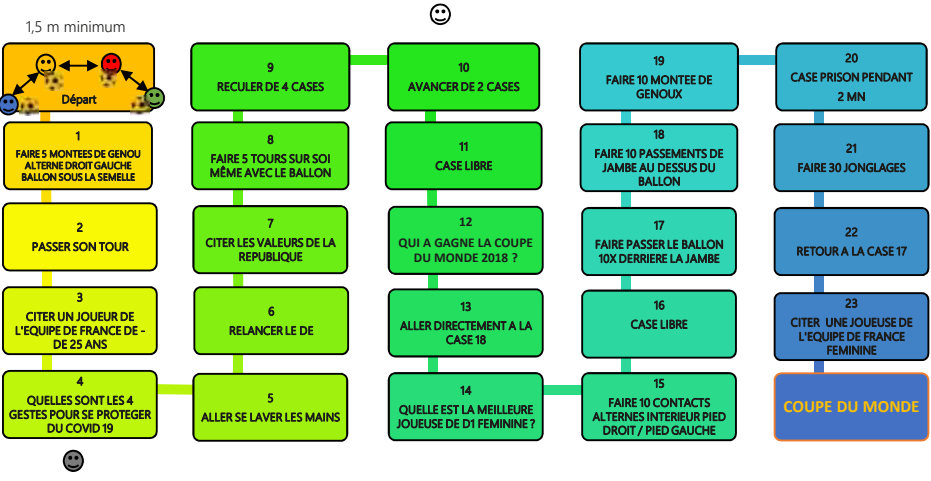
**OBJECTIF** Travail de réflexion et de motricité générale

**BUT** Répondre à des questions et réaliser des gestes pour avancer jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.

**REGLES & CONSIGNES** Il faut être au minimum 2 joueurs.se. Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplacent le dé. Un joueur.se indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante. Lorsqu'un joueur.se tombe sur une case, il doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.

Pour être désigné vainqueur, le joueur.se doit tomber exactement sur la case Coupe du Monde sinon, il faut reculer pour les cases en trop et retenter sa chance au tour suivant.

**CRITERES DE REUSSITE** Réussir tous les défis.



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

La bonne réalisation des gestes

Le respect des consignes

- 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

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

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

Possibilité de rajouter des gestes de conduites de balle et feintes plus difficiles

Possibilité de changer de case avec des conduites de balle différentes (1 pied, 2 pied, semelle, ...)

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

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

#### 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, ...)  
MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Réflexion, prise d'informations et motricité générale

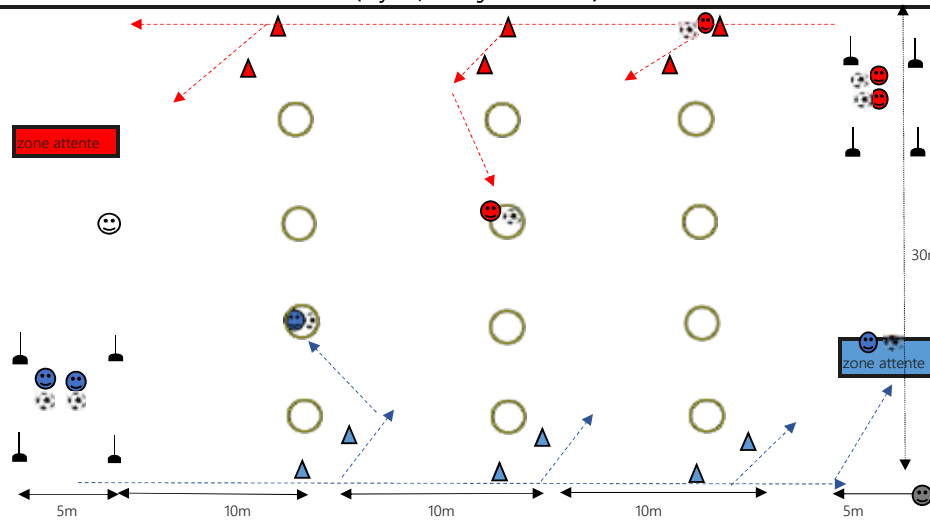
## BUT

Faire une ou des lignes de 3 pour le morpion (verticale ou horizontale). Puissance 4 = aligner les 4 joueurs.se.s .

## REGLES &amp; CONSIGNES

Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le joueur.se peut aller dans un cercle, son ballon dans les mains. Si la réponse est fausse, il doit courir jusqu'à la zone d'attente de sa couleur pendant que l'autre équipe prend la main. (1 seul joueur.se possible dans cette zone)  
Chaque joueur.se doit contourner son plot de couleur en respectant les couloirs avant de pouvoir rentrer dans le cerceau de son choix. Après une manche ballon à la main, parcours ballon au pied en conduite de balle.

## CRITERES DE REUSSITE

3 lignes de morpion = manche gagnée.  
Puissance 4 = manche gagnée.

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Coopérer, s'entraider, s'encourager.

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coéquipiers et mes adversaires.  
Bien observer. Surface de conduite, qualité du contact pied ballon, ajustement de la course, tête levée, distance pied d'appui/ballon, maîtrise des appuis, fréquence des contacts

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux

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



## VARIABLES

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

Le questionnaire peut comporter des questions élaborées par les joueur.se.s.

Faire un puissance 4. (Lignes de 4 joueur.se au lieu de 3)

varier les types de conduite sur le parcours.

jonglages avant de sortir de la zone de départ.

Faire 5

--Limiter au maximum le brassage des joueurs.se.s

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

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

--Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.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 2 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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	3x5

Effectifs	E	😊	1
		😞	1 ou 2
	J	😞	4
		😡	4
		😄	
		😌	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



# ▶ U12 - U13

Jeux / Situations  
Passe avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1
------------	---

THEME DE SEANCE	Jeu dans les intervalles
-----------------	--------------------------

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

SITUATIONS ADAPTEES		CATEGORIES	6ème 5ème U12-U13	4ème 3ème U14-U15	2nde à Ter U16 à U18
---------------------	--	------------	-------------------	-------------------	----------------------

(En jaune, les catégories concernées)

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

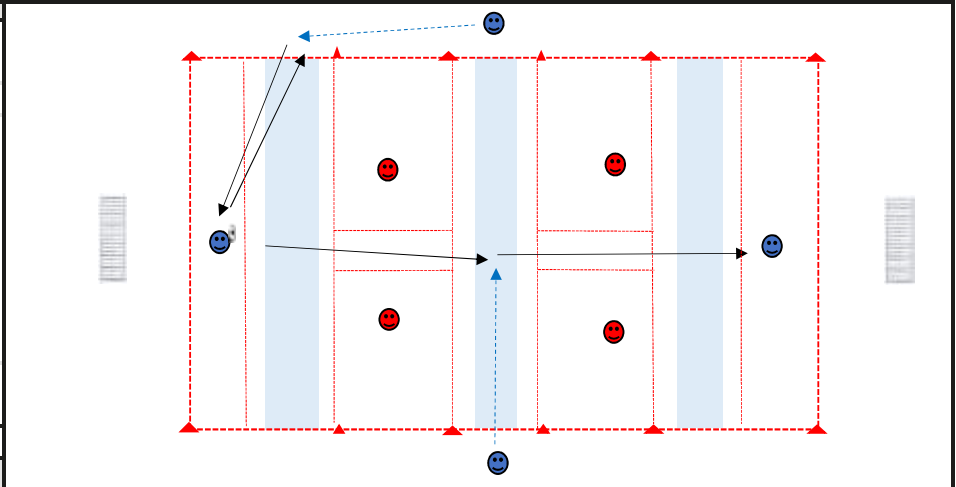
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	30 m
	Larg	12 m

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	3 x 5 min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	4
		😞	4
		😄	
		😌	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Jouer en mouvement Voir et être vu dans les intervalles pour progresser
BUT	Faire des allers-retours entre les joueurs profonds.
REGLES & CONSIGNES	Jeu au sol. Attaquants : 1 AR : 1 point / Défenseurs : Récupérer le ballon sur INTERCEPTION pour pouvoir inverser les rôles. Les défenseurs et les attaquants profonds sont fixes dans leur zone. Les attaquants en appuis peuvent se déplacer latéralement et/ou offrir une solution dans l'interligne. Si le ballon est récupéré face au porteur, possibilité de marquer dans le but d'en face. Si ballon récupéré par la ligne du bas, obligation de passer le ballon avant de marquer
CRITERES DE REUSSITE	Nombre d'allers-retours / de buts Nombre de changements de statut



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Se déplacer dans les intervalles et les interlignes (moment, intention) 3ème joueur : Se déplacer sur le temps de passe Rester dans le dos des défenseurs Communiquer	Identifier lorsque l'espace avant est ouvert Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée et masquée) Prendre l'information sur le temps de passe. Enchaîner rapidement

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

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

VARIABLES
<p>Limiter les touches pour finir ou effectuer la dernière passe Valoriser le but marqué de cette manière Attaquer le but à l'opposé si le but en touche réduite (ex : 1 touche) n'a pas été marqué</p>

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

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° : 2

THEME DE SEANCE

Baby Foot

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U134ème 3ème  
U14-U152nde à Ter  
U16 à U18*(En jaune, les catégories concernées)*

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

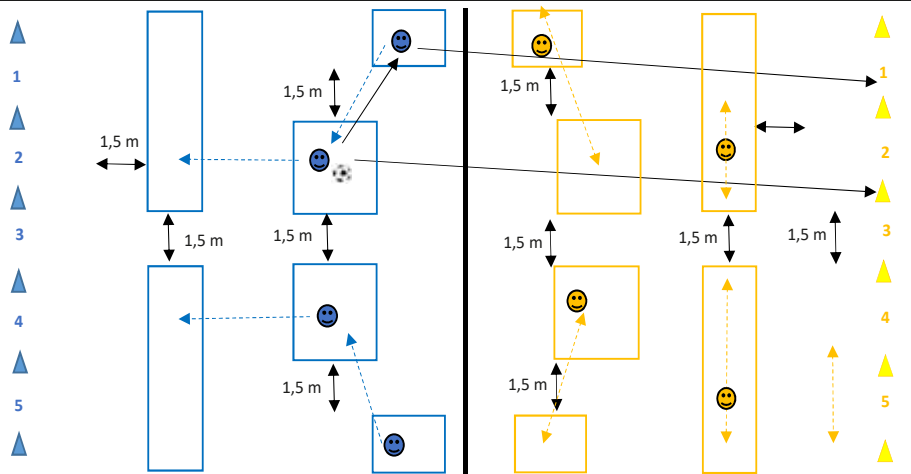
Surface	Long	25 m
	Larg	45 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	1
		😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😊	4
		😬	

**ORGANISATION**

OBJECTIF	Interdire la prise de vitesse de l'adversaire et les possibilités de passe vers l'avant (orienter l'adversaire et réduire les angles de passes)
BUT	Séquence de 5'. L'équipe qui arrive à marquer le plus de but entre les cônes a gagné
REGLES & CONSIGNES	<u>Règles</u> : Marquer le plus de buts possibles que l'adversaire <u>Consignes</u> : Jeu libre, au sol uniquement. Attaquer à partir des carrés offensifs, défendre depuis les rectangles défensifs (Chaque joueur a un carré et un rectangle). 6 échanges maximum. A la récupération du ballon, le porteur du ballon conduit vers son carré offensif, les autres joueurs par une course se rendent dans leur carré offensif.
CRITERES DE REUSSITE	Réussir à marquer au moins 6 buts en 5'

**COMPORTEMENTS ATTENDUS****COLLECTIFS (VEILLER À)**

Réformer les alignements à la perte de balle (2 lignes de 2)  
Se coordonner dans la ligne et entre les lignes (ne pas être alignés) et communiquer  
Réduire les intervalles  
Fermer l'axe ballon-but

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

Réagir à la perte du ballon  
S'agrandir et être sur les appuis pour changer de direction  
Coulisser sur un temps de passe.  
Se mettre sur une ligne de 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.se
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.se lors des courses (Coulouir entre 2 joueurs.se).

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

**VARIABLES**

Interdire de marquer en une touche de balle (2T obligatoires)  
Agrandir ou rétrécir la largeur des buts.  
Augmenter ou diminuer le nombre de buts. (Ex schémas : 5 buts bleus et jaunes puis garder 1,3,5 seulement)  
Valoriser différemment les buts (central 3 pts, latéraux 1 pts...)

**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, ...)

PASSER POUR MARQUER

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	20m
	Large	15m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

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

**ORGANISATION**

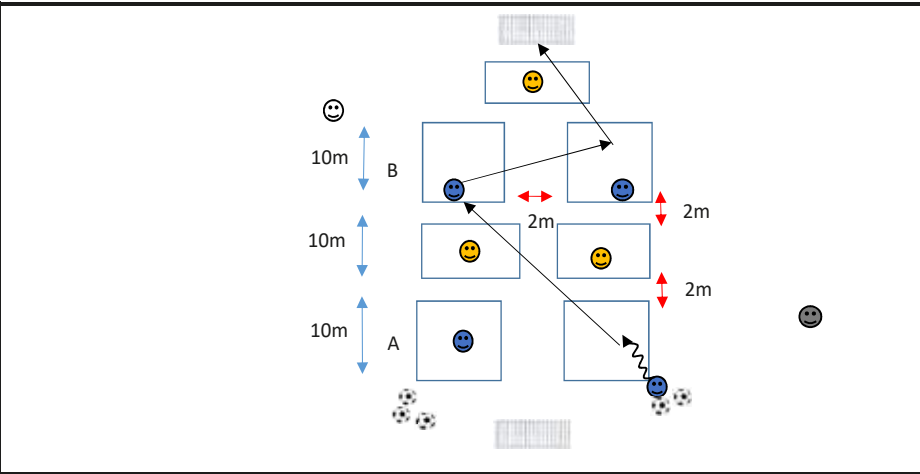
**OBJECTIF** Apprentissage de la passe / être vu par le porteur du ballon / faire le bon choix de passe.

**BUT** Transmettre le ballon aux partenaires et marquer dans le but

Chaque joueur doit rester dans sa zone  
les joueurs de la zone A doivent transmettre le ballon aux joueurs de la zone B, qui marquent dans le but.

**REGLES & CONSIGNES** Les défenseurs ne défendent que sur leur ligne. S'ils récupèrent le ballon, ils peuvent marquer dans le but adverse, sans être gêné par leurs adversaires.  
Compétition entre les 2 équipes. Nombre de buts marqués = nombre de points, sur 6 passages, puis rotation des équipes.

**CRITERES DE REUSSITE** Compétition entre les 2 équipes



**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun reste dans sa zone	Maitriser son ballon se rendre disponible pour le porteur du ballon

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**\*Principes généraux:**

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

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

**VARIABLES**

Si trop difficile, ne mettre qu'un seul défenseur, défendant sur toute la largeur

**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, ...)

S'OPPOSER

JEUX & SITUATIONS ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	25M
	Large	15M

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	
	J	😊	8
		😬	
		😄	
😬			
😄			

ORGANISATION

**OBJECTIF** S'opposer pour récupérer le ballon

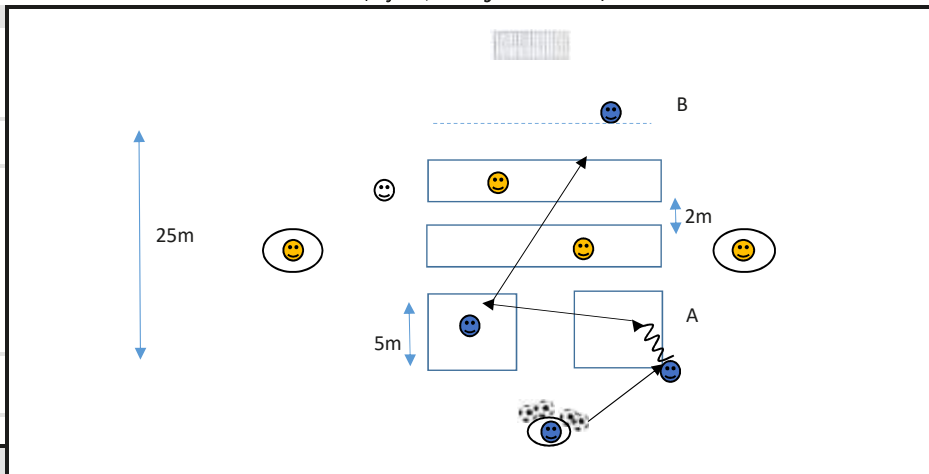
**BUT** Coopérer pour s'opposer à la progression

**REGLES & CONSIGNES**

Chaque joueur reste dans sa zone  
 Les joueurs de la zone A doivent transmettre au joueur en zone B qui marque dans le but.  
 Les défenseurs (en jaune) doivent essayer d'intercepter le ballon et transmettre au partenaire situé à l'extérieur.  
 Sur 4 ballons joués, comptabiliser le nombre de ballons interceptés, puis inversion des rôles.

**CRITERES DE REUSSITE**

Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Chacun reste dans sa zone

"couvrir" l'espace pour éviter que le ballon ne "traverse" les 2 défenseurs.

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

Si trop facile pour les attaquants, agrandir la zone de défense des jaunes afin qu'ils dépendent sur toute la largeur.

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

TORO

JEUX &amp; SITUATIONS ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	20m
	Larg	25m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
		😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😊	3
		😞	

## ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer les relations de passes et la disponibilité autour du porteur du ballon

BUT

Transmettre le ballon aux partenaires

REGLES &amp; CONSIGNES

Les joueurs en bleu, chacun dans leur carré, doivent se transmettre le ballon.

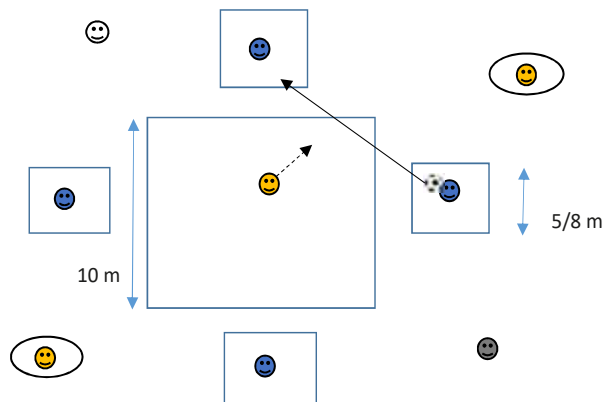
Si réussite de 5 passes consécutives, l'équipe marque 1 point. (Inversion des équipes)

Si le défenseur récupère le ballon, il a 2 touches pour passer au partenaire situé en zone d'attente (inversion des équipes).

CRITERES DE REUSSITE

1 point par transmission.

Compétition entre les 2 équipes



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Chacun reste dans sa zone

Ne pas donner l'information au défenseur ("masquer" la passe)

Etre disponible pour recevoir le ballon

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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

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



- ~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

Obliger 2 touches de balle obligatoires pour les joueurs sur les côtés.

Pas de redoublements de passes (pas possible de rejouer avec celui qui a donné le ballon)

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 6

THEME DE SEANCE

Je combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12-U134ème 3ème  
U14-U152nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

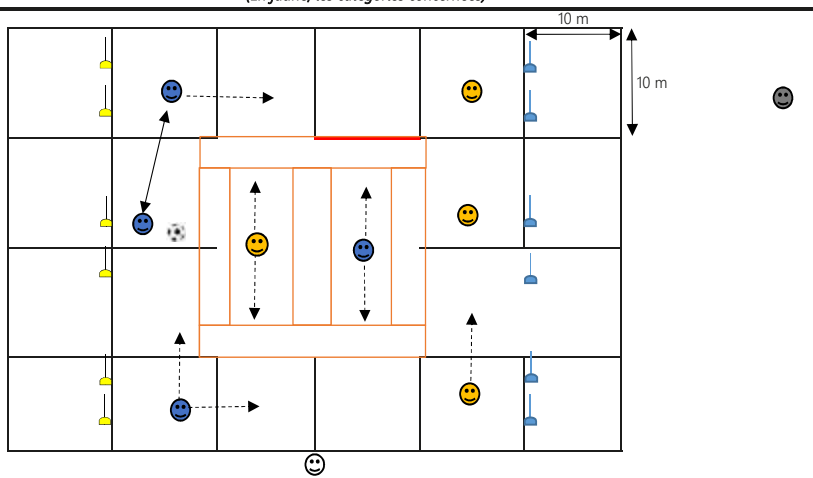
Surface	Long	45 à 60 m
	Larg	40 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	3 x 6'

Effectifs	E	😊	1
		😞	1
	J	😊	4
		😞	
		😊	4
		😊	

## ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer les relations de passes et le jeu combiné à 2, à 3
BUT	Construire une attaque collectivement
REGLES & CONSIGNES	3 buts à attaquer, 3 buts à défendre, jeu aérien interdit - Lorsque leur équipe est en possession, les latéraux peuvent se déplacer uniquement dans leur zone voisine verticale ou horizontale si elle est libre. Le joueur axial ne peut évoluer (attaquer ou défendre) que dans les 2 zones axiales. 2 passes obligatoires avant de trouver l'attaquant. Si l'attaquant reçoit le ballon dos au jeu, il joue en 1 touche de balle.
CRITERES DE REUSSITE	Buts marqués suite à un jeu combiné entre 2 ou 3 joueurs



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Coordonner les déplacements  
Se regarder en permanence

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Doser les passes  
S'ajuster et s'orienter pour enchaîner  
Se déplacer avec intention (moment)

## VARIABLES

Etablir des rotations pour les postes  
Elargir et/ou reculer les petits buts  
Rajouter un 4ème but

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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



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

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

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

L'horloge passe (forme jouée)

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

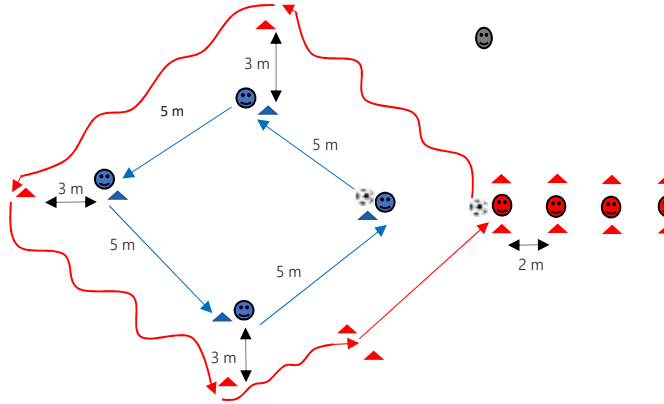
#### ORGANISATION

**OBJECTIF** Les différentes passes

**BUT** Réaliser plus de tours de l'horloge que l'équipe adverse

**REGLES & CONSIGNES**  
Au centre, une équipe qui fait des passes et qui comptabilise le nombre de tours réalisés. Jeu au sol en 2 touches minimum. Jouer dans les pieds.  
Autour, une équipe dont les joueurs, à tour de rôle, doivent faire le tour de l'horloge en conduite de balle. Lorsque tous les joueurs sont passés, on relève le nombre de tours réalisés par la 1ère équipe. Puis inverser les rôles.

**CRITERES DE REUSSITE** Nombre de tours réalisés



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

Utiliser la bonne surface de contact (réaliser la passe avec l'intérieur du pied pour une meilleure précision)  
Qualité de la 1ère touche de balle  
Qualité de la passe (vitesse + précision)  
S'orienter avant de recevoir

#### 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).

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

##### \*Principes généraux:

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	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° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu dans les intervalles

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

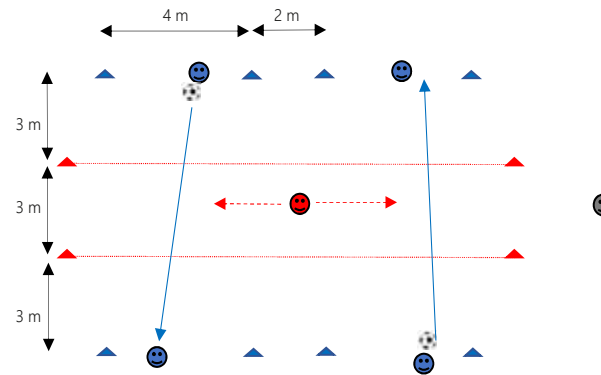
### ORGANISATION

**OBJECTIF** Les différentes passes

**BUT** Réaliser un maximum d'échanges à travers la rivière en 1 minute  
3 bandes de terrain dont une rivière de 3 mètres.

**REGLES & CONSIGNES** Un ballon pour deux, jeu sol obligatoire.  
Nombre de touches de balles libre.  
Le point est comptabilisé lorsque le ballon traverse la rivière et est récupéré par le partenaire.  
Le ballon doit arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle

**CRITERES DE REUSSITE** Changer le défenseur après une minute  
Nombre de passes en allers-retours sur 1 minute



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Lever la tête pour prendre l'information  
Donner au bon moment (contrôler ou passer directement)

Solidarité

Etre visible du porteur de balle et à distance du bord de la rivière  
La qualité des passes

### VARIABLES

Augmenter la distance de passe en fonction du niveau des joueurs.  
Possibilité de mettre un capital points au départ (exemple : 10 points, -1 point à chaque interception durant une minute).  
Possibilité de comptabiliser les interceptions (compétition entre défenseurs).  
Limiter le temps de possession du ballon (exemple : obligation de donner son ballon avant 5 secondes).

### 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	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Large	15 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	4 x 3'

Effectifs	E	😊	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° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu dans les intervalles

JEUX / SITUATIONS ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF Les différentes passes

BUT Faire traverser tous les ballons d'une zone à l'autre avant l'équipe adverse

5 bandes de terrain dont une rivière de 5 mètres.

Chaque équipe dispose d'un nombre équivalent de ballons.

Nombre de touches de balle libre, jeu au sol.

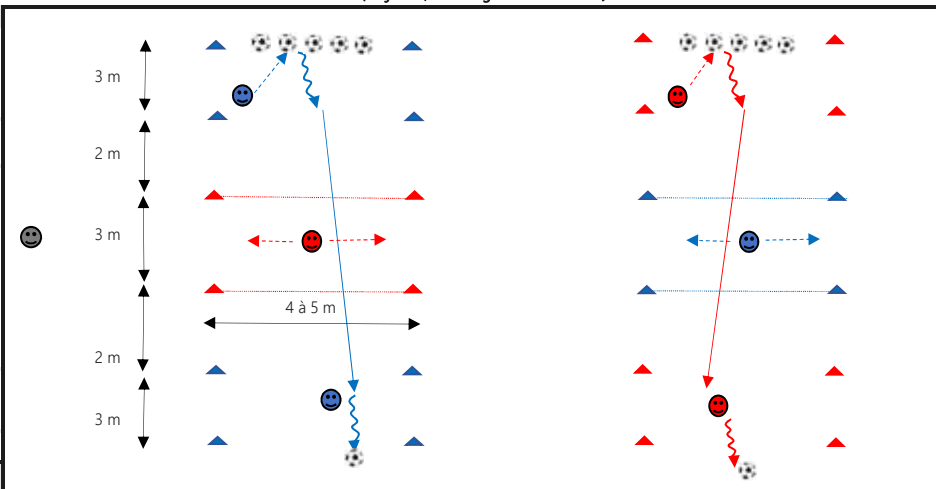
REGLES &amp; CONSIGNES

Le point est comptabilisé lorsque le ballon traverse la rivière et est maîtrisé par le partenaire c'est à dire arriver dans la zone et y rester lors de la prise de balle. Si le défenseur récupère le ballon, il le renvoie à la source. L'équipe qui gagne est celle qui parvient à faire traverser tous ses ballons la première.

CRITERES DE REUSSITE

Temps pour faire traverser tous les ballons

Nombre de ballons interceptés



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Lever la tête pour prendre l'information  
Donner au bon moment (contrôler ou passer directement)

Solidarité

Etre visible du porteur de balle et à distance du bord de la rivière  
La qualité des passes

## VARIABLES

Augmenter la distance de passe en fonction du niveau des joueurs

Possibilité de comptabiliser les interceptions (compétition entre défenseurs)

Donner une limite de temps pour faire passer tous les ballons

## 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	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Echange ballon	X

Surface	Long	30 mètres
	Large	20 mètres

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice