



Catégorie U14 - U15

Exercices et défis techniques

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passes avec les pieds

Parcours de coordination et de motricité

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passes avec les pieds

Jeux / Situations

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passes avec les pieds

Fit Foot

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Programme éducatif fédéral

Sans ballon

Avec ballon personnalisé



▶ U14 - U15

Exercices et défis techniques
Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI MONTEE DESCENTE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

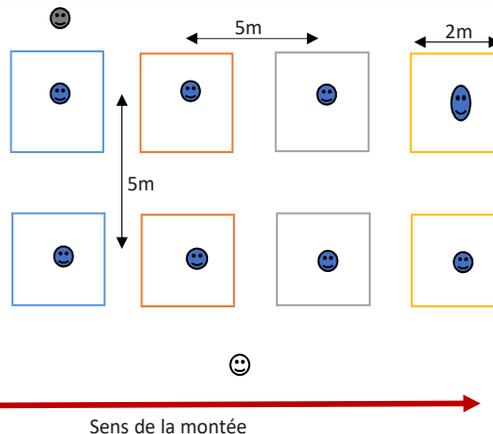
1

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	Effectuer des défis donnés par l'E pour marquer des points
BUT	Etre dans les zones les plus hautes
REGLES & CONSIGNES	Chaque J est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'E. La durée du défi est de 30s. Les J au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'E annonce le top départ et au signal chaque J doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'E. Au signal de fin, les J comparent leur score, celui qui comptabilise le plus de geste remporte le défi et monte d'un cran. Celui qui a perdu descend d'un cran.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le plus de gestes possibles.



Exemple de défis :

1. Montées de genoux
2. Talon-Fesse droit et gauche
3. Sauts sur place
4. Pas chassés d'une ligne à l'autre
5. Toucher le pied gauche avec la main droite
6. Toucher le pied droit avec la main gauche
7. Idem vers l'extérieur pied droit
8. Idem vers l'extérieur pied gauche
9. D'une ligne à l'autre aller en marche avant et ensuite marche arrière
10. Pas croisés d'une ligne à l'autre
11. Montées de genoux droit, puis gauche, puis talon-fesse droit puis gauche et enchaîner
12. Montées de genoux droit, puis talons fesses droit, puis montée de genoux gauche, puis talon-fesse gauche et enchaîner.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Celui qui descend passe à l'extérieur des zones, celui qui gagne par l'intérieur des zones.	Implication Gérer l'espace d'évolution

VARIABLES

Varier les enchaînements.
Demander à chaque J de définir des gestes à réaliser

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	10

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	2 à 9
		😞	
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

EXERCICE AIR JONGLERIE

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

Développement de l'imaginaire - Visualisation -
Concentration - Réactivité

BUT

Réaliser des enchaînements sans ballon

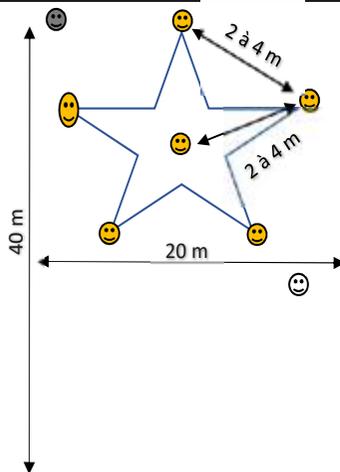
REGLES &
CONSIGNES

1 ballon imaginaire par J, enchaîner individuellement différentes séquences de jonglerie en variant :

- les surfaces de contact (pieds, genoux, poitrine, etc...)
- les appuis au sol (jonglerie avec reprise d'appui au sol et jonglerie sans reprise d'appui)
- être capable de se déplacer à cloche-pied tout en continuant à jongler puis de reprendre (appui au sol entre chaque touche)

CRITERES DE
REUSSITE

Réussir un maximum d'exercices de jonglerie



Projet de classe: Traçage d'une Etoile

- Eléments techniques à intégrer:

Jonglerie imaginaire: coup de pied, intérieur du pied, extérieur du pied, talon, enchaînement PD/PG en alternance (coup de pied/coup de pied, inter/inter, coup de pied/inter, coup de pied/inter, inter/coup de pied, exter/exter au-dessus de la tête, pied/tête...épaule/épaule...)

Intégration de blocages: sur le pied, derrière le genou (flexion de la jambe sur l'arrière de la cuisse, derrière la nuque...)
Intégration de figures freestyle foot que les joueurs(euses) auront trouvées sur youtube...

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Implication de tous les J dans l'élaboration de la méthode de traçage des 2 étoiles à la craie dans la cour de l'établissement
Tolérance
Solidarité
Entraide

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Visualiser la trajectoire de son ballon, garder son équilibre, gérer l'espace d'évolution

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😄	
		😞	
		😟	6
		😌	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI PASSE IMAGINAIRE 2 ETOILES

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

Développement de l'imaginaire + Visualisation + concentration + réactivité + Mémorisation

BUT

Réaliser des enchaînements sans ballon à plusieurs pour marquer des points

1 ballon imaginaire pour 2 J (1>2, 3>4, 5>6...).

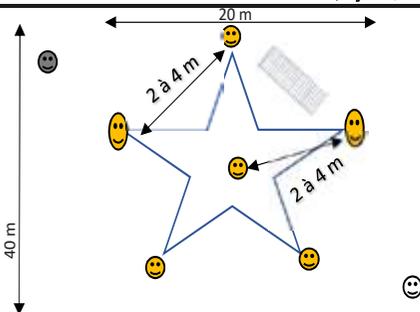
REGLES & CONSIGNES

Consignes identiques au défi FICHE 2 + passe aérienne ou au sol après 5 à 10 jonglages.

Au signal de l'encadrant : 1 ballon imaginaire pour 6 J. L'équipe qui parvient à intégrer les éléments de chaque J et faire en sorte que l'enchaînement ldes gestes soit fluide. L'équipe se voit déplacer d'un poste = 1 point

CRITERES DE REUSSITE

Marquer dans le but imaginaire après avoir réalisé l'enchaînement



- Éléments techniques à intégrer:

Idem shadow foot 1 + brésilienne (on change de place)

J 1 propose 2 surfaces de contact puis transmet le ballon imaginaire à J 2 par une passe aérienne > contrôle.
 J 2 reprend ce qu'à fait J1 + intègre 1 élément personnel...ainsi de suite jusqu'à J 6 qui termine par une frappe dans un but imaginaire qui se trouve entre les 2 branches de l'étoile.

A l'issue de la frappe J1 prend la place de J2 qui prend la place de J 3? etc...

Après avoir donné son ballon imaginaire, J 1 veille à ce que l'enchaînement de l'équipe adverse soit conforme.

Enchaînement non conforme = retour au départ.

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	10'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	
		😬	
		😄	6
		😁	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Connexion entre les Joueurs

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre orienté vers son partenaire au moment de la réception du ballon et au moment où le ballon est transmis.

Gestuelle adaptée permettant la transmission du ballon dans de bonne condition (équilibre)

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	
Ballon	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

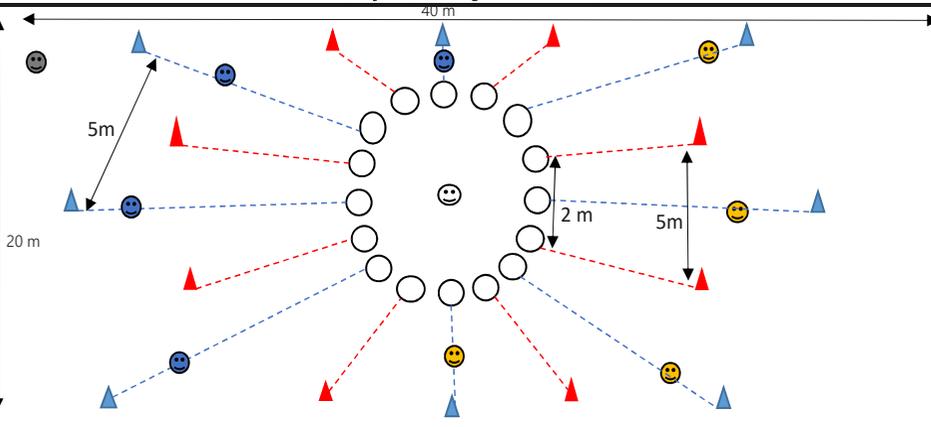
FICHE N° :	4
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
BIATHLON	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				X				
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	Réaliser individuellement des éléments de motricité en alternance avec des questions culture foot et santé
BUT	Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis (8 éléments moteurs et 8 questions) Attendre une question-réponse avec un défi "moteur". Chaque plot est numéroté (craie au sol), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance. Chaque plot ne peut être occupé que par un J.
REGLES & CONSIGNES	L'E se trouve dans un ilot central protégé et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée matérialisé par des cerceaux individuels à la craie. Exemple J bleu: Course en A puis question ,course en B je donne ma réponse, course en C défi "moteur"
CRITERES DE REUSSITE	Finir le parcours (16 stations) et ainsi remplir le contrat (valider les répétitions, réaliser le parcours motricité).



Choisir 8 éléments entre : corde à sauter fictive X30; 10 appuis cloche pied; franchissement horizontal X10 ; aller et retour course arrière ; gainage facial 20 secondes; parcours imposé échelle tracée à la craie; franchissement vertical (muret, etc.); marches à monter; sauts pieds joints ligne tracée au sol, etc.. Les distances entre le cerceaux et le cône peuvent varier (cf. Schéma)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Port de tête levé pour identifier les plots libres, stratégie appliquée. Maintien d'un niveau d'engagement adapté, qualité gestuelle et maintien d'une "bonne posture"	La bonne réalisation sur les ateliers, (Rythme d'exécution des gestes à la bonne compréhension des questions) Réalisation des courses dans les "couloirs" dédiés (traits pointillés rouges et bleus en fonction de la couleur du cône à rejoindre)
--	--

VARIABLES

- Rajout d'un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses
- Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin (fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)
- Attribuer des numéros à chaque J, équipes "paire" et "impaire". Le cumul des points de J déterminent l'équipe qui gagne
- Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement
- Chaque J réalise les épreuves sur place et effectue une course à la fin

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



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

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

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

Types	Sans ballon	X
	Moi avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 m
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	Elèves	😊	4
		😷	
		😊	4
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

AIR JONGLERIE EN MOUVEMENT

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement sans ballon (forme mimée)

BUT

Reproduire la gestuelle de la jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps. Ancre gestuel.

REGLES & CONSIGNES

2 ou 3 groupes de 3 J.
Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd J du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m).

CRITERES DE REUSSITE

Répéter 5 passages par J **sans** l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par J **avec** utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).
Reproduire le geste de la jonglerie en mouvement au plus proche de la réalité avec ballon "imagerie mentale".

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Tolérance
Solidarité
Entraide
Encouragements

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Position du pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe, le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Utilisation des bras pour s'équilibrer.

VARIABLES

DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE / TEMPS.

Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PD/PIEDS ALTERNES.

Le second J du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'E juge que les gestes ne sont pas réalisés, le J suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

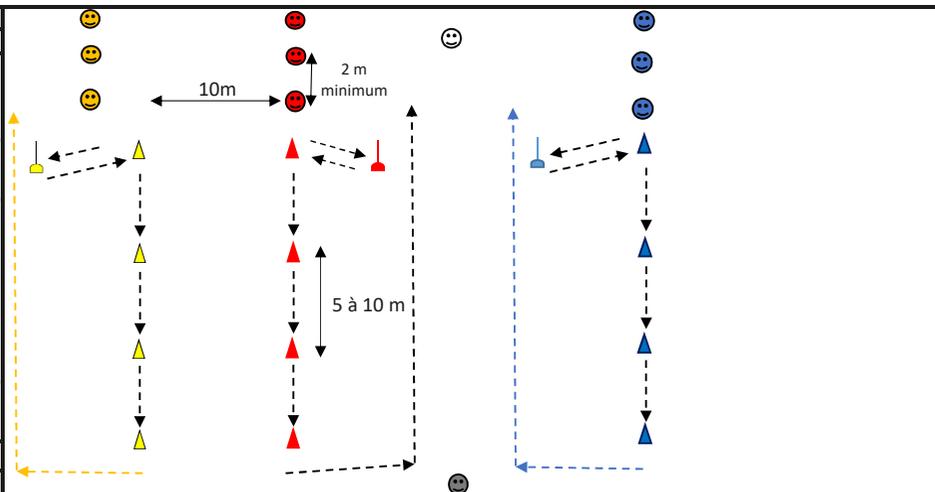
U11

U12

U13

U14

U15



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 à 40
	Larg	30 à 40

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	Elèves	😊	3
		😬	3
		😄	3
		😬	

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	sans
Déplacement	-----➔
Conduite	~~~~~➔
Passer/tir	-----➔

J : Joueur/Joueuse

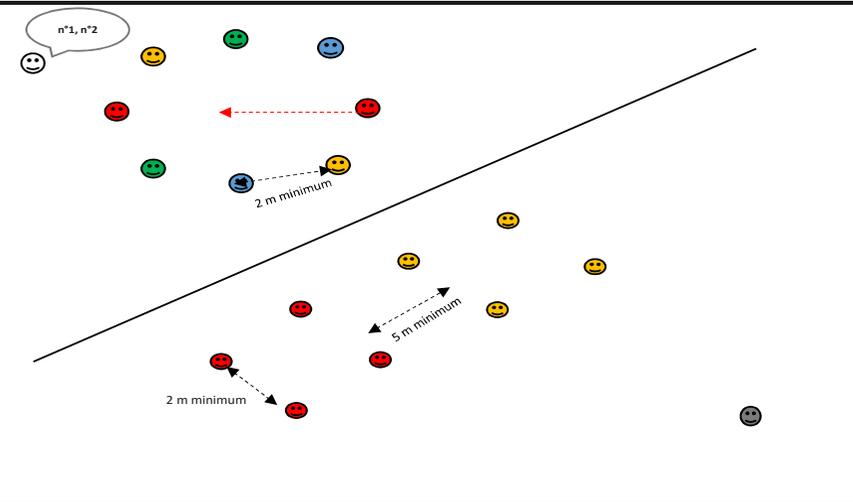
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	6
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
AIR JONGLERIE EN CERCLE	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF			
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			

ORGANISATION	
OBJECTIF	Maîtriser son corps dans l'espace. Améliorer sa concentration.
BUT	Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points Les J sont positionnés en cercle (2 mètres minimum entre chacun). 2 groupes de 4 J maxi. 9 J. L'intervenant annonce le n° d'un J qui doit aller au centre et jouer le ballon imaginaire selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre J soit appelé. Le J suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier J appelé doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis rajouter une touche (= un geste) de son choix. La difficulté réside dans la mémorisation des mouvements (2ème J : 2 mouvements, 10ème J : 10 mouvements)
REGLES & CONSIGNES	Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.
CRITERES DE REUSSITE	
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



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 à 20 mn	
	SÉQUENCE	3	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	1 à 2
		😬	1 à 2
		😄	1 à 2
😁		1 à 2	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt) Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.	Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.
VARIABLES	
Evolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation). Dans ce cas, l'intervenant donne les gestes à réaliser (pas de créativité de l'élève)	
Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements	

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p>"Principes généraux:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~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)) <p>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))"</p>	

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, ...)	
AIR FOOTENNIS	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF			
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			

ORGANISATION

OBJECTIF	Maîtriser son corps dans l'espace en associant un déplacement et un geste.
BUT	Réussir la consigne donnée par l'adversaire sinon perte d'1 point
REGLES & CONSIGNES	1c1 sans ballon. Les deux J s'échangent un ballon imaginaire en donnant un déplacement et un enchaînement précis à jouer. Le J A annonce une case et un enchaînement de gestes (3 contacts maximum) à réaliser. Le J B se déplace et effectue les gestes demandés et donne à son tour une case et un enchaînement. Dès le geste effectué par le J B, J A a 5 secondes pour réaliser la commande et ainsi de suite.
CRITERES DE REUSSITE	Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	

Forme des terrains modifiables (carré, rectangle, cerceaux,..)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12
	Larg	4

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ.	😊	1
	GPS	😞	1 ou 2
	J	😞	
		😡	4
		😊	4
		😄	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Rappeler que l'information est donnée en miroir. C'est-à-dire que priorité est donnée à la position du recevant = si j'annonce "gauche" ce sera la zone gauche du recevant.	Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES
Espace : Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4. / Simplifier : 2 zones
Temps : Complexifier : Réduire à 3 secondes / Simplifier : Augmenter à 8 secondes
Mettre 1 observateur (Couleur rouge sur schéma) qui valide ou non la réussite de l'échange et attribue des 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 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° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

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)

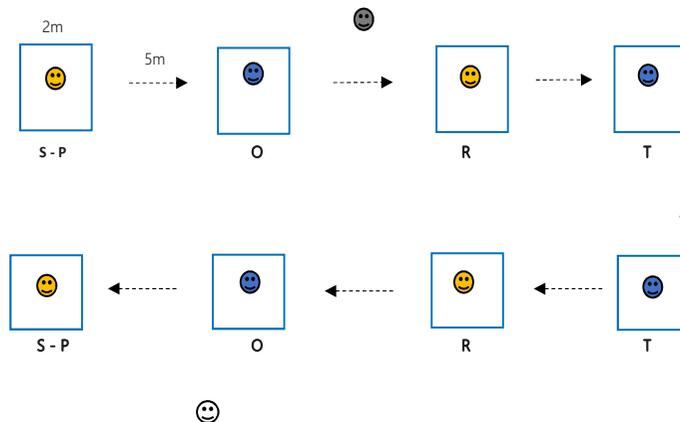
ORGANISATION

OBJECTIF L'alphabet de la Forme

BUT Refaire à l'identique l'exercice défini, et en effet Miroir (Face)

REGLES & CONSIGNES
 Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot SPORT ou PRETS
 S = 5 cloches pied droit + gauche
 P=Course sur place en montée genoux et talons fesses
 O=15 saust avant/arrière en pieds joints
 R=Accroupi, on se relève 10 fois
 T:Tenir l'équilibre sur 1 jambe 10" et l'autre 10"

CRITERES DE REUSSITE Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements
 Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant
 Travail de mémorisation et de visualisation mentale

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 **G**arante du **P**rotocole **S**anitaire (**GPS**) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.
 Association des bras et des jambes.
 Les J peuvent imaginer une suite de mouvement par rapport aux lettres

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	Toutes les 1'

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

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice



▶ U14 - U15

Exercices et défis techniques
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MONTEE DESCENTE

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

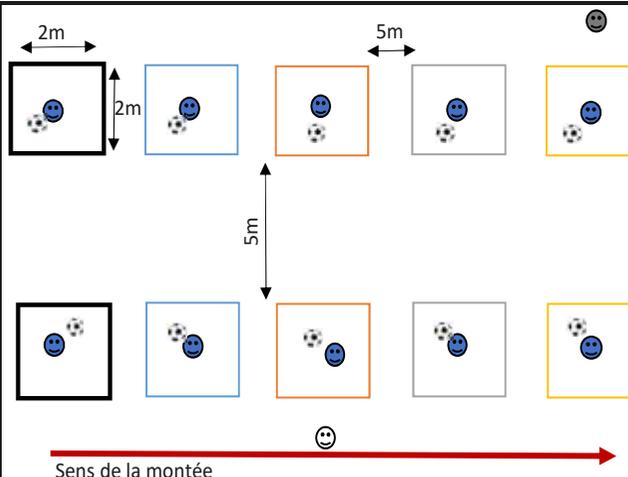
OBJECTIF Effectuer des défis donnés par l'éducateur

BUT Faire le plus de gestes techniques en un temps donné

Chaque joueur.se. est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'éducateur.trice. La durée du défi est de 30s. Les joueurs.se.s au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'éducateur annonce le top départ, au signal chaque joueur(se) doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'éducateur.trice. Au signal de fin, on compare leur score. Celui qui comptabilise le plus de gestes remporte le défi et monte d'un cran. Celui qui a perdu le défi, descend d'un cran.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE Réaliser le plus de défis possibles. Se situer sur les zones hautes



Exemple de défis :

1. Jongler avec un rebond pied fort
2. Jongler avec un rebond pied faible
3. Jongler pied fort
4. Jongler pied faible
5. Jongler avec le pied droit et gauche
6. Sur 1 pied, faire le tour de ce pied avec le ballon en s'aidant de l'autre pied
7. idem défi 6 mais l'autre pied
8. Faire des aller-retours entre 2 des lignes de la zone
9. Utiliser les lignes de la zone et faire le plus de tour possible. Si le ballon ne touche pas la ligne on repart de zéro
10. Se servir de 2 coins de la zone pour faire des huit en conduite de balle
11. Faire un maximum de râteau puis extérieur de pied sur place

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Celui qui descend passe à l'extérieur des zones, celui qui gagne par l'intérieur des zones.

Surface de contact, qualité du contact pied ballon, concentration.

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

Ballon arrêté : toucher alternativement le ballon avec le pied droit et gauche

Faire des passements de jambe sur place avec le pied fort

Faire des passements de jambe sur place avec le pied faible

Alterner semelles sur ballon (sur place, en mouvement, arrière, avant, latéral, etc)

- 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 joueurs.se.s lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
		😬	1
	J	😊	5
		😬	
		😄	4
		😁	

MATERIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	2
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
EXERCICE JONGLERIE	

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

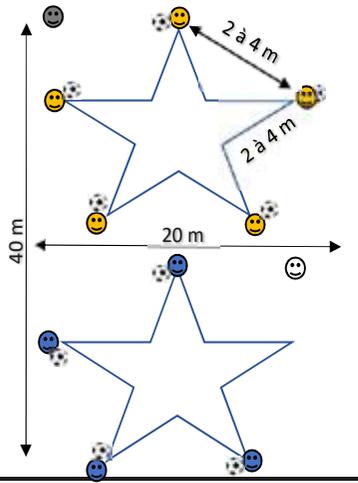
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	10'
	SEQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	1 à 5
		😡	
		😊	1 à 4
		😄	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Développement de la maîtrise du ballon
BUT	Réaliser des enchaînements de jonglerie
REGLES & CONSIGNES	1 ballon par joueur, enchaîner individuellement différentes séquences de jonglerie en variant :
	-les surfaces de contact (pieds, genoux, poitrine, etc.)
	-les appuis au sol (jonglerie avec reprise d'appui au sol et jonglerie sans reprise d'appui)
	-la hauteur du ballon
CRITERES DE REUSSITE	Déterminé par le défi à réaliser
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



Défi 1:
Le joueur lâche le ballon qu'il a dans les mains, le frappe une fois avec son pied, le laisse rebondir au sol puis essaye de le frapper deux fois avant de laisser un nouveau rebond au sol...idem jusqu'à faire 10 jongalges sans que le ballon touche le sol.

Défi 2:
Le joueur lâche le ballon qu'il a dans les mains, le frappe une fois avec son pied droit, laisse un rebond au sol avant de le frapper avec son pied gauche, laisse un nouveau rebond avant de le frapper consécutivement une fois avec le pied droit et le pied gauche...idem jusqu'à faire 10 jonglages pied droit/pied gauche alternativement

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Tolérance Solidarité Entraide	Surface de contact, qualité du contact pied/ballon, équilibration, posture, concentration
VARIABLES	
Jongler avec la cuisse Jongler la tête Jongler avec l'intérieur du pied Jongler avec l'extérieur du pied Obliger à changer la surface de contact à chaque fois que le joueur touche le ballon	

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p>Principes généraux</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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) . <p>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)</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° :	3
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
GolFoot	

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	X

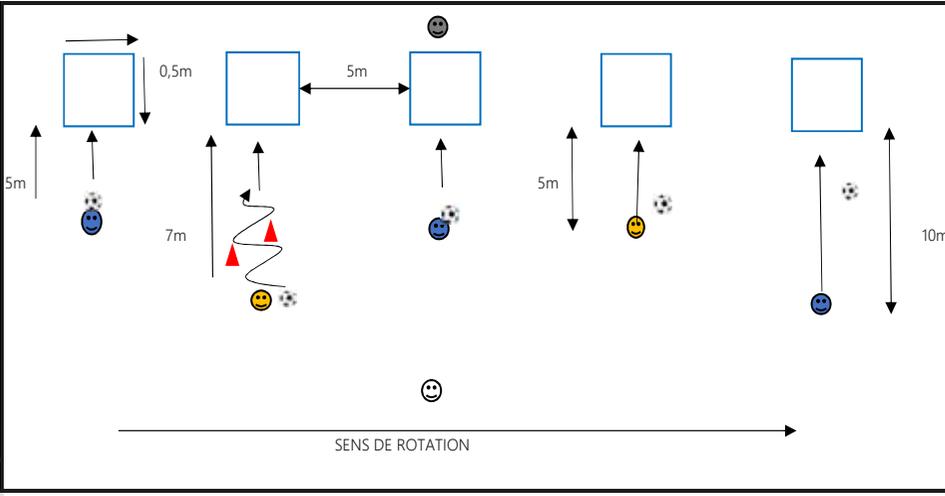
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	2x10

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	
	J	😊	1 à 4
		😞	
		😄	1 à 4
		😬	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Exécuter des frappes de balle pour atteindre une cible avec le moins d'essais ou de temps) possibles
BUT	1 point par exercice réalisé. Parcours à faire 2 fois. 5 ateliers à effectuer 2 fois (x2) Débutant : essais illimités, changement d'atelier 2' Débrouillé : 3 essais maximum
REGLES & CONSIGNES	1. Passe pied droit a 5m (interieur pied) 2. Slalom+ tir a 7m 3. Louche par dessus des plots 4. Passe pied faible a 5m 5. Passe pied fort a 10m
CRITERES DE REUSSITE	Réussir 2 défis sur 4 au niveau débutant 4 sur 4 au niveau débrouillé.



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
La rotation des ateliers , comptage des points individuellement ou par équipe.	La qualité de la passe L'exécution du geste technique demandé.

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
- ~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
Parcours au temps Parcours à effectuer uniquement du pied faible Mettre des obstacles pour complexifier le parcours (si matériel pédagogique) Revenir à l'atelier précédent si échec (gage athlétique, 5 pompes ou 10 abdominaux) Viser un arbre, un poteau, un mur (adaptation au milieu environnant) Parcours en jonglerie avant mise au sol pour la frappe.

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, ...)

BIATHLON AVEC BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

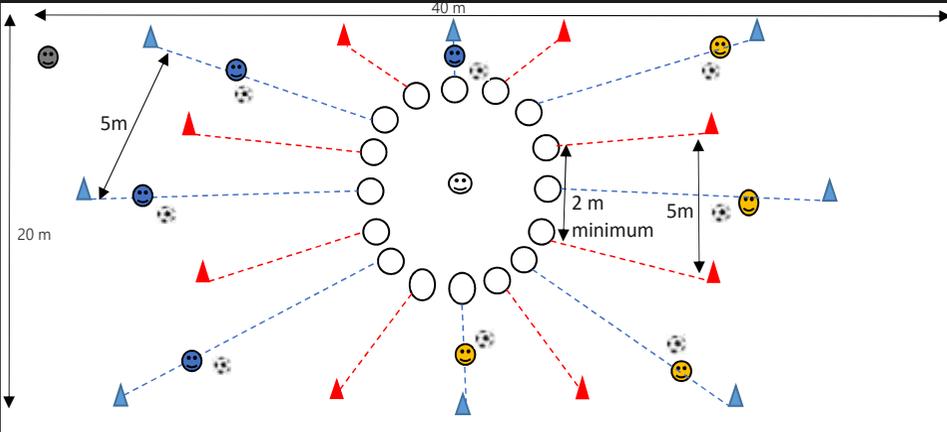
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 m
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Réaliser individuellement une conduite de balle en alternance avec des questions PEF (culture foot et santé)
BUT	Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis (8 conduites de balle et 8 questions) Alterner une question-réponse avec un défi "technique". Chaque plot est numéroté (papier, feutre), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance . Chaque plot ne peut être occupé que par un joueur(se). L'éducateur.trice se trouve dans un îlot central, matérialisé par des cerceaux individuels, et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée. Exemple joueur(se) bleu(e): Course en A puis question, course en B, je donne ma réponse, course en C défi "technique".
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Finir le parcours (16 stations) (valider les répétitions, réaliser le parcours conduite de balle).



Choisir 8 éléments entre : Conduite de Balle pied fort; Conduite de balle pied faible; Conduite de balle inter/exter pied fort; Conduite de balle exter pied fort; Conduite de balle semelle pied fort; Conduite de balle avec passément de jambes; Conduite de balle en course arrière avec semelle; Jonglerie+ Conduite de balle libre; etc.. Les distances entre le cerceau et le cône peuvent varier (cf. Schéma)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Port de tête levé pour identifier les plots libres, stratégie appliquée. Maintien d'un niveau d'engagement adapté, qualité gestuelle et maintien d'une "bonne posture"	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

- 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 élèves) .



VARIABLES
1: Rajout d' un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses
2: Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin (fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)
3: Attribuer des numéros à chaque joueur.se, équipes "paire" et "impaire" . Le cumul des points des joueurs.ses détermine l'équipe qui gagne
4: Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement

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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JONGLERIE EN MOUVEMENT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES



MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 à 40
	Larg	30 à 40

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

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

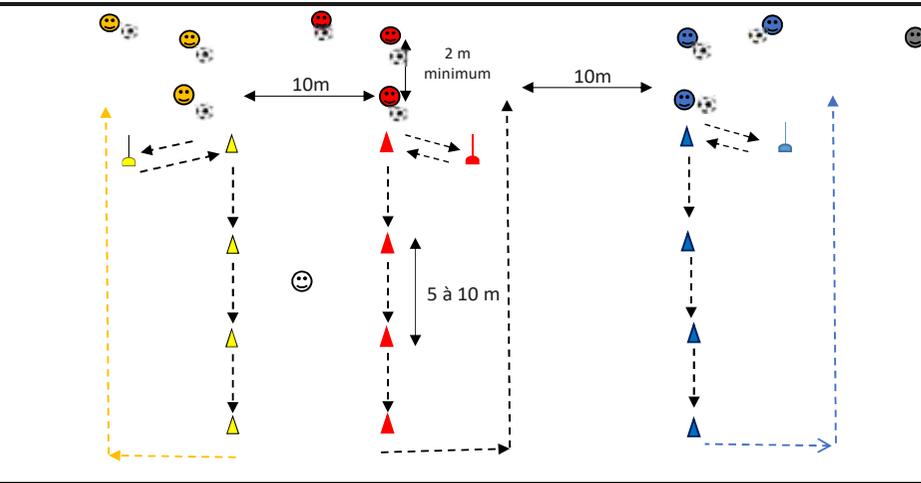
ORGANISATION

OBJECTIF Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement

BUT Jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps.

REGLES & CONSIGNES 3 groupes de 3 joueur.ses
Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd.e joueur.se du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m). Répéter 5 passages par joueur.se sans l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par joueur.se avec utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).

CRITERES DE REUSSITE Maîtrise de la jambe et du pied de frappe - Equilibre
Maîtrise des appuis - Appréciation des trajectoires



COMPORTEMENTS ATTENDUS

RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux:**
- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
 - Porter obligatoirement un masque pour l'educateur.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.ses.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'educateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.ses.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueur.ses.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur.ses.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueur.ses.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)

COLLECTIFS (VEILLER À)

Tolérance
Solidarité
Entraide
Encouragements

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Position du pied de frappe pointé de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe, le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Utilisation des bras pour s'équilibrer.

VARIABLES

DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE /TEMPS.
Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PG/PIEDS ALTERNES.
Le second joueur.se du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'educateur.trice juge que les gestes ne sont pas réalisés, le joueur.se suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JONGLERIE EN CERCLE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

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

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace.
Améliorer sa concentration.

BUT

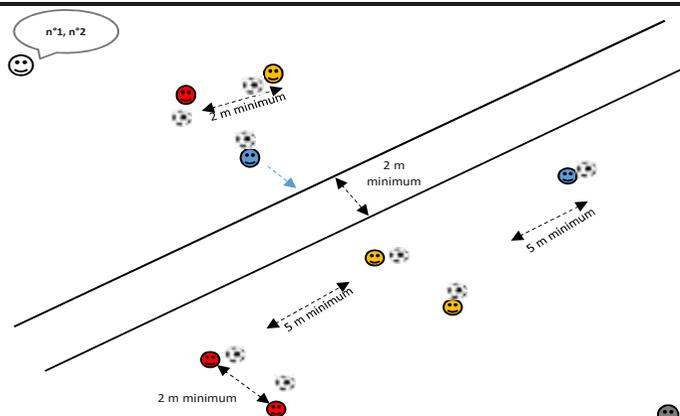
Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points

REGLES & CONSIGNES

Les chefs d'orchestres (groupe de 3) sont positionnés en triangle (2 mètres minimum entre chacun). 3 groupes de 2 joueurs.se.s maxi + le groupe chef d'orchestre. L'éducateur.trice annonce le n° d'un joueur.se qui doit aller au centre et jouer le ballon selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre joueur.se soit appelé.e. Le joueur.se suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier joueur.se appelé.e doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis ajouter une geste de son choix.La difficulté réside dans la réalisation des mouvements (2ème joueur.se : 2 mouvements, 9ème joueur.se : 9 mouvements)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)
Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Evolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation).
Dans ce cas, l'éducateur.trice donne les gestes à réaliser (pas de créativité du joueur.se)

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements

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.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 joueurs.se.s lors des courses (Couloir entre 2 élèves) .

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° : 7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FOOTENNIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12
	Larg	4

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😞	1 à 4
		😡	
		😊	1 à 4
		😄	

ORGANISATION

OBJECTIF	Maîtriser son corps dans l'espace en associant un déplacement et un geste technique.
BUT	Réussir la consigne donnée par l'adversaire sinon perte d'1 point
REGLES & CONSIGNES	1 c 1 avec chacun son ballon. Les échanges se font en donnant, à l'oral, un déplacement et un enchaînement précis à l'autre joueur.se. Le joueur.se jaune annonce une case (A ou B) et un enchaînement de gestes (3 contacts max) à réaliser. Par ex : case B et 3 jongles pied droit. Le joueur.se bleu.e a 5 s pour se déplacer dans la case B et effectuer 3 jongles du pied droit. si il réussi, il annonce au joueur.se jaune une nouvelle case et un nouveau geste technique. Si l'enchaînement n'est pas réussi, le joueur.se perd 1 pt.
CRITERES DE REUSSITE	Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.

La forme des terrains est modifiable (carré, rectangle, cerceaux,...)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
A la fin des matchs, faire attention aux distances pour changer d'adversaire	En fonction du geste demandé, veiller à la 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



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

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

VARIABLES

- Espace :
- Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4, diminuer la taille des zones
 - Simplifier : 2 zones, augmenter la taille des zones
- Temps :
- Complexifier : Réduire à 3 secondes
 - Simplifier : Augmenter à 8 secondes

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, ...)
DEFITFOOT

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

(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	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

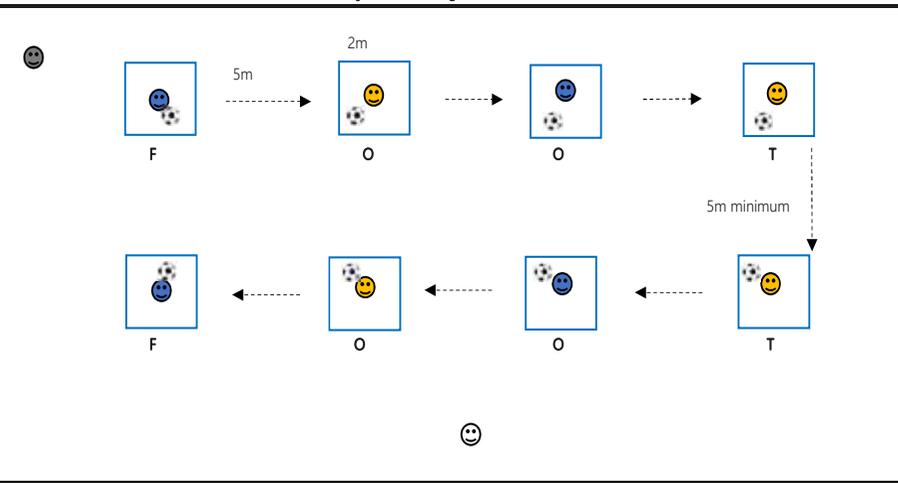
ORGANISATION

OBJECTIF L'alphabet de la Forme

BUT Refaire à l'identique l'exercice défini en effet Miroir (Face)
Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot FOOT (un coté pied droit, l'autre pied gauche)
F = 20 jongles pied droit
O = 10 passements de jambes sur place, pied droit
O = 10 aller retour en conduite de balle d'une ligne du carrée à l'autre avec le pied droit
T = Faire 10 tours du carré avec le ballon sur la ligne

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper avec le bon pied



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Respecter le rythme et les bons mouvements Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)	Travail de mémorisation et de visualisation mentale 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

VARIABLES

Modifier les gestes associés aux lettres.
Adapter les défis au niveau des joueurs.ses
Varier les surfaces de contact
Diminuer le temps pour effectuer le geste
Faire un concours avec les joueurs.ses (comptage du nombre de lettres gagnées, défi rempli = nombre de lettres gagnées)

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	
Jallons	
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, ...)

DEFI TECHFOOT

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

Executer le geste technique proposé par un des joueurs.ses du groupe

BUT

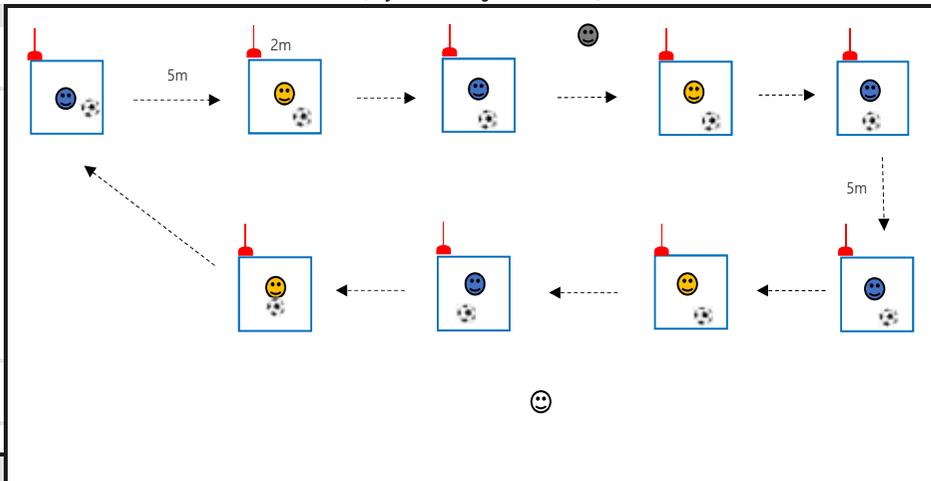
Refaire à l'identique l'exercice défini et en effet Miroir (Face)

REGLES & CONSIGNES

Niveau débutant: Un des joueurs.ses du groupe exécute un geste technique dans sa zone d'évolution. Les autres exécutent le geste avec leur meilleur pied. Le démonstrateur désigne celui qui a fait la meilleure exécution qui devient à son tour démonstrateur. Lorsque les joueurs.ses sont à court d'idées, l'éducateur prend le relais. Lorsque la majorité du groupe a réalisé correctement le geste demandé, c'est au tour d'un autre joueur.se de démontrer un autre mouvement

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements
Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant
Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.
Augmenter la vitesse d'execution

Les joueur.ses peuvent imaginer une suite de mouvement en alternant conduite de balle et jonglerie

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses)
Conseil : Prévoir une personne **Garante du Protocole Sanitaire (GPS)** qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	
		😄	4
		😁	

MATÉRIEL

Buts	
Jallons	
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, ...)	
DEFITFOOT	

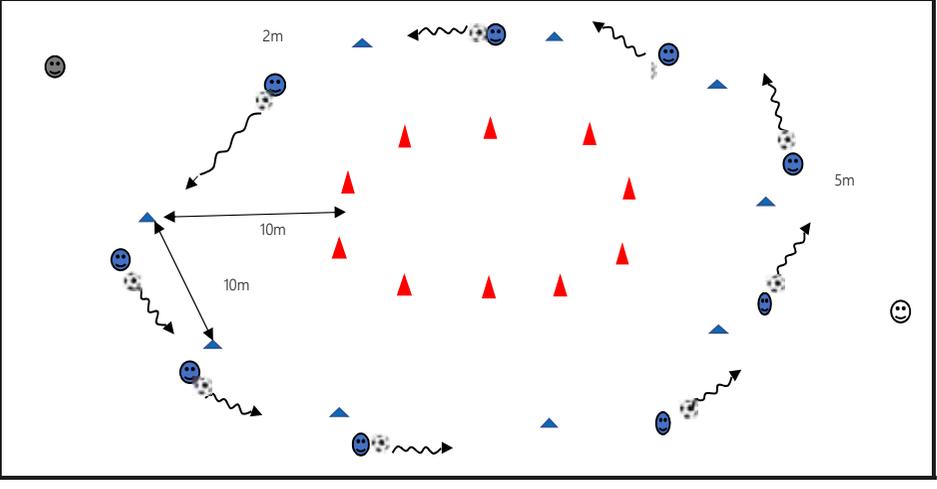
JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL			
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		X	MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION			1

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	X

ORGANISATION	
OBJECTIF	Maitriser le ballon des deux pieds en se déplaçant
BUT	Se déplacer sur le parcours circulaire, en maitrisant le ballon et répondre aux consignes de l'éducateur.trice
REGLES & CONSIGNES	Utiliser les deux pieds. De jamais être à moins d'un intervalle du joueur.se qui est devant soi.(espace de 8 à 10m entre deux plots bleus) L'éducateur.trice donne le geste à exécuter lorsque les joueurs.ses arrivent au niveau du plot bleu (tour du plot pied droit, pied gauche, bloquer le ballon, contacts intérieur du pied, ...ect ...) Tourner dans l'autre sens au signal de l'éducateur.trice
CRITERES DE REUSSITE	Exécuter le geste demandé par l'éducateur.trice en même temps que l'ensemble du groupe, au niveau du plot bleu
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

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

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Respecter le rythme et les bons mouvements Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)	Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant Travail de mémorisation et de visualisation mentale

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

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

VARIABLES
Modifier l'ordre des mouvements.
Augmenter la vitesse d' execution
Les joueur.ses peuvent imaginer une suite de mouvement en alternant conduite de balle et jonglerie

MATERIEL	
Buts	
Jallons	
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, ...)

Exercice Technique

ORGANISATION

OBJECTIF Apprentissage du tir

Marquer le plus de points possibles pour chacun des thèmes définis.

BUT

3 pts sur les côtés / 1 pts dans l'axe

REGLES & CONSIGNES

Chaque atelier a un thème. Le joueur.se doit viser les cibles en tenant compte des thèmes imposés. Le gagnant.e est celui.celle qui marquera le plus de points.
Possibilité de disputer plusieurs manches.
2 essais possibles par atelier (à modifier selon le niveau des joueurs.se)
Faire compter la série en cours (Nombre d'ateliers réussis consécutivement)

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de points marqués. Nombre de cibles visées et atteintes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bienveillance de la part de tous
Respect des zones délimitées

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Investissement et concentration de la part de chacun des joueur(es)
Critères de réalisation du tir: lever la tête pour prendre l'information / orientation des épaules / pied d'appui en direction du but / surface de contact

VARIABLES

Possibilité de faire une conduite de balle (au sol ou aérienne).
Niveau Débutant : Tir ou Conduite de balle + Tir
Niveau débrouillé : Jonglerie, prise de balle orienté + conduite + enchaînement tir.
Les joueur.se peuvent annoncer la cible visée. En cas de réussite, bonus de point.
Possibilité de doubler les points si les 5 défis sont réalisés du second pied. (pied faible)

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	X

Types

Sans ballon	
Mon ballon	X
Sans puis avec ballon	

Surface

Long	50m
Larg	40m

Durée

TOTALE	30'
SÉQUENCE	5'

Effectifs

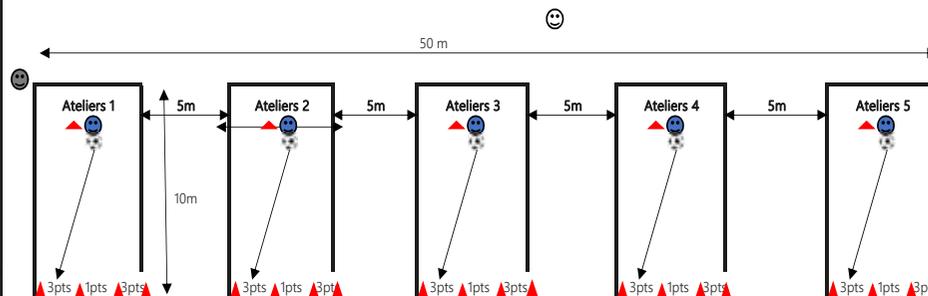
E	😊	1
GPS	👤	
J	😊	2 à 9
	😞	
	😄	
	😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

1er thème: Intérieur pied fort
2ème thème: Intérieur pied faible
3ème thème: Coup du pied - pied fort
4ème thème: Coup du pied - pied faible
5ème thème: Libre



Principes généraux:

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

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

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

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





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit tir

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

Passer d'un but à l'autre et tirer dans le but vide, sous forme de circuit en conduite de balle

BUT

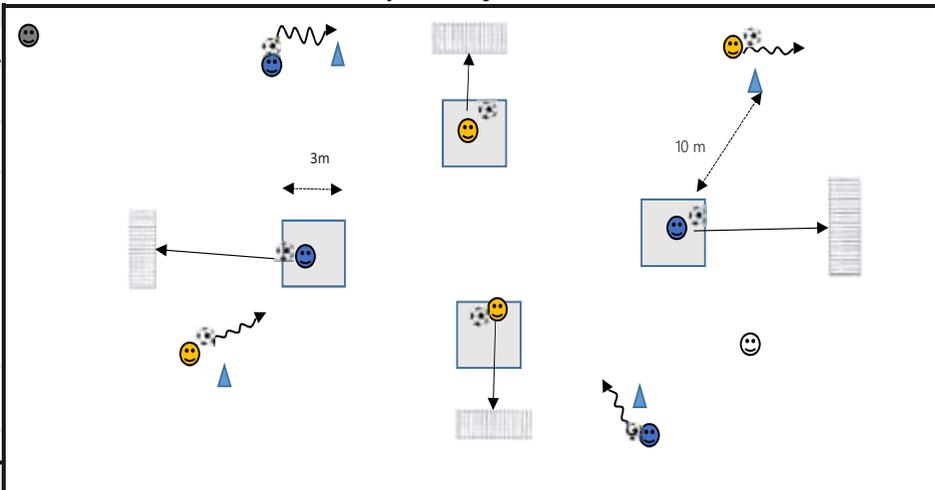
Un ballon par joueur.se. Se déplacer dans la zone neutre balle au pied et frapper au but

REGLES & CONSIGNES

Les joueurs.se devront respecter la distance de sécurité de 10 mètres entre chacun. Pour ce faire ils.elles devront contourner le plot avant d'aller vers un autre but. Un seul.e joueur.se dans chaque zone de tir. Si l'un.e se rapproche du joueur.se précédent, il.elle exécutera 3 tours du plot, afin de ralentir sa course.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus possible de buts. Compter les buts par équipe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Garder son ballon tout au long de l'exercice. Comptabiliser les buts

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

Changer de sens de rotation.

Niveau débrouillé: le joueur ne devra pas arrêter le ballon dans la zone neutre avant le tir.

Frapper une fois sur deux du mauvais pied.

Mettre une cible à viser dans le but.

Conduite aérienne en jonglerie (en fonction du niveau) pour mise au sol puis tir.

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20mn
	SÉQUENCE	4 x 3 min

Effectifs	E	😊	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° : 13

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Biathlon des gestes

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	
	Autres	X

ORGANISATION

OBJECTIF

Biathlon Technique = améliorer la technique individuelle, gestuelle de passe, gestuelle de conduite de balle, gestuelle du tir

BUT

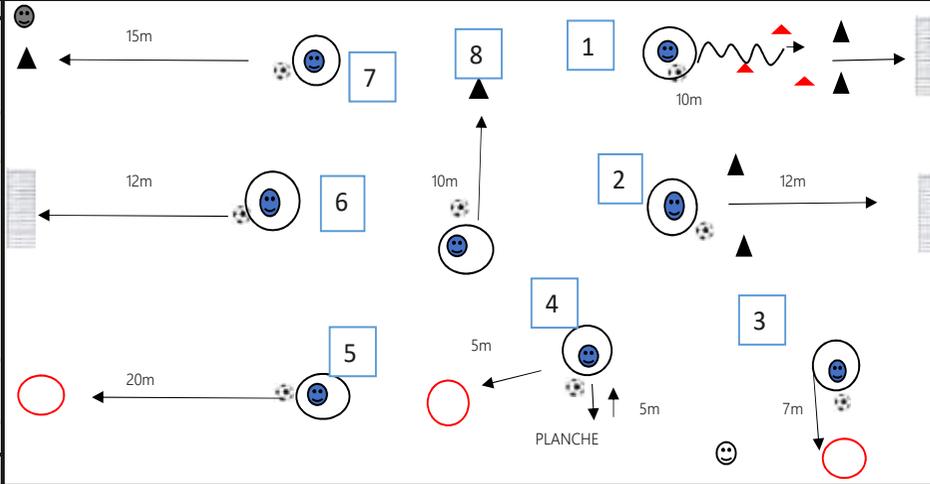
Si réussite au défi = 2 points

REGLES & CONSIGNES

1. Conduite + frappe
2. Toucher la barre ou le poteau
3. Louche + rebond dans la zone
4. Passe courte sur mur + louche exte vers cercle
5. Passe longue dans la zone
6. Tir pied faible sans rebond
7. Passe longue + faire tomber le plot
8. Passe courte pied faible + faire tomber le plot

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le maximim d'atelier sur un temps donné



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

A la rotation des ateliers : 1 va à 2, 2 va à 3...

Surface de contact, qualité du contact pied ballon, concentration.

VARIABLES

A ajouter "questions PEF", si oui 1 point en +

Réaliser 1 tour au niveau Débutant (8 ateliers)

Réaliser 2 tours ou + au niveau Débrouillé (16 ou +)

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

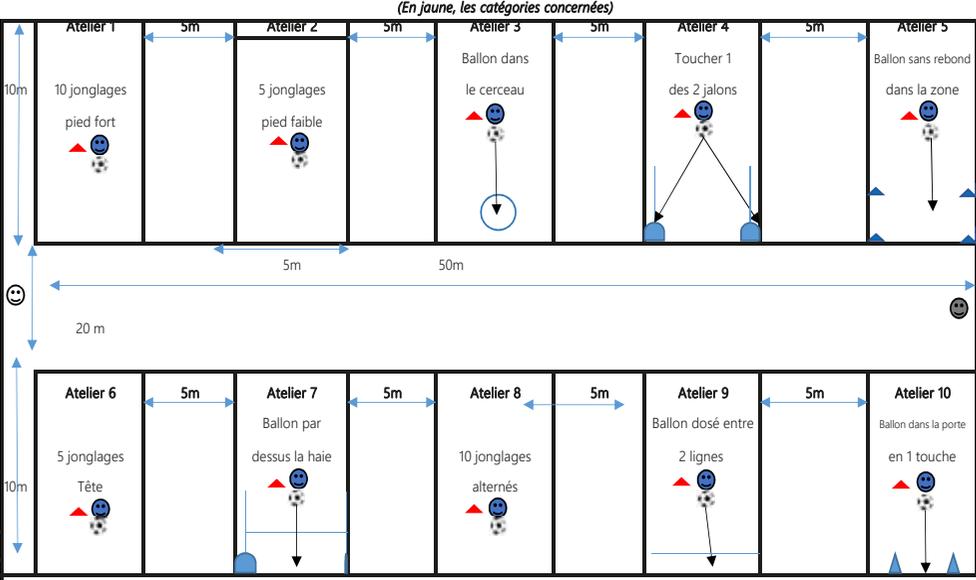
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	14
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Défis Techniques	

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



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)



ORGANISATION

OBJECTIF Maîtriser individuellement le ballon à travers l'adresse, le dosage et des éléments technique de base (Passe, jonglerie)

BUT Marquer le plus de points possible.

1er essai: 3 pts / 2ème essai: 2pts / 3ème essai: 1 pts / > 3 essais: 0 pts

Défis techniques : 9 joueurs / 10 Ateliers

Réaliser chacun des défis techniques en utilisant :

3 essais maximum

REGLES & CONSIGNES

1 ballon / joueur.se

1 joueur / atelier

Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre au signal de l'éducateur (maintien des distances)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir le plus de défis possibles. (Note sur 10)

Faire la série de réussite la plus longue possible (5, 10, 12, 14, ...)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bienveillance de la part de tous Rotation des ateliers	Investissement et concentration de la part de chacun des joueur(es) Qualité du dosage des passes. Travail d'adresse et de précision

VARIABLES

Adapter les ateliers et les modifier si besoin.

Augmenter le nombre de jongles à effectuer ainsi que les surfaces de contact

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
Types	Sans ballon		
	Mon ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	50m	
	Larg	40m	
Durée	TOTALE	30'	
	SÉQUENCE	3'	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	9
		😬	
		😐	
😄			
MATÉRIEL			
Buts			
Jalons			
Cônes			
Cerceaux			
Coupelles			
Ballons			
Déplacement			
Conduite			
Passer/tir			
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice			



▶ U14 - U15

Exercices et défis techniques
Passe avec les pieds





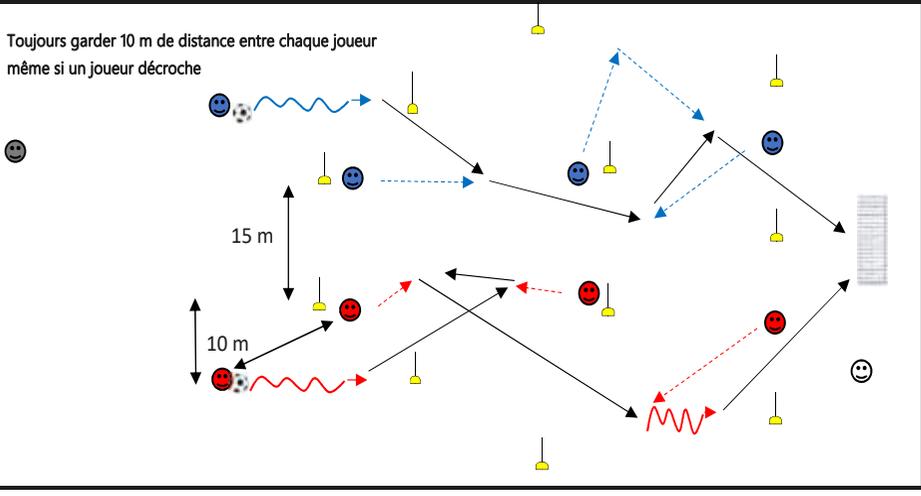
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	1
THEME DE SEANCE	
Jeu dans les intervalles	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Jouer en mouvement Voir et être vu dans les intervalles pour progresser
BUT	Marquer dans le mini-but ou contre la planche Tous les joueurs sont fixes à leur poste pendant la séquence de travail puis changent à la fin de celle-ci.
REGLES & CONSIGNES	Deux circuits de passes différents (voir variables) puis terminer par un circuit adaptatif.
CRITERES DE REUSSITE	Jouer 5 ballons par séquence avant de changer de poste. Jeu au sol obligatoire. Nombre de passages réussis avec fluidité dans les déplacements et les enchaînements + Nombre de buts
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	45 m
	Larg	60 m

Durée	TOTALE	25 min
	SÉQUENCE	3 x (4 x 2) min

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

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Se déplacer dans les intervalles et les interlignes pour recevoir Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing Rester dans le dos des adversaires Communiquer (le joueur le + profond donne les indications orales)	Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & masquée) Prendre l'information sur le temps de passe. Enchaîner rapidement. Claquer les passes. Jouer des 2 pieds. S'orienter de sorte à enchaîner

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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 -U13

4ème 3ème
U14-U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

OBJECTIF Améliorer les relations de passes dans le jeu à 2, à 3 au sol

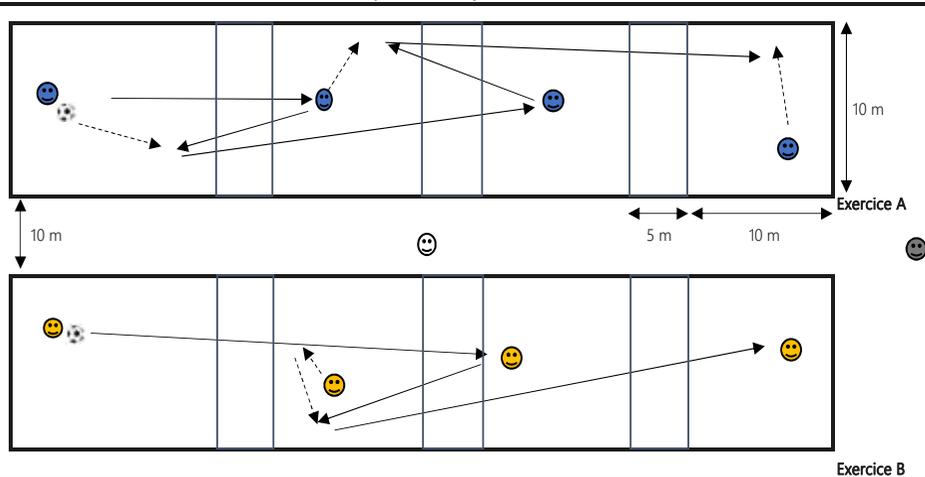
BUT Passe au sol en coordonnant les déplacements

RÈGLES & CONSIGNES
2 ateliers de 4 joueurs - 1 ballon par atelier - 1 couloir déterminé pour chaque atelier - 1 zone délimitée par joueur 10m x 10m (respect des distanciations) - couloir

- chaque joueur reste dans sa zone (10m x 10m) et aucun joueur ne peut pénétrer dans les couloirs (5m x 10m). le ballon doit rester dynamique et dans chaque couloir de jeu

CRITÈRES DE REUSSITE Faire le maximum d'échanges en limitant le nombre de touches de balle (1 ou 2)

ORGANISATION



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect des zones d'évolution

La qualité de la passe

Se déplacer à l'opposé de la remise

Etre dynamique sur les appuis

Donner et reposer

Ballon en mouvement

RAPPELS RÈGLES 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	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

THEME DE SEANCE

Jouer combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème
U12 - U13

4ème 3ème
U14 - U15

2nde à Ter
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	30m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	3X5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

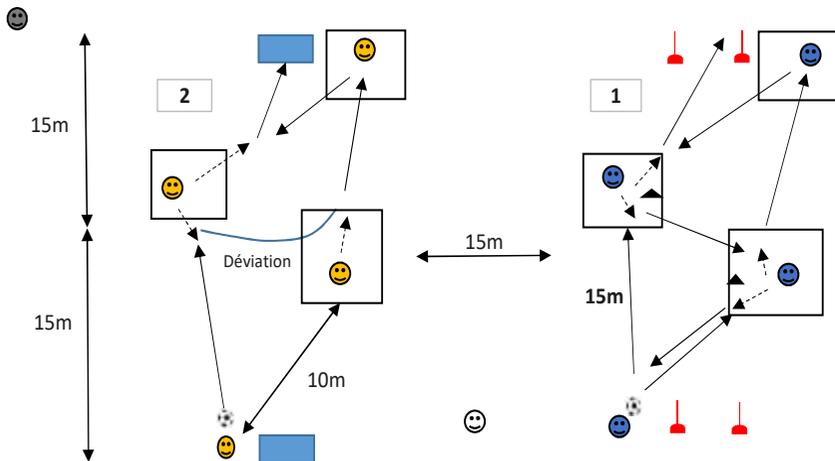
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer les enchaînements individuels et collectifs (remises, déviations)

BUT Marquer en premier dans le mini but ou dans une porte = 1pt pour l'équipe
2 ateliers identiques : Lancement de jeu : la 1ère passe se fait au signal de l'éducateur

REGLES & CONSIGNES Faire découvrir les cheminements puis instaurer un concours entre les 2 équipes
Le circuit se fait dans un sens puis dans l'autre
Les joueurs restent dans leur carré d'évolution (11x11m)
1T pour les joueurs qui reçoivent le ballon en appui
3T pour les joueurs qui passent le ballon en soutien

CRITERES DE REUSSITE Réussir plus de fois que l'adversaire à marquer en 1er tout en gardant la qualité de passes et de remises



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Coordonner l'appel (la demande) et la passe

Claquer et doser les passes

Augmenter la vitesse de circulation du ballon

Donner et redemander

Se déplacer sur le temps de passe

VARIABLES

Cheminement 1 : Appui - remise - 3ème

Cheminement 2 : Appui - déviation en 1T

Cheminement 3 : Adaptatif (les joueurs ont le choix dans le cheminement)

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	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

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	50
	Larg	68

Durée	TOTALE	20min
	SEQUENCE	4 x 4min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😬	4 à 8
		😡	
		😄	
		😁	

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la qualité des renversements de jeu.
Améliorer la qualité de la première touche de balle du joueur excentré pour prendre de la vitesse.

BUT

Réaliser des enchaînements techniques de qualité à vitesse de réalisation élevée.

REGLES & CONSIGNES

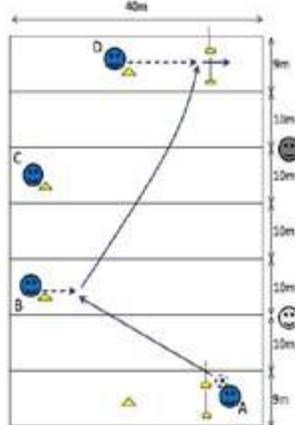
A donne à B. En 2 touches de balle, B renverse dans la course de D. D effectue un contrôle orienté pour que le ballon franchisse la porte sur la première touche de balle. Après la porte, D joue pour C qui renverse sur A, qui s'était replacé à la coupelle.

Changement de poste toutes les 4min.

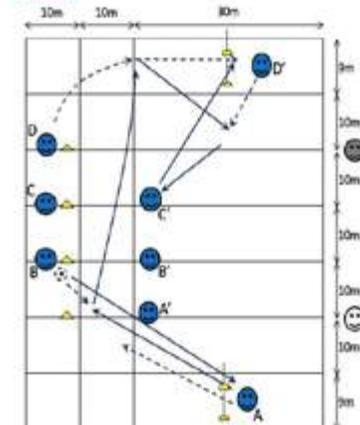
CRITERES DE REUSSITE

Jouer dans la course du partenaire
Faire circuler le ballon de façon dynamique
Contôler le ballon vers l'avant

Atelier de départ



Variables



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur

Enchaîner rapidement "contrôle (orienté)-passe (appuyée)"
Vitesse de transmission élevée.
Prendre des risques dans la passe : varier les trajectoires, les surfaces de contact

VARIABLES

Imposer le remplacement en ligne entre chaque répétition.
Imposer prise de balle pied gauche, renversement pied droit à droite et vice-versa

Avec une seconde ligne de 4, travailler d'autres enchaînements en introduisant la notion de création d'espace (ici par le milieu excentré, D').

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	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

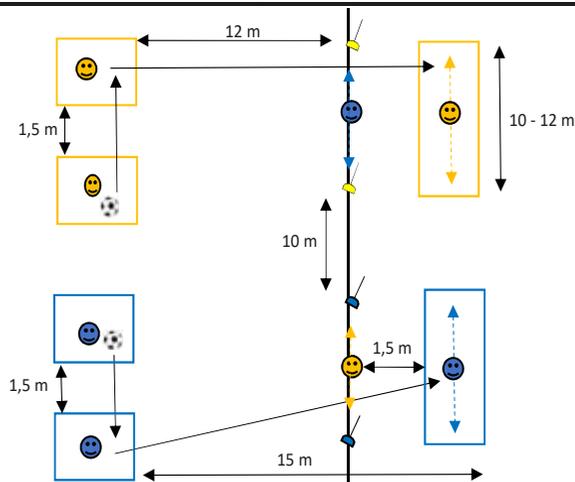
1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

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

(En jaune, les catégories concernées)



OBJECTIF

Empêcher les possibilités de passe vers l'avant
(réduire les angles de passes)

BUT

Empêcher l'adversaire d'atteindre le joueur cible

REGLES &
CONSIGNES

Règles : Joueur cible atteint = -1pt

Consignes : 2c1. Le joueur qui défend part avec 10 points.
Il perd 1 pt à chaque fois que l'équipe en attaque arrive à
trouver le joueur cible.

Jeu libre mais jeu au sol uniquement.

CRITERES DE
REUSSITE

Finir avec un minimum de 5 pts

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

S'agrandir et être sur les appuis pour
changer de direction (posture)
Coulisser sur un temps de passe.
Se mettre sur une ligne de passe
Prendre l'information sur ce qui se
passe dans le dos (position du joueur
cible)

VARIABLES

Interdire la passe en une touche de balle

Valoriser la passe en une touche de balle au joueur cible = - 3 pts

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 **G**arante du **P**rotocol **S**anitaire (**GPS**) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance.
(Adulte autorisé ou joueur.se)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	18 m
	Larg	15 m

Durée	TOTALE	20'
	SÉQUENCE	4X5'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	4
		😞	4
		😊	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° : 6

THEME DE SEANCE
Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème

U12 -U13

4ème 3ème

U14-U15

2nde à Ter

U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

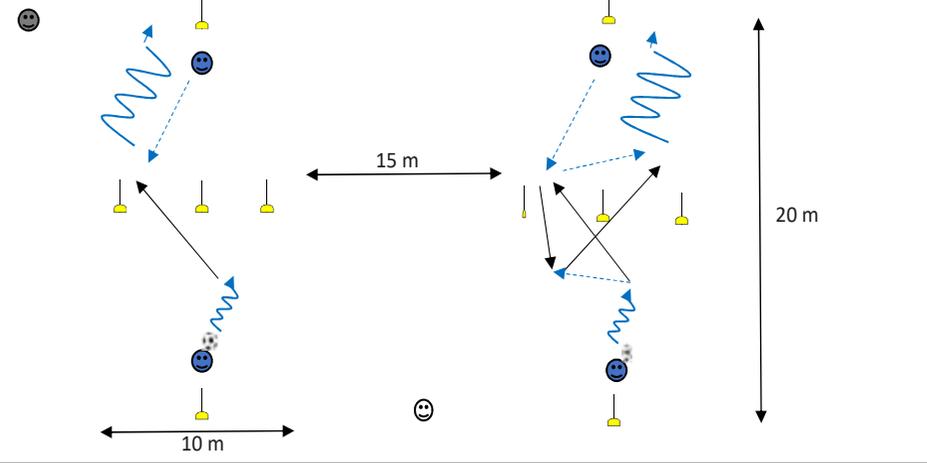
Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	20 m
	Larg	10 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	2 x (2 x 3) min

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	8
		😬	
		😄	
		😁	



ORGANISATION

OBJECTIF	Jouer en mouvement Voir et être vu dans les intervalles pour progresser
BUT	Réussir les enchaînements techniques demandés
REGLES & CONSIGNES	4 groupes de 2 joueurs qui effectuent le même travail. 2 variables différentes avec 2 passages par variable (à droite et à gauche). Terminer par une variable adaptative en fonction de l'information donnée par le porteur de balle au moment de la passe ("seul" ou "ça vient").
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de passages réussis avec fluidité dans les déplacements et les enchaînements

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing
Rester dans le dos des adversaires
Se déplacer à l'opposé du déplacement du porteur de balle.
S'orienter de sorte à enchaîner vers l'avant.

Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & passe masquée)
Conduire rapidement et masquer ses intentions
Claquer les passes. Jouer des deux pieds. Etre dynamique

VARIABLES

V1 =Le porteur de balle part en conduite pour fixer un intervalle et donner au partenaire dans l'autre intervalle. Sur le temps de passe, il lui dit qu'il est "seul" afin que celui-ci se retourne et garde le temps d'avance pour conduire le ballon et revenir au point de départ et inversion des rôles.
1 passage de chaque côté
V2 = Idem V1 sauf que le partenaire ne peut se retourner ("ça vient"). Remise en une touche de balle dans le même intervalle de passe puis se déplacer dans l'autre pour une pass diagonale. Cette fois-ci le joueur est seul et peut se retourner pour aller en conduite au point de départ et inverser les rôles. Faire 2 séquences (1 de chaque côté).

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