



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Atelier: SAVOIR FAIRE SON SAC

QUIZ

BONS OBJETS 	MAUVAIS OBJETS 
GEL DOUCHE	JEAN
GOURDE D'EAU	BONBON
SURVETEMENT	LUNETTE DE SOLEIL
CASQUETTE	ECHARPE
BARRE DE CEREALES	PYJAMA
BONNET	BIJOU
PULL	PEIGNOIR
CHAUSSURE DE SPORT	CONSOLE DE JEU
SHORT	OREILLER
GANTS	MANTEAU
MAILLOT	CANETTE DE SODA
SERVIETTE DE BAIN	PARAPLUIE
VETEMENT DE PLUIE	MARCEL
CRAMPONS	CHAUSSURE DE SKI
PROTEGE TIBIAS	CHEMISE





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

"MONTRER PATTE BLANCHE"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

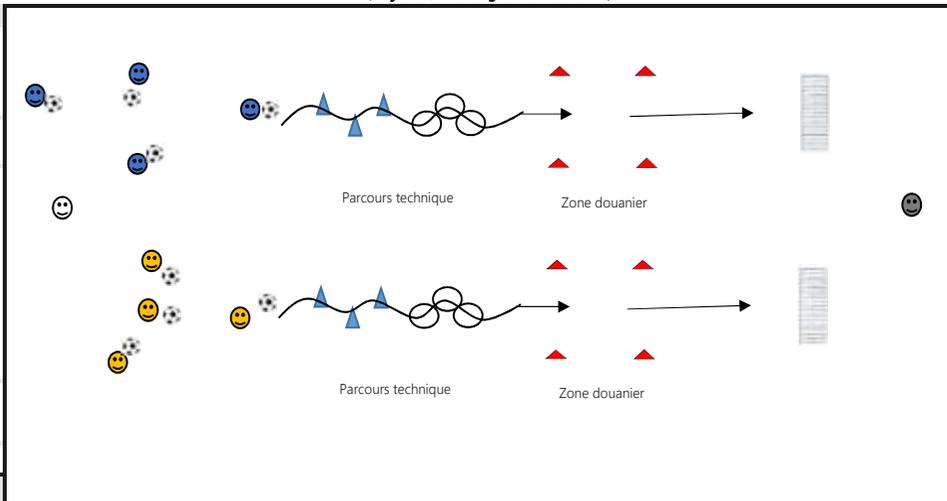
Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Sensibiliser sur le respect des personnes de son environnement par l'intermédiaire d'un atelier basé sur les formes de politesse.
BUT	Marquer un but. * Franchir le parcours technique en conduite de balle (slalom varié, motricité ...)
REGLES & CONSIGNES	* A hauteur de la "zone douanier", l'E annonce à haute voix le nom d'un interlocuteur (voir ci-après). * Le J doit donner la bonne formule de politesse : - Si la formule est bonne, le J poursuit et frappe au but. - Si elle est mauvaise, le J est contraint de retourner au point de départ.
CRITERES DE REUSSITE	Marquer le but en ayant donné la formule de politesse adaptée.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

Utilisation bonne surface de contact
Maîtrise du ballon/contact maximal entre le pied et le ballon
Equilibre/Vitesse
Répondre avec pertinence pour donner la formule de politesse adaptée

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 **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))*

VARIABLES

- * Varier le niveau de difficulté du parcours technique (espace entre les plots, contraintes techniques ...) en fonction du niveau des J
- * Varier le pied de frappe et la surface de contact
- * Imposer une limite de temps entre la réponse donnée par le J et le déclenchement de la frappe
- * Si la formule de politesse est inadaptée, je reviens au point de départ avec un gage (exemple : en conduite de balle pied faible, en jonglerie ...)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

THEME : Engagement Citoyen

Montrer patte blanche

QUIZ

MON INTERLOCUTEUR	JE SERRE LA MAIN	JE FAIS UN "CHECK"	JE DIS BONJOUR UNIQUEMENT
Mon éducateur	X		
Mon coéquipier	X	X	
Le papa de mon coéquipier	X		X
Le Président de mon club	X		
Un dirigeant de mon club	X		X
Un spectateur			X
Le Maire de ma commune	X		X





FICHE N° : 3

Quiz supplémentaire

THEME : Engagement Citoyen

Les valeurs du football

QUIZ & REBUS

NUMERO QUESTION	QUESTIONS	REPONSES
1	Qui a dit : "L'important c'est de participer ?" : Pierre DE COUBERTIN / Zinédine ZIDANE / Omar SY ?	Pierre DE COUBERTIN
2	En 7 lettres, commençant par la lettre "R", je suis l'une des principales valeurs du football et du sport en général ?	RESPECT
3	Quelles sont les 5 valeurs du football, rassemblées sous l'acronyme PRETS ?	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité (voir rébus ci- joint)
4	Quelles sont les 3 valeurs de la République Française ?	Liberté, Egalité, Fraternité
5	"Etre fair-play", c'est : Faire le jeu ? Jouer dans un bon état d'esprit ? Contester une décision ?	Jouer dans un bon état d'esprit
6	Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun de parler librement ? La liberté de parole ? La liberté d'expression ? La liberté d'idées ?	La liberté d'expression

1)- P'  SIR2)-  SP 3)-   ?  ... ? 4)- T   R  CE5)-    i 



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

Thème : ENVIRONNEMENT

Ca coule de source

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

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

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

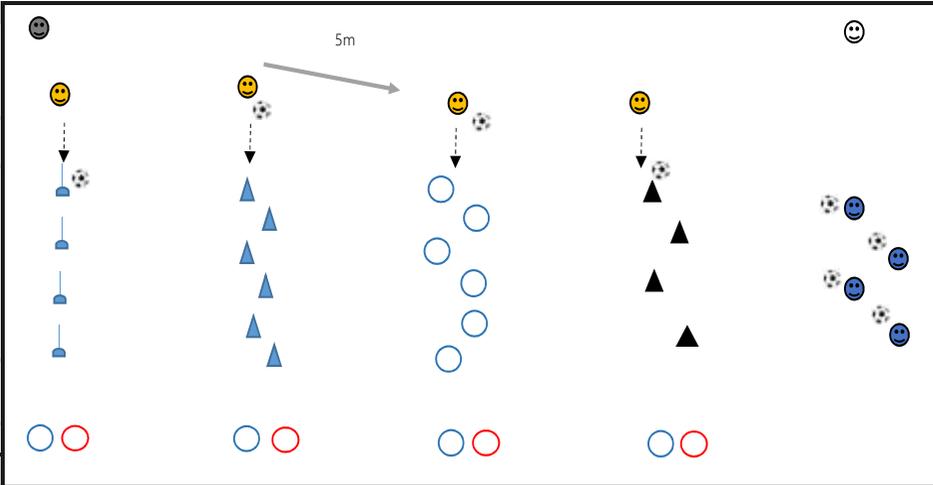
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer ses capacités motrices et sa culture.
Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier motricité.

BUT Réaliser un parcours motricité ou en conduite de balle et le valider par une bonne réponse à la question posée
Répartir les J en 2 équipes (1 en action, 1 en attente)
Les J de l'équipe en action doivent réaliser un parcours en conduite de balle. L'E annonce une question (Vrai = cerceau bleu /Faux= cerceau rouge) à l'ensemble des J, les J doivent se rendre dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
• Attribuer +1 point par équipe pour chaque J correctement positionné. Inverser les rôles. Changer de parcours.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses sur le nombre de tentatives



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
Réalisation synchronisée du bon geste.
Respiration coordonnée

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

4

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: CA COULE DE SOURCE

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Plus tes parents roulent vite moins ils consomment d'essence	FAUX - C'est le contraire
2	Le maillot de l'Equipe de France de Football est fabriqué à partir de bouteille d'eau	VRAI - 13 bouteilles permettent de fabriquer un maillot et un short
3	Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité	FAUX
4	Le réchauffement climatique augmente le niveau des océans	VRAI
5	Un chewing-gum met 1 an pour se décomposer dans la nature	FAUX - C'est au moins 5 ans
6	L'avion ne pollue pas l'atmosphère	FAUX - Par contre, ton vélo ne pollue pas
7	Un sac plastique jeté dans la nature met 400 ans à disparaître	VRAI
8	Le pétrole est une énergie renouvelable	FAUX
9	Les pays riches polluent davantage la planète que les pays pauvres	VRAI
10	Une douche consomme 2 fois moins d'eau qu'un bain	FAUX - C'est 6 fois moins d'eau





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	5
------------	---

Thème : ENVIRONNEMENT
L'eau est un trésor

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

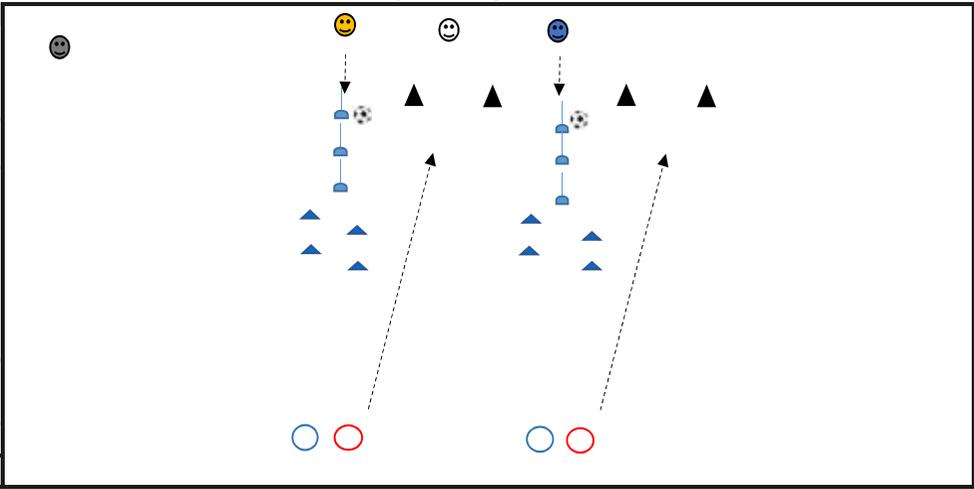
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1
------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------	---

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer ses capacités motrices et sa culture. Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier motricité.
BUT	Réaliser un parcours motricité et le valider par une bonne réponse à la question posée
REGLES & CONSIGNES	Chaque J réalise un parcours en conduite de balle le plus rapidement possible. L'E annonce un type de comportement durant le parcours; Le J devra donner une réponse (cerceau bleu = j'économise, cerceau rouge=je gaspille) en fin de parcours en arrêtant le ballon dans un des cerceaux. - Si la réponse est correcte : Le J marque 1 point. - Si la réponse n'est pas correcte : Pas de point. L'équipe qui a le plus de points gagne.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses sur le nombre de tentatives



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

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

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

5

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: L'EAU EST UN TRESOR

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Quelle est la consommation moyenne quotidienne d'eau d'un français ? A) 150 litres B) 30 litres C) 20 litres D) 300 litres	A
2	Quelles sont les bonnes réponses dans les affirmations suivantes ? A) Je bois plus d'eau lors d'une journée de repos que lors d'une journée où je fais de l'activité physique B) Mes besoins en eau sont supérieurs en exercice intense qu'en exercice léger C) Je dois boire au moins 3 litres par jour pour être bien hydraté D) Je dois boire au moins 1,5 litres par jour pour être bien hydraté E) Lors d'une journée où je fais une activité physique intense, ma consommation d'eau doit dépasser les 2 litres	B/D/E
3	Les liments que nous mangeons nous apportent en eau. Cependant, ils couvrent seulement A) 20% de nos besoins B) 40% de nos besoins C) C'est faux, ils ne couvrent rien D) 3% de nos besoins	A
4	Lorsqu'on tire la chasse d'eau, combien de litres d'eau sont utilisés ? A) 1 litre seulement B) Environ 10 litres C) 5 litres D) 3 litres	B/D/E
5	A quoi est due la montée des eaux ? A) A la fonte des glaces B) Aux baigneurs C) A la pollution des eaux D) A la pluie	A/C