



# ▶ U9 - U11

Fit Foot  
Sans ballon



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu de la statue

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	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION

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

**BUT** Réaliser des gestes du football sur le rythme de la musique.

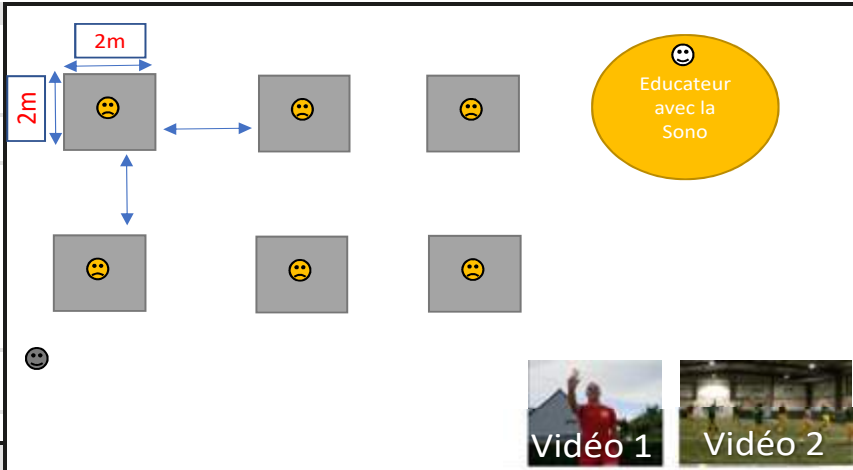
**REGLES & CONSIGNES**  
L'éducateur(trice) s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes.  
Les J se déplacent dans leur zone et doivent trouver le rythme en frappant dans les mains, monter les genoux, talons fesses, pas chassés, mouvement de bras : touche, ballancement côté... Le ballon est virtuel.

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, possible sans ballon)

**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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

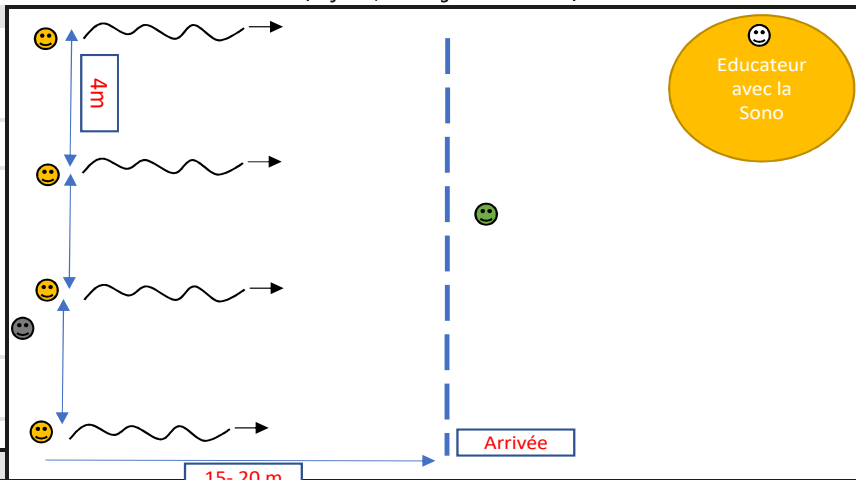


FICHE N° :	2
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
1,2,3 Soleil Musical	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		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)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Réaliser un geste de football
BUT	Avancer sans se faire éliminer. L'éducateur(trice) s'occupe de la musique et fait des arrêts musicaux. 1 J est dos aux autres, à l'arrêt de la musique, il se retourne et doit voir si les J bougent et deviner quel geste de football ils ont réalisé. Les autres J avancent et à l'arrêt de la musique doivent effectuer un geste. Les J partent avec un bonus de point, si ils bougent, ils perdent un point et retournent au point de départ. Le 1er arrivé prend la place du J.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de varier les gestes football à l'arrêt de la musique.



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	30

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	- Etre capable de varier les gestes

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 veuille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

VARIABLES

Avancer sur les 8 temps de la musique en réalisant un geste de football.

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, ...)	
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
		😞	
		😞	

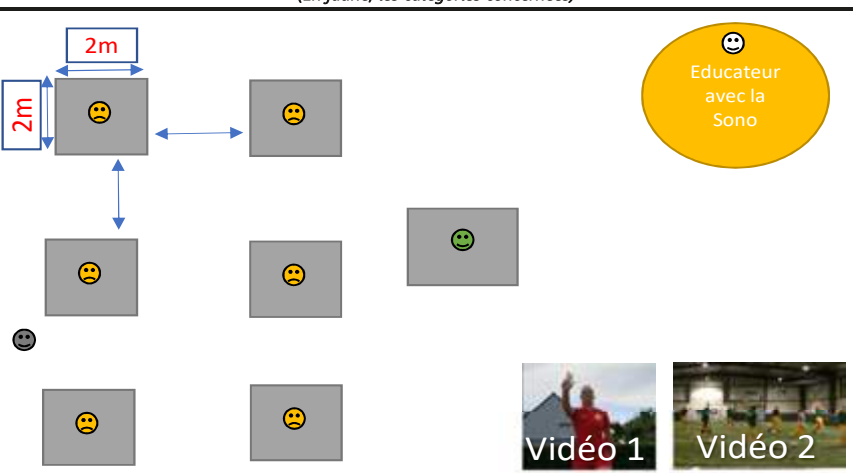
**ORGANISATION**

**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 joueurs(ses) est désigné comme observateur.  
1 joueurs(ses) 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 joueurs(ses) réalisent les mêmes gestes. Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps. Changer l'observateur.

**REGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE** Etre capable de varier les gestes et d'être sur les 8 temps de la musique.



**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
	- 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**

Varier 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)

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	4
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu du miroir	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12
(En jaune, les catégories concernées)					

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

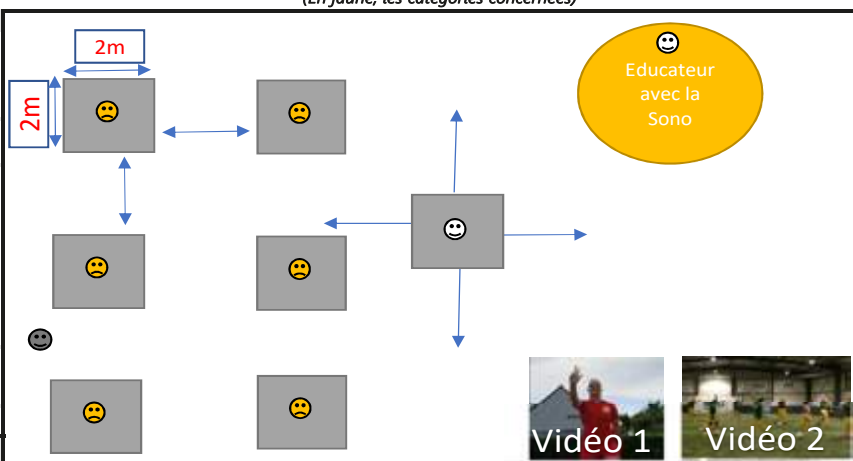
Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9
		😬	
		😬	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Se déplacer sur le rythme de la musique
BUT	Se rapprocher d'une chorégraphie en réalisant des mouvements. L'éducateur(trice) s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes. L'éducateur(trice) se déplace et réalise des gestes de football. Toujours être sur les 8 temps de la musique.
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 les distances, ne pas utiliser de ballon)
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de répéter les mêmes mouvements que l'éducateur(trice) et sur le rythme



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre coordonné, tous ensemble.	Etre sur le rythme notion 8 temps Répéter les mouvements

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

Varier les musiques  
 Varier les mouvements : devant, arrière, côté, sauts, pas chassés, pas croisés...  
 Varier les gestes de football : passe, tir, passesments jambe, tête...  
 Référence : Vidéo sans ballon

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



# ▶ U9 - U11

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
		😬	
		😞	
		😡	

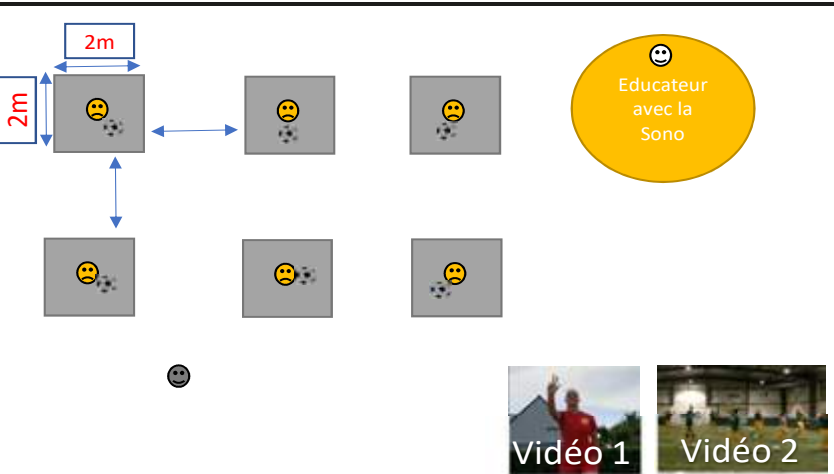
ORGANISATION

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

**BUT** Réaliser des gestes du football sur le rythme de la musique.

**REGLES & CONSIGNES**  
 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.  
 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)
------------------------	-------------------------

- Être toujours en mouvement  
 - Être sur le rythme de la musique

VARIABLES

Variés 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"

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° :	2
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	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
		😞	1
	J	😊	2 à 9
		😞	
		😐	
		😡	

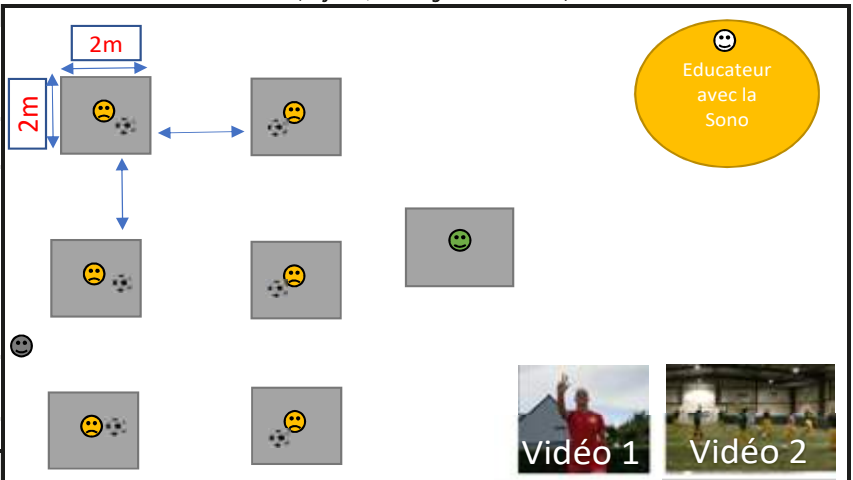
**ORGANISATION**

**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'E 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
- 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) 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 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)

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du miroir

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** Se déplacer sur le rythme de la musique

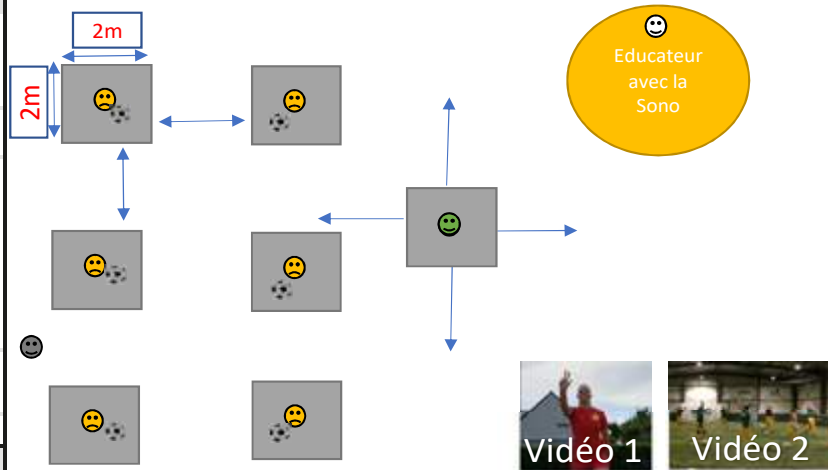
**BUT** Se rapprocher d'une chorégraphie en réalisant des mouvements.

### REGLES & CONSIGNES

L'E s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes.  
L'E se déplace et réalise des gestes de football.  
Toujours être sur les 8 temps 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 les distances)

**CRITERES DE REUSSITE** Etre capable de répéter les mêmes mouvements que l'éducateur et sur le rythme

### COMPORTEMENTS ATTENDUS



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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

### COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre coordonné, tous ensemble.

### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre sur le rythme notion 8 temps  
Répéter les mouvements

### 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 musiques  
Varié les mouvements : devant, arrière, côté, sauts, pas chassés, pas croisés...  
Varié les gestes de football : passe, tir, passes jambes, tête...  
Référence : Vidéo sans ballon

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

**Conseil :** Prévoir une personne 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° : 4

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

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	30
	Larg	30

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
		😬	1
	J	😊	2 à 8
		😬	1
		😞	
		😡	

**OBJECTIF** Réaliser un geste de football

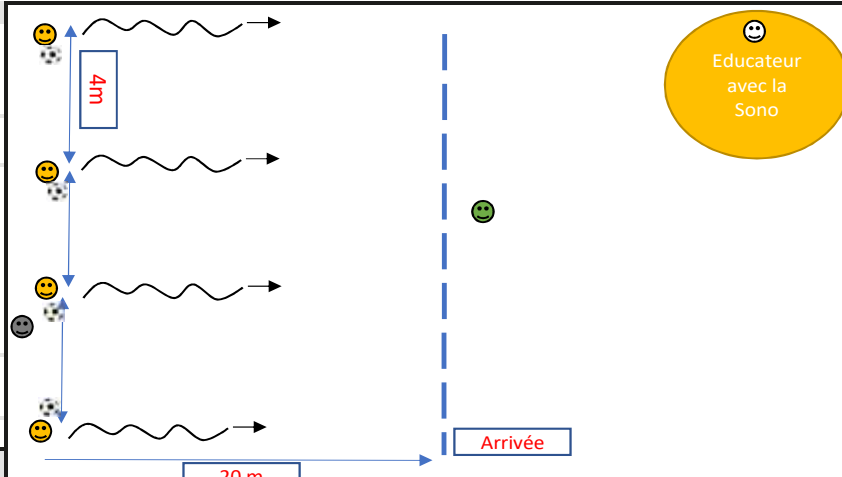
**BUT** Avancer sans se faire éliminer.

L'Er s'occupe de la musique et fait des arrêts musicaux. L'J est dos aux autres, à l'arrêt de la musique, il se retourne et doit voir si les J bougent et deviner quel geste de football ils ont réalisé. Les autres J avancent et à l'arrêt de la musique doivent effectuer un geste. Les J partent avec un bonus de point, si ils bougent, ils perdent un point et retournent au point de départ. Le 1er arrivé prend la place du J vert.

**REGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE** Etre capable de varier les gestes football à l'arrêt de la musique.

ORGANISATION



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Etre capable de varier les gestes

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

Avancer sur les 8 temps de la musique en réalisant un geste de football.

- ~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