



# ▶ U14 - U15

Jeux / Situations  
Sans ballon





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

X

Types

Sans ballon

X

Mon ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

40

Larg

15

Durée

TOTALE

15 MIN

SÉQUENCE

3 x 4

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😬

1 ou 2

J

😬

4

😬

4

😬

😬

## ORGANISATION

OBJECTIF

Reconnaître la cible  
Coordination de Course-Vitesse

BUT

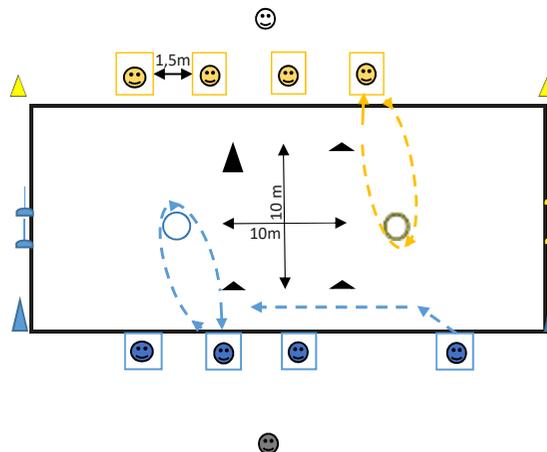
Arriver avant son adversaire : 1 point  
Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche

REGLES &amp; CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Activité suffisante des participants  
Tolérance  
Solidarité  
Encouragements

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration  
Réactivité  
Explosivité  
Dépassement de soi

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

## VARIABLES

- 1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau, etc...) avant de revenir à sa position initiale.
- 2) Associer 2 numéros qui se relaient. Le 2nd J peut démarrer une fois que le 1er est revenu à sa position initiale.
- 3) Changer la cible: après avoir fait le tour du cerceau ou du cône, ajouter deux portes sur la largeur pour briser la course (changement de direction.)
- 4) Changer la cible: intégrer deux portes supplémentaires sur la largeur et donner une autre indication aux participants (couleurs ou mots se terminant par consonne ou voyelle qui déterminent la porte vers laquelle il faut se diriger.)

## MATÉRIEL

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, ...)

JEU DE L'HORLOGE SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP  
U7CE1  
U8CE2  
U9CM1  
U10CM2  
U116ème  
U125ème  
U134ème  
U143ème  
U15Espace  
utilisé  
Cour d'école  
Enceinte sportive  
AutresX  
X

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Travail de motricité générale

## BUT

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

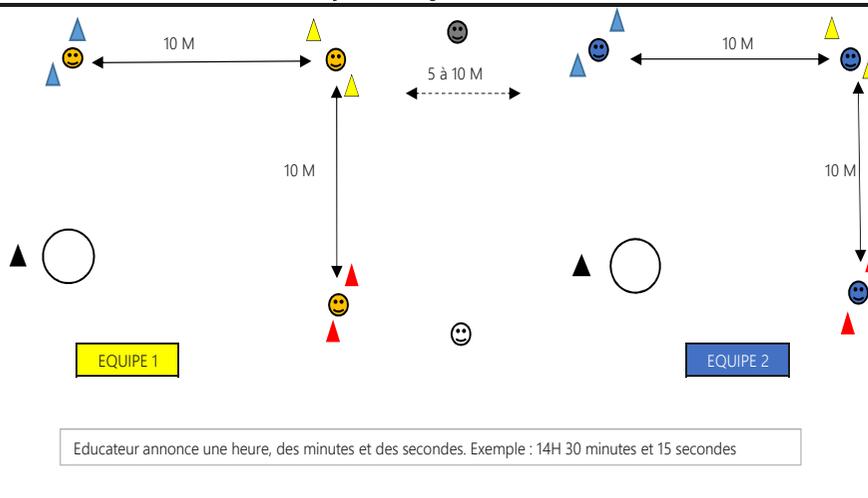
2 équipes de 3 J. Chaque J est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE), aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE)

## REGLES &amp; CONSIGNES

A l'annonce de l'heure par l'E, le J doit, le plus vite possible, s'arrêter à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône. Départ du 2ème J, puis du 3ème. (Défis 1c1 ou course de relais)

## CRITERES DE REUSSITE

Les 3 J doivent se placer aux bons endroits pour donner l'heure. L'E valide un point



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



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

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

## VARIABLES

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

## Types

|                       |   |
|-----------------------|---|
| Sans ballon           | X |
| Mon ballon            |   |
| Sans puis avec ballon |   |

## Surface

|      |      |
|------|------|
| Long | 30 M |
| Larg | 20M  |

## Durée

|          |       |
|----------|-------|
| TOTALE   | 15mn  |
| SÉQUENCE | 4 à 6 |

## Effectifs

|      |   |        |
|------|---|--------|
| Educ | 😊 | 1      |
| GPS  | 😬 | 1 ou 2 |
| J    | 😊 | 3      |
|      | 😬 |        |
|      | 😊 | 3      |
|      | 😬 |        |

## MATÉRIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Coupelles   |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passé/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1-2-3 SOLEIL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS 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

Stabiliser une posture demandée et renforcement musculaire.

BUT

Etre la première équipe au complet dans zone B.

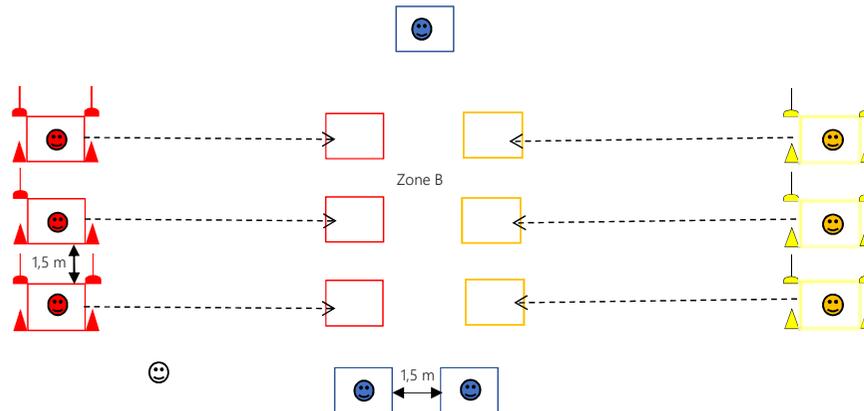
REGLES &amp; CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Immobilité, respect de la posture attendue et prise d'information.

Zone A



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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

## VARIABLES

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

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



~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

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

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           | X |
|       | Avec ballon           |   |
|       | Sans puis avec ballon |   |

|         |      |    |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 40 |
|         | Larg | 30 |

|       |          |        |
|-------|----------|--------|
| Durée | TOTALE   | 15'    |
|       | SÉQUENCE | 5 X 3' |

|           |        |   |        |
|-----------|--------|---|--------|
| Effectifs | Educ   | 😊 | 1      |
|           | GPS    | 😊 | 1 ou 2 |
|           | Elèves | 😊 | 3      |
|           |        | 😞 | 3      |
|           |        | 😊 | 3      |

## MATERIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passer/tir  |  |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

|                |                   |   |
|----------------|-------------------|---|
| Espace utilisé | Cour d'école      | x |
|                | Enceinte sportive | x |
|                | Autres            |   |

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Travail de réflexion et de motricité générale

## BUT

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

## REGLES &amp; CONSIGNES

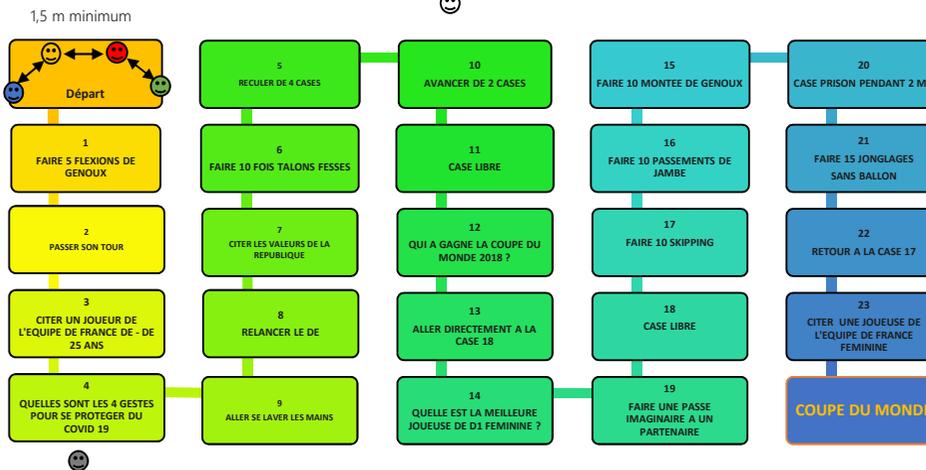
Il faut être au minimum 2 joueurs. Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplace le dé. Un J indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante.

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

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

## CRITERES DE REUSSITE

Réussir tous les défis.



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           | x |
|       | Mon ballon            |   |
|       | Sans puis avec ballon |   |

|         |      |    |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 50 |
|         | Larg | 30 |

|       |          |           |
|-------|----------|-----------|
| Durée | TOTALE   | 15 à 20 m |
|       | SEQUENCE |           |

|           |      |   |        |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1      |
|           | GPS  | 😊 | 1 ou 2 |
|           | J    | 😊 | 1 à 3  |
|           |      | 😞 | 1 à 3  |
|           |      | 😄 | 1 à 3  |

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

La bonne réalisation des gestes

Le respect des consignes

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

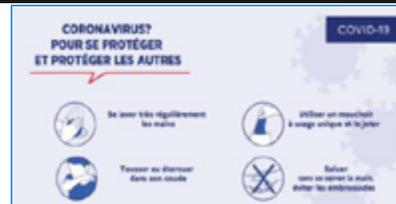
Principes généraux:

- 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))"



## MATÉRIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passé/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

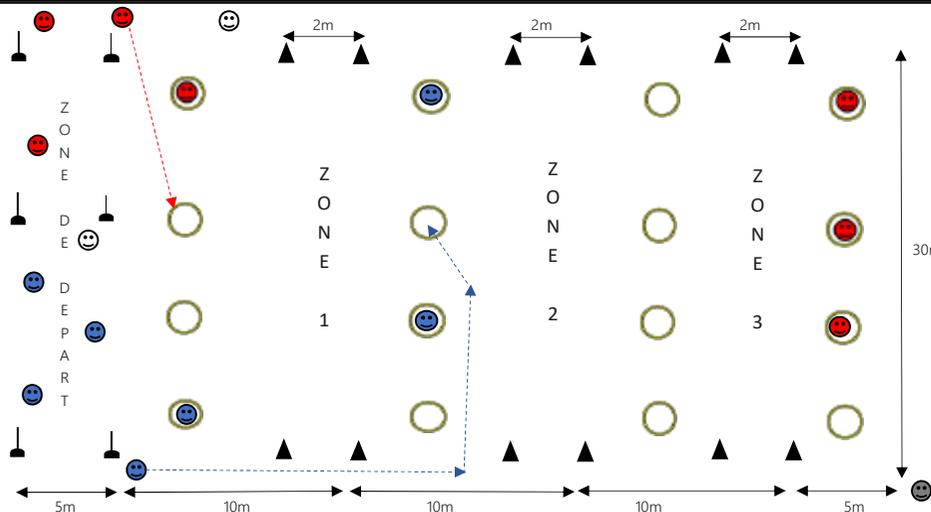
OBJECTIF Réflexion, prise d'informations et motricité générale

BUT Faire une ou des lignes de 3 (ou 4 selon difficulté)

REGLES &amp; CONSIGNES Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) le J peut aller dans un cercle. Si la réponse est fausse le J doit courir à la zone 1 pendant que l'autre équipe a pris la main. Une deuxième mauvaise réponse entraîne un déplacement en zone 2 puis zone 3 et on recommence.

Les J de l'équipe BLEUE doivent toujours passer par le couloir après les cerceaux alors que les J de l'équipe ROUGE doivent toujours passer dans le couloir avant les cerceaux.

CRITERES DE REUSSITE Nombre de lignes de 3 effectuées. Nombre de fois où une équipe empêche l'adversaire de faire une ligne.



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Coopérer

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

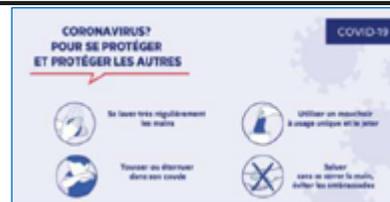
Bien répondre aux questions, se déplacer vite en fonction de mes coéquipiers et mes adversaires. Bien observer.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

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

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



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

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

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

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           | X |
|       | Mon ballon            |   |
|       | Sans puis avec ballon |   |

|         |      |    |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 40 |
|         | Larg | 30 |

|       |          |     |
|-------|----------|-----|
| Durée | TOTALE   | 15  |
|       | SÉQUENCE | 3x5 |

|           |      |   |        |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1      |
|           | GPS  | 😬 | 1 ou 2 |
|           | J    | 😊 | 3 à 4  |
|           |      | 😬 | 3 à 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° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BASE BALL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Interagir (sans ballon) avec ses partenaires et élaborer une stratégie.

## BUT

Faire une rotation complète des bases de 1 à 7 pour obtenir des points

Les 2 équipes alternent en défense et en attaque. La manche s'arrête si 2 joueurs sont éliminés.

## REGLES &amp; CONSIGNES

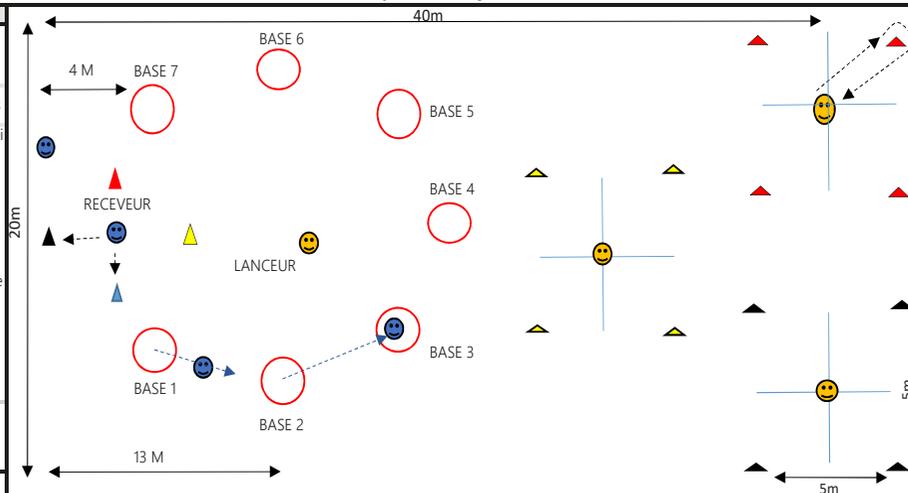
On obtient des points quand son équipe occupe le rôle de receveur.

Une manche se termine quand tous les receveurs de l'équipe ont essayé de faire 1 tour. Le lanceur annonce un combinaison de 2 couleurs, le receveur doit toucher avec les pieds les cônes correspondant et annoncer un périmètre: (Ex: Rouge 2) et aller de base en base dans l'ordre de 1 à 7. Le joueur dans le carré Rouge doit contourner 2 angles de son carré en repassant par le centre avant de reprendre sa position centrale. Si à cet instant le receveur n'est pas arrêté sur une base il est éliminé. Tous les J doivent participer.

## CRITERES DE REUSSITE

Marquer le maximum de points.

Eliminer un maximum d'adversaires



## COLLECTIFS (VEILLER À)

Faire le silence et être à l'écoute.

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Parler suffisamment fort

Se concentrer sur les déplacements réalisés par les partenaires.

Rester 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

~ 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



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



# ▶ U14 - U15

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           |   |
|       | Mon ballon            | X |
|       | Sans puis avec ballon |   |

|         |      |    |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 40 |
|         | Larg | 15 |

|       |          |        |
|-------|----------|--------|
| Durée | TOTALE   | 15 MIN |
|       | SEQUENCE | 3 x 4  |

|           |     |   |        |
|-----------|-----|---|--------|
| Effectifs | E   | 😊 | 1      |
|           | GPS | 😷 | 1 ou 2 |
|           | J   | 😊 | 4      |
|           |     | 😡 |        |
|           |     | 😄 | 4      |
|           |     | 😁 |        |

## ORGANISATION

OBJECTIF

Reconnaitre la cible  
Coordination motrice, maîtrise de la conduite de balle

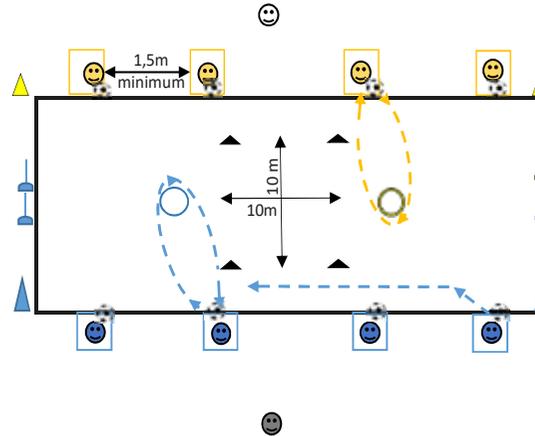
BUT

Arriver avant son adversaire : 1 point  
Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche  
2 équipes de 4 joueurs.ses (dédoubler si effectif important)  
Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 4  
A l'appel de son numéro, chaque joueur.se fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale  
Le joueur.se revenu.e en 1er marque 1 pt pour son équipe.  
Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale. Les joueurs.ses ne peuvent le traverser.

REGLES &amp; CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa conduite par rapport au parcours.



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

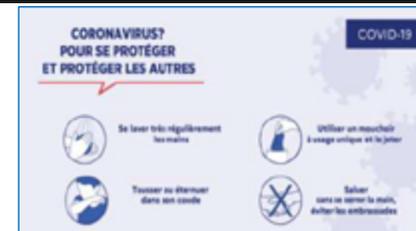
RAPPELS REGLES SANITAIRES

Activité suffisante des participants  
Tolérance  
Solidarité  
Encouragements

Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de toucher sur le contournement de matériel. Tête levée sur les conduites rectilignes (sauf ionclerie)

## Principes généraux:

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



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

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

## VARIABLES

- 1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau, etc...) avant de revenir à sa position initiale.
- 2) Associer 2 numéros qui se relaient. Le 2nd.e joueur.se peut démarrer dès que le 1er.e après avoir déposé le ballon dans le cerceau rejoint sa place.
- 3) Possibilité d'ajouter des plots ou autre matériel pour agrémenter la conduite. (type slalom, faire le tour, etc.)
- 4) Utilisation de surfaces imposées (pied D ou G, intérieur, extérieur)

## MATÉRIEL

|             |  |
|-------------|--|
| 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, ...)

JEU DE L'HORLOGE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           |   |
|       | Mon ballon            | X |
|       | Sans puis avec ballon |   |

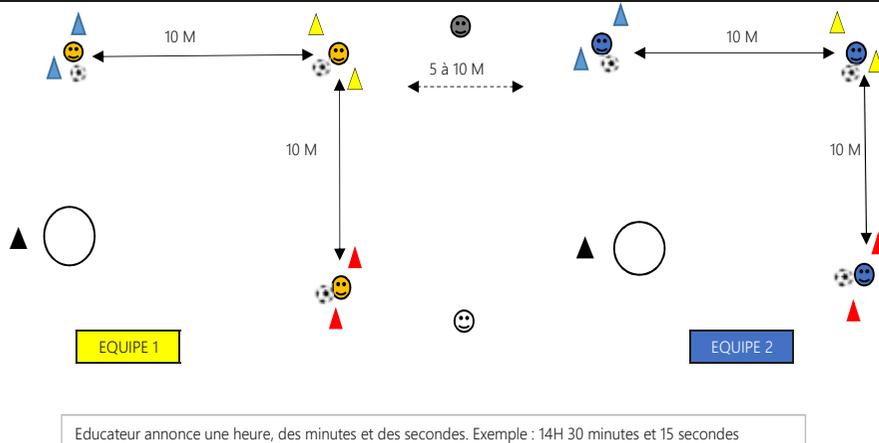
|         |      |      |
|---------|------|------|
| Surface | Long | 30 M |
|         | Larg | 20M  |

|       |          |       |
|-------|----------|-------|
| Durée | TOTALE   | 15mn  |
|       | SEQUENCE | 4 à 6 |

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

## ORGANISATION

|                      |   |
|----------------------|---|
| OBJECTIF             | Travail de motricité générale   |
| BUT                  | Etre la première équipe à trouver la bonne heure pour marquer le point  |
| REGLES & CONSIGNES   | 2 équipes de 3 joueurs.se. Chaque joueur.se est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE, aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE)<br>A l'annonce de l'heure par l'éducateur.trice, le joueur.se doit arrêter son ballon à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur.se contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône en conduite.<br>Départ du 2ème joueur.se, puis du 3ème (pour la forme relais).<br>Le joueur.se (forme duel) doit, les 3 joueurs (forme relais) doivent, se placer au (x) bon (s) endroit(s) pour donner l'heure.<br>L'éducateur valide un point pour le ou les premiers arrivé(es) |
| CRITERES DE REUSSITE |   |



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre réactif au signal de l'éducateur.  
Ajustement de la conduite de balle, distance pied d'appui ballon suivant la partie du parcours, plus de fréquence de touchers sur le contournement de matériel. Tête levée sur les conduites rectilignes. (sauf ionglerie)

## 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

- 1/ Varier le parcours avant d'arriver à l'horloge (Différents obstacles : cônes, etc...)
- 2/ Varier l'ordre des annonces (secondes avant les heures)
- 3/ Varier les types de conduite (pied D, pied G, conduite alternée, intérieur, extérieur, conduite latérale et conduite arrière avec semelle, jonglerie en mvt)
- 4/ Modifier les codes "couleur".  
(Exemple : HEURE (Porte JAUNE au lieu de Porte BLEUE), etc...)
- 5/ Faire réfléchir les élèves sur des horaires à travers des calculs.  
(Exemple : 45' de plus que le précédent horaire)

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

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

## MATÉRIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passé/tir   |  |

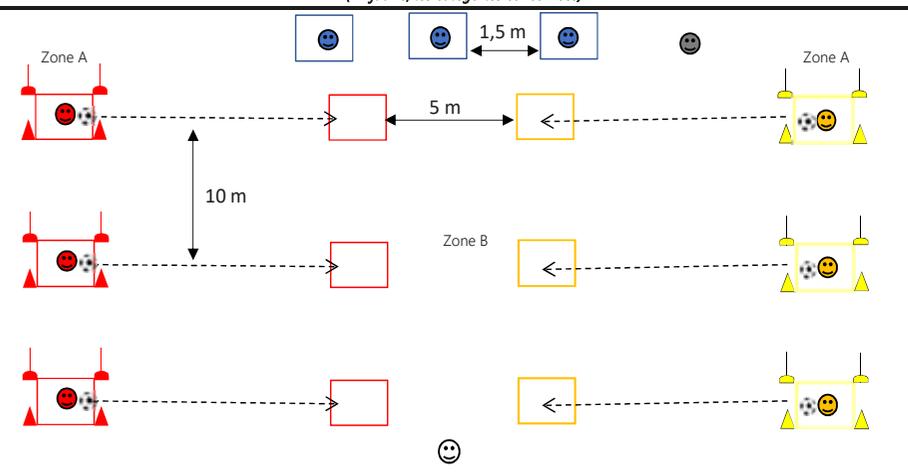
J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

|                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| FICHE N° :                           | 3 |
| SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...) |   |
| 1-2-3 SOLEIL                         |   |

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

*(En jaune, les catégories concernées)*

| ORGANISATION         |  |
|----------------------|--|
| OBJECTIF             | Stabiliser une posture demandée en bloquant le ballon avec la semelle  |
| BUT                  | Etre la première équipe au complet dans zone B.  |
| REGLES & CONSIGNES   | 1 des joueur.ses en Bleu démontre une posture. Après le décompte temps de 5" à 10" (A définir), les autres joueurs en Rouge et en Jaune doivent se déplacer puis s'immobiliser dans la posture demandée avant le temps écoulé, ballon sous la semelle. Si l'joueur.se est immobilisé, respecte la posture et la distance de 4m, il poursuit la traversée. S'il bouge ou s'il ne respecte pas la posture et la distance de 4 mètres, il retourne dans sa zone de départ. Un autre joueur.se bleu.e démontre le geste suivant et ainsi de suite. |
| CRITERES DE REUSSITE | Immobilité, respect de la posture attendue, ballon maîtrisé et prise d'information.  |

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À)   |
|------------------------|---|
|                        | Les joueurs.ses définissent en amont les critères de réalisation pour la posture demandée : Gainage planche, la croix, Le T....<br>Reproduction des autres joueurs avant le décompte temps. |

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

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

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



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

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           | X |
|       | Mon ballon            | X |
|       | Sans puis avec ballon |   |

|         |      |    |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 40 |
|         | Larg | 30 |

|       |          |        |
|-------|----------|--------|
| Durée | TOTALE   | 15'    |
|       | SÉQUENCE | 5 X 3' |

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

**MATERIEL**

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passe/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

|                |                   |   |
|----------------|-------------------|---|
| Espace utilisé | Cour d'école      | x |
|                | Enceinte sportive | x |
|                | Autres            |   |

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           |   |
|       | Mon ballon            | x |
|       | Sans puis avec ballon |   |

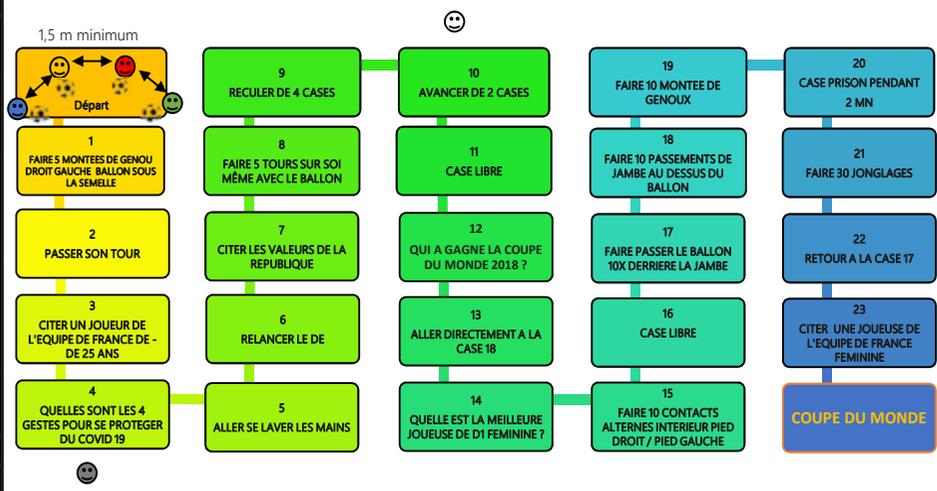
|         |      |    |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 50 |
|         | Larg | 30 |

|       |          |           |
|-------|----------|-----------|
| Durée | TOTALE   | 15 à 20 m |
|       | SÉQUENCE |           |

|           |      |   |        |
|-----------|------|---|--------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1      |
|           | GPS  | 😬 | 1 ou 2 |
|           | J    | 😊 | 1 à 2  |
|           |      | 😬 | 1 à 2  |
|           |      | 😄 | 1 à 2  |
|           |      | 😁 | 1 à 2  |

## ORGANISATION

|                      |   |
|----------------------|---|
| OBJECTIF             | Travail de réflexion, de conduite de balle et de motricité générale   |
| BUT                  | Répondre à des questions et réaliser des gestes pour avancer avec son ballon au pied jusqu'à la dernière case "Coupe du Monde" et gagner la partie.   |
| REGLES & CONSIGNES   | Il faut être au minimum 2 joueurs. Fabriquer 6 cartes avec 6 numéros qui remplacent le dé. Un joueur.se indique un numéro et l'adversaire avance à la case correspondante. Lorsqu'un joueur tombe sur une case, il doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.<br>Pour être désigné vainqueur, le joueur doit tomber exactement sur la case Coupe du Monde sinon, il faut reculer pour les cases en trop et tenter sa chance au tour suivant. |
| CRITERES DE REUSSITE | Réussir tous les défis.   |



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

La bonne réalisation des gestes

Le respect des consignes

## Principes généraux

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



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

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

## MATÉRIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passe/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

|       |                       |   |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon           |   |
|       | Mon ballon            | X |
|       | Sans puis avec ballon |   |

|         |      |    |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 40 |
|         | Larg | 30 |

|       |          |     |
|-------|----------|-----|
| Durée | TOTALE   | 15  |
|       | SÉQUENCE | 3x5 |

|           |     |   |        |
|-----------|-----|---|--------|
| Effectifs | E   | 😊 | 1      |
|           | GPS | 😬 | 1 ou 2 |
|           | J   | 😬 | 4      |
|           |     | 😡 | 4      |
|           |     | 😄 |        |
|           |     | 😞 |        |

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Réflexion, prise d'informations et motricité générale

#### BUT

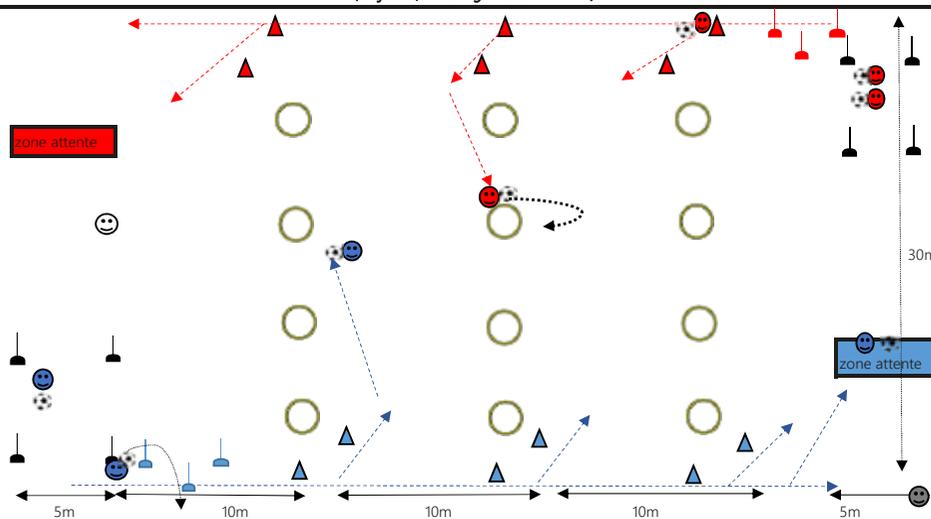
Faire une ou des lignes de 3 pour le morpion (verticale ou horizontale)puissance 4 = manche ippon.

#### REGLES & CONSIGNES

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

#### CRITERES DE REUSSITE

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



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Coopérer, s'encourager.

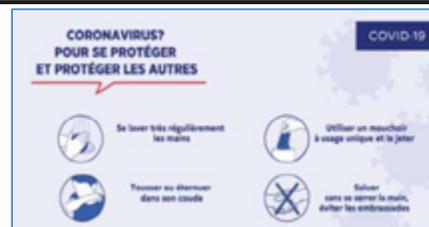
#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



### VARIABLES

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

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

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

ajouter des obstacles pour la conduite de balle.

contourner le cerceau en jonglant avant de poser le ballon.

Départ en jonglerie jusqu'à la colonne choisie.

varier les types de conduite (1 pied 2 pieds semelle...)

- Limiter au maximum le brassage des joueur.se

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

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

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

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

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

### MATERIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passe/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U14 - U15

Jeux / Situations  
Passe avec les pieds





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème

4ème 3ème

2nde à Ter

U12 -U13

U14-U15

U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

Autres

X

X

Types

Sans ballon

Mon ballon

Ballon et échanges

X

Surface

Long

30 m

Larg

12 m

Durée

TOTALE

20 min

SÉQUENCE

3 x 5 min

Effectifs

E

😊

1

GPS

😞

1 ou 2

J

😊

4

😞

4

😊

😞

😊

## ORGANISATION

OBJECTIF

Jouer en mouvement

Voir et être vu dans les intervalles pour progresser

BUT

Faire des allers-retours entre les joueurs profonds.

REGLES &amp; CONSIGNES

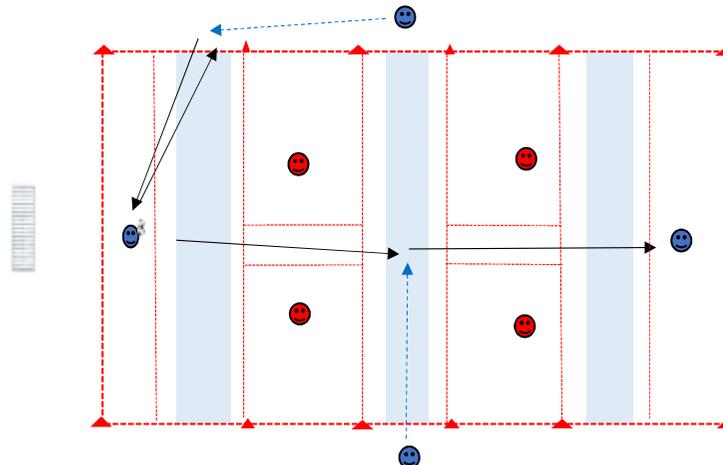
Jeu au sol. Attaquants : 1 AR : 1 point / Défenseurs : Récupérer le ballon sur INTERCEPTION pour pouvoir inverser les rôles.

Les défenseurs et les attaquants profonds sont fixes dans leur zone. Les attaquants en appuis peuvent se déplacer latéralement et/ou offrir une solution dans l'interligne. Si le ballon est récupéré face au porteur, possibilité de marquer dans le but d'en face. Si ballon récupéré par la ligne du bas, obligation de passer le ballon avant de marquer

CRITERES DE REUSSITE

Nombre d'allers-retours / de buts

Nombre de changements de statut



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et les interlignes (moment, intention)

Identifier lorsque l'espace avant est ouvert

3ème joueur : Se déplacer sur le temps de passe

Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée et masquée)

Rester dans le dos des défenseurs

Prendre l'information sur le temps de passe. Enchaîner rapidement

Communiquer

## VARIABLES

Limiter les touches pour finir ou effectuer la dernière passe.

Valoriser le but marqué de cette manière.

Attaquer le but à l'opposé si le but en touche réduite (ex : 1 touche) n'a pas été marqué.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux

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

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

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

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



## MATÉRIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passer/tir  |  |

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



|            |   |
|------------|---|
| FICHE N° : | 2 |
|------------|---|

|                 |                      |
|-----------------|----------------------|
| THEME DE SEANCE | Jeu combiné à 2, à 3 |
|-----------------|----------------------|

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

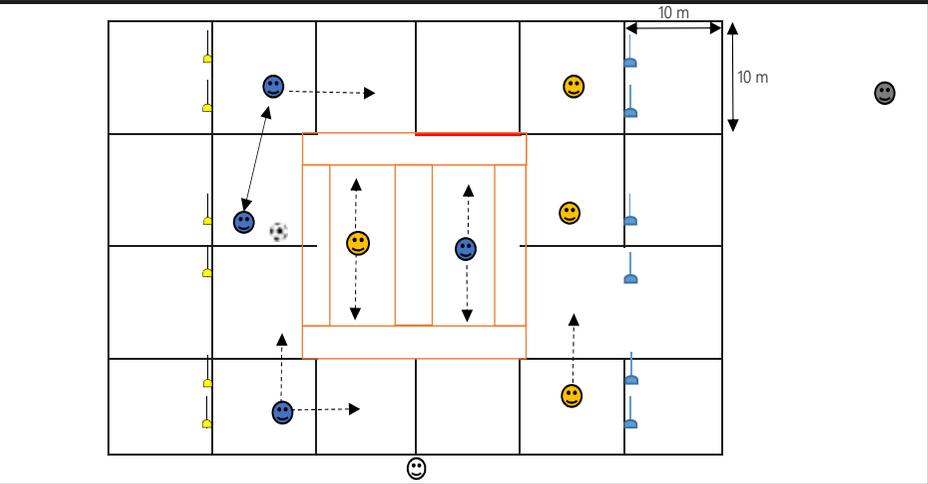
|       |                    |   |
|-------|--------------------|---|
| Types | Sans ballon        |   |
|       | Mon ballon         |   |
|       | Ballon et échanges | X |

|         |      |           |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 45 à 60 m |
|         | Larg | 40 m      |

|       |          |        |
|-------|----------|--------|
| Durée | TOTALE   | 20'    |
|       | SEQUENCE | 3 x 6' |

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| Effectifs | E | 😊 | 1 |
|           |   | 😬 | 1 |
|           | J | 😊 | 4 |
|           |   | 😬 |   |
|           |   | 😬 | 4 |
|           |   | 😊 |   |

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



| COLLECTIFS (VEILLER À)      | INDIVIDUELS (VEILLER À)                |
|-----------------------------|--|
| Coordonner les déplacements | Doser les passes                       |
| Se regarder en permanence   | S'ajuster et s'orienter pour enchaîner |
|                             | Se déplacer avec intention (moment)    |

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

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**Principes généraux:**

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

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

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème

4ème 3ème

2nde à Ter

U12 -U13

U14-U15

U16 à U18

Espace

Cour d'école

Enceinte sportive

Autres

X

X

Types

Sans ballon

Mon ballon

Ballon et échanges

X

Surface

Long

40m

Larg

15-20m

Durée

TOTALE

20'

SÉQUENCE

4X5'

Effectifs

E

😊

1

GPS

😞

1

J

😞

😞

😞

😞

😞

😞

😞

4

4

## ORGANISATION

OBJECTIF

Jouer combiné à 2, à 3 / Améliorer le jeu dans les intervalles

BUT

Trouver le joueur cible

REGLES &amp; CONSIGNES

Les 2 défenseurs transmettent au joueur dans la zone supérieure avant de pouvoir passer au joueur cible.

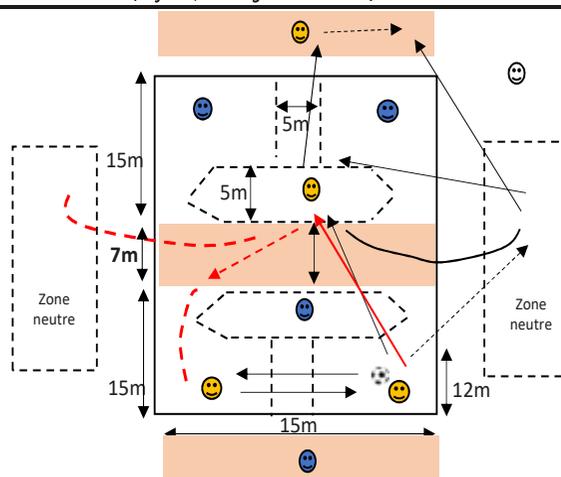
Les 2 défenseurs ou le milieu qui est dans la zone supérieure peuvent se déplacer dans les zones neutres (inattaquables)

Si le milieu se déplace dans une zone neutre, possibilité pour un défenseur de venir dans la zone médiane, sans pénétrer dans la zone du défenseur adverse.

CRITERES DE REUSSITE

Ratio nombre d'actions offensives /buts marqués

(En jaune, les catégories concernées)



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter les distances de passes

S'ajuster et se déplacer pour être accessible au porteur

Coordonner les déplacements

Masquer ses intentions

Maintenir la fluidité et le dynamisme dans la circulation du ballon

Donner et redemander

## VARIABLES

Réduire le nombre de touches de balle.

Cumuler les touches de balle collectivement pour finir l'action.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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



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

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

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

## MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

S'organiser pour se mettre en position de tir : se déplacer en fonction du positionnement de l'adversaire (position qui permettent d'avoir un angle de tir)

BUT

Marquer plus de buts que l'adversaire

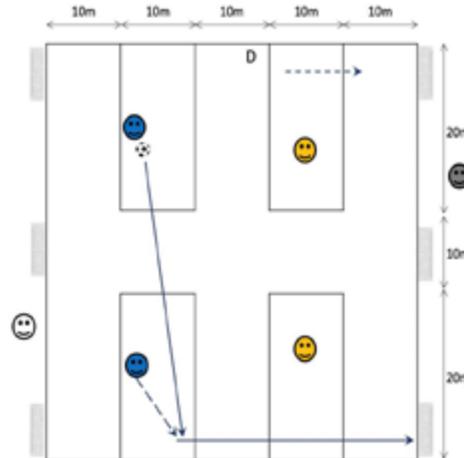
REGLES & CONSIGNES

Chaque joueur reste dans sa zone.

Les 2 joueurs doivent avoir touché le ballon avant de pouvoir tirer.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de but en temps contraint  
Calculer le ratio "tentatives/buts marqués"



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur

S'orienter et s'ajuster pour pouvoir enchaîner vers l'avant  
Transmettre le ballon à vitesse élevée  
Trouver un angle de tir permettant de frapper sans risquer l'interception adverse

VARIABLES

But uniquement en 1 touche, ou valorisé.

But en 2 touches minimum obligatoire.

Tir avant un nombre de touches de balle collectives cumulées (ex : 6 touches, 5...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

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

|       |                    |   |
|-------|--------------------|---|
| Types | Sans ballon        |   |
|       | Mon ballon         |   |
|       | Ballon et échanges | X |

|         |      |    |
|---------|------|----|
| Surface | Long | 50 |
|         | Larg | 50 |

|       |          |          |
|-------|----------|----------|
| Durée | TOTALE   | 15min    |
|       | SÉQUENCE | 3 x 4min |

|           |     |   |        |
|-----------|-----|---|--------|
| Effectifs | E   | 😊 | 1      |
|           | GPS | 😬 | 1 ou 2 |
|           | J   | 😊 | 2      |
|           |     | 😬 |        |
|           |     | 😄 | 2      |
|           |     | 😁 |        |

MATERIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passe/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

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

OBJECTIF

Interdire la prise de vitesse de l'adversaire et les possibilités de passe vers l'avant (orienter l'adversaire et réduire les angles de passes)

BUT

Séquence de 5'. L'équipe qui arrive à marquer le plus de but entre les cônes a gagné

REGLES &amp; CONSIGNES

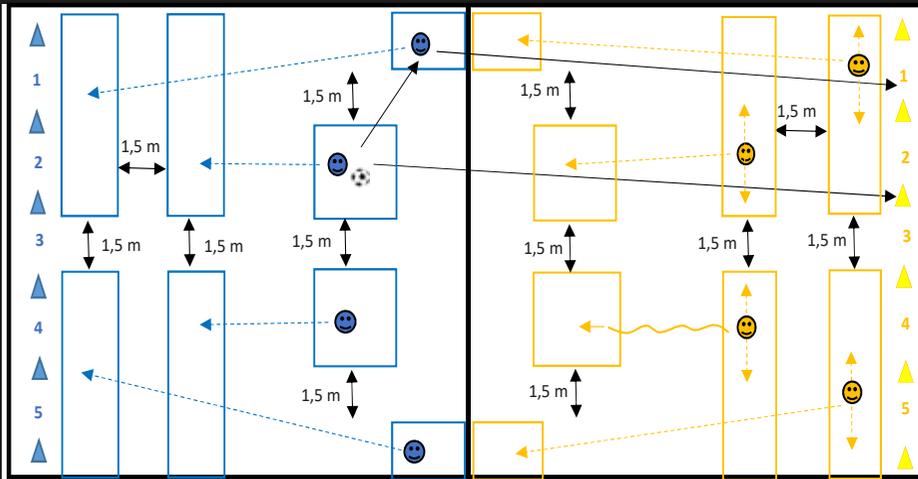
Règles : Marquer plus de buts que l'adversaire

Consignes : Jeu libre, au sol uniquement. Attaquer à partir des carrés offensifs, défendre depuis les rectangles défensifs (Chaque joueur a un carré et un rectangle).

6 échanges maximum. A la récupération du ballon, le porteur du ballon conduit vers son carré offensif, les autres joueurs par une course se rendent dans leur carré offensif.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à marquer au moins 6 buts en 5'

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

Reformer les alignements à la perte de balle (2 lignes de 2)

Se coordonner dans la ligne et entre les lignes (ne pas être alignés) et communiquer

Réduire les intervalles

Fermer l'axe ballon-but

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

Réagir à la perte du ballon

S'agrandir et être sur les appuis pour changer de direction

Coulisser sur un temps de passe.

Se mettre sur une ligne de passe

**RAPPELS REGLES SANITAIRES****Principes généraux**

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

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

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

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

**VARIABLES**

Interdire de marquer en une touche de balle (2T obligatoires)

Agrandir ou rétrécir la largeur des buts.

Augmenter ou diminuer le nombre de buts. (Ex schémas : 5 buts bleus et jaunes puis garder 1,3,5 seulement)

Valoriser différemment les buts (central 3 pts, latéraux 1 pts...)

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

|       |                    |   |
|-------|--------------------|---|
| Types | Sans ballon        |   |
|       | Mon ballon         |   |
|       | Ballon et échanges | X |

|         |      |      |
|---------|------|------|
| Surface | Long | 25 m |
|         | Larg | 45 m |

|       |          |      |
|-------|----------|------|
| Durée | TOTALE   | 20'  |
|       | SÉQUENCE | 4X5' |

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| Effectifs | E | 😊 | 1 |
|           |   | 😬 | 1 |
|           | J | 😬 | 4 |
|           |   | 😬 | 4 |
|           |   | 😊 | 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° :

1

THEME DE SEANCE

Jeu dans les intervalles

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Jouer en mouvement  
Voir et être vu dans les intervalles pour progresser

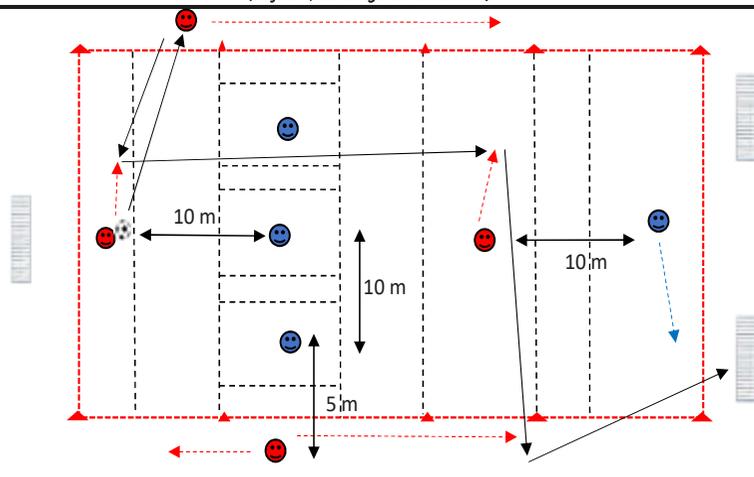
BUT

Rouges = Marquer dans l'un des deux buts  
Bleus = Récupérer le ballon et marquer dans le but (1 passe max)  
Les défenseurs bleus et les attaquants axiaux rouges sont fixes dans leur zone. Les attaquants rouges latéraux peuvent se déplacer latéralement sur toute la longueur du terrain pour proposer des solutions. Lorsque les rouges parviennent à trouver leur attaquant pivot, celui-ci doit marquer dans l'un des deux buts. Jeu au sol obligatoire, 3 touches de balle.

REGLES &amp; CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de buts.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Se déplacer dans les intervalles et l'interligne pour recevoir. Proposer des solutions au porteur de balle dans le bon timing. 3ème joueur : Se déplacer sur le temps de passe, se déplacer dans les diagonales de passes  
S'orienter pour enchaîner

Identifier lorsque l'espace avant est ouvert  
Conduire d'un côté et donner de l'autre (passe cachée & masquée)  
Prendre l'information sur le temps de passe. Enchaîner rapidement  
Cacher ses intentions

## VARIABLES

L'attaquant en appui qui reçoit le ballon a deux touches obligatoires.

Soit pour terminer seul, soit pour décaler son partenaire qui se présente dans le couloir et qui termine en 1 touche.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

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

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



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

|       |                    |   |
|-------|--------------------|---|
| Types | Sans ballon        |   |
|       | Mon ballon         |   |
|       | Ballon et échanges | X |

|         |      |      |
|---------|------|------|
| Surface | Long | 40 m |
|         | Larg | 30 m |

|       |          |           |
|-------|----------|-----------|
| Durée | TOTALE   | 25 min    |
|       | SÉQUENCE | 4 x 5 min |

|           |     |   |   |
|-----------|-----|---|---|
| Effectifs | E   | 😊 | 1 |
|           | GPS | 😷 | 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° : 2

## THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

|       |                    |   |
|-------|--------------------|---|
| Types | Sans ballon        |   |
|       | Mon ballon         |   |
|       | Ballon et échanges | X |

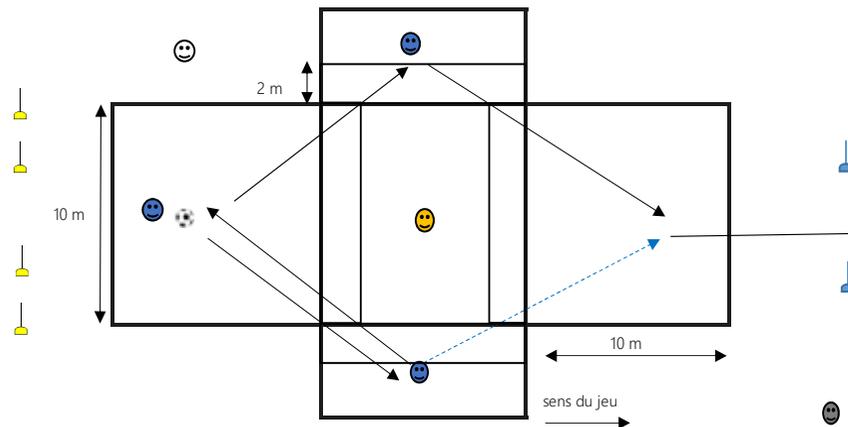
|         |      |      |
|---------|------|------|
| Surface | Long | 40 m |
|         | Larg | 20 m |

|       |          |        |
|-------|----------|--------|
| Durée | TOTALE   | 20'    |
|       | SÉQUENCE | 4 x 5' |

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| Effectifs | E | 😊 | 1 |
|           |   | 😬 | 1 |
|           | J | 😊 | 4 |
|           |   | 😬 | 4 |
|           |   | 😊 |   |
|           |   | 😬 |   |

## ORGANISATION

|                      |  |
|----------------------|--|
| OBJECTIF             | Réaliser des enchaînements de passes : jeu à 2, à 3 au sol   |
| BUT                  | Passer au sol en synchronisant les déplacements  |
| REGLES ET CONSIGNES  | 4 passes obligatoires entre les 3 joueurs avant de trouver un joueur lancé dans la zone de finition. Pas de joueur installé dans la zone de finition. Temps limité : 3 secondes maximum pour le joueur dans la zone de finition.<br>But : 1 point. A la récupération du ballon, si le défenseur marque dans les petits buts : 3 points |
| CRITERES DE REUSSITE | Qualité de passes - Coordination des déplacements. Nombre de buts marqués.   |



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

|                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| Respect des zones d'évolution | La qualité de la passe |
| Rotation des postes           | Prise d'information    |
| Coordination des déplacements | Changement de rythme   |

## VARIABLES

|   |
|---|
| Possibilité de passes dans la zone axiale |
| Règle du hors jeu                         |
| Nombre de touches de balle : 2 maximum    |

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

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

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



## MATÉRIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passer/tir  |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

THEME DE SEANCE

Jeu combiné à 2, à 3

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 - U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

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

|       |                    |   |
|-------|--------------------|---|
| Types | Sans ballon        |   |
|       | Mon ballon         |   |
|       | Ballon et échanges | X |

|         |      |     |
|---------|------|-----|
| Surface | Long | 40m |
|         | Larg | 25m |

|       |          |      |
|-------|----------|------|
| Durée | TOTALE   | 20'  |
|       | SÉQUENCE | 4X5' |

|           |   |   |   |
|-----------|---|---|---|
| Effectifs | E | 😊 | 1 |
|           |   | 😞 | 1 |
|           | J | 😊 | 2 |
|           |   | 😞 | 2 |
|           |   | 😊 | 6 |
|           |   | 😞 | 6 |

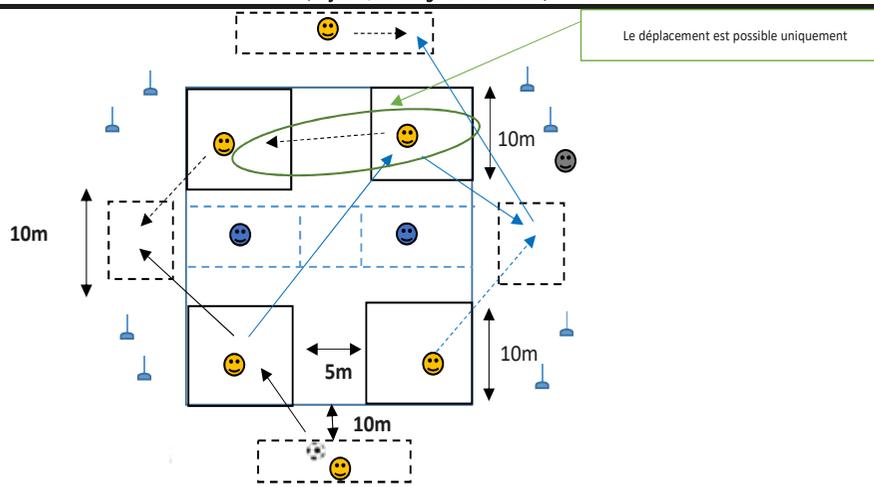
ORGANISATION

OBJECTIF : Jouer combiné à 2, à 3 / Améliorer le jeu dans les intervalles

BUT : Aller d'un appui à l'autre sans perdre le ballon = 1 pt

REGLES & CONSIGNES : 4c2 + 2 - Changer les 2 défenseurs toutes les 5' / Jeu au sol uniquement - 3T maxi / Possibilité pour les joueurs en zone haute de demander le ballon dans les zones extérieures

CRITERES DE REUSSITE : Réversibilité pour les Bleus : Interception du ballon = 1 pt / Si interception + but dans une porte en moins de 4" = 2 pts / Sur 10 ballons, aller x fois d'un appui à l'autre sans perdre le ballon



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter les distances de passe

Se déplacer pour être accessible au porteur

Maintenir la fluidité et le dynamisme dans la circulation du ballon

Masquer ses intentions

VARIABLES

Nombre de touches de balle : 2 maximum

Nombre de touches de balle : 2 minimum

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux :

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



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

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

MATERIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passé/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° :

4

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

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

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

**ORGANISATION**

OBJECTIF

Fixer pour créer un décalage :  
- pour un joueur lancé dans le couloir (renversements directs ou indirects)

BUT

- pour un joueur lancé dans l'axe si bloc adverse étiré.  
Marquer dans l'un des 4 mini-buts après avoir trouvé un joueur lancé.

REGLES &amp; CONSIGNES

Les bleus doivent trouver un joueur lancé dans la zone de finition pour marquer. Pour cette course en profondeur, les joueurs bleus ne peuvent passer que dans les zones intermédiaires (entre les zones réservées aux jaunes).  
Les joueurs jaunes peuvent coulisser en maintenant les distances entre eux (10 à 15m). Ils ne peuvent s'arrêter dans les zones intermédiaires.  
Jeu au sol obligatoire.

CRITERES DE REUSSITE

Déplacement du bloc adverse en utilisant une vitesse de transmission élevée.

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur

Avoir une motricité permettant d'orienter le jeu rapidement (orientation du corps, maîtrise d'appuis) Enchaîner rapidement "contrôle (orienté)-passe (appuyée)"  
Vitesse de transmission élevée.  
Masquer ses intentions

**VARIABLES**Facilitation :

- Jeu aérien toléré
- Possibilité de marquer sans recherche du joueur lancé.

Complexification :

- Tous les joueurs jaunes doivent toucher la balle : le bloc adverse a le temps de se "mettre en place".
- Deux touches minimum : le bloc adverse a le temps de se "mettre en place" si les enchaînements techniques ne sont pas suffisamment rapides.

**RAPPELS REGLES SANITAIRES****Principes généraux:**

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

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

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

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

**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

THEME DE SEANCE

Créer et utiliser des espaces

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U134ème 3ème  
U14-U152nde à Ter  
U16 à U18Espace  
utilisé

Cour d'école

Enceinte sportive

Autres

X

X

Types

Sans ballon

Mon ballon

Ballon et échanges

X

Surface

Long

50 m

Larg

50 m

Durée

TOTALE

20

SÉQUENCE

4 x 4min

Effectifs

E

😊

1

GPS

😞

1

J

😊

5

😞

😞

3

😊

😊

## ORGANISATION

OBJECTIF

Fixer dans une zone et jouer dans une autre.  
Créer des décalages en se servant de fixations et renversements en passant par un joueur à l'intérieur.

BUT

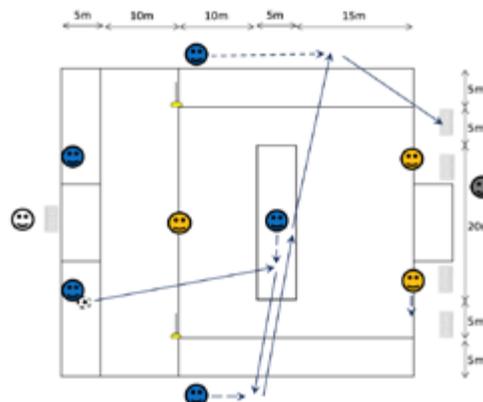
Bleus : marquer dans un des quatre petits buts  
Jaunes : récupérer puis marquer en moins de 5 secondes  
5 attaquants / 5 défenseurs. Jeu au sol uniquement.  
2 touches maximum, ballon toujours en mouvement.

REGLES &  
CONSIGNES

Pour trouver un des 3 attaquants, la passe du joueur source doit passer entre les deux piquets. Une fois les piquets franchis, 10s pour finir. Les bleus peuvent récupérer du temps en repassant par les joueurs à la source.  
Les jaunes ne peuvent se déplacer que latéralement sur leur ligne.

CRITERES DE  
REUSSITE

Jouer 10 ballons, Marquer 6 fois.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser la relation passeur-receveur.

Fixer l'adversaire dans une zone pour jouer dans une autre zone.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Enchaîner rapidement "contrôle (orienté)-passe (appuyée)"

Vitesse de transmission élevée.

## VARIABLES

3 points sur les deux buts les plus axiaux / 1point sur les buts excentrés.

Réduire ou augmenter le temps pour finir l'action.

Jeu aérien autorisé pour renverser le jeu.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

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

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



## MATÉRIEL

Buts

🚪

Jalons

🚧

Cônes

🚦

Cerceaux

🚫

Coupelles

🍷

Ballons

⚽

Déplacement

-----➡

Conduite

~~~~~➡

Passe/tir

-----➡

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME DE SEANCE

S'opposer à la progression

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

X

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

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

|       |                    |   |
|-------|--------------------|---|
| Types | Sans ballon        |   |
|       | Mon ballon         |   |
|       | Ballon et échanges | X |

|         |      |      |
|---------|------|------|
| Surface | Long | 18 m |
|         | Larg | 35 m |

|       |          |      |
|-------|----------|------|
| Durée | TOTALE   | 20'  |
|       | SÉQUENCE | 4X5' |

|           |     |   |   |
|-----------|-----|---|---|
| Effectifs | E   | 😊 | 1 |
|           | GPS | 😬 | 1 |
|           | J   | 😊 | 4 |
|           |     | 😬 |   |
|           |     | 😊 | 4 |
|           |     | 😬 |   |

### ORGANISATION

OBJECTIF

Interdire la prise de vitesse de l'adversaire et les possibilités de passe vers l'avant (orienter l'adversaire et réduire les angles de passes)

BUT

Trouver le joueur cible ou marquer dans l'un des deux petits buts

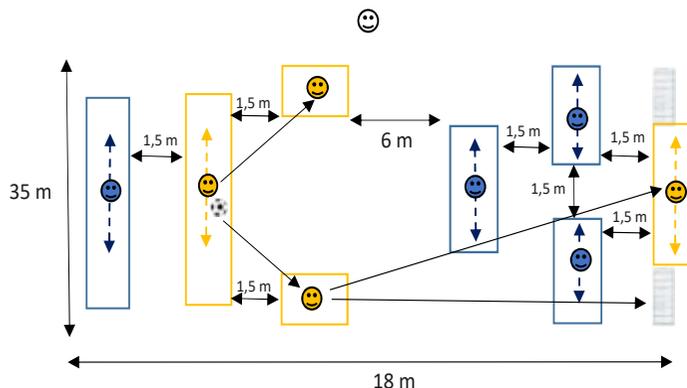
REGLES & CONSIGNES

Règles : Joueur cible atteint = 2 pts  
Marquer dans les petits buts = 1 pt

CRITERES DE REUSSITE

Consignes : Libre, jeu au sol uniquement. Tous les joueurs offensifs peuvent trouver le joueur cible. 6 échanges max. A la récupération, l'équipe qui défend doit trouver un joueur cible.

Sur 10 ballons joués, ne pas prendre plus de 5 pts



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Se coordonner dans la ligne et entre les lignes (ne pas être aligné) et communiquer

Réduire les intervalles

Fermer l'axe ballon-but

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

### VARIABLES

Interdire de marquer en une touche de balle.

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

### MATERIEL

|             |  |
|-------------|--|
| Buts        |  |
| Jalons      |  |
| Cônes       |  |
| Cerceaux    |  |
| Couppelles  |  |
| Ballons     |  |
| Déplacement |  |
| Conduite    |  |
| Passé/tir   |  |

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice