



# ▶ U7 - U9

Exercices et défis techniques  
Avec un ballon personnalisé





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Exercice Technique Niveau 1

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF Apprentissage de la conduite de balle.

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

Interdiction de toucher le ballon à la main.

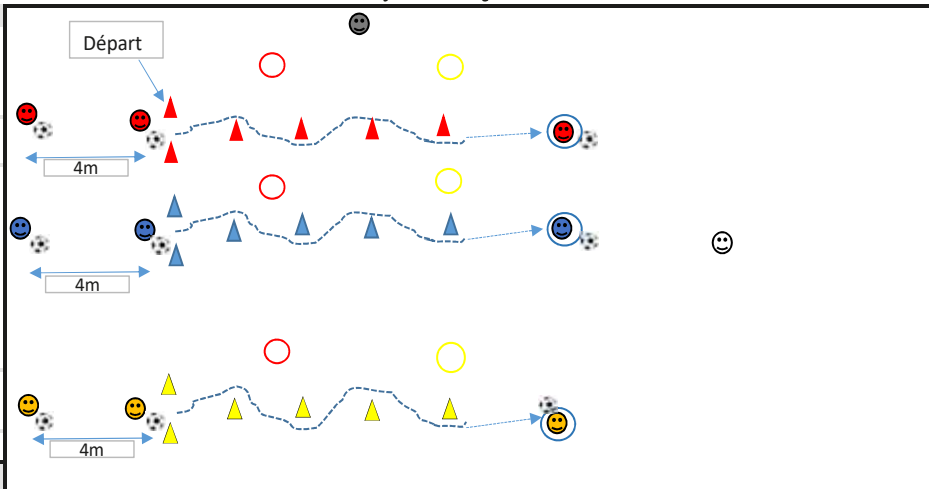
Interdiction de toucher le ballon de mes coéquipier(e)s.

Dans un premier temps conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact.

REGLES &amp; CONSIGNES

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

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



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds.  
Coordination des déplacements entre coéquipiers.Respect des consignes sanitaires.  
Respect des consignes données (surface de contact)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

**\*Principes généraux:**

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	12m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	3
		😬	3
		😞	3
		😄	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

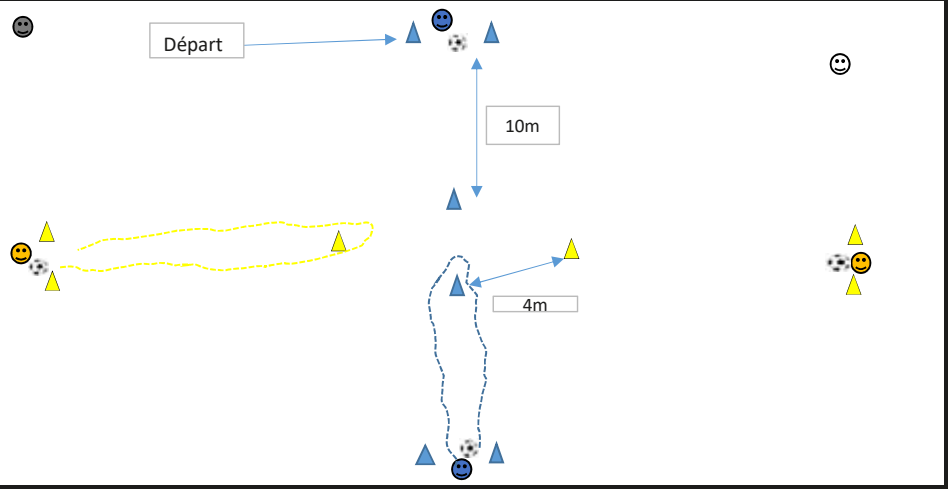
J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	2
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice Technique Niveau 1	

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION	
OBJECTIF	Apprentissage de la conduite de balle.
BUT	Parcours réalisé sans erreur (sans toucher de plots) : 1 point Interdiction de toucher le ballon à la main. Interdiction de toucher le ballon de mes coéquipier(e)s. Chaque joueur(se) dispose de deux coupelles pour effectuer un aller-retour.
REGLES & CONSIGNES	Dans un premier temps conduite de balle libre au niveau des surfaces de contact. 10 à 12 mètres entre chaque coupelle (par joueur(se)). Si trop de joueur(se)s, possibilité de faire 2 vagues de 4 à 5 joueur(se)s.
CRITERES DE REUSSITE	Sur 5 passages, parvenir à marquer au moins 3 points par joueur(se).

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	24m
	Larg	24m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

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

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun garde son ballon dans les pieds.	Respect des consignes sanitaires.
Coordination des déplacements entre coéquipiers.	Respect des consignes données (surface de contact)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux**

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

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



VARIABLES
Imposer la conduite du pied droit. Imposer la conduite du pied gauche.
Faire un maximum d'aller-retour en 1 minute.
Possibilité de rajouter un cerceau à mi-parcours pour faire le tour de celui-ci.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

Exercice Technique Niveau 1

ORGANISATION

**OBJECTIF** Apprentissage du dribble.

**BUT**  
 Dribble réalisé sans toucher de quille + frappe dans le but = 1 point  
 Interdiction de toucher le ballon à la main.  
 Interdiction de toucher le ballon de mes coéquipier(e)s.  
 Dans un premier temps conduite de balle et dribble libre au niveau des surfaces de contact.

**REGLES & CONSIGNES**  
 Le joueur(se) conduit le ballon jusqu'à son carré et doit contourner une quille et frapper dans son but correspondant.

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

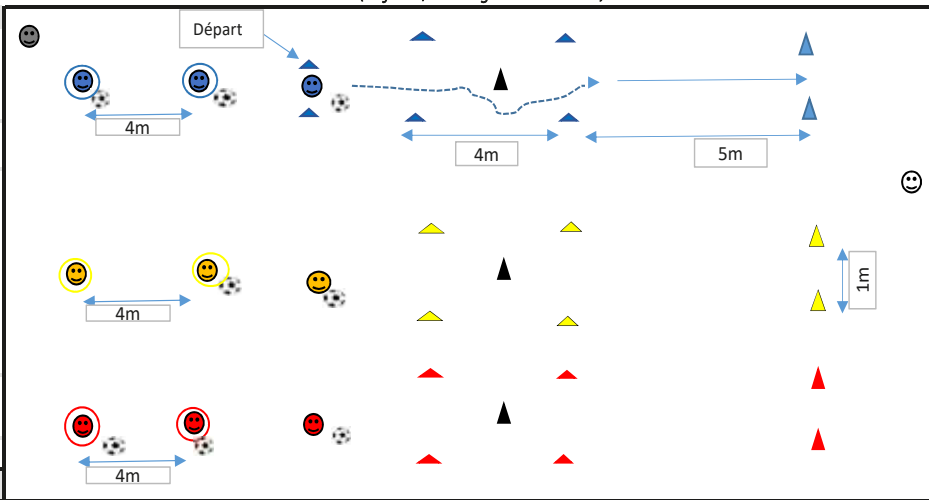
Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	16m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

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



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Chacun garde son ballon dans les pieds.  
 Encouragements de ses partenaires.

Utiliser la bonne surface de contact pour le dribble.  
 Le joueur(se) ne doit pas toujours avoir les yeux rivés sur son ballon.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

VARIABLES

Imposer le dribble du pied droit, puis du pied gauche.  
 Varier les formes de dribbles (crochet devant la quille, feinte).  
 Mettre un challenge de points entre les équipes.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	4
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice Technique Niveau 1	

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

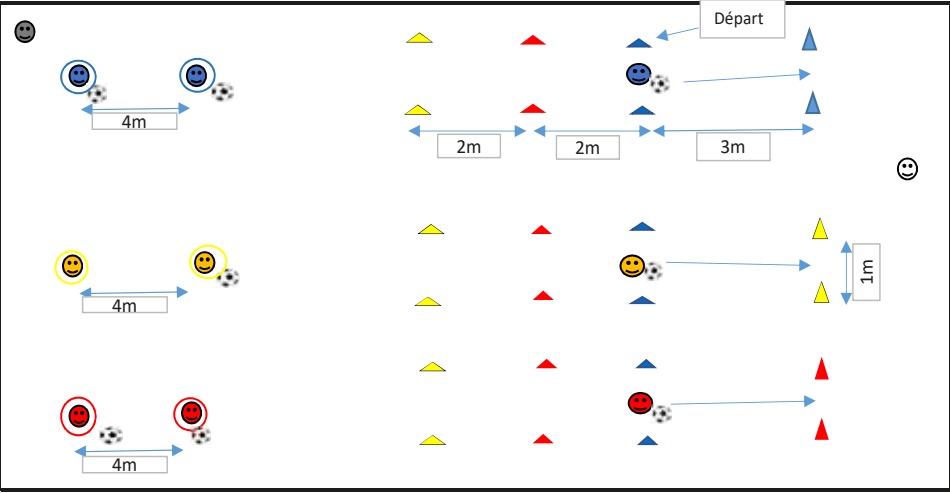
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	16m
	Larg	16m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	4x3'

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Apprentissage du tir.
BUT	Frapper le ballon avec le pied et réussir à le faire passer dans la porte = 1 point 1 Ballon par joueur(se) Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles les plus proche du but. (bleu) Si le ballon atteint l'objectif, le joueur(se) peut passer à l'étape supérieur (Rouge)...
REGLES & CONSIGNES	Si le ballon atteint l'objectif, le joueur(se) peut passer à l'étape supérieur (Rouge).. Choix du pied libre dans un premier temps. Chaque joueur(se) réalise ses 3 essais de frappe puis laisse sa place à son partenaire d'atelier.
CRITERES DE REUSSITE	Sur 3 passages, parvenir à marquer au moins 2 points par joueur(se).



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Autonomie dans comptage des points. Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.	Bien positionner son ballon entre les coupelles. Frapper le ballon avec le pied. Surface de contact utilisée. Trajectoire du ballon au sol. Précision du Tir. Equilibre de posture à la frappe.

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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



VARIABLES
1) Ballon arrêté entre les 2 coupelles. 2) Frappe uniquement Pied Droit 3) Frappe uniquement Pied Gauche 4) Conduite de Balle puis frappe du ballon en mouvement

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	

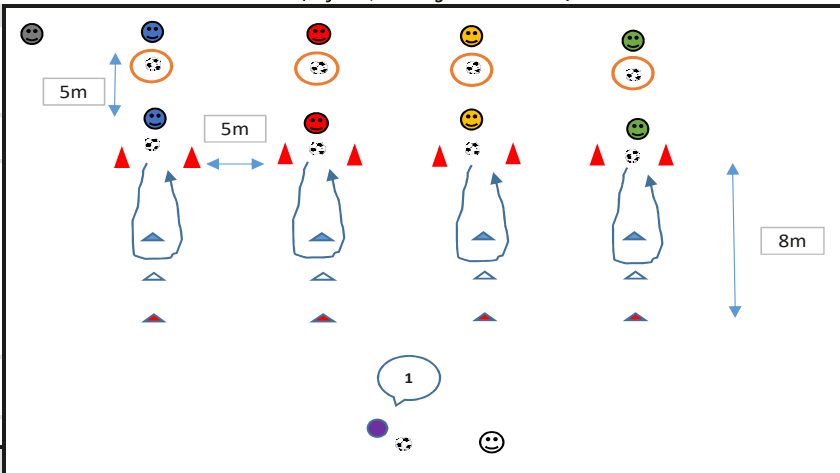
# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	5
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice Technique	Niveau 2

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

(En jaune, les catégories concernées)



## OBJECTIF

Amélioration technique de la Conduite de Balle

**BUT**  
Réaliser un cheminement en conduisant le ballon en fonction d'un signal auditif ou visuel.  
Un(e) joueur(se) en animateur(trice) d'atelier, annonce une couleur ou un numéro de coupelle.

**REGLES & CONSIGNES**  
Les joueur(se)(s) conduisent leur ballon du point de départ en allant contourner la coupelle de la couleur annoncée et reviennent au départ.  
La position de départ se situe dans la porte délimitée par les plots.  
Possibilité de dédoubler les départs en maintenant les distances.  
Passage 1 fois sur 2.

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Autonomie dans comptage des points. Coordination des rotations.	Garder son ballon le plus proche de soi. Toucher le ballon régulièrement pour en conserver la maîtrise Ne pas vouloir aller trop vite. Maîtrise distance pied-ballon. Essai de décentration du regard. Respect des consignes techniques et

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	12m	
	Larg	25m	
Durée	TOTALE	12'	
	SÉQUENCE	4' à 6'	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😄	2
		😁	2

### VARIABLES

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	6
------------	---

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

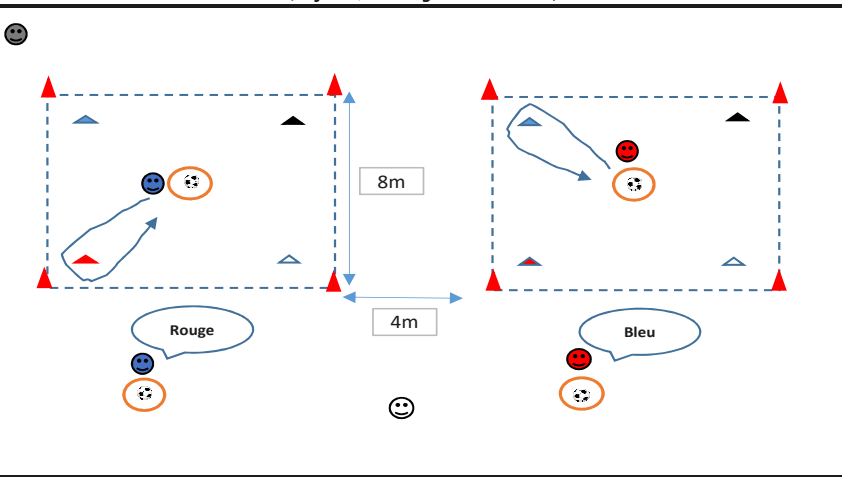
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	1' à 2'

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration technique de la Conduite de Balle
BUT	Réaliser un cheminement en conduisant le ballon en fonction d'un signal auditif ou visuel. Un(e) joueur(se) en animateur(trice) d'atelier, annonce une couleur ou un numéro de coupelle.
REGLES & CONSIGNES	Le joueur(se) conduit son ballon du point de départ central en allant contourner la coupelle de la couleur annoncée et revient au départ. Les carrés ou binômes fonctionnent en autonomie. On change de poste tous les 5 passages.
CRITERES DE REUSSITE	Ne pas toucher les coupelles avec son ballon. (1 pt) Respecter les règles de distanciation avec son partenaire.
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Autonomie dans comptage des points. Coordination des rotations.	Garder son ballon le plus proche de soi. Toucher le ballon régulièrement pour en conserver la maîtrise Ne pas vouloir aller trop vite. Maîtrise distance pied-ballon. Essai de décentration du regard. Respect des consignes techniques et sanitaires.

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

Principes généraux:

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

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	

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

~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)  
**Conseil:** Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	7	
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	2

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

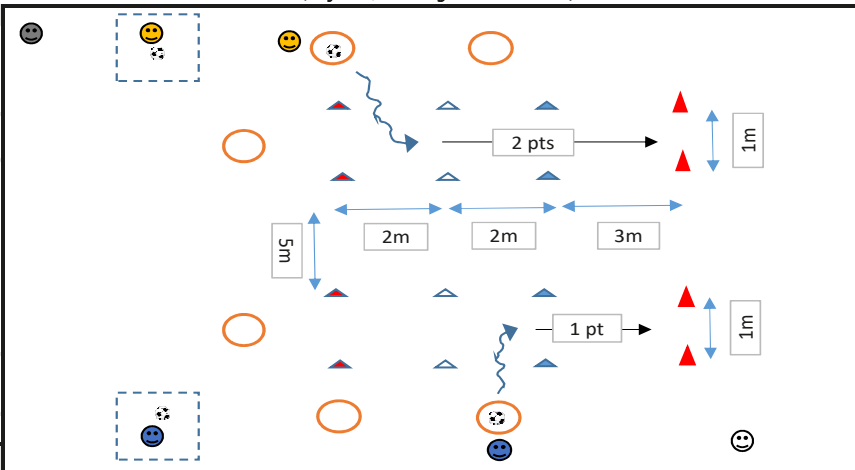
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	16m
	Larg	14m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	3 x 4'

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration technique du Tir
BUT	Conduire puis frapper le ballon avec le pied et réussir à le faire passer dans la porte 1 Ballon par joueur(se)(se). Les joueur(se)s se placent au niveau des cerceaux. 3 possibilités par atelier.
REGLES & CONSIGNES	A tour de rôle ils conduisent puis tirent en visant la porte. 1 pt : distance Bleu - 2pts : Blanche - 3 pts : Rouge Chaque joueur(se) réalise ses 3 essais de frappe puis laisse sa place à son partenaire d'atelier. Marquer 3 pts minimum en 3 tirs.
CRITERES DE REUSSITE	Frapper le ballon avec le pied et lui faire franchir la porte. Le ballon ne doit pas toucher les cônes.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encouragement de son partenaire.  
Autonomie dans comptage des points.  
Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.  
Changement / Rotation entre les 2 ateliers pour varier les orientations de CDB et de pied de frappe.

Maitriser son ballon avant le tir  
Frapper le ballon avec le pied.  
Surface de contact utilisée.  
Trajectoire du ballon au sol.  
Précision du Tir.  
Equilibre de posture à la frappe.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

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

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

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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

VARIABLES

- 1) Possibilité d'arrêter son ballon avant les 2 coupelles.
  - 2) Conduite de Balle puis frappe du ballon en mouvement
  - 3) Possibilité de challenge "inter-carrés"
- Possibilité d'aménager les distances en fonction de l'espace disponible.  
Possibilité de rajouter des cerceaux des 2 côtés de son ateliers.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

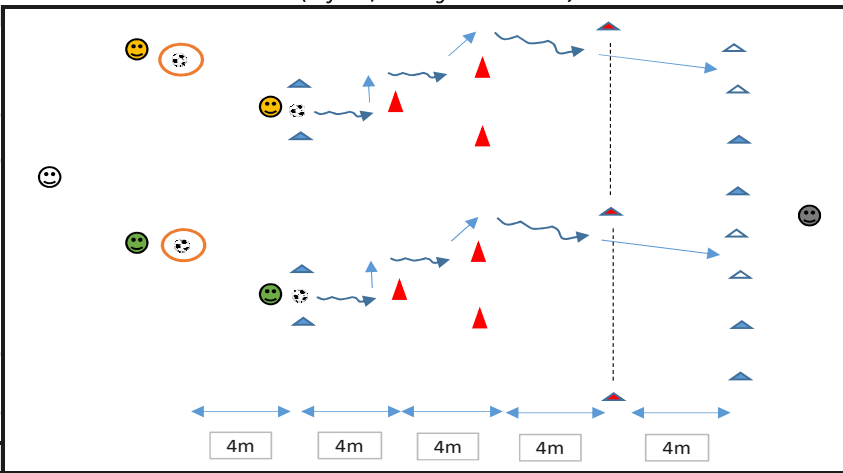


FICHE N° :	8
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Exercice Technique	Niveau
	2

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

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

(En jaune, les catégories concernées)



**OBJECTIF** Amélioration technique du Tir

**BUT** Contourner un objet - Dévier sa trajectoire de CDB pour progresser vers une cible  
1 Ballon par joueur(se)(se).

**REGLES & CONSIGNES** Le joueur(se) place son ballon entre les 2 coupelles pour débiter. (bleu)  
Le joueur(se) part en conduite de balle et évite le 1er plot qui est sur sa trajectoire.

**CRITERES DE REUSSITE** 1 pt par dribble réussi (plot non touché et ballon maîtrisé) + 1 pt si but marqué. Soit 3 pts potentiels par passage.

Conduire le ballon en direction du plot et réussir à changer de direction tout en conservant la maîtrise du ballon

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

## VARIABLES

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

### Principes généraux:

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



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

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	3 x 4'

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

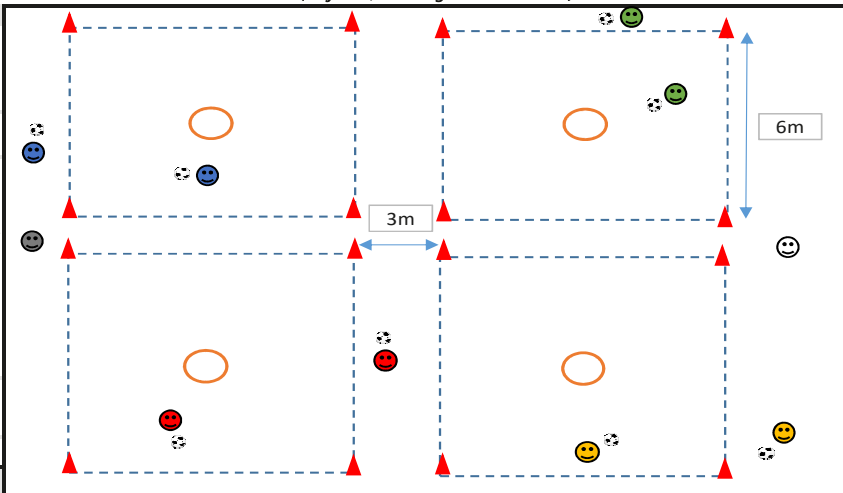
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	9	
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		
Exercice Technique	Niveau	2

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration technique du Blocage
BUT	Etre capable d'arrêter son ballon avec la semelle à tout moment 1 Ballon par joueur(se). Le joueur(se) place dans son carré et se déplace en conduite de balle dans cet espace.
REGLES & CONSIGNES	Au signal de l'animateur(trice) ("Jardin" ou "Maison") les joueur(se)s doivent bloquer leur ballon avec la semelle à un endroit défini par les règles et les variables. Maison : Bloquer les ballon dans le cerceau. Jardin : Conduire son ballon à l'extérieur du carré sur un côté autre que celui où est situé son partenaire et celui choisit par les joueur(se)s d'un autre carré. Le partenaire me remplace.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon en direction et réussir à l'arrêter au signal de l'animateur. (Points attribués par l'animateur)

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	15m	
	Larg	15m	
Durée	TOTALE	12'	
	SÉQUENCE	3 x 4'	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😄	2
😁		2	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Encouragement de son partenaire. Coordination des rotations entre les 2 joueur(se)s de l'atelier.	Maitrise de la CDB pour être en mesure d'arrêter rapidement son ballon avec la semelle. Ne pas être à l'arrêt quand on est dans le carré. Pour les joueur(se)s en attente en dehors des carrés, être concentrés et à l'écoute de l'animateur.

RAPPELS REGLES SANITAIRES
<p><b>Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur</li> <li>~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> </ul>

VARIABLES
Utilisation libre du pied, puis PG et PD. 1) Au signal "top", je suis capable de bloquer avec la semelle. 2) Signaux "Maison" et "Jardin" 3) Possibilité de jouer sur l'annonce de mots qui font partie d'une famille comme les véhicules, les couleurs, villes, nom de fleurs... 4) Possibilité de défi "inter-carrés".

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

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

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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE ORGANISATION

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI FOOT

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	30 mètres

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	1

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

ORGANISATION

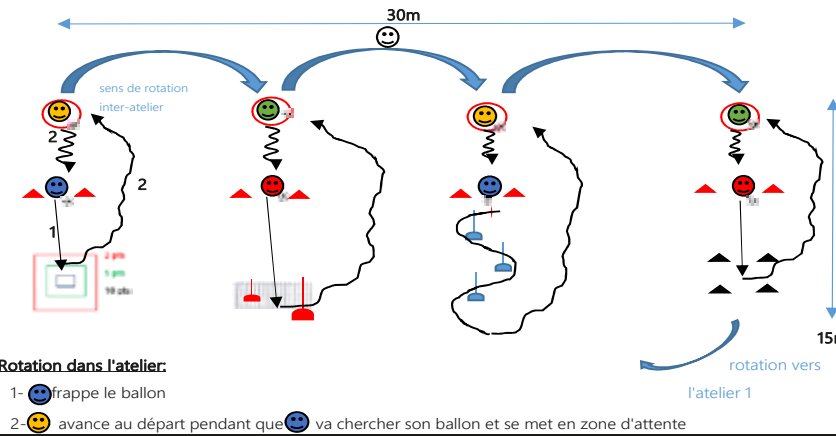
**OBJECTIF** Associer les J par paire ou trio d'équipes différentes et les positionner sur les différents ateliers = DEFI FOOT

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

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

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

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se coordonner dans les rotations entre J sur et entre l'atelier  
S'encourager, se soutenir quelques soit le résultat final

Maîtriser les gestes techniques  
Garder le ballon au sol  
Rester concentré sur le temps d'atelier  
Compter ses points

VARIABLES D'ORGANISATION

Possibilité de composer des paires ou trio de joueurs de la même équipe qui travaillent ensemble sur chaque atelier du DEFI FOOT (esprit d'équipe ; points d'équipe complet à la fin de chaque atelier)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# FICHE SCORE DEFI FOOT COLLECTIF



Niveau:	CP	CE1	CE2	CM1	CM2	Effectif:
	U7	U8	U9	U10	U11	

(Entourez les catégories concernées)

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

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

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

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

-----





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Travail de la conduite entre des obstacles (coupelles, plots, bouteilles...) en allant le plus rapidement possible

## BUT

Conduire en maîtrisant le ballon pour ne pas toucher le matériel.

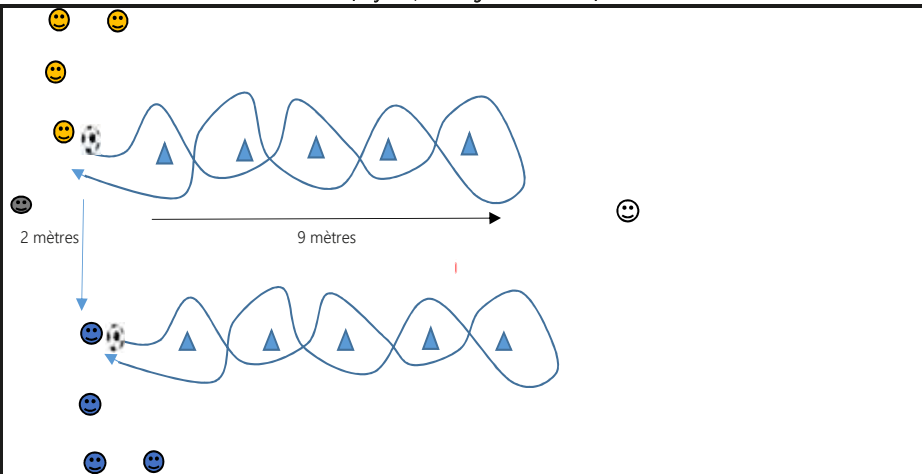
## REGLES &amp; CONSIGNES

Au départ du ballon, le J possède un capital de 12 points. Si le ballon touche un plot 1 point est enlevé.

Départ au pied, conduire le ballon entre les obstacles en aller retour et avoir le plus de points à la fin du parcours.

## CRITERES DE REUSSITE

Effectuer l'aller - retour sans avoir touché les plots une seule fois.  
Toucher le plus souvent possible le ballon avec le pied pour aider à la maîtrise de la conduite



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

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

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtrise de la conduite (Vitesse et garder le ballon près de soi)  
Le ballon doit rester au sol.  
Maîtriser les trajectoires de la balle entre les obstacles.  
Garder le ballon près de soi en le touchant le plus possible

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	11 mètres
	Larg	2 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	3

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

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

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	12
------------	----

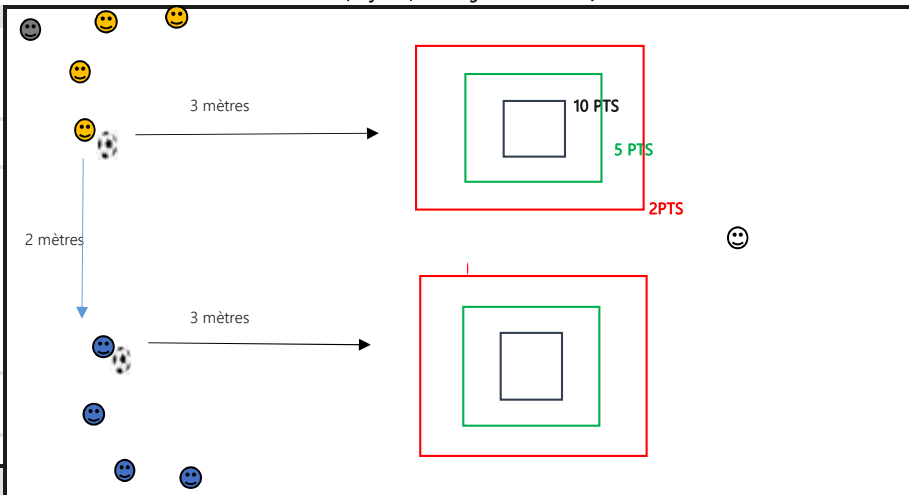
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Défi	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Maitrise de la passe pour immobiliser le ballon dans une des cibles
<b>BUT</b>	Maitriser la passe pour immobiliser le ballon dans le carré le plus éloigné Le J est à 3 mètres du premier carré et doit faire une passe afin que le ballon s'immobilise dans un des carrés.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Si le ballon s'arrête dans le carré le plus grand: 2 pts, le carré intermédiaire : 5 pts et le carré le plus petit : 10pts. Zone rouge: 3mX3 mètres Zone verte : 2X2 mètres Zone noire 1X1 mètre. Les J en attente sont à 2 mètres, ils se placent pour le défi uniquement au signal de l'E.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Utiliser la bonne surface de balle pour atteindre la zone noire et immobiliser le ballon. Bien doser sa passe



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	3

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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

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

## VARIABLES

<b>Niveau 2</b>
Augmenter de 1 mètre voire 2 mètres suivant le niveau la distance entre la passe et le 1er carré

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 13

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF Amélioration de la passe

BUT Travailler la passe à travers différents ateliers

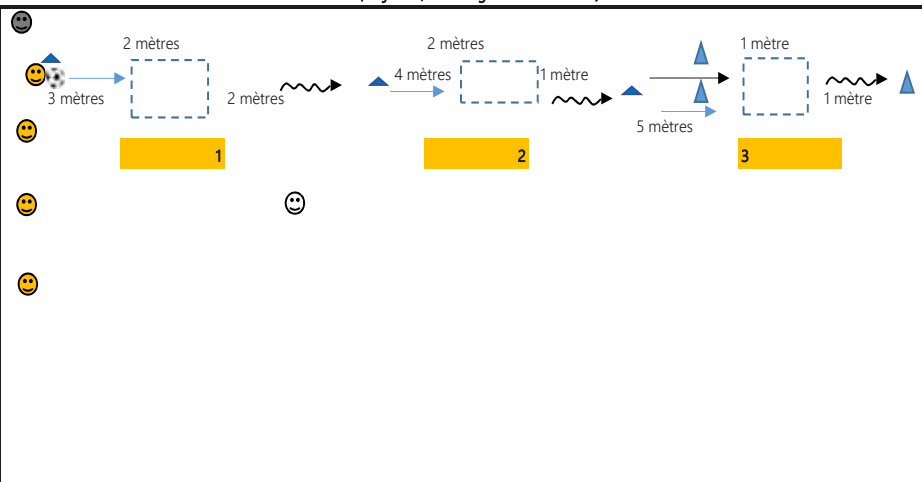
Chaque J doit effectuer un parcours de 3 zones de travail. Pour passer de la zone 1 à la zone 2, le J a 3 essais. Si réussite au 1er essai: 10 pts. Si réussite au second essai: 5 pts. Si réussite au 3ème essai: 1 pt. Sinon 0 point et passage à la zone suivante.

## REGLES &amp; CONSIGNES

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

## CRITERES DE REUSSITE

Atteindre la zone grâce à une passe intérieur du pied ou avec la semelle.  
Etre rapide entre les zones pour enchaîner les gestes  
Passer le ballon entre les plots pour atteindre le carré



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

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

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se concentrer pour enchaîner les gestes demandés.  
Etre précis dans la passe

## VARIABLES

Niveau 2 : agrandir la distance de passe  
variante 2: travailler avec le pied faible

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 mètres
	Larg	4 mètres

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	3

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



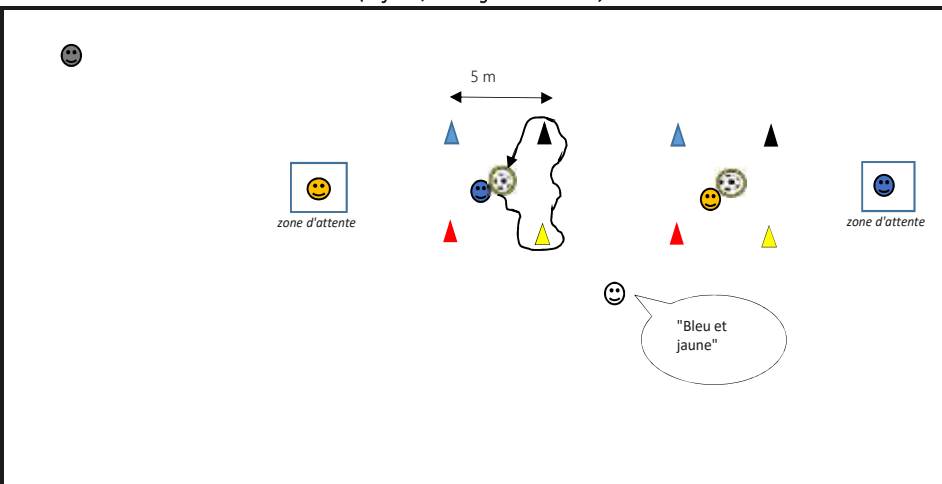


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	14
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Défi technique	

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION	
OBJECTIF	amélioration technique de la conduite
BUT	réaliser le parcours demandé le plus rapidement possible l'E annonce une, deux, trois, voire quatre couleurs. Le J avec le ballon doit contourner les plots de couleurs correspondantes. Le J terminant en premier remporte un point. Puis rotation des J.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Ne pas toucher les plots avec son ballon (1 point par plot non touché).

Espace utilisé	Cour d'école		
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	5 mètres	
	Larg	5 mètres	
Durée	TOTALE	10 min	
	SÉQUENCE	3	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	
		😊	2
		😬	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun doit rester "maitre" de son ballon. Encouragement des partenaires. comptage des points en autonomie.	Garder le ballon le plus proche de soi, en le touchant régulièrement. Faire correctement le parcours avant de le faire rapidement

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**Principes généraux:**

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

VARIABLES
~ si absence de matériel, possibilité de remplacer les plots par un marquage au sol par des chiffres (1 à 4). L'E pourra alors annoncer un chiffre, voire un calcul (Ex: l'E annonce le chiffre 5, les J peuvent alors contourner les zones 1 et 4 ou 3 et 2). ~ Au lieu d'annoncer une couleur existante sur le parcours, annoncer d'autres couleurs (Ex: l'E annonce "violet", les J devront alors contourner les plots rouge et bleu, de manière à "composer" la couleur violette)

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

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

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

~ Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

~ Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

15

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Défi technique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES



MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

**OBJECTIF** Amélioration technique du tir au but

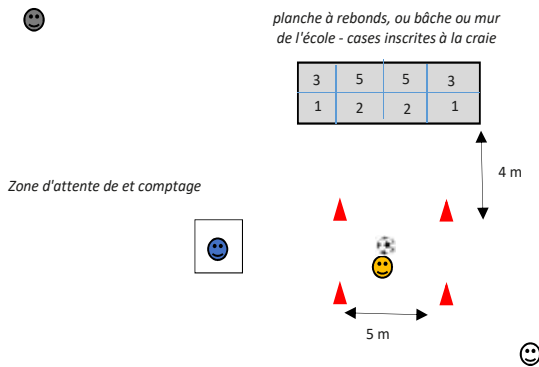
**BUT** Frapper le ballon avec le pied en direction du mur

1 ballon par J.

Le 1er J tir au but (3 essais - additionner les 3 tirs), puis rotation des J Décerner un vainqueur à chaque manche.

**REGLES & CONSIGNES** Si le ballon n'est pas réceptionné dans le carré, celui-ci n'est pas comptabilisé.

**CRITERES DE REUSSITE** Frapper le ballon en direction du mur de manière rectiligne.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chaque groupe est autonome dans le comptage des points, à voix haute

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Frapper le ballon avec le pied.  
Trajectoire rectiligne du ballon.  
Précision du Tir.  
Equilibre de posture à la frappe.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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



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

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	5 mètres
	Larg	5 mètres

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	3

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U7 - U9

Parcours de coordination  
et de motricité

Sans ballon





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Chacun son tour

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

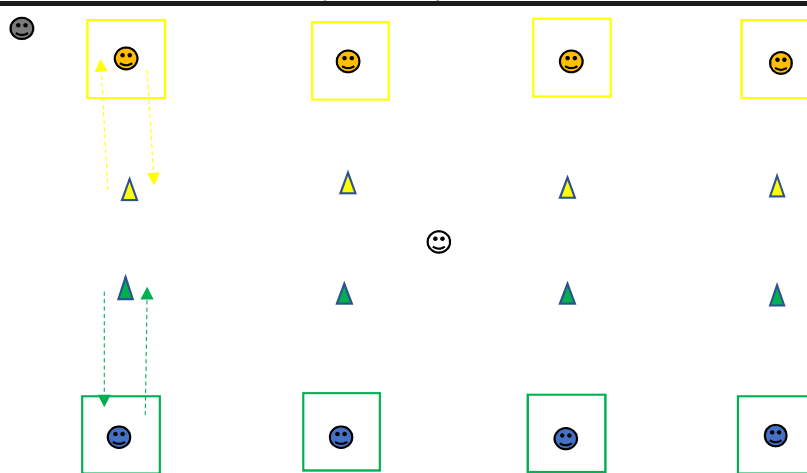
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

*(En jaune, les catégories concernées)*

## ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la réactivité et la coordination des J de l'équipe

BUT Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

REGLES &amp; CONSIGNES Au signal sonore de l'éducateur(trice), le 1er J de chaque équipe se rend en courant contourner le cône et revient dans sa maison, le départ du 2nd peut alors être réalisé. L'équipe qui termine en 1er gagne.

CRITERES DE REUSSITE Terminer 1er en respectant les consignes

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

La coordination des départs.  
Donner un vainqueur.

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des consignes.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## \*Principes généraux:

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

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Coordination motrice

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

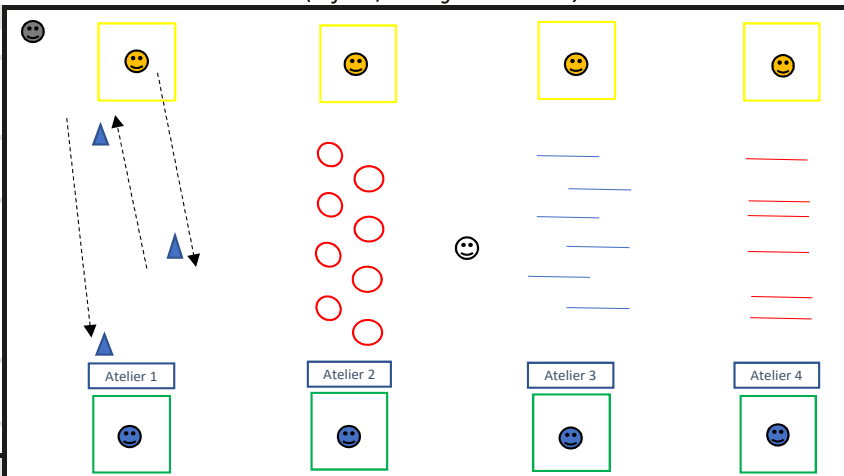
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



## ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer ses capacités motrices
BUT	Réaliser 5 passages par atelier
REGLES & CONSIGNES	Le J bleu ne démarre que lorsque le J jaune a terminé son passage. Atelier 1 : Course avant / course arrière Atelier 2 : 1 appui dans chaque cerceau. Atelier 3 : Pas chassés Atelier 4 : 1 appui entre chaque barre "espaces différents"
CRITERES DE REUSSITE	Effectuer correctement les ateliers et ne pas toucher le matériel

## COMPOTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Faire partir le J suivant après le retour du précédent dans sa maison.

Au respect des consignes  
Pose des appuis.

## VARIABLES

Sans ballon.  
Avec ballon imaginaire dans les mains.  
Avant/arrière avec pas chassé.  
Pas croisés dans les cerceaux.  
Pas chassé de dos.  
Chronométrer les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	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

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais horloge

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

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

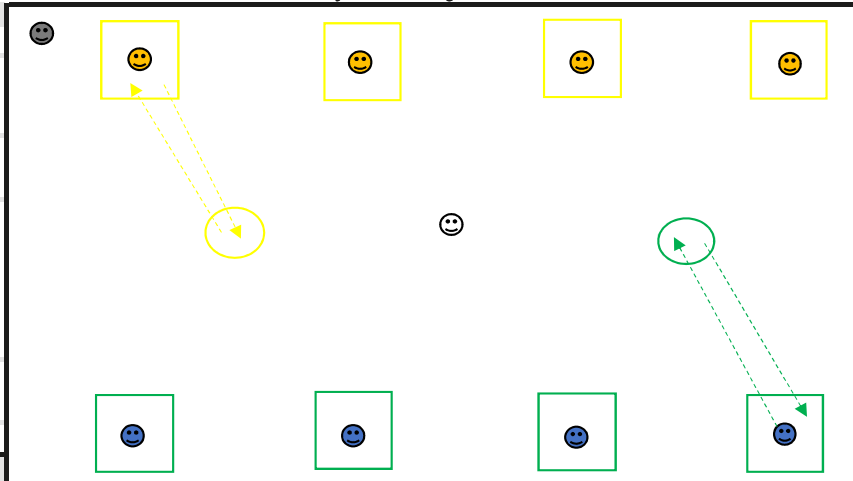
ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer la réactivité et la coordination des J de l'équipe

**BUT** Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

**REGLES & CONSIGNES** Au signal sonore de l'éducateur(trice), le 1er J de chaque équipe se rend en courant fixer ses deux pieds dans le cerceau et revient dans sa maison, le départ du 2nd peut alors être réalisé.

**CRITERES DE REUSSITE** Equipe vainqueur en respectant les consignes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La coordination des départs.  
Donner un vainqueur.

Au respect des consignes.

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

Sans ballon  
Avec ballon imaginaire dans les mains  
Rajouter un parcours à effectuer avant d'aller fixer les 2 pieds dans le cerceau

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	4
------------	---

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

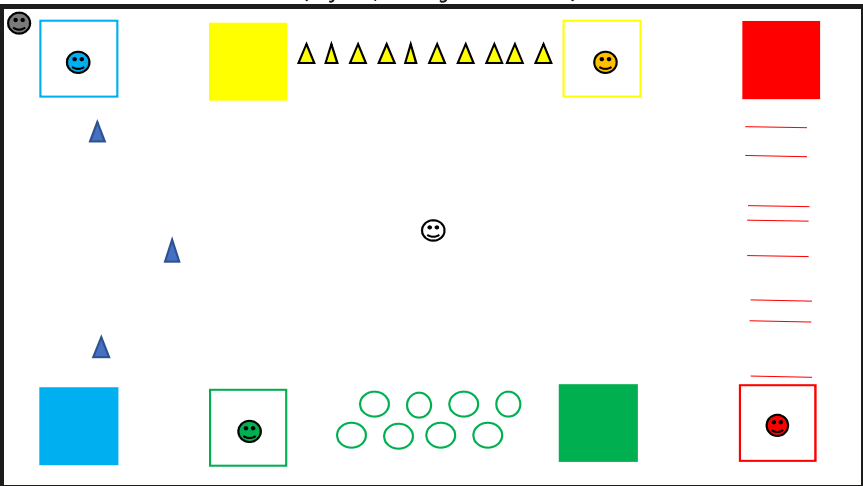
Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

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

## ORGANISATION



<b>OBJECTIF</b>	Améliorer ses capacités motrices
<b>BUT</b>	Réaliser le parcours en tenant compte de l'avancée du J devant soi. Position d'attente dans sa maison n°2 avant de changer d'atelier Le J suivant ne démarre que lorsque le précédent à terminer son passage.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Course avant / course arrière 😊 1 appui dans chaque cerceau 😊 1 appui entre chaque barre "espaces différents" 😬 1 appui entre chaque plot avant 😊
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Effectuer correctement les exercices demandés

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



VARIABLES
Sans ballon. Avec ballon imaginaire dans les mains. Avant/arrière avec pas chassé - Pas croisés dans les cerceaux - entrée dans les ateliers de côté - Appuis latéraux entre chaque cône Chronométrer les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive en mettant en place deux parcours.

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais à 2

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

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

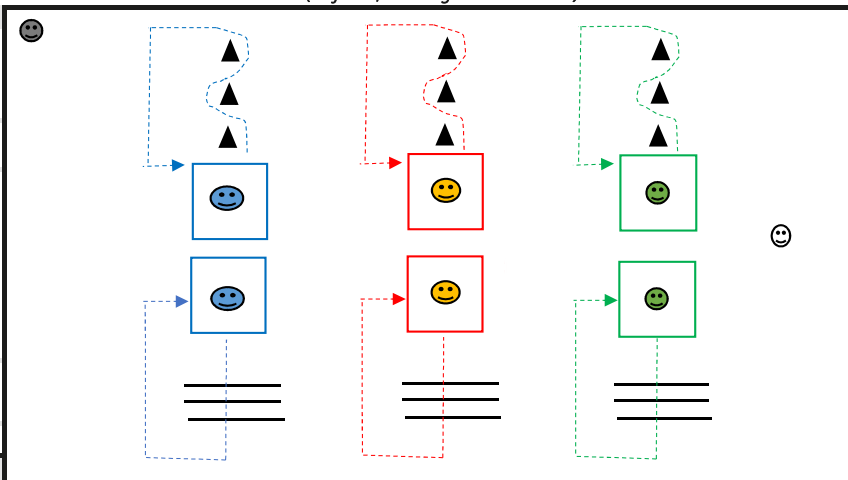
## ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer la motricité et la coordination

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

**REGLES & CONSIGNES**  
 Les J situés dans la maison rouge font l'atelier de coordination demandé. Une fois qu'ils reviennent dans leur maison, le J dans la maison bleue peut partir à son tour réaliser l'atelier puis revenir dans sa maison afin que le rouge reparte.  
 Le retour dans sa maison se fait en courant. A tour de rôle, par binôme, faire 3 fois chaque variante.  
 Inverser les rôles (les rouges deviennent bleus et inversement)

**CRITERES DE REUSSITE**  
 Réaliser le plus rapidement possible en respectant les ateliers



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (VEILLER À)

### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien attendre que son binôme (face à soi) soit revenu dans sa maison et qu'il ait frappé 2 fois dans les mains pour ensuite démarrer son atelier

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

### VARIABLES

Les rouges slaloment en courant et les bleus mettent un appui entre chaque barre  
 Les rouges et les bleus réalisent leur atelier en pas chassés et reviennent en courant dans leur maison.  
 Les rouges slaloment en marche arrière et les bleus bondissent pieds joints entre chaque barre  
 Faire les ateliers avec un ballon imaginaire dans les mains

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

### \*Principes généraux:

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



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

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

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Air Foot horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF Motricité générale

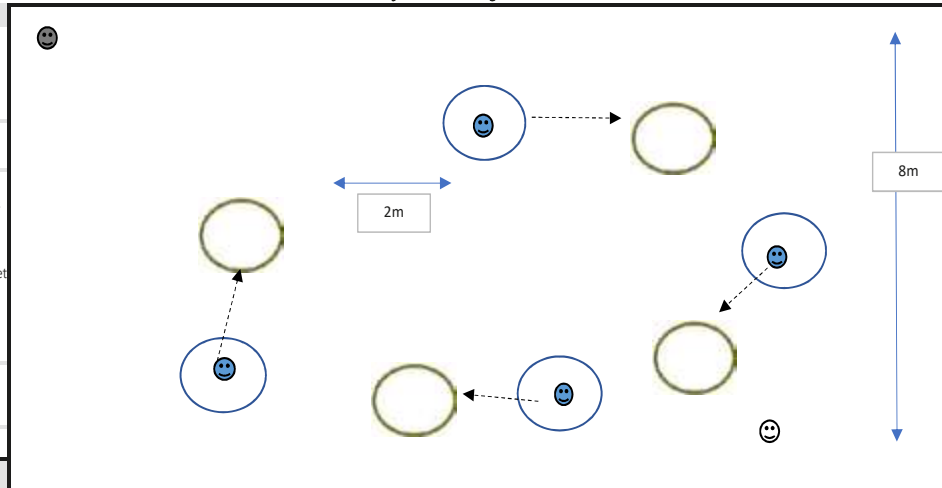
BUT Faire le tour de l'horloge le plus rapidement possible = 1pt

2 équipes de 4 J.

Imiter / Mimer le fait de réaliser 5 jonglages du pied de son choix sans ballon dans son cerceau bleu.

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

CRITERES DE REUSSITE Marquer plus de points que la ou les autres équipes



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Rotations pour bien respecter les distances

Respect de la réalisation du défis (Vérification par l'éducateur(trice))

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	12 mins
	SÉQUENCE	6 x 2min

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Je bouge en musique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

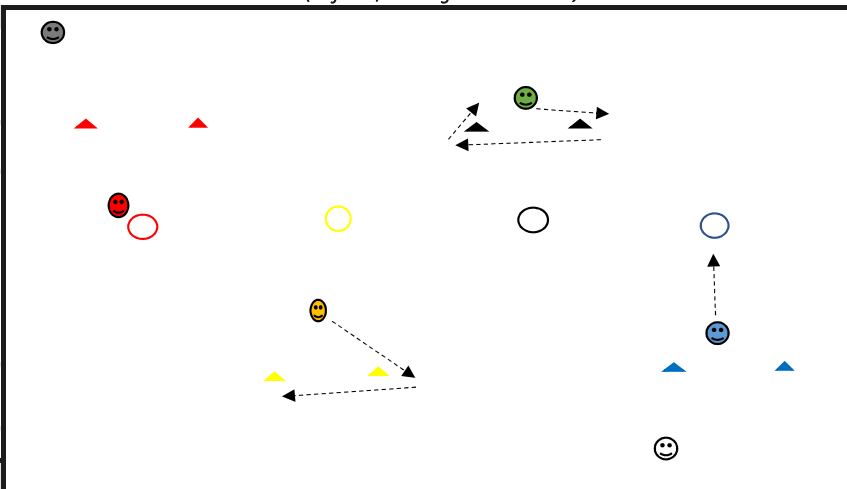
GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme
BUT	Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier. Départ de sa zone au début de la musique, tourner autour des coupelles puis à l'arrêt de la musique, revenir le plus rapidement possible dans son cerceau.
REGLES & CONSIGNES	Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. +1 point pour le 1er arrivé dans sa zone.
CRITERES DE REUSSITE	Avoir le plus de points possible en fin de partie ou de manche.



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	5 m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	10 à 15" maximum

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	1 à 2
		😬	1 à 2
		😄	1 à 2
		😡	1 à 2

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distance entre les ateliers et J

Départ au signal

Respecter le parcours

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

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

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



## VARIABLES

Si pas assez de matériel, faire un roulement par vague

La musique peut être remplacée par la voix ou un signal visuel  
Possibilité de compter les points par équipe

Imposer des déplacements spécifiques autour des coupelles (pas chassés, talons-fesses, déplacement en "8" au travers les coupelles,...

Uniquement en marche puis course autorisée

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	8
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu de la traversée magique	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

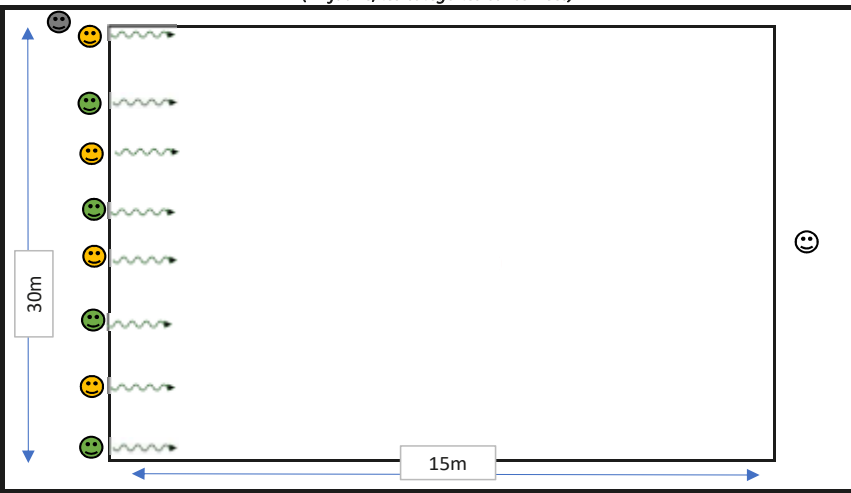
Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	10" maximum

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Motricité générale
BUT	Traverser le terrain  Imposer des actions motrices sur le haut du corps: taper dans les mains, taper dans les mains dans le dos, taper dans les mains au dessus de la tête, taper dans les mains sous le genou... Imposer des actions motrices sur le bas du corps : Montée de genoux, talons aux fesses, pas chassés, cloche pieds Notion de rythme à imposer Définir des couloirs pour chaque J avec une distance latérale de sécurité de 1,5m
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe. Celui qui traverse le plus vite et qui réussit son défi rapporte 2 points



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Encourager Valoriser Animer Adapter la difficulté en fonction du groupe  Respecter les Distances

## VARIABLES

Mixer 2 actions motrices (ex: taper dans les mains au dessus de la tête en montant les genoux, course en pas chassés, course en marche arrière,...)

## 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	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	9
------------	---

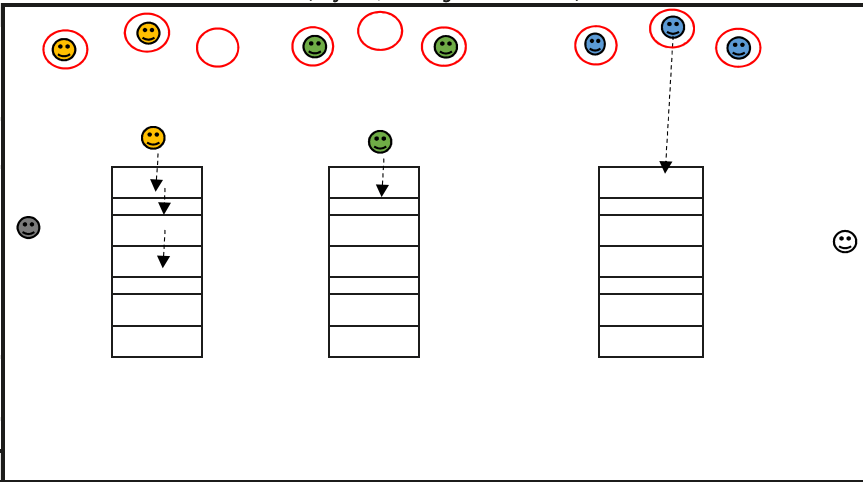
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Musi rythme	

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

GUIDE SMS - VERSION	1
---------------------	---

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la coordination en rythme
<b>BUT</b>	Faire l'atelier sans erreur = 1pt Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donné par l'éducateur(trice) (musique ou frapper dans ses mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...).
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers. Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Marquer le plus de points pour son équipe



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	10 m	
	Larg	8m	
Durée	TOTALE	12'	
	SÉQUENCE	6x2'	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😬	3

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

### 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)

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

### VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : droite, gauche, cloche pied

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

Tempo : lent, rapide, statique

- 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))"

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



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Le miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

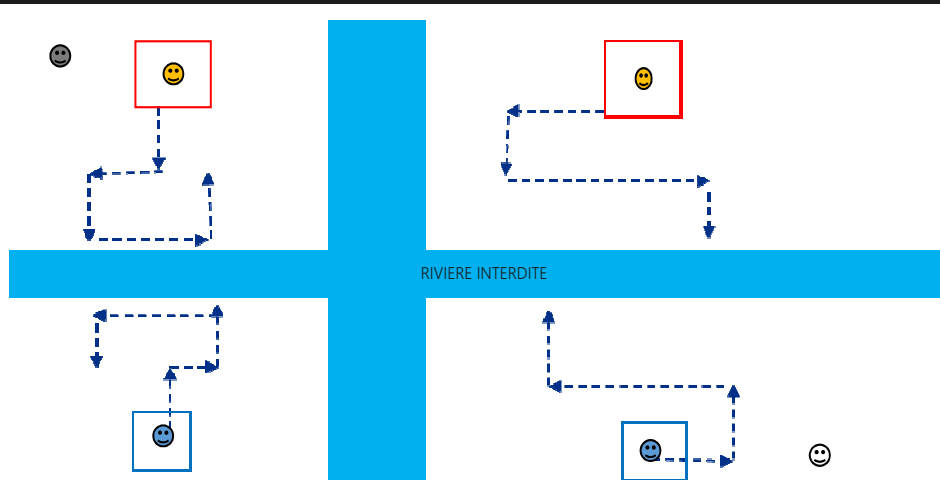
X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Améliorer la motricité générale
<b>BUT</b>	Utiliser toutes les formes de déplacements, avant, arrière, pas chassés, cloche pied durant 20 secondes maximum, échanger les rôles
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Sortir de sa maison en se déplaçant de la même manière que son partenaire, en miroir. Chaque J a 5 points. Si erreur, l'J perd un point et le départ s'effectue de nouveau de sa maison.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Garder les 5 points

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	10 de 1 minute

Effectifs	Educ	😊	1
		☹️	1
	J	😞	4
		😡	
		😊	4
		😄	

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Bien attendre que chacun soit dans sa maison pour démarrer	Pour le guide, ne pas donner les indications de direction trop vite, attendre que le partenaire se soit déplacé pour indiquer une nouvelle direction

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

VARIABLES
Se déplacer en fonction des indications verbales du partenaire Se déplacer en fonction des indications gestuelles (bras, mains) du partenaire Se déplacer à l'inverse des indications verbales du partenaire Possibilité d'organiser sous forme de relais, par équipes de 2, le même parcours pour tous. Chaque J effectue le parcours 1 fois. L'équipe arrivée 1ere gagne 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° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Equipe de France

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	

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

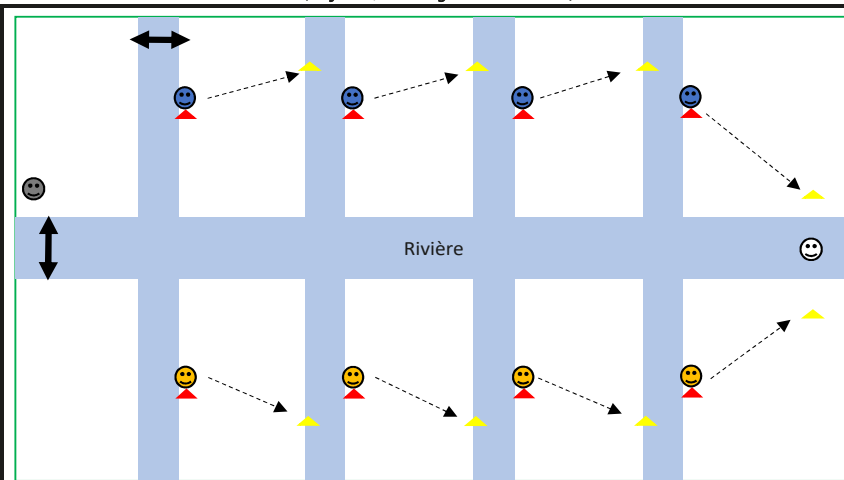
## ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer la motricité

**BUT** Avoir un maximum de J de l'équipe de France dans son équipe.  
Au signal sonore de l'éducateur(trice) le 1er J se dirige vers la coupelle jaune et donne le nom d'un J de l'équipe de France au suivant...Le dernier donne le nom de J à l'éducateur(trice). Le 1er marque un point pour son équipe.

**REGLES & CONSIGNES** Varier les courses (libre, en arrière, sur un pied, accroupi...) L'éducateur(trice) entre chaque manche passe du départ à l'arrivée pour inverser le sens du relai

**CRITERES DE REUSSITE** Maitriser l'ensemble des courses



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maitriser ses appuis  
Être réactif

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

## VARIABLES

Mettre des courses à angles

Rajouter des ateliers de coordination

Donner 2 noms de J

~ 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



# ▶ U7 - U9

Parcours de coordination  
et de motricité

Avec un ballon personnalisé



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	1
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais coordination	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

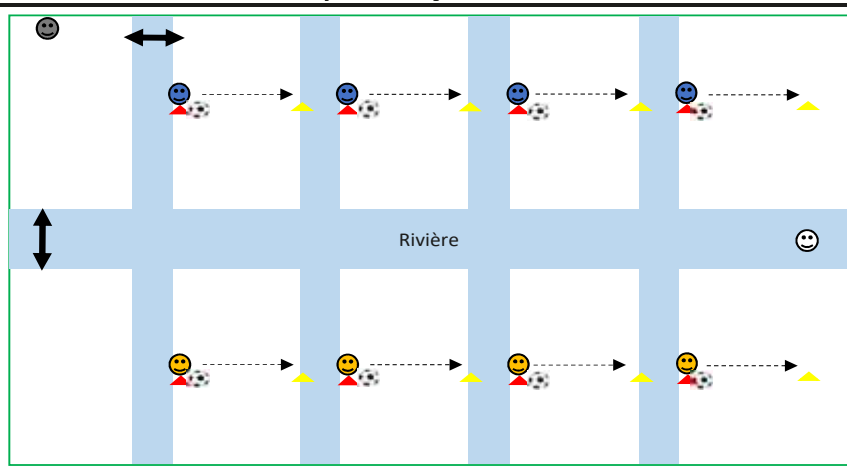
Surface	Long	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	1

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la motricité
BUT	Avoir un maximum de J de l'équipe de France dans son équipe. Au signal sonore de l'E, le 1er J se dirige vers la coupelle jaune et donne le nom d'un J de l'équipe de France au suivant...Le dernier donne le nom du J à l'E. Le 1er marque un point pour son équipe.
REGLES & CONSIGNES	Varié les courses (libre, en arrière, sur un pied, accroupi...) L'E entre chaque manche passe du départ à l'arrivée pour inverser le sens du relais
CRITERES DE REUSSITE	Maitriser l'ensemble des courses



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maitriser ses appuis  
Être réactif

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

VARIABLES

Avec un ballon en conduite de balle (surfaces de contact etc...)

Mettre des courses à angles

En jonglerie

Terminer par un tir

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	2
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Coordination motrice	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

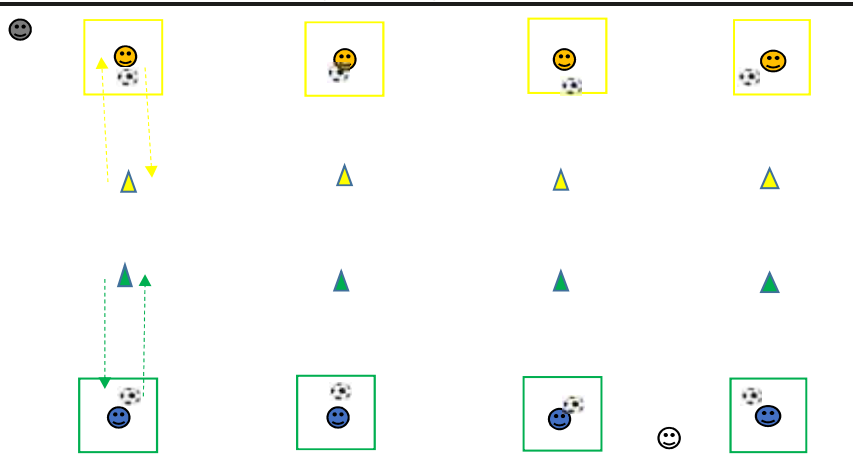
Surface	Long	20 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la réactivité, la conduite de balle et la coordination des J de l'équipe
BUT	Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.
REGLES & CONSIGNES	Au signal sonore de l'E, le 1er J de chaque équipe se rend en courant contourner le cône et revient dans sa maison, le départ du 2nd peut alors être réalisé. L'équipe qui termine en 1er gagne.
CRITERES DE REUSSITE	



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
La coordination des départs. Donner un vainqueur.	Au respect des consignes.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

VARIABLES

- Sans ballon
- Avec ballon dans les mains.
- Avec ballon au pied.

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, ...)	
Coordination motrice	

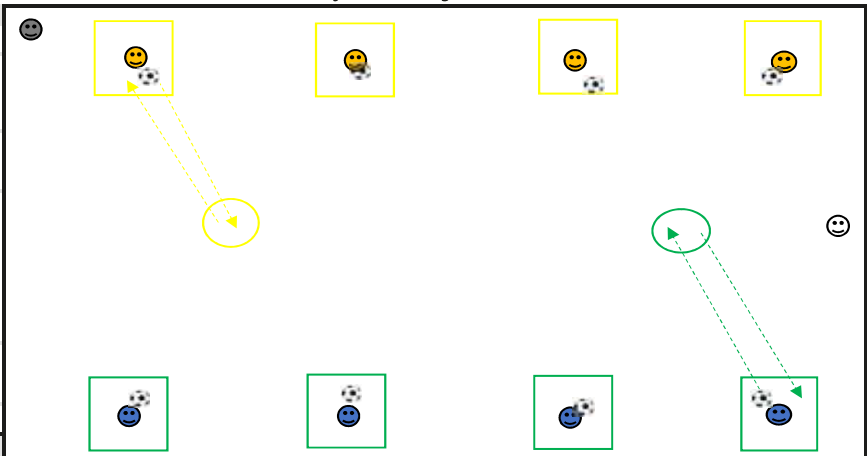
JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	X	GUIDE SMS - VERSION	1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Améliorer la réactivité, la conduite de balle et la coordination des J de l'équipe
<b>BUT</b>	Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Au signal sonore de l'E, le 1er J de chaque équipe se rend en coucuite de balle arrêter le ballon dans le cerceau et revient dans sa maison, le départ du 2nd peut alors être réalisé.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	X

Surface	Long	20 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
La coordination des départs. Donner un vainqueur.	Au respect des consignes.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

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

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

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

<b>VARIABLES</b>
Avec ballon dans les mains. Avec ballon au pied.

# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° : 4

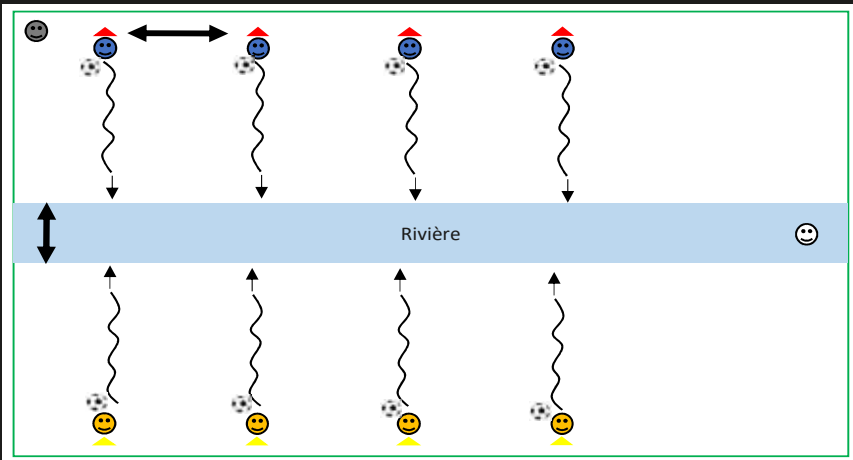
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)  
1-2-3 Soleil

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Améliorer la conduite de balle et la coordination
<b>BUT</b>	Atteindre la rivière 1er J qui atteint la rivière = 1 pt pour l'équipe Au signal sonore de l'E (ou lorsque la musique commence), les J doivent atteindre la rivière en conduite de balle : Libre / pied droit / pied gauche / en arrière...
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Au signal sonore de l'E (ou arrêt de la musique), le J qui bouge doit retourner à sa coupelle initiale.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Atteindre la rivière en 1er sans être retourné à la coupelle initiale
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 mètres
	Larg	20 mètres

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	1

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

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Maîtriser son ballon Maîtriser la motricité Être réactif

VARIABLES
Mettre des obstacles (faire le tour d'un cerceau, sauter par-dessus une haie...) Imposer les surfaces de contact En jonglerie Possibilité de faire des duels plutôt qu'en équipe

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



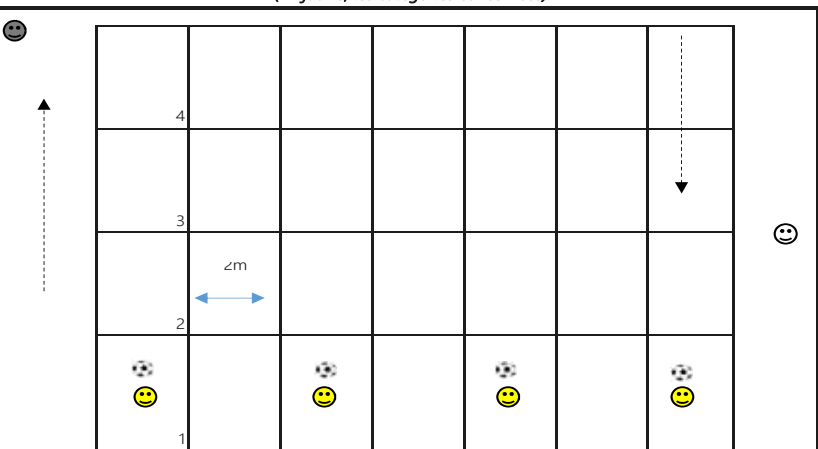
FICHE N° : 5

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)



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

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

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

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

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

Contrat 3 : idem contrat 1 mais 2 contacts du pied

Contrat 4 : Idem au contrat 2 mais 2 contacts entre chaque rebond

Arrivée en zone 4, je fais le retour dans mon couloir

**REGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE** Parvenir en zone 2 au moins 2 fois et en zone 4 1 fois.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

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

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	2 min

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	6
------------	---

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 mètres
	Larg	15 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	2 min

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

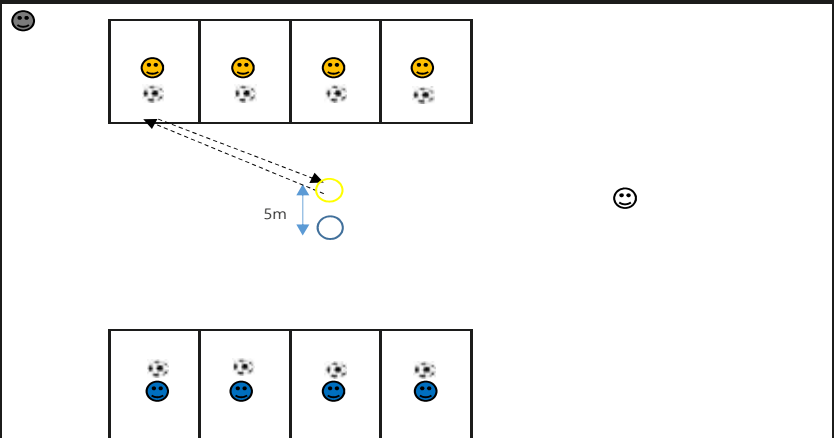
**ORGANISATION**

**OBJECTIF** Améliorer la jonglerie

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

**REGLES & CONSIGNES** Numéroté les J de 1 à 4. A l'appel de leur numéro, les 2 J se dirigent ballon à la main vers leur cerceau de couleur ( distance 5 m entre les deux cerceaux). Pendant ce temps, l'E annonce le chiffre de jonglage à effectuer et le pied à utiliser, Les J réaliseront le contrat demandé en effectuant virtuellement le geste de la jonglerie .Le premier qui revient dans son emplacement de parking à gagner.

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Reconnaitre la couleur de son cerceau Acquérir le sens du jeu	Réagir vite

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

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

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

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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

<b>VARIABLES</b>
Réaliser un enchaînement pied droit et pied gauche
Realiser pied cuisse
Realiser pied tête
Réaliser en conduite de balle pour se diriger vers le cerceau

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE N° :

7

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du jongleur fou



## ORGANISATION

OBJECTIF Motricité Générale

BUT Réussir 5 fois consécutives

## REGLES &amp; CONSIGNES

Reproduire les actions motrices suivantes :

- lancer / laisser 1 rebond / rattraper avec la main
- lancer / pied / rebond / main
- lancer / tête / rebond / main
- lancer / rebond / pied / main
- lancer / tête / main
- lancer / genou / main...

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Encourager ses partenaires  
Autonomie dans le bilan collectif des points

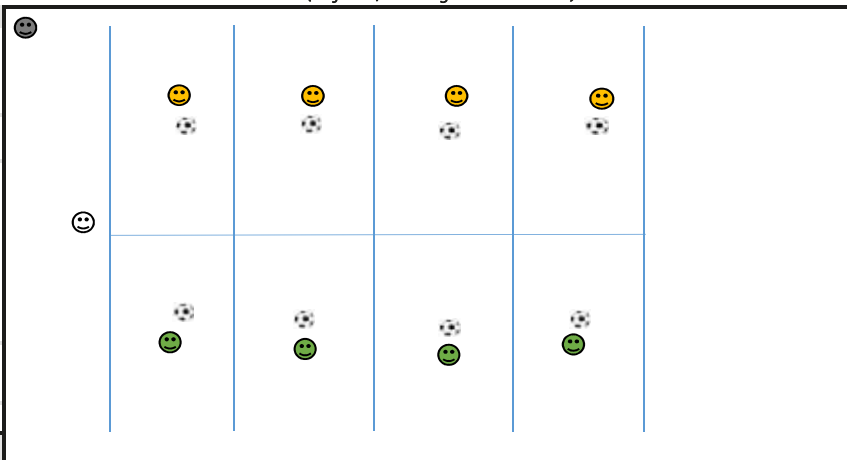
## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager  
Valoriser  
Animer  
Compter ses points  
Adapter la difficulté en fonction du groupe

## VARIABLES

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

(En jaune, les catégories concernées)



## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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



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

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	30" maximum

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	8
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
Exercice de Motricité et de Rythme

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

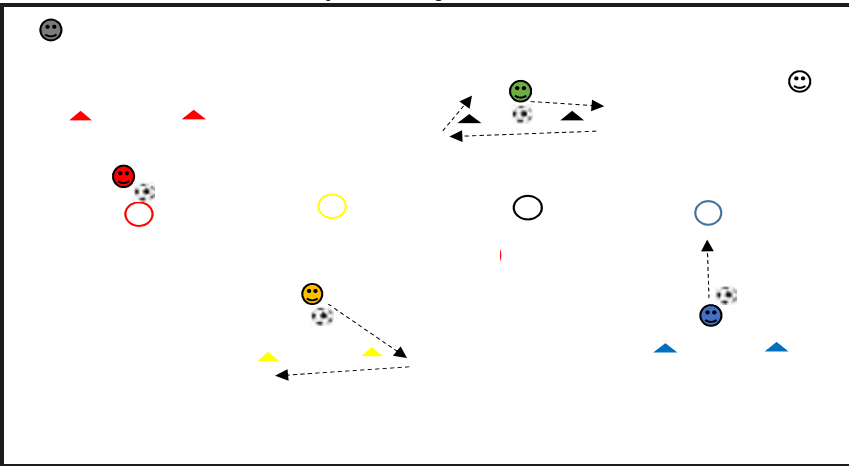
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	5 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	10 à 15" maximum

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme sans ballon puis avec ballon
BUT	Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier. Départ de sa zone au début de la musique, tourner autour des coupelles puis à l'arrêt de la musique, revenir le plus rapidement possible dans son cerceau. (Ballon à la main puis en conduite de balle)
REGLES & CONSIGNES	Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. +1 point pour le 1er arrivé dans sa zone.
CRITERES DE REUSSITE	Avoir le plus de points possible en fin de partie ou de manche.



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

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**Principes généraux:**

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

VARIABLES	
Si pas assez de materiel, faire un roulement par vague	
La musique peut être remplacée par la voix ou un signal visuel	
Possibilité de compter les points par équipe	
Imposer des déplacements spécifiques autour des coupelles (pas chassés, talons-fesses, déplacement en "8" au travers les coupelles,...)	
Faire rebondir le ballon.	
Uniquement en marche puis course autorisé	

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

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

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

~Maintenir la distanciation sociale entre les joueur(se)s en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)

~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueur(se)s lors des courses (Couloir entre deux joueur(se)s)

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

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	9
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu de la traversée magique	

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	

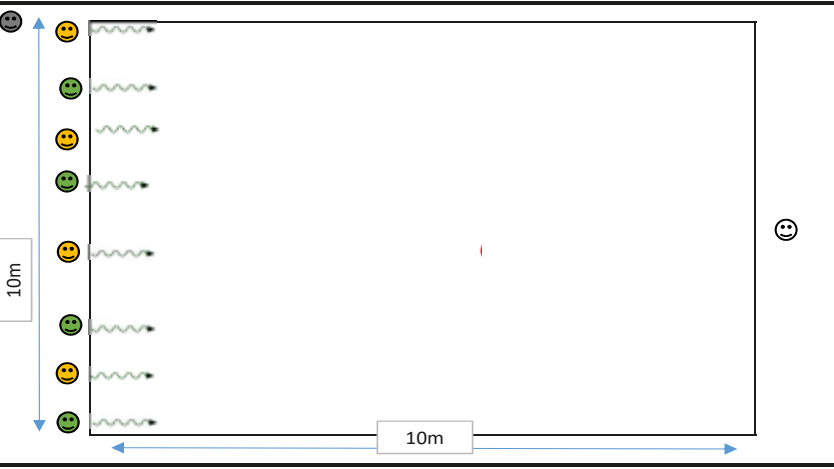
Surface	Long	10 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	10" maximum

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Motricité générale
BUT	Traverser le terrain
REGLES & CONSIGNES	Imposer des actions motrices sur le haut du corps: - taper dans les mains - taper dans les mains dans le dos - taper dans les mains au dessus de la tête - taper dans les mains sous le genou...
	Imposer des actions motrices sur le bas du corps: - Montée de genoux - talons aux fesses - pas chassés - cloche pieds
CRITERES DE REUSSITE	Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe Celui qui traverse le plus vite et qui réussit son défi rapporte 2 points



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	Encourager Valoriser Animer Adapter la difficulté en fonction du groupe Respecter les Distances

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



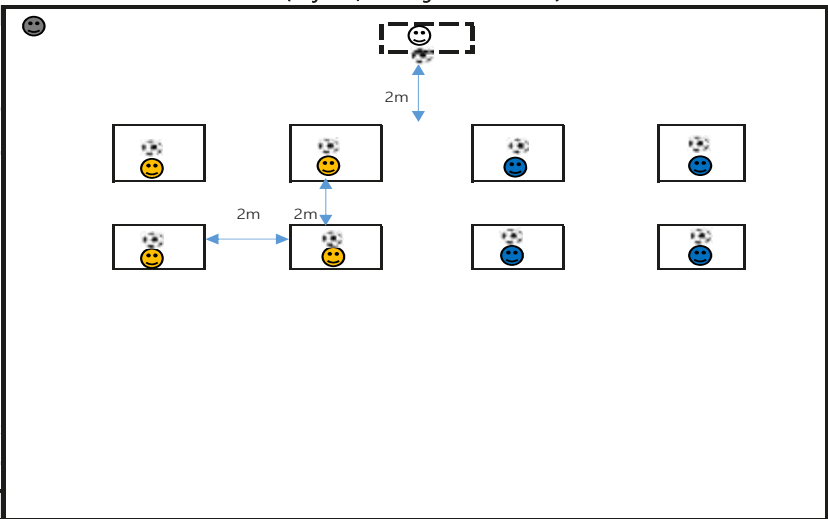
FICHE N° :	10
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Atelier FitFoot Rythme	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Realiser des gestes dans le rythme de la musique de L'E
BUT	Réaliser les gestes et ensuite réaliser une chorégraphie par équipe 30 secondes max Chaque J se situe dans un carré avec un ballon devant soi. L'E lancera la musique et effectuera des gestes, les J devront exécuter en même temps les gestes sans sortir de son carré. Exemples: Conduire le ballon en avançant 2 fois avant, reculant, sur le coté, Réaliser un passement de jambe, Faire le tour de son ballon, Prendre le ballon à la main et le faire rebondir, Prendre le ballon à la main et faire le tour de son bassin, Prendre le ballon et le faire passer entre les jambes, Avancer 2 fois, stopper le ballon, effectuer 4 montées de genoux
REGLES & CONSIGNES	Avancer, stopper le ballon, effectuer 2 talons fesses et ensuite 2 montées de genoux sur le ballon
CRITERES DE REUSSITE	



Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	14 mètres
	Larg	8 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	1'30 maximum

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Synchronisation des mouvements	Rester dans le carré

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° : 11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)  
Ateliers de rythme

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

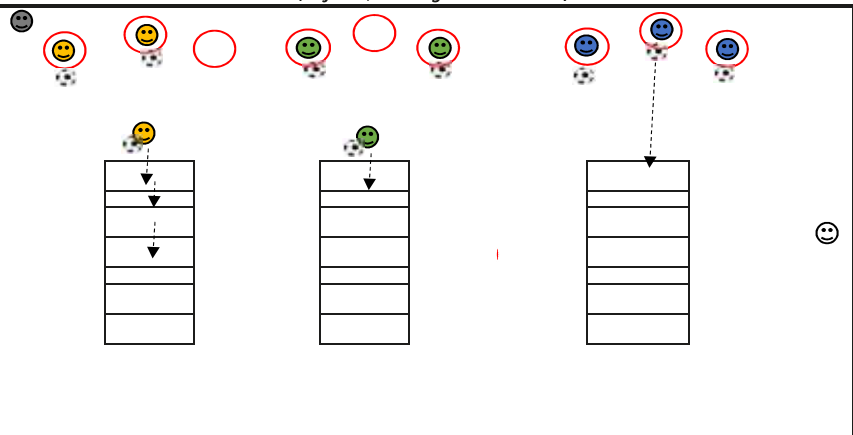
**ORGANISATION**

**OBJECTIF** Amélioration de la coordination en rythme

**BUT** Faire l'atelier sans erreur = 1pt  
Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donnée par l'E (musique ou frapper dans ces mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...). Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.

**REGLES & CONSIGNES**

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	8 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	6x2'

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

**VARIABLES**

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : avec ballon dans les mains : droite, gauche, cloche pied.  
Annonce du rythme : sur la musique , quand l'E frappe dans les mains, à la voix de l'E

Tempo : lent, rapide, statique

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours de coordination

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

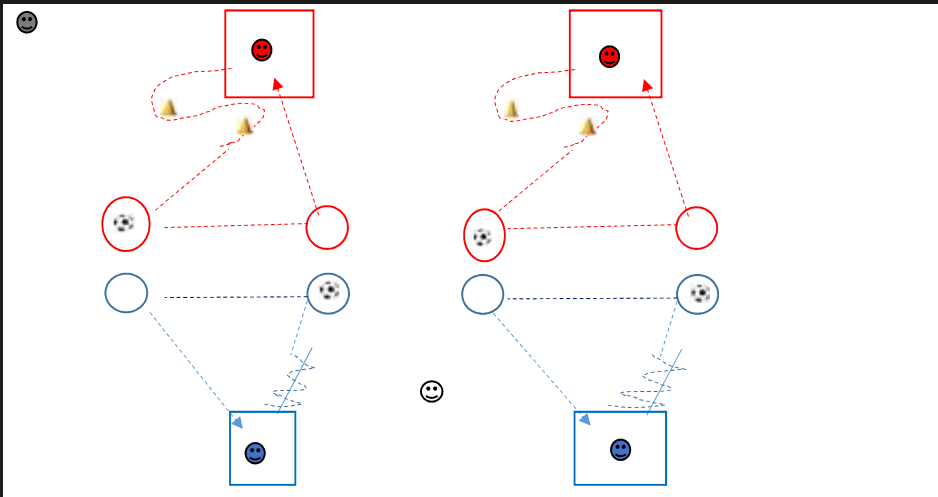
ORGANISATION

OBJECTIF : Amélioration du travail des appuis

BUT : Réaliser le parcours de motricité sans erreur (cf propositions de variantes)

REGLES & CONSIGNES : Sous forme de concours par binôme (un rouge avec un bleu), réaliser successivement l'atelier de coordination puis aller chercher le ballon dans le cerceau correspondant à sa couleur pour l'amener en CDB dans l'autre cerceau de la même couleur. Après avoir bien stopper le ballon dans le cerceau, retourner dans sa maison. Pour que le départ de son binôme soit enclenché. Attendre que son coéquipier soit rentré dans sa maison et qu'il frappe 2 fois des mains pour permettre le départ de son coéquipier.

CRITERES DE REUSSITE : Le premier binôme à avoir terminé les 3 passages chacun = 1 point



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bien attendre que son binôme (face à soi) soit revenu dans sa maison et qu'il ait frappé 2 fois dans les mains pour ensuite démarrer son atelier

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- \* Avoir le corps droit
- \* Au travail d'appui (Pointe des pieds)
- \* Ne pas toucher le matériel

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 mètres
	Larg	10 mètres

Durée	TOTALE	12 min
	SÉQUENCE	6x2'

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

VARIABLES

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U7 - U9

Jeux / Situations  
Sans ballon





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Béret but"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

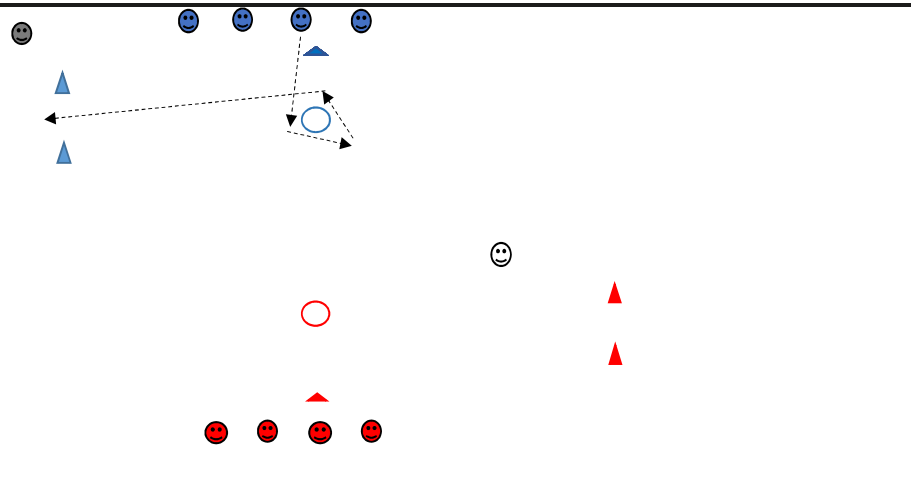
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



## ORGANISATION

OBJECTIF Repérer la cible et s'y diriger

BUT Franchir la ligne de but en premier

## REGLES &amp; CONSIGNES

Donner un numéro de 1 à 4 à chaque J de chaque équipe.  
A l'appel de son numéro, le J doit faire le tour du cerceau et franchir la ligne de but.

1 point pour le J qui réussit et 2 points pour celui qui finit premier.

## CRITERES DE REUSSITE

Identifier la cible et s'y diriger / Nombre de points marqués

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion  
Esprit d'équipe

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Prise d'information pour repérer la cible  
Technique de course

## 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
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	5 x 3mn

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	2
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu "l'Horloge"	

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

(En jaune, les catégories concernées)

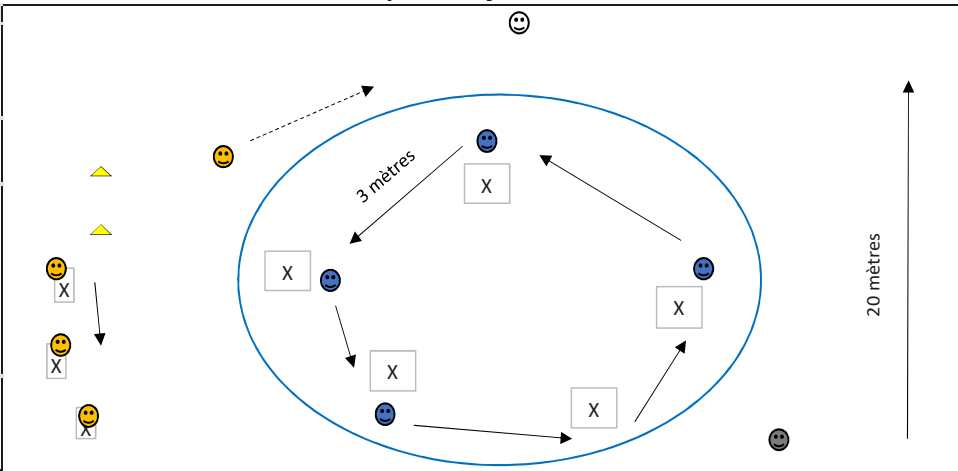
**ORGANISATION**

**OBJECTIF**  
Repérer ses partenaires et respecter les distances de passe  
Coopérer au sein de son équipe  
Etre capable de réagir rapidement

**BUT**  
Effectuer le maximum de tours d'horloge possible pour l'équipe en cercle. Pour les relayeurs, courir le plus rapidement possible autour du cercle.

**REGLES & CONSIGNES**  
Jeu de l'horloge sans ballon. Deux équipes. L'équipe positionnée en cercle (respect distances) doit effectuer un tour complet le plus rapidement possible en réalisant un mouvement (clapping, mimer une passe, reproduire un geste...). L'autre équipe doit se relayer et être la plus rapide possible pour limiter le nombre de tours d'horloge réalisés par l'adversaire. **Chaque J étant sur l'horloge respecte sa position (croix).**

**CRITERES DE REUSSITE**  
L'équipe gagnante est l'équipe qui a réalisé le plus de tours possibles ou le plus de tours en un temps donné. Les relayeurs doivent courir le + vite possible pour limiter le nombre de tours d'horloge de l'équipe adverse.



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	20m	
	Large	20m	
Durée	TOTALE	12mn	
	SÉQUENCE	4	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😄	4
		😁	

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Esprit d'équipe Cohésion	Concentration Réactivité Vivacité

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

Principes généraux

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

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

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

**VARIABLES**

Nombre de J  
Sens de l'horloge  
Diamètre de l'horloge  
Formes de déplacements des relayeurs  
Modifier parcours des relayeurs

**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, ...)	
Jeu - Challenge "Jacques a dit"	

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

(En jaune, les catégories concernées)

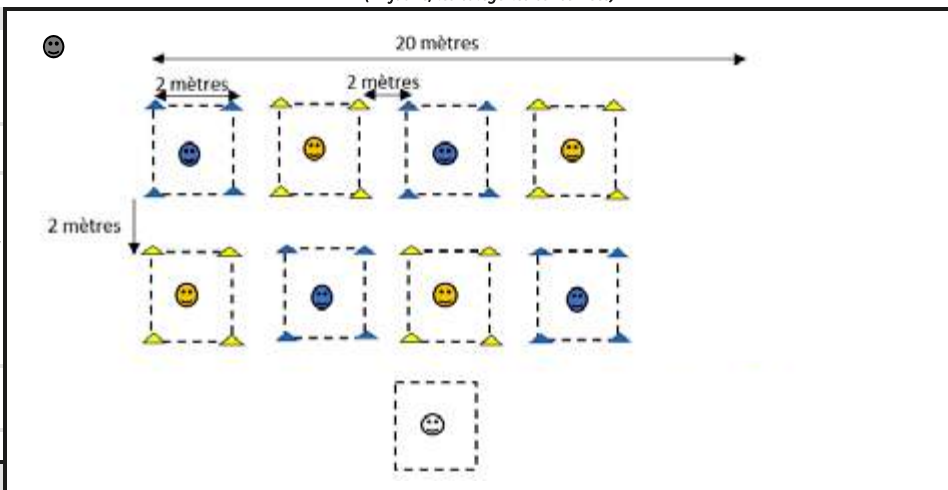
Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	
Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Travail d'écoute, de concentration et de motricité.
BUT	Avoir le maximum de points à la fin du challenge
	Chaque J est muni au départ d'un capital de 10 points. L'éducateur(trice) énonce des consignes précédées ou pas de "Jacques a dit". Si la consigne est précédée de "Jacques a dit", les Js doivent réaliser la consigne et inversement. En cas de non respect de la consigne, l'J perd un point.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser correctement les consignes au bon moment



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Ne pas perturber les autres	Etre attentif Etre à l'écoute Etre réactif

VARIABLES
Challenge individuel ou collectif (ajouter des points de chaque J de l'équipe) Donner des consignes motrices (talons fesses, montées de genoux ...) et mimes du football (tir, joie d'un but, dribble...)

**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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Code chiffré"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser un parcours le plus rapidement possible et donner le bon code.

BUT

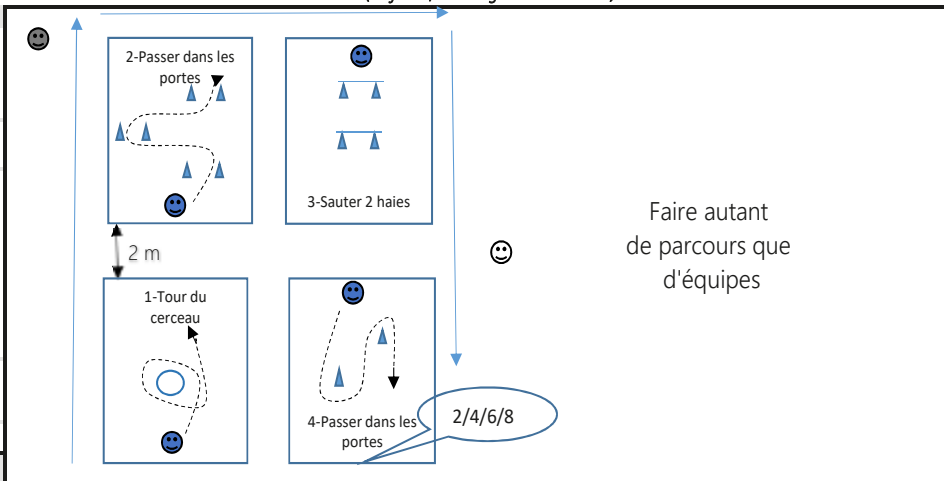
L'équipe qui termine en premier le parcours marque 1 point Si elle donne le bon code, 1 point supplémentaire

REGLES & CONSIGNES

Chaque J se situe dans une zone délimitée. L'éducateur(trice) donne un chiffre à chaque J qui doit le mémoriser. Le 1er J réalise son parcours dans sa zone. A la fin de son parcours il indique (avec sa main) son chiffre à l'J suivant qui mémorise celui-ci plus le sien, et ainsi de suite.... le dernier J devra énoncer le code dans l'ordre des chiffres (le sien en dernier).

CRITERES DE REUSSITE

Adapter le nombre de parcours et les contraintes en fonction des âges



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Habileté  
Mémorisation  
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

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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



### VARIABLES

Varié les déplacements (course, pas chassés, marche arrière...)  
Les enfants changent de départ  
Les chiffres sont remplacés par des lettres pour former un mot

Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 5
		😬	
		😞	2 à 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

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Les déménageurs"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

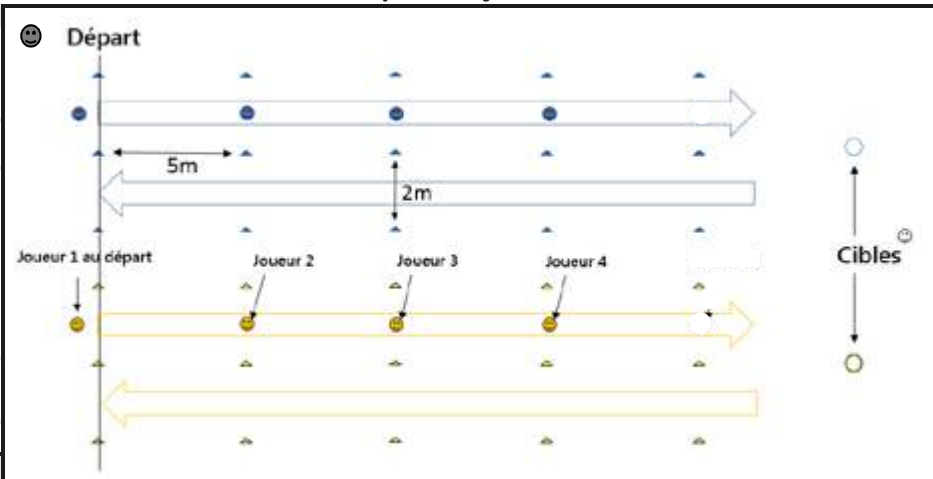
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



## ORGANISATION

**OBJECTIF** S'organiser collectivement pour atteindre la cible  
Etre capable de coopérer et réagir rapidement

**BUT** Atteindre la cible le plus vite possible

**REGLES & CONSIGNES** Chaque équipe est composée de 5 J. Au signal de l'éducateur(trice), le premier J doit passer le ballon virtuel au 2ème J en annonçant son prénom et en mimant un geste technique défini par l'éducateur(trice). Idem pour les J suivants qui doivent précéder leur passe par un saut, demi-tour, pieds joints, ainsi de suite jusqu'au 4ème J qui devra se rendre le plus vite possible dans la cible. Réaliser le parcours en relais. Une fois le ballon virtuel arrivé au 4ème J, celui-ci contourne la cible et vient se placer en courant en position 1. Chaque J décale en marchant d'une position pendant la course du J 4. Le relais se termine lorsque le J ayant commencé le relais se trouve dans la cible.

**CRITERES DE REUSSITE** L'équipe gagnante est l'équipe qui atteindra la cible en premier

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion  
Esprit d'équipe

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Capacité de réaction  
Prise d'information

## 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
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	25m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

## VARIABLES

Gestes techniques à mimer pour passer le ballon virtuel: passe au sol intérieur du pied, passe de volée coup du pied, de la tête, de la cuisse, de la poitrine, du talon... possibilité de combiner deux mouvements (ex: faire un jonglage du pied et passer de la tête).

Variation de la position de départ, les sauts.

Variation des distances entre les J et le type de déplacement.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Le coach"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

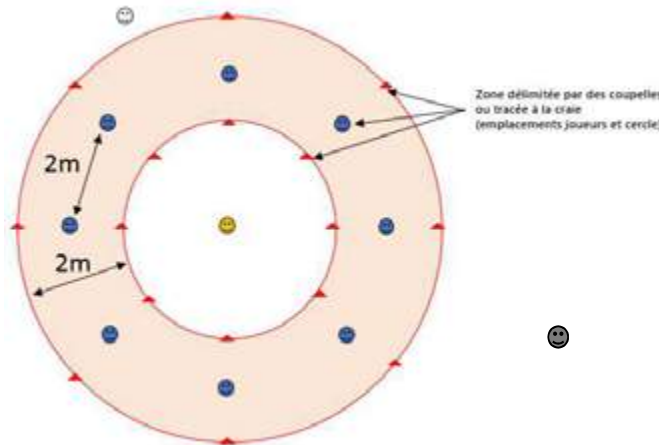
Surface	Long	10m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	3 essais par J

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	6 à 8
		😬	
		😄	1
		😁	

ORGANISATION

OBJECTIF	Être attentif et concentrée Prise d'initiative Imitation
BUT	L'éducateur(trice) et les J ne doivent pas se faire repérer. Le président doit démasquer le coach Les J forment un cercle en étant écartés de 2m. Un J s'éloigne du groupe suffisamment pour ne pas voir ni entendre le reste du groupe, ce sera le président. L'éducateur(trice) désigne alors discrètement qui sera "le coach". Le président est invité à rejoindre "ses J" au centre du cercle. Le "coach" mime successivement différents gestes en restant sur place, imité aussitôt par les autres J.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Le président gagne s'il découvre qui est "le coach" en 3 essais maximum.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Cohésion  
Synchronisation des gestes

Concentration  
Capacité de réaction  
Discretion

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



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

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

VARIABLES

Le président et le coach peuvent être désignés par les J entre eux.  
Président: réduire le nombre de tentatives pour démasquer le coach ou rester à l'extérieur du cercle pour démasquer le coach  
Coach: mimer des gestes spécifiques liés à la technique (tir, passe, jonglage, dribble, volée, conduite...), l'aspect athlétique (courir, sauter, tourner sur soi, montée de genou, talon fesse, pas chassés...), fair play ( serrage de main, relever quelqu'un, applaudir, clapping...), célébrations...  
Varier l'intensité et la fréquence des gestes

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu "Simon"	

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Réagir vite à un signal Concentration Coordination.
<b>BUT</b>	Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur(trice), se repérer dans l'espace Jeu sans ballon. Chaque J (au centre d'un carré de 4 m²) disposent de 4 zones de couleurs différentes. Si pas assez de matériel, le J écrira la première lettre de la couleur à la craie. L'éducateur(trice) montre des fiches avec 1 couleur au départ, puis la même en y ajoutant une nouvelle couleur. Le J reproduit la séquence. A la fin de la séquence, l'éducateur(trice) montre de nouveau la combinaison et les J annoncent s'ils se sont trompés.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Etre capable de mémoriser et de reproduire une séquence

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long		
	Large		
Durée	TOTALE	16mn	
	SÉQUENCE	8 x 2mn	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 5
		😬	
		😄	2 à 4
		😬	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chaque enfant doit être concentré sur sa zone	Concentration Capacité de réaction Mémorisation

VARIABLES
Les couleurs sont remplacées par des chiffres Les couleurs sont replacées par des lettres L'éducateur(trice) annonce les couleurs aléatoirement Associer les couleurs à un club de foot Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

Principes généraux:

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

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

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Terre Mer Ciel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

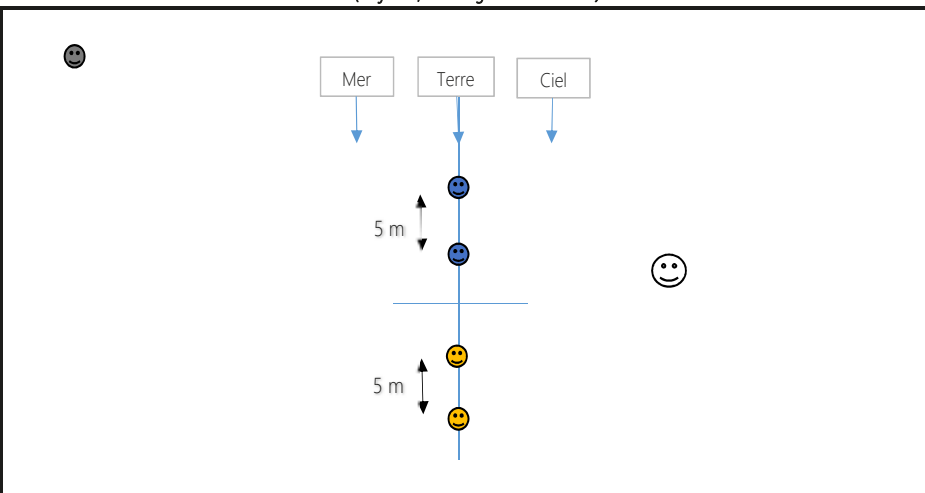
U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

OBJECTIF	Réagir vite à un signal
	Concentration Coordination
BUT	Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur(trice), se repérer dans l'espace
REGLES & CONSIGNES	Tracer une ligne au sol (celle-ci est coupée en son milieu par une ligne permettant de séparer les équipes). Mettre tous les J sur la ligne en leur disant que c'est la terre puis définir quel côté sera la mer et le ciel. L'éducateur(trice) dit "ciel" et ainsi de suite. A ce moment, les J doivent sauter du bon côté.
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de réagir de plus en plus vite aux commandes de l'éducateur(trice), être concentré notamment lors de l'histoire



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Tous les enfants doivent se déplacer en même temps

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration  
Capacité de réaction

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

### VARIABLES

Garder tous les J qui jouer en éliminant ceux qui se trompent  
Accélérer le rythme

Raconter une histoire en utilisant des mots qui s'associent aux éléments (par exemple dire poisson pour mer)  
L'J qui gagne devient maître du jeu

Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Large	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2 à 5
		😬	
		😞	2 à 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° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "1-2-3 Soleil"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

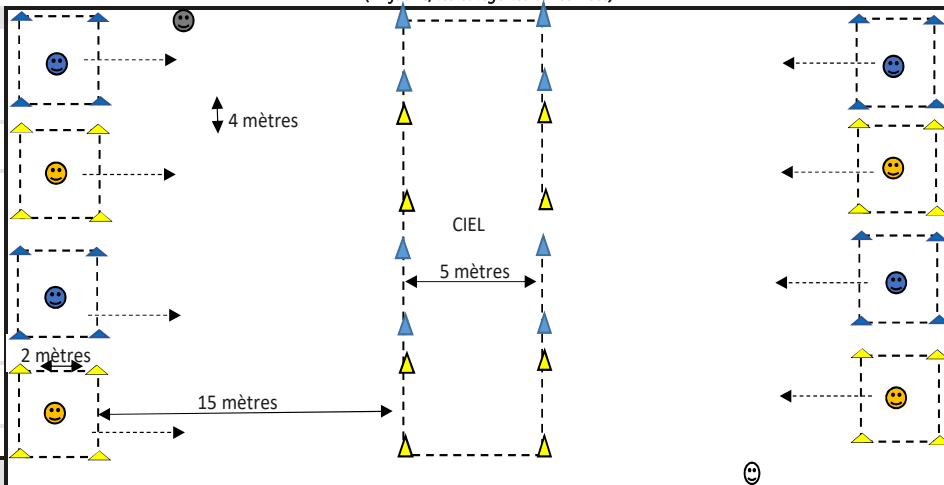
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



## OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible et s'arrêter au signal : maîtriser son déplacement

## BUT

Etre le premier J (ou la première équipe) à atteindre le ciel

## REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque J part de sa maison. Les maisons sont alignées et face à face avec le ciel au milieu pour éviter tout croisement. Au signal de l'éducateur(trice) qui compte 1-2-3 Soleil, tous les J sortent de la maison et progressent vers le ciel. A l'annonce de "Soleil", tous les J doivent être statiques. Si un J bouge, il retourne au départ dans sa maison. Le premier qui atteint sa porte "ciel" est le vainqueur et peut devenir animateur.

## CRITERES DE REUSSITE

Maîtriser son déplacement (vitesse et arrêt)

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les règles

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif  
Maîtriser son déplacement

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	x
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Faire ses courses"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

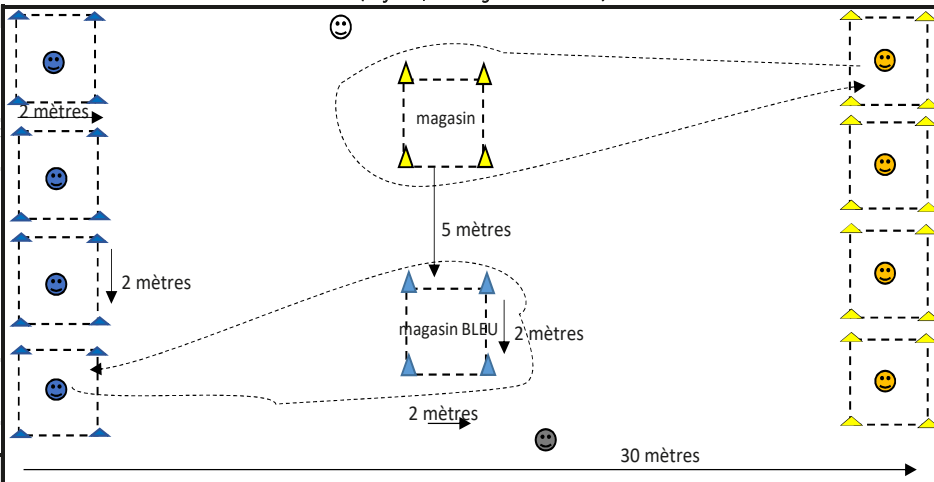
GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

#### ORGANISATION



- OBJECTIF** : Se déplacer le plus rapidement possible
- BUT** : Etre la première équipe dont tous les J ont fait leurs courses et sont rentrés à la maison
- REGLES & CONSIGNES** :  
Chaque équipe a son magasin et chaque J a sa maison. Les maisons sont alignées (respect des distances)  
Au signal de l'éducateur(trice), le premier J sort de sa maison contourne son magasin et rentre dans sa maison. Une fois qu'il est rentré, le deuxième J s'élance...
- CRITERES DE REUSSITE** : Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement

#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

- Etre solidaire
- Encourager le partenaire

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Etre attentif
- Respecter le parcours

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs	Educ	😊	1
		😞	1
	J	😊	4
		😞	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° : 11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Saute Moutons"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	15m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

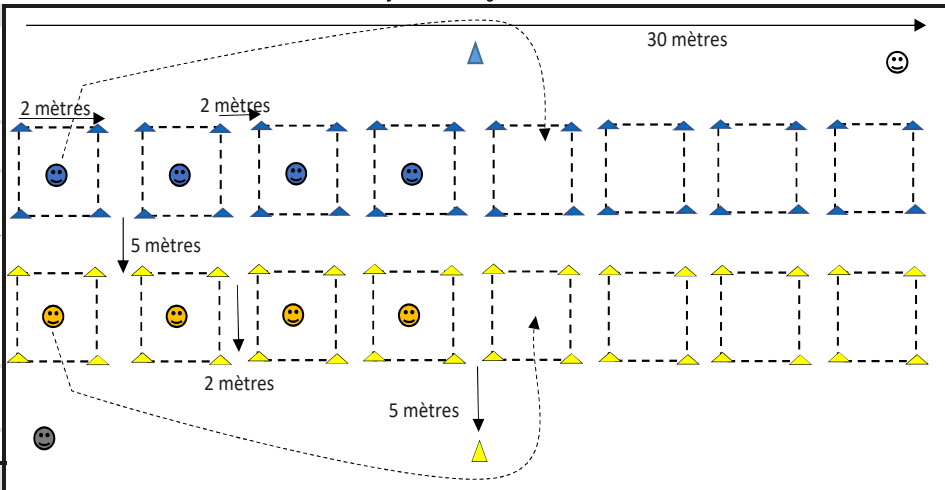
**ORGANISATION**  
Se déplacer le plus rapidement possible

**OBJECTIF**  
Astuce : à la fin de la partie, les J restent en place on change juste de sens !

**BUT**  
Etre la première équipe à atteindre la dernière case

**REGLES & CONSIGNES**  
Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont alignés (respect des distances) et chaque parcours a un plot (zone trampoline). Au signal de l'éducateur(trice), le premier J sort de son emplacement contourne le plot et rejoint le premier emplacement libre. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le deuxième J s'élance...

**CRITERES DE REUSSITE**  
Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b> Être solidaire Communiquer pour le départ du suivant	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b> Être attentif
--	---

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

Modifier le type de déplacement (course, marche, pas chassés pieds joints, cloche pied...)  
2 consignes de déplacement : jusqu'au plot en pieds joints, puis après le plot en course...  
Ajouter un tour de plot avant de rejoindre l'emplacement libre

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Tunnel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP  
U7

CE1  
U8

CE2  
U9

CM1  
U10

CM2  
U11

6ème  
U12

5ème  
U13

4ème  
U14

3ème  
U15

Espace utilisé

Cour d'école	X
Enceinte sportive	X
Autres	

Types

Sans ballon	X
Avec ballon	
Sans puis avec ballon	

Surface

Long	30m
Large	20m

Durée

TOTALE	15mn
SÉQUENCE	/

Effectifs

Educ	😊	1
GPS	😬	1
J	😊	4
	😬	4
	😬	4
	😬	4

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible  
Astuce : à la fin de la partie, les J restent en place on change juste de sens !

BUT

Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel  
Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont en quinconce avec un couloir central (chemin du tunnelier). Au signal de l'éducateur(trice), le 1er J sort de son emplacement passe à la décharge, puis emprunte le couloir du tunnelier et va creuser le tunnel dans le premier emplacement vide. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le 2ème J s'élance...

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire  
Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif  
Respecter les consignes

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

### VARIABLES

Modifier le type de déplacement (course, marche, pas chassés pieds joints, cloche pied...)  
2 consignes de déplacement : jusqu'à la décharge en pieds joints, puis après le plot en course...  
Ajouter un tour de décharge avant de rejoindre l'emplacement libre

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





# ▶ U7 - U9

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	1
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Béret but / avec ballon	

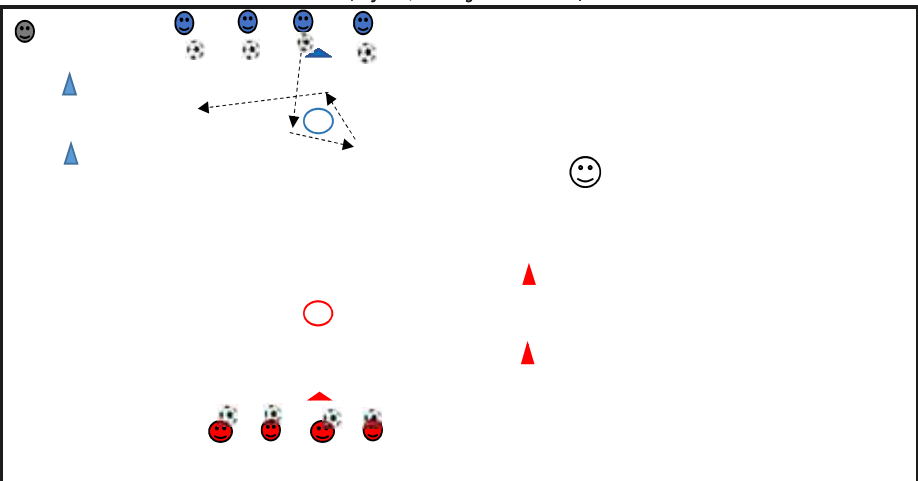
JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
------------------------	---	----------	--	----------------------------	--

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Repérer la cible et apprendre à tirer
BUT	Marquer dans le but
REGLES & CONSIGNES	Donner un numéro de 1 à 4 à chaque J de chaque équipe. A l'appel de son numéro, le J doit faire le tour du cerceau en conduite de balle et tirer dans le but. 1 point pour les J qui réussissent et 2 points pour celui qui finit premier.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de tirs / Nombre de points marqué



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Cohésion / Esprit d'équipe	Prise d'information pour repérer la cible Garder le ballon proche de soi pendant la conduite Utiliser le plat du pied pour frapper

VARIABLES
Complexifier les parcours (slalom, marche arrière...)  Agrandir ou réduire les distances  Rajouter une zone avant laquelle le J doit frapper  Agrandir ou réduire la taille du but

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**\*Principes généraux\***  
 - Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)  
 - Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)  
 - Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels  
 - Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)  
  
 - Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire  
 - Ne jamais toucher le matériel pédagogique  
  
 - Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)  
 - Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe  
 - Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	20

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	5 x 3'

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

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

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "1-2-3 Soleil"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

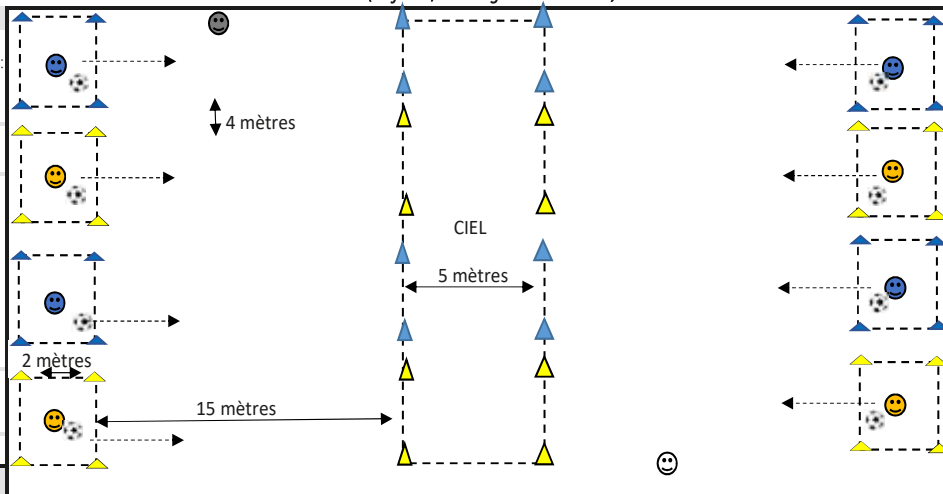
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



## OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible et s'arrêter au signal : maîtriser son déplacement

## BUT

Etre le premier joueur (ou la première équipe) à atteindre le ciel

## REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque J part avec son ballon de sa maison. Les maisons sont alignées et face à face avec le ciel au milieu pour éviter tout croisement. Au signal de l'E qui compte 1-2-3 Soleil, tous les J sortent de la maison en conduite de balle et progressent vers le ciel. A l'annonce de "Soleil", tous les J doivent être statiques avec le pied sur le ballon. Si un J bouge, il retourne au départ dans sa maison. Le premier qui atteint sa porte "ciel" est le vainqueur et peut devenir animateur.

## CRITERES DE REUSSITE

Maîtriser sa conduite de balle (vitesse et arrêt)

## COMPOTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les règles

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif  
Maîtriser sa conduite de balle  
Respecter les consignes

## VARIABLES

Modifier le type de conduite de balle (libre, semelle, un pied...)  
Imposer la position statique (un pied sur le ballon, les pieds de chaque côté...)  
Faire le challenge par équipe, la première équipe à amener 3 élèves au ciel remporte la partie.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

**\*Principes généraux:**

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Code chiffré"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser un parcours le plus rapidement possible et donner le bon code.

BUT

L'équipe qui termine en premier le parcours marque 1 point  
Si elle donne le bon code, 1 point supplémentaire

REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque J se situe dans une zone délimitée. L'E donne un chiffre à chaque J qui doit le mémoriser. Le 1er J réalise son parcours dans sa zone. A la fin de son parcours il indique (avec sa main) son chiffre au J suivant qui mémorise celui-ci plus le sien, et ainsi de suite... le dernier J devra énoncer le code dans l'ordre des chiffres (le sien en dernier).

CRITERES DE REUSSITE

Adapter le nombre de parcours et les contraintes en fonction des âges

Faire autant de parcours que d'équipes

2/4/6/8

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Habilitété  
Mémorisation  
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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

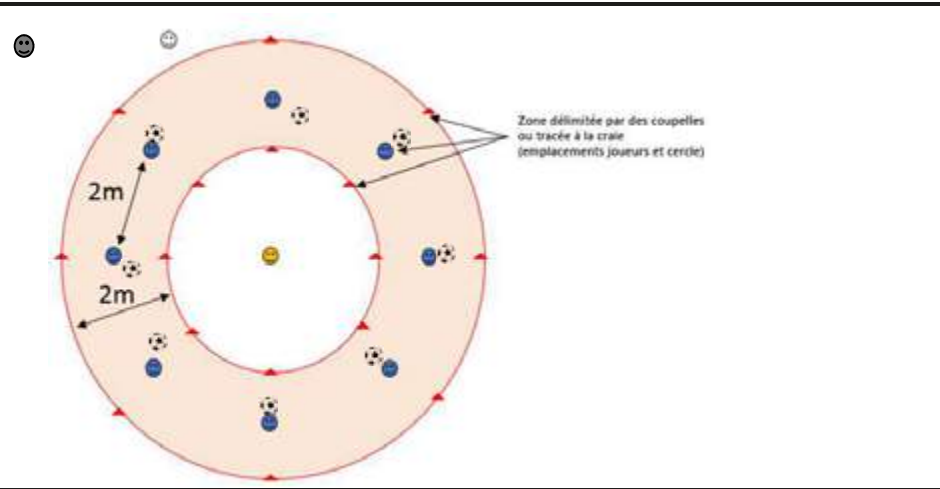
FICHE N° :	4
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu "Le coach"	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)



<b>ORGANISATION</b>	
<b>OBJECTIF</b>	Etre attentif et concentrée Prise d'initiative Imitation
<b>BUT</b>	Le coach et les J ne doivent pas se faire repérer. Le président doit démasquer le coach Les J forment un cercle en étant écartés de 2m. Un J s'éloigne du groupe suffisamment pour ne pas voir ni entendre le reste du groupe, ce sera le président. L'E désigne alors discrètement qui sera le coach. Le président est invité à rejoindre ses J au entre du cercle. Le coach mine successivement différents gestes avec son ballon en restant sur place imité aussitôt par les autres J.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Le président gagne s'il découvre qui est le coach en 3 essais maximum.

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15min
	SÉQUENCE	3 essais par élève

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Cohésion Synchronisation des gestes	Concentration Capacité de réaction Discretion

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	5
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu "Terre Mer Ciel"	

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

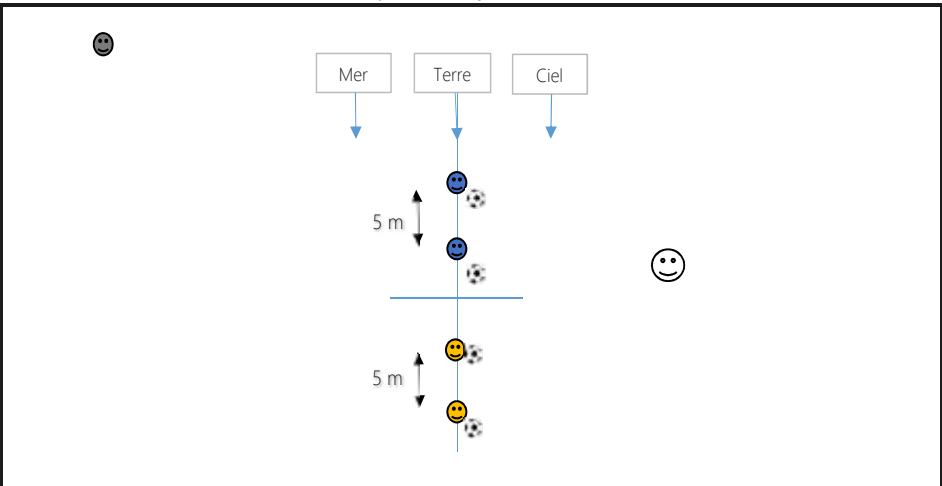
Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Large	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Réagir vite à un signal Concentration Coordination
BUT	Répondre rapidement à une commande donnée par l'E, se repérer dans l'espace
REGLES & CONSIGNES	Tracer une ligne au sol (celle-ci est coupée en son milieu par une ligne permettant de séparer les équipes). Mettre tous les élèves sur la ligne en leur disant que c'est la terre puis définir quel côté sera la mer et le ciel. L'Edit "ciel" et ainsi de suite. A ce moment, les J doivent conduire le ballon dans la zone correspondante.
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de réagir de plus en plus vite aux commandes de l'E, être concentré notamment lors de l'histoire



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Tous les J doivent se déplacer en même temps	Concentration Capacité de réaction

VARIABLES
Garder tous les J puis jouer en éliminant ceux qui se trompent Accélérer le rythme Raconter une histoire en utilisant des mots qui s'associent aux éléments (par exemple dire poisson pour mer) Ballon à la main puis au pied Le J qui gagne devient maître du jeu  Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Saute Moutons"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible

*Astuce : à la fin de la partie, les enfants restent en place on change juste de sens !*

BUT

Etre la première équipe à atteindre la dernière case

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont alignés (respect des distances) et chaque parcours a un plot (zone trampoline).

Au signal de l'E, le premier J sort de son emplacement contourne le plot en conduite de balle et rejoint le premier emplacement libre. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le deuxième J s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire

Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif

Respecter le parcours et la consigne  
Maîtriser son ballon

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**\*Principes généraux:**

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

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

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

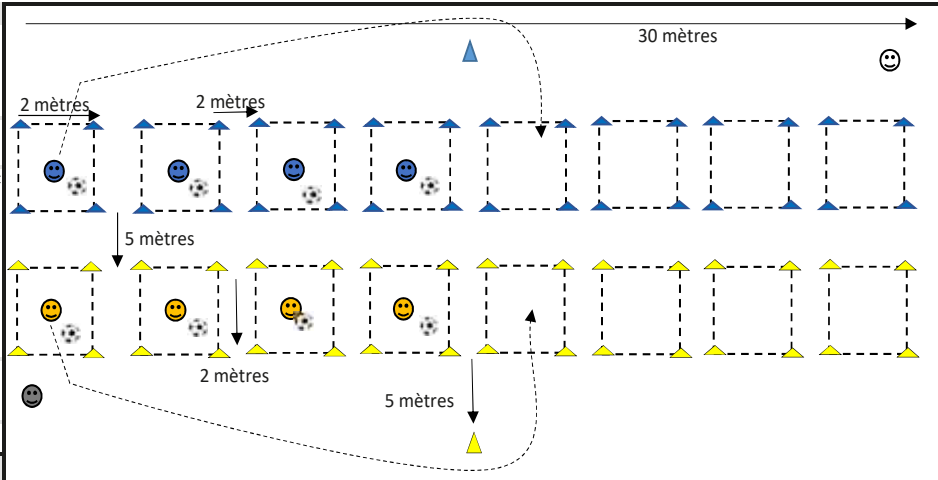
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



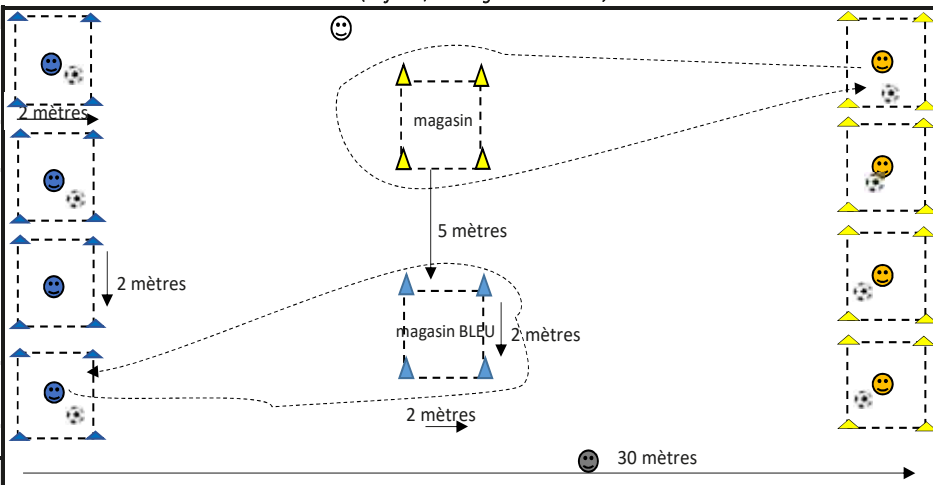
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	7
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais "Faire ses courses"	

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

(En jaune, les catégories concernées)



<b>ORGANISATION</b>	
<b>OBJECTIF</b>	Se déplacer le plus rapidement possible en manipulant son ballon
<b>BUT</b>	Etre la première équipe dont tous les J ont fait leurs courses et sont rentrés à la maison
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Chaque équipe a son magasin et chaque J a sa maison et son ballon. Les maisons sont alignées (respect des distances) Au signal de l'E, le premier J sort de sa maison contourne son magasin en conduite de balle et rentre dans sa maison. Une fois qu'il est rentré, le deuxième J s'élance...
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	30m	
	Larg	20m	
Durée	TOTALE	15mn	
	SEQUENCE	/	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😬	4
		😊	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Etre solidaire Encourager le partenaire	Etre attentif Respecter le parcours Maitriser son ballon

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

<b>VARIABLES</b>
Modifier le type de conduite de balle (libre, avec un pied uniquement, avec uniquement les semelles...) 2 consignes de conduite : jusqu'au magasin libre, puis retour à la maison avec les semelles (car chargé...) Varier les consignes au magasin : magasin fermé = tour du magasin, magasin ouvert = traverser de part en part, faire tous les rayons = passer par les 4 portes du magasin

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, ...)

Relais "Tunnel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

Se déplacer le plus rapidement possible

## OBJECTIF

*Astuce : à la fin de la partie, les enfants restent en place on change juste de sens !*

## BUT

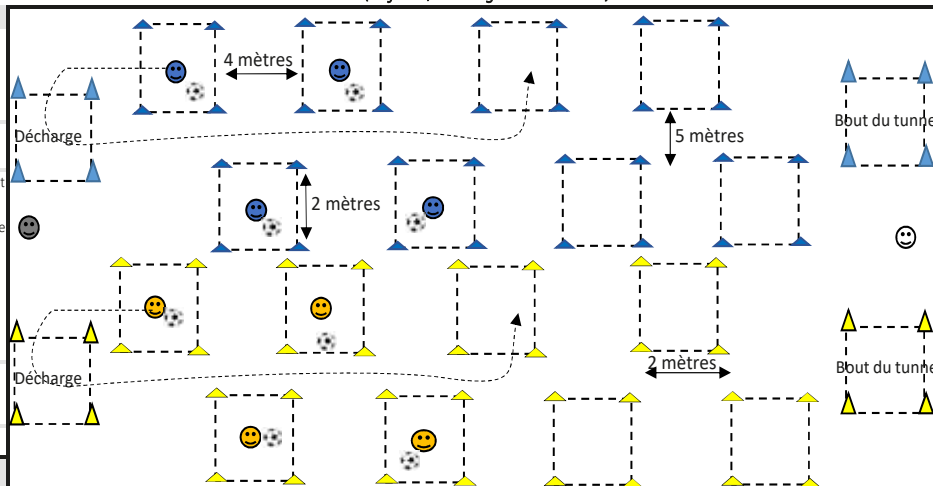
Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel

## REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont en quinconce avec un couloir central (chemin du tunnelier). Au signal de l'E, le 1er J sort de son emplacement passe à la décharge, puis emprunte le couloir du tunnelier et va creuser le tunnel dans le premier emplacement vide. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le 2ème J s'élance...

## CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire  
Communiquer pour le départ du suivant

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif  
Respecter les consignes  
Maîtriser son ballon (conduite et arrêt)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	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° : 9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Challenge "Jacques a dit"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Travail d'écoute, de concentration, de motricité et de manipulation du ballon.

## BUT

Avoir le maximum de points à la fin du challenge

## REGLES &amp; CONSIGNES

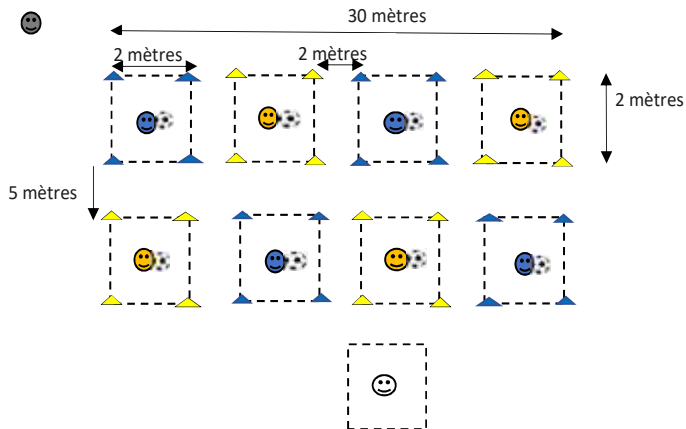
Chaque J est muni d'un ballon et au début du jeu d'un capital de 10 points.

L'E énonce des consignes précédées ou pas de "Jacques a dit". Si la consigne est précédée de "Jacques a dit", les J doivent réaliser la consigne et inversement.

En cas de non respect de la consigne, le J perd un point.

## CRITERES DE REUSSITE

Réaliser correctement les consignes au bon moment



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire  
Ne pas perturber les autres

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif  
Etre à l'écoute  
Etre réactif

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

**\*Principes généraux:**

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	10

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

Challenge individuel ou collectif (ajouter les points de chaque J de l'équipe)  
Donner des consignes motrices (talons fesses, montées de genoux...) et manipulation du ballon (pied droit sur le ballon, genou gauche sur le ballon...)



# ▶ U7 - U9

Fit Foot  
Sans ballon



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



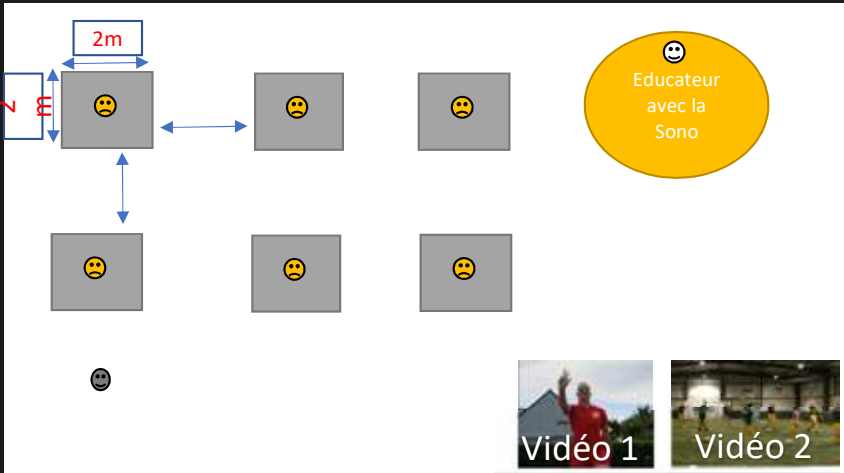
FICHE N° :	1
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeux de la statue	

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Sur le rythme de la musique, appréhender les 8 temps.
BUT	Réaliser des gestes du football sur le rythme de la musique.  L'educateur(trice) s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes. Les J se déplacent dans leur zone et doivent trouver le rythme en frappant dans les mains, monter les genoux, talons fesses, pas chassés, mouvement de bras : touche, balancement côté... Le ballon est virtuel. Mise à disposition de vidéos :
REGLES & CONSIGNES	Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances, possible sans ballon)
CRITERES DE REUSSITE	Trouver le rythme de la musique Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps.
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	2M	
	Larg	2M	
Durée	TOTALE	20 min	
	SÉQUENCE		
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9
		😬	
		😞	
		😡	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	- Etre toujours en mouvement - Etre sur le rythme de la musique

**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)

VARIABLES
Varier les gestes : Reprise de volée, Touche, Passe, Tête, Tir, Feinte, Contrôle poitrine, Dribble... Variante : à l'arrêt de la musique faire la statue en effectuant un geste de football, toujours sur les 8 temps. Référence : lien sur les vidéos "Echauffement"

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

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

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	3
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Le Chef d'orchestre	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	8
		😬	1
		😞	
		😡	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Réaliser des mouvements sur le rythme de la musique
BUT	Le chef d'orchestre doit réaliser des mouvements, gestes sans se faire prendre par l'observateur. L'éducateur(trice) s'occupe de la musique et varie les musiques. 1 J est désigné comme observateur. 😊
REGLES & CONSIGNES	1 J est désigné chef d'orchestre et sur le rythme de la musique doit réaliser des mouvements et des gestes sans se faire prendre. Les autres J réalisent les mêmes gestes. Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps. Changer l'observateur.
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de varier les gestes et d'être sur les 8 temps de la musique.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	- Etre toujours en mouvement - Etre sur le rythme de la musique

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

Varié les rythmes de la musique

Mise à disposition de vidéos :

Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique

Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances et ne pas utiliser de ballon)

~ Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U7 - U9

Fit Foot

Avec un ballon personnalisé



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	1
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu de la statue	

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

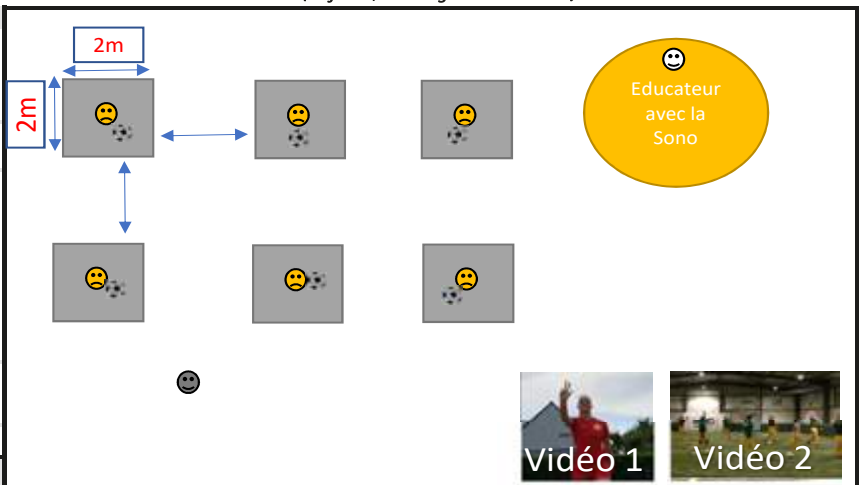
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 9
		😬	
		😞	
		😡	

**OBJECTIF** Sur le rythme de la musique, appréhender les 8 temps.

**BUT** Réaliser des gestes du football sur le rythme de la musique.  
L'E s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes .  
Les J se déplacent dans leur zone et doivent trouver le rythme en frappant dans les mains, monter les genoux, talons fesses, pas chassés, mouvement de bras : touche, balancement côté... avec le ballon.

**REGLES & CONSIGNES**  
Mise à disposition de vidéos :  
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique  
Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances)

**CRITERES DE REUSSITE**  
Trouver le rythme de la musique  
Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	- Etre toujours en mouvement - Etre sur le rythme de la musique

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

VARIABLES

Variation des gestes : Reprise de volée, Touche, Passe, Tête, Tir, Feinte, Contrôle poitrine, Dribble...  
Variante : à l'arrêt de la musique faire la statue en effectuant un geste de football, toujours sur les 8 temps.  
Référence : lien sur les vidéos "Echauffement"

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice