



# ▶ U12 - U13

Parcours de coordination  
et de motricité

Sans ballon





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

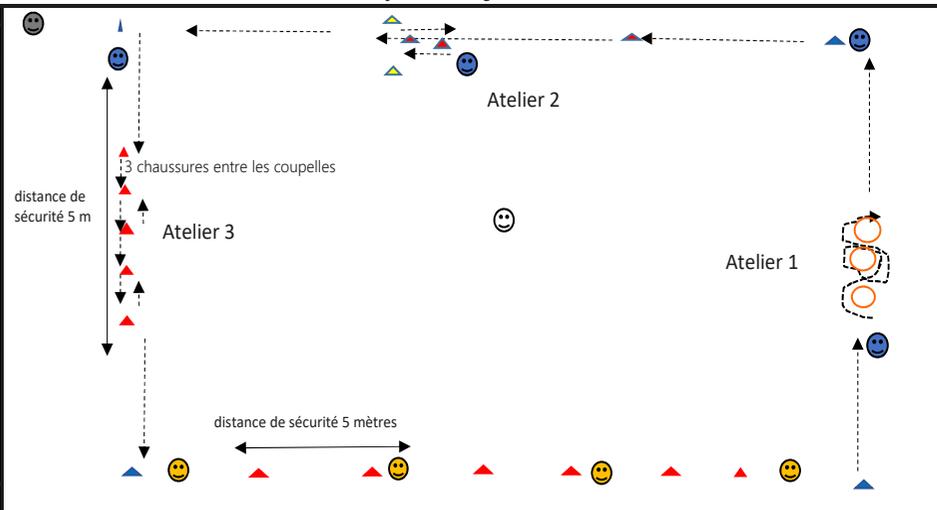
U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

## ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Maitrise, pilotage des appuis
<b>BUT</b>	Réaliser le parcours de motricité en respectant les consignes. Chercher à aller plus vite sur les ateliers au fur et à mesure (alterner le rythme entre les tours et les ateliers) Départ du J lorsque le précédent sort de l'atelier Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	1er atelier : contourner les cerceaux , tour complet au milieu (alterner à droite puis à gauche à chaque tour) 2ème atelier: course accélérée puis freinée à l'approche de la coupelle rouge, déplacement arrière sur l'autre coupelle rouge, reprise d'appui pour accélérer de nouveau 3ème atelier: alterner 1 appui 2 et 3 en alternance entre les coupelles, après 3 appuis faire 1 appui arrière
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Effectuer le parcours sans toucher le matériel, garder la maitrise en mettant progressivement plus de rythme. Maintien de l'intervalle de sécurité. Appuis réussis. Pose des appuis. (respiration + tête levée le plus grand nombre de fois)



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme aux règles établies.  
Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).

Atelier 1: fréquence des appuis, utiliser les bras pour l'équilibre  
Atelier 2: décélérer en utilisant la plante des pieds  
Atelier 3: fréquence des appuis, maintenir le buste droit

## VARIABLES

Pour les plus débrouillés :  
atelier 1: le circuit est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière  
atelier 2: sur la course arrière prendre l'information (tête levée) sur le partenaire suivant pour accélérer dans la direction indiquée (bras G, à gauche, bras à droite) sur une coupelle jaune  
atelier 3: alterner 1 appui, 2 et 3 entre les coupelles, après les 3 appuis enchaîner 1 appui puis 2 (recul de 2 plots)

## 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)



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	Nombre de tours

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

## 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, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

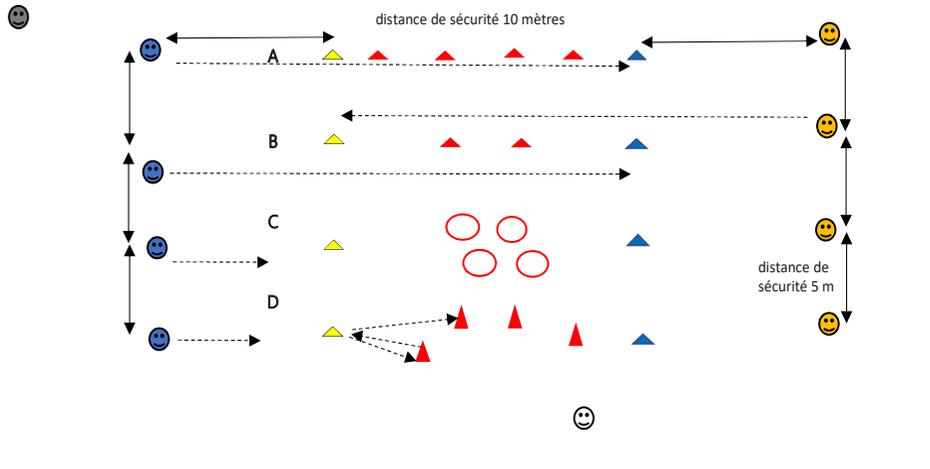
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

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

#### ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration de la coordination motrice : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier.
REGLES & CONSIGNES	Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'ateliers. Les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Ensuite les jaunes. Le retour dans sa zone se fait en marchant. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs. Progression de l'atelier A à D après 5 passages sur chaque atelier. Attendre le signal pour changer d'ateliers.
CRITERES DE REUSSITE	Absence de reprise d'appui intermédiaire, fluidité dans les déplacements. Ajustement des pas et des appuis. Pose de pied au bon endroit



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.  
Timing des passes lors de l'intégration des ballons et des gestes de passe.  
Coordination des regards (tête levée)

Qualité des appuis et des reprises d'appui  
Utilisation des segments libres  
Position des bras  
Port de tête ajusté  
Equilibre général.

#### VARIABLES

A: 1 appui entre 2 intervalles  
B: Cloche pied pied gauche/ reprise d'appui/ cloche pied pied droit / reprise d'appui.  
C: Appuis latéraux dans des cerceaux ou zones tracées au sol  
D: Course avant / Course arrière/ Course arrière / etc..  
Une équipe de la même couleur enchaîne les ateliers. L'autre reste fixe.  
"Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, etc...

#### 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	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtrise, pilotage des appuis

BUT

Réaliser le parcours en respectant les consignes sans toucher le matériel.

REGLES &amp; CONSIGNES

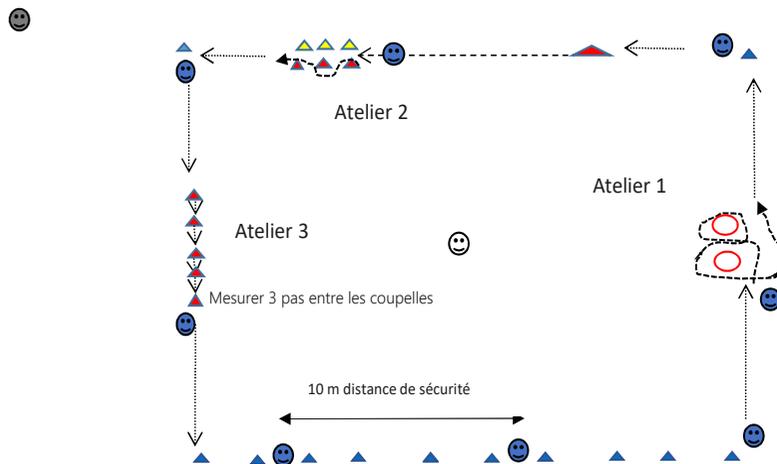
Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier  
Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.

1er atelier : faire un 8 sans toucher les cerceaux  
2ème atelier: course accélérée puis freinée à l'approche des 3 coupelles ou piquets pour pouvoir faire un slalom  
3ème atelier: alterner 1 appui puis 2 en alternance entre les coupelles

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise en allant plus vite.  
(Alterner les changements de rythmes)

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3 à 5 mn

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	4 à 8
		😬	
		😄	
		😁	

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Le rythme des départs conforme au règles établies.  
Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme)

Atelier 1: fréquence des appuis, utiliser les bras pour l'équilibre  
Atelier 2, décélérer en utilisant la plante des pieds (et s'équilibrer avec les bras)  
Atelier 3: fréquence des appuis, maintenir le buste droit (et s'équilibrer avec les bras)

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

Pour les plus débrouillés  
atelier 1: le 8 est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière  
atelier 2: choisir le slalom dont les piquets ou coupelles sont le plus rapprochés (couleur jaune)  
atelier 3: alterner 1, puis 2 et 3 appuis entre les coupelles

## MATÉRIEL

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

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit d'ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

## OBJECTIF

Coordination motrice dans les déplacements latéraux

## BUT

Enchaîner rapidement les ateliers

## REGLES &amp; CONSIGNES

Départ du joueur.se lorsque le précédent sort de l'atelier  
Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.  
1er atelier : pas chassés courts et dynamiques, en zig-zag; avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans le plan frontal).  
2ème atelier: course rythmée avec changements de direction, faire le tour complet des 2 coupelles au milieu  
3ème atelier: courir en zig zag avec 3 montées de genoux entre les coupelles + actions de bras de sprinter

## CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise des déplacements en allant plus vite

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme au règles établies.

Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

1er atelier: appuis rasants et rapides.  
2ème atelier : fréquence d'appuis à l'approche des coupelles, baisser le centre de gravité (fléchir les genoux)  
3ème atelier : buste droit, mpitude des mouvements équilibrateurs des bras.

## VARIABLES

1er atelier: à la 3e coupelle faire volte-face pour passer en pas chassés arrière dans le zig zag du milieu, et revenir de face à la 5e coupelle pour finir le parcours.

2ème atelier: réaliser la course en slalom en posture de profil sur tout le parcours, la ligne des épaules orientée vers la fin du parcours.

3ème atelier: pour mieux ressentir le rôle des bras, faire sur le premier zig-zag (des coupelles 1 à 4) les montées de genoux avec mains à la nuque, ou mains dans le dos, puis avec de bras de sprinter pour finir le parcours (des coupelles 5 à 8)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

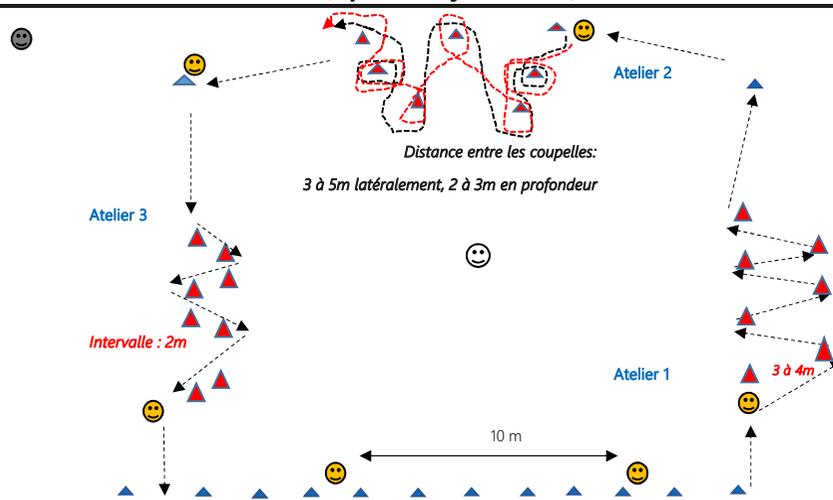
## Principes généraux:

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

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

- Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.se à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 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 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	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	2 à 2'30"

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	
		😬	
		😄	2 à 8
		😊	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

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
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

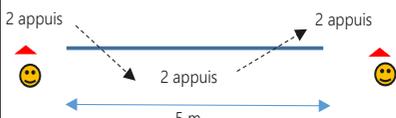
Surface	Long	15m
	Larg	40m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SEQUENCE	2 à 2'30"/atelier

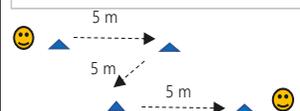
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	
		😞	
		😟	2 à 9
	😊		

## ORGANISATION

1er atelier : Travail de montées de genoux, talons-fesses, pas de l'oie

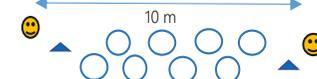


2ème atelier : course avant, arrière, avant

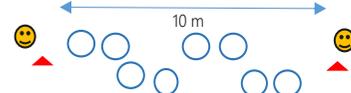


3 à 4 passages / atelier

4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle



3ème atelier : travail de cloche pied



OBJECTIF Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.

BUT Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.)

REGLES &amp; CONSIGNES Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique.

Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées Ne pas baisser de rythme au fil des séries

CRITERES DE REUSSITE Coordonner les bras / aux jambes Conserver un posture équilibrer dans les déplacements

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis (pas d'écrasement) et l'équilibrage par des actions de bras dynamiques

## 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

Nombre d'appuis Vitesse d'exécution Code couleur en fonction du pied

- 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° :	6
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
RELAIS	

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité.
<b>BUT</b>	La première équipe qui termine remporte la partie.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées. Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Chaque joueur.se ne doit partir que lorsque son partenaire a terminé le parcours.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	

**Atelier 1**  
1/ Course avant ou arrière  
2/ Pas chassés latéraux  
3/ Pas croisés  
4/ Demi tour  
5/ Démarrage en sprint

Faire plus d'ateliers en fonction du nombre de joueurs

**Atelier 2**  
Effectuer des pas de l'oie ou foulées bondissantes, à chaque appui J doit :  
1/ Claquer les mains alternativement devant ou derrière.  
2/ Claquer es mains alternativement en haut ou en bas  
3/ faire les 4 (haut/bas/devant et derrière) successivement sur 4 appuis

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon	X	
	Mon ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	20m	
	Larg	30m	
Durée	TOTALE	15 à 20 min	
	SÉQUENCE		
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😬	
		😬	8
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Espacer les ateliers de 10 m	Veiller à la qualité des alignements, des postures et des appuis. Tête levée. Regard devant soi.

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p><b>Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>--Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>--Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice</li> <li>--Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>--Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>--Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>--Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> <li>-- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses</li> <li>--Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe</li> <li>--Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</li> <li>--Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>--Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).</li> </ul> <p>Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)</p>	

VARIABLES
Inclure un cadenceur. Modifier les distances. Modifier l'ordre ou le sens des ateliers.

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



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais appuis spécifiques

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

### ORGANISATION

OBJECTIF

Développement de la motricité,  
Être capable d'enchaîner des appuis multiples spécifiques

BUT

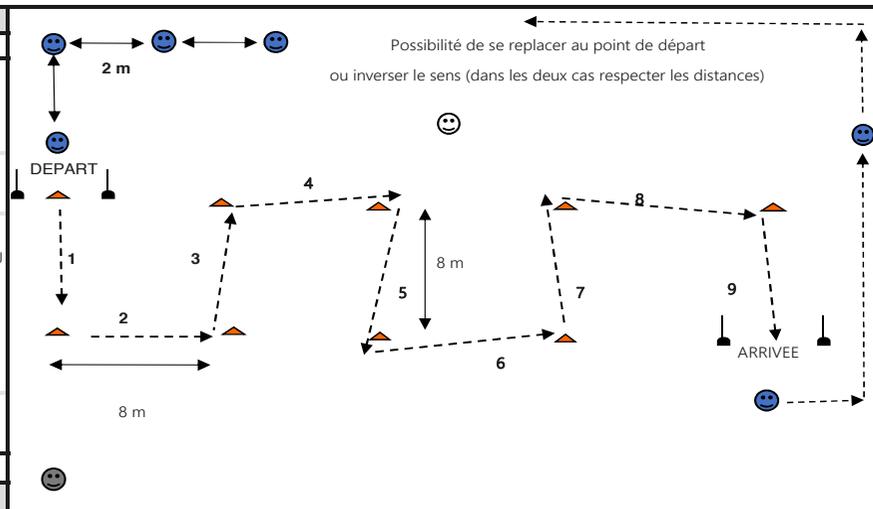
Le joueur.se qui remporte son duel marque 1 point pour son équipe.

REGLES & CONSIGNES

Faire deux ateliers (2x6 J) et les numéroter de 1 à 6. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours. Lorsque que J N°1 amorce son deuxième enchaînement, J N°2 démarre etc... jusqu'au N°6. Alternier les passages derrière la coupelle (faire le tour) et le passage devant la coupelle (blocage suivi de reprise d'appuis). Tout se fait en course avant (puis alternance en fonction des ateliers : avant / arrière)

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le circuit le plus rapidement possible en étant le plus fluide possible sur ses appuis.



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage)  
Pour les J débrouillés :  
interchanger le type de déplacement après deux passages afin d'aboutir à un changement de comportement et de modifier la perception environnementale

Prise d'info visuelle sur l'élève qui précède  
- Veiller au changement d'amplitude et à la fréquence des appuis selon l'accélération ou la décélération  
- Bien faire marquer les appuis latéraux lors de la course arrière de type recul-frein  
- Ne pas être en appuis sur les talons

### VARIABLES

Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages  
L'arrivée devient départ  
- Alternier course et saut un pied-deux pieds  
- Course 1-5-9 vers l'avant  
- Course 2-4-6 et 8 pas chassés  
- Course 3-5-7 en recul Frein

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

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

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

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

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



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	8 m
	Larg	32 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

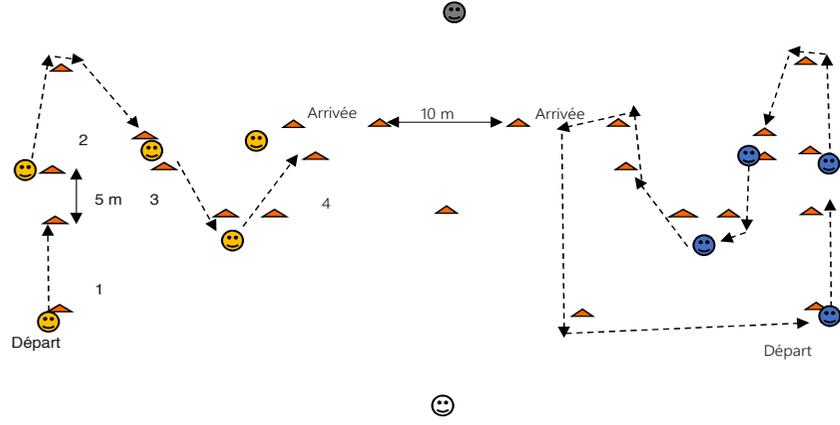


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	8
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
RELAIS EN "M"	

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

**ORGANISATION**

<b>OBJECTIF</b>	Développer des compétences motrices Travailler la vivacité autour d'un relais.
<b>BUT</b>	Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le 1er J de chaque équipe part au signal. L'arrivée du 1er sprinter sur la coupelle (il doit s'arrêter avec 2 pieds de chaque côté de la coupelle) déclenche le départ du 2ème etc. 6 séquences de 4 sprints. Réguler les angles du M pour les appuis (90° à 45°) Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle (blocage d'appuis) ou en la contournant.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité sur les déplacements et les appuis.



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	25
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	6

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

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

**COLLECTIFS (VEILLER À)**

Temps d'effort=15 à fois le temps de récupération. .  
J débrouillé : Entre chaque séquence l'équipe doit annoncer le temps total qu'elle réalisera sur le relais. Si temps annoncé = temps réalisé (seconde près)= victoire

**INDIVIDUELS (VEILLER À)**

Courir genoux hauts-utiliser les bras pour s'équilibrer. Allonger la distance des appuis pour accélérer, réduire la distance des appuis et augmenter la fréquence pour freiner (utilisation des talons et déroulés du pied).  
Prise d'information visuelle sur l'arrivée et la présence d'un.e joueur.se pour vite réagir.

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

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



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

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

**VARIABLES**

Signal visuel ou auditif.  
Alterner les départs.  
Changer le sens (Départ deviens arrivée et inversement)  
**Niveau débrouillé:**  
Course arrière  
Course avec les mains sur la tête  
Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS MIROIR

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

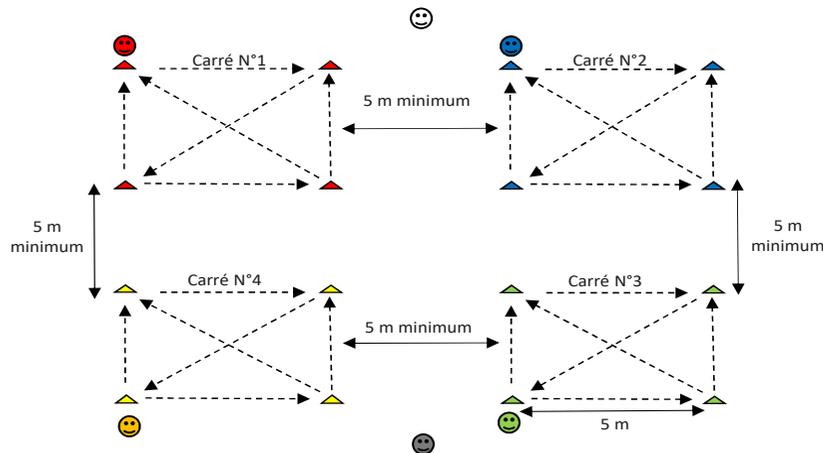
1

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la mise en action et la perception dans l'espace
BUT	Réaliser le mieux possible et le plus rapidement possible le circuit pour marquer 1 point
REGLES & CONSIGNES	Quatre groupes de 2 J Les J passent une fois dans l'atelier puis changent de carré. Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (élève Miroir)
REGLES & CONSIGNES	Les participants dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser l'ensemble des déplacements dans le bon timing avec la qualité nécessaire pour une motricité efficace



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Récupération = 20 X le temps de travail	Prise d'information visuelle sur le départ de J "miroir" afin de vite réagir et s'adapter à ses déplacements et ses changements directionnels (imiter les mêmes types de courses : avant - arrière - pas chassés - recul frein - pas croisés etc...)
---	--

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

Tourner dans le sens des aiguilles d'une montre pour changer de carré. Chaque participant impulse au moins une fois les déplacements en déclenchant le départ.

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

**OBJECTIF** Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.

**BUT** Réaliser différents gestes en rythme.

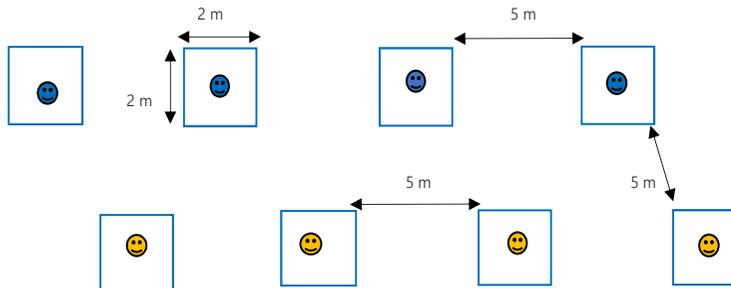
## REGLES &amp; CONSIGNES

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice différent (forme chorégraphie). L'E montre les différents gestes à réaliser en utilisant les jambes, les bras, en les associant ou pas. Il utilisera les lignes, les côtés de chaque espace individuel.

Possibilité de réaliser des postures dynamiques ou statiques (toujours à l'intérieur du carré) : Flexion, extensions, etc...  
Utilisation de musique (ou pas)

## CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper.  
Effectuer deux mouvements en même temps



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Pas de changement de zone

Respecter le rythme et les bons mouvements

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

## VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

Réalisation de gestes de plus en plus compliqués (Montée du bras droit au dessus de la tête et en même temps le bras gauche vers l'avant ainsi que montée de genoux, etc...)

Les élèves peuvent imaginer une suite de mouvement (chorégraphie)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
		😬	1 ou 2
	J	😊	2 à 4
		😬	
		😊	2 à 4
		😬	

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U12 - U13

Parcours de coordination  
et de motricité

Avec un ballon personnalisé





# SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

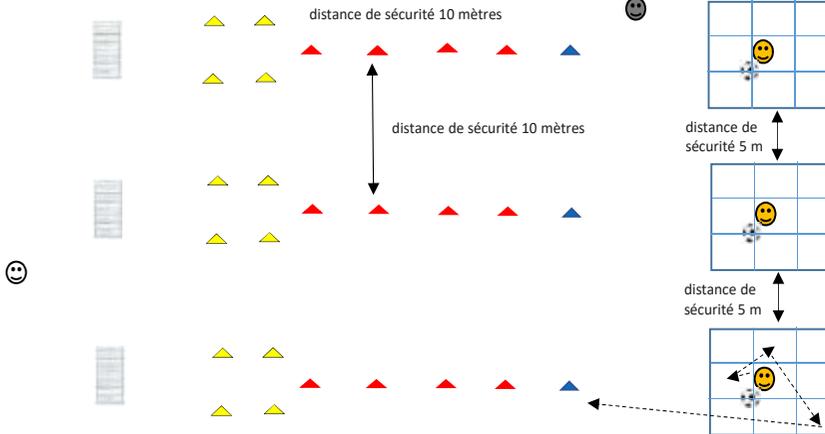
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

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

## ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.
<b>BUT</b>	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmée par atelier avec ballon.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Au signal, chacun.e doit réaliser un à trois déplacement(s) dans son carré, puis enchaîner sur un parcours (ballon à la main, ou en conduite de balle) jusqu'au carré pour viser et passer le ballon dans le but. Garder la maîtrise du ballon et respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis avec le ballon en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'ateliers.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Marquer le plus de buts possibles. (Travail de précision)



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

### COLLECTIFS (VEILLER A)

### INDIVIDUELS (VEILLER A)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.  
Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention).  
1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

Appuis dynamiques.  
Multiplier les contacts avec le ballon.  
Ecarter les bras (équilibre).  
Pied d'appui proche du ballon.  
Se pencher sur le ballon.  
Prendre les informations (tête levée).

### VARIABLES

Pour chaque variante, 1 passage en qualité, 1 passage sous forme compétitif sans ballon, 2 passages sous forme compétitif avec ballon.  
Pour le passage avec ballon, le joueur doit toucher le ballon une fois à l'entrée du carré avant de tirer au but et ne doit pas dépasser le carré.  
Variante 1 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 3 appuis dans 3 carrés, puis course avant de s'arrêter dans le carré.  
Variante 2 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 3 appuis dans 3 carrés sauf celui de départ.  
Variante 3 : joueur dans carré central pieds joints, face au but – obligation de faire au moins 1 des 3 appuis en arrière et de ne pas repasser par le carré central.  
Possibilité de modifier les parcours.

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

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



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

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

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





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours d'ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

## ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtrise, pilotage des appuis avec le ballon

BUT

Réaliser le parcours en respectant les consignes et en allant plus vite sur les ateliers en gardant la meilleure maîtrise possible du ballon.

REGLES &amp; CONSIGNES

1er atelier : contourner les cerceaux , tour complet au milieu (alterner à droite puis à gauche à chaque tour)

2ème atelier: conduites variées puis freinées à l'approche de la coupelle rouge, déplacement arrière avec tirage du ballon sur l'autre coupelle rouge, reprise de la conduite avec ballon pour accélérer de nouveau.

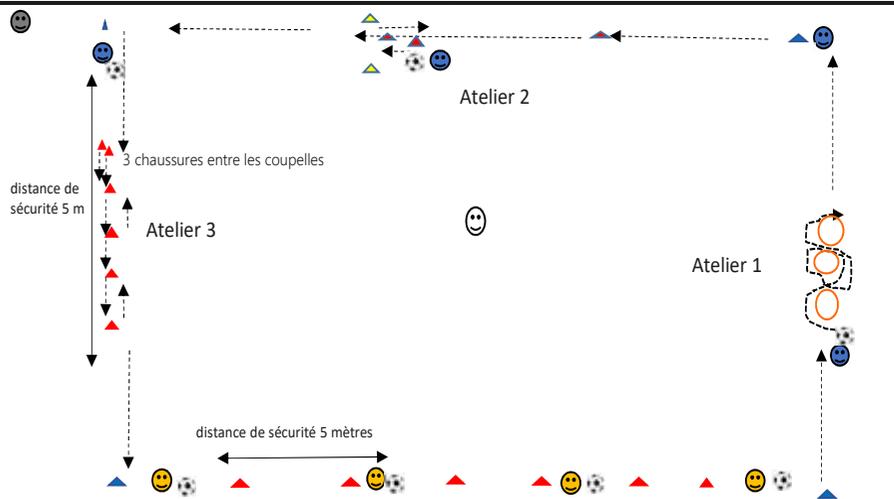
3ème atelier: semelle au dessus du ballon 1 appui 2 et 3 en alternance entre les coupelles, après 3 appuis faire 1 appui arrière. (Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles).

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le parcours sans toucher le matériel, garder la maîtrise individuelle du ballon en mettant progressivement plus de rythme.

Maintien de l'intervalle de sécurité. Appuis réussis + Pose des appuis avec le ballon. Respiration + tête levée le plus grand nombre de fois.

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😞	
		😄	4
		😌	

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme). Gestion du rythme des départs (Jaune en situation d'attente).

Coordination des regards (tête levée).

1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Atelier 1: fréquence des appuis sur conduite de balle + les bras pour l'équilibre

Atelier 2: Alternance de jonglages et de conduite de balle entre les plots et finir par une petite navette avec ballon.

Atelier 3: conduites variées + fréquence d'appuis (slalom, navette)

## VARIABLES

Pour les plus débrouillés : atelier 1: le circuit est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière (tirages semelles alternées pied droit-pied gauche) atelier 2: conduite rapide en prenant l'information (tête levée) sur le partenaire qui est devant vous, varier la conduite de balle avec des dribbles, des feintes, en utilisant les 2 pieds. atelier 3: alterner les conduites, le rythme et le parcours (slalom, navette) entre les coupelles. "Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, de cotés. Varier les formes de conduite (int, ext,semelle). Travailler les 2 pieds.Travailler les 2 pieds dans les enchaînements.Varier les crochets (int, ext).Changement d'allure (lent, vite).

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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



- Limiter au maximum le brassage des 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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Circuit d'ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Associer rythme, dissociation, adaptation et conduite de balle.

BUT

Enchaîner rapidement les ateliers. Maîtriser son ballon.

Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier. Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.

REGLES &amp; CONSIGNES

**1er atelier :** réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal).**2ème atelier :** réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots tout en faisant le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu.**3ème atelier :** réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction.

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer le parcours en évitant de toucher au maximum le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.

## COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme aux règles établies. Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).

Le 1er tour peut se faire ballon en main. Entre les ateliers conduite de balle libre ou ballon en main.

## VARIABLES

**1er atelier :** conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...).**2ème atelier :** conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques pour réaliser le tour complet (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...).**3ème atelier :** conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées.

## Principes généraux:

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

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

~ Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses

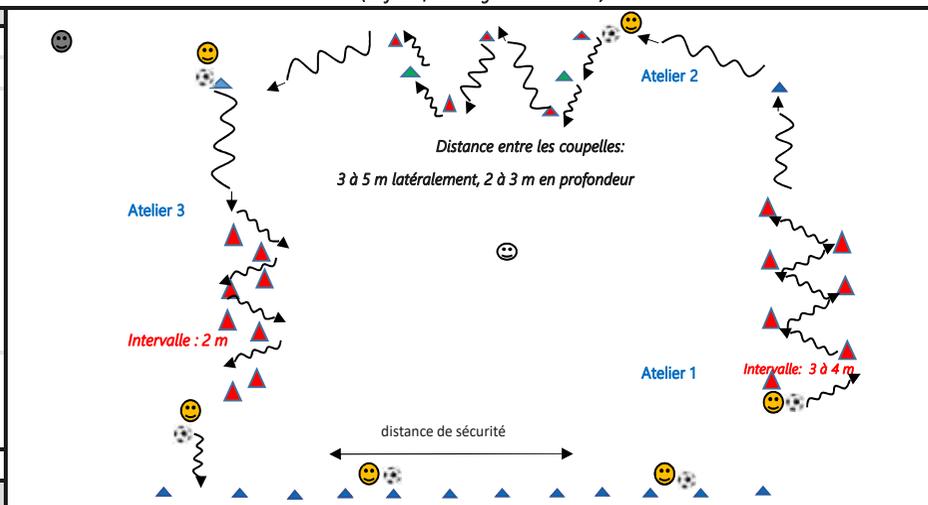
~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	2' à 2'30" mn

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	1 ou 2
	J	😊	
		😬	
		😄	2 à 8
		😁	

## MATRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

## ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmique.

BUT

Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.)

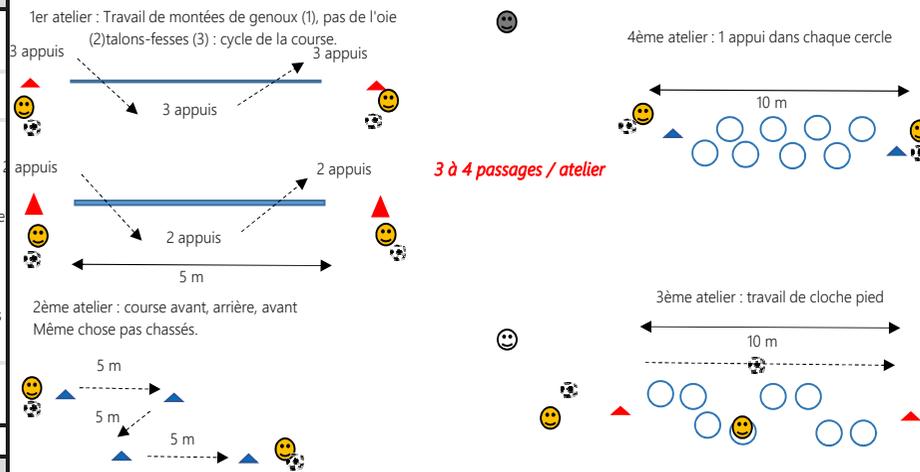
REGLES &amp; CONSIGNES

Respecter la progressivité des contraintes.  
Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées. Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Possibilité de faire les ateliers avec le ballon à la main. (cf Variables) Si ballon au pied, conduite de balle (2ème atelier)

Ex Atelier 3 : Pousser le ballon (travail de dosage), faire le parcours et récupérer son ballon en fin d'atelier (cf schéma)

CRITERES DE REUSSITE

Coordonner les bras / aux jambes  
Conserver une posture équilibrée dans les déplacements



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis (pas d'écrasement) et l'équilibration par des actions de bras dynamiques

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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



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

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

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

**SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE**

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

CP

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

*(En jaune, les catégories concernées)*

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

**ORGANISATION**

OBJECTIF

Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité.

BUT

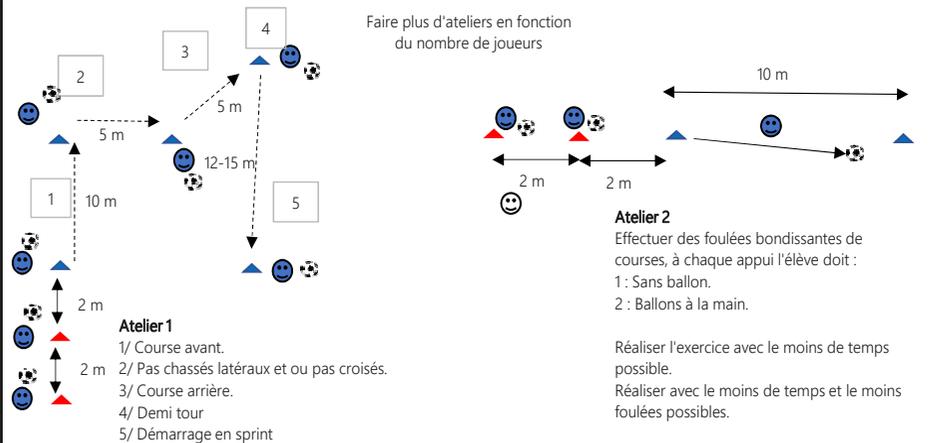
La première équipe qui termine remporte la partie.

REGLES &amp; CONSIGNES

Respecter la progressivité des contraintes.  
Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées. Ne pas baisser de rythme au fil des séries.  
Chaque joueur.se ne doit partir que lorsque son partenaire a terminé le parcours. Ballon à la main (bras tendus) pour mieux ressentir le travail le bas du corps.  
Possibilité ballon au pied (cf variables)

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis.

**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m

Veiller à la qualité des alignements, des postures et des appuis.  
Tête levée. Regard devant 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 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**Inclure un cadenceur.  
Modifier les distances.

Modifier l'ordre ou le sens des ateliers.

Avec ballon à la main puis ballon aux pieds.

Atelier 1 (avec ballon aux pieds) : 1 en conduite avant, 2 (ballon à la main), 3 : conduite arrière avec semelle), 4 : conduite avant.

Atelier 2 (avec ballon au pied) : travail de dosage de passe avec réalisation de l'atelier pour récupérer son ballon à la fin (ballon doit encore être en mouvement)

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



**SEANCE DE REPRISSE D'ACTIVITE**

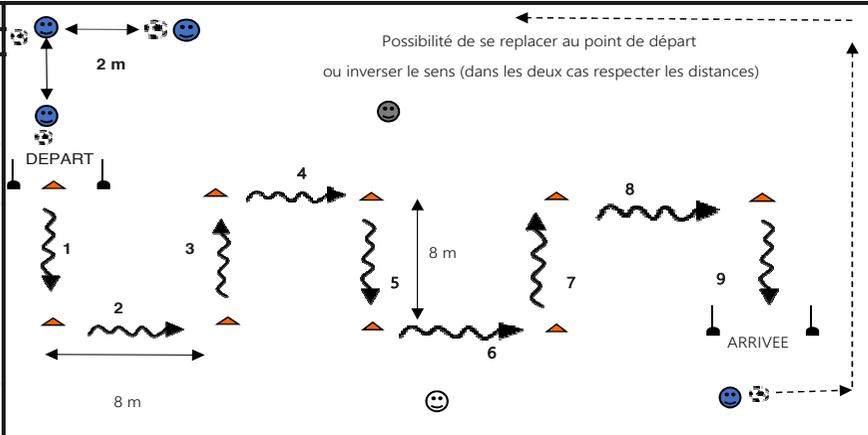
FICHE N° :	7
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais spécifique "conduite"	

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

**ORGANISATION**

<b>OBJECTIF</b>	Développement de la motricité spécifique, Être capable d'enchaîner des conduites de balle différentes
<b>BUT</b>	Le joueur.se qui remporte son duel marque 1 point pour son équipe.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Faire deux ateliers (2x4 joueurs) et les numéroter de 1 à 4. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours. Lorsque que le joueur.se N°1 amorce son deuxième enchaînement, le joueur.se N°2 démarre etc...jusqu'au N°4. Alterner les passages derrière la coupelle (faire le tour) et le passage devant la coupelle.Tout se fait en conduite de balle.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser le circuit le plus rapidement possible en étant le plus fluide possible dans sa conduite de balle.



**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage) Pour les joueurs.ses débrouillés.ées : interchanger le type de conduite (piéd fort/faible) après deux passages afin d'aboutir à un changement de comportement et de modifier la perception environnementale	Prise d'info visuelle sur le joueur.se qui précède - Veiller au changement du rythme de conduite selon l'accélération ou la décélération

**VARIABLES**

- Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages
- L'arrivée devient départ
- Alterner course et saut un pied-deux pieds
- Conduite piéd fort
- Conduite piéd faible
- Conduite semelle

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

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



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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	8 m
	Larg	32 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

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

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

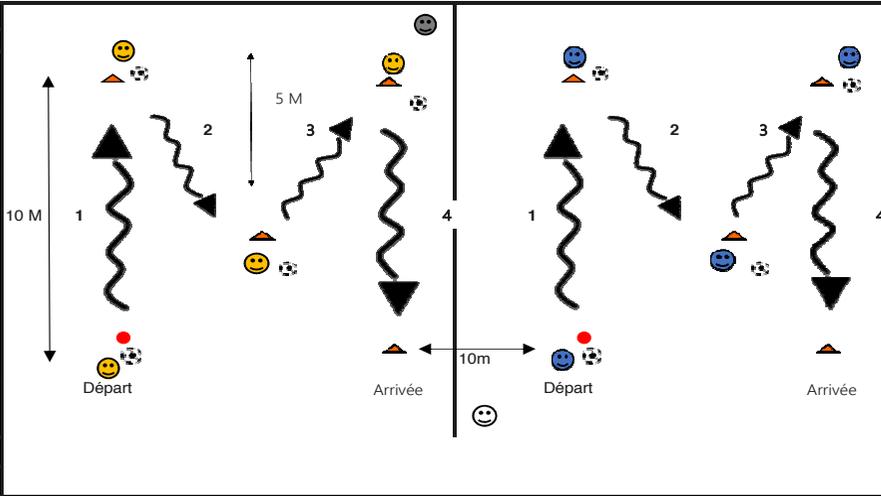
**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	8
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
RELAIS CONDUITE EN "M"	

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

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Développer des compétences motrices Travailler la conduite du ballon.
<b>BUT</b>	Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le 1er joueur de chaque équipe part au signal. L'arrivée du 1er sprinter sur la coupelle (il doit bloquer le ballon côté de la coupelle) déclenche le départ du 2ème etc... 6 séquences de 4 conduites. Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle en bloquant le ballon ou en la contournant.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité de conduite de balle.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
Types	Sans ballon		
	Mon ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	25	
	Larg	20	
Durée	TOTALE	15 à 20 mn	
	SÉQUENCE	6	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😬	
		😬	4
		😊	

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Temps d'effort=15 à fois le temps de récupération. . Joueur débrouillé : Entre chaque séquence l'équipe doit annoncer le temps total qu'elle réalisera sur le relais. Si temps annoncé = temps réalisé (seconde près)= victoire	Qualité des touches de balle. Veiller à la bonne utilisation des surfaces de contacts Prise d'information visuelle sur l'arrivée de l'élève pour vite réagir.
VARIABLES	
Signal visuel ou auditif. Alterner les départs. Changer le sens (Départ deviens arrivée et inversement) <b>Niveau débrouillé:</b> Conduite pied faible Conduite semelle Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".	

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p><b>Principes généraux:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>~Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice</li> <li>~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> <li>~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</li> <li>~Ne jamais toucher le matériel pédagogique</li> <li>~Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2 )</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</li> <li>~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses) .</li> </ul> <p>Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé.e ou joueur.se)</p>	

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS MIROIR

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

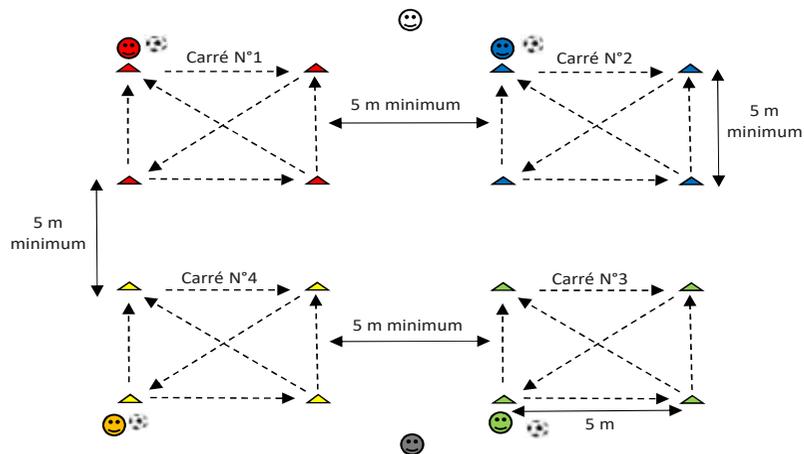
### ORGANISATION

**OBJECTIF** Améliorer sa conduite de balle-jonglerie et sa perception dans l'espace

**BUT** Réaliser le mieux possible et le plus rapidement possible le circuit pour marquer 1 point

**REGLES & CONSIGNES**  
 Quatre groupes de 2 Joueurs.ses avec un ballon chacun.e.  
 Les joueurs.ses passent une fois dans l'atelier puis changent de carré.  
 Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (Miroir)  
 Les joueurs.ses dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1.

**CRITERES DE REUSSITE** Réaliser l'ensemble des déplacements dans le bon timing avec la qualité nécessaire pour une motricité efficace



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

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

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Récupération = 20 X le temps d'effort

Un temps de travail pour un temps de récupération entre les séries

Prise d'information visuelle sur le départ du joueur "miroir" afin de vite réagir et s'adapter à ses déplacements et ses changements directionnels (imiter les mêmes gestes techniques sur une longueur : semelle, intérieur du pied, type de dribble). Lever la tête pour avoir un regard périphérique : ballon - joueur miroir.

#### VARIABLES

Le joueur miroir exécute un circuit en conduite de balle avant de revenir au point de départ.

Le joueur miroir exécute un circuit en alternant conduite et Jonglerie : Main - Pied / Pied - Cuisse / Main - Tête /

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

##### Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant
- 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
- 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 4m<sup>2</sup>)
- 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 joueurs lors des courses (Couloir entre 2 joueurs).

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



#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

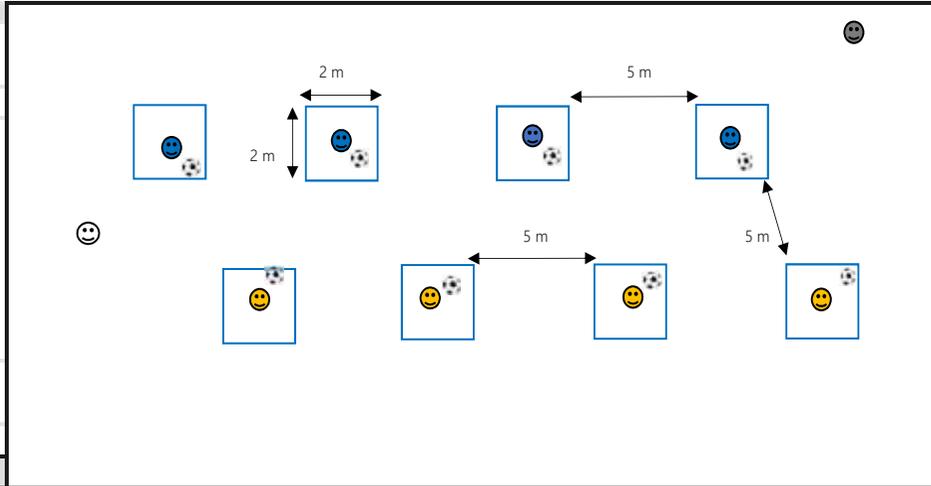
1

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

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité avec le ballon.
<b>BUT</b>	Réaliser différents gestes en rythme avec le ballon.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice différent (forme chorégraphie). L'éducateur.trice montre les différents gestes à réaliser en utilisant les jambes, les bras, en les associant ou pas avec le ballon (1/joueur.se). Il utilisera les lignes, les côtés de chaque espace individuel. Possibilité de réaliser des postures dynamiques ou statiques (toujours à l'intérieur du carré) : Flexions, fentes, extensions, appuis unipodal, etc. Utilisation de musique possible
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper. Effectuer deux mouvements en même temps



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Pas de changement de zone.  
Maîtriser les temps de travail et temps de repos en alternant travail de rythme et posture statique et manipulation du ballon.

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le rythme et la justesse des mouvements à réaliser.  
Travail de mémorisation et de visualisation mentale

#### VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.  
Association des bras et des jambes et le ballon.  
Réalisation de gestes de plus en plus compliqués (Montée du bras droit au dessus de la tête et en même temps le bras gauche vers l'avant ainsi que montée de genoux, etc...)  
Les joueurs.se peuvent imaginer une suite de mouvements (chorégraphie)

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### Principes généraux:

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



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

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

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	Toutes les 1'

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😷	
	J	😊	2 à 4
		😞	
		😊	2 à 4
		😞	

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U12 - U13

Parcours de coordination  
et de motricité

Passé avec les pieds





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers "connectés"

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATIONS ADAPTEES

CATEGORIES

6ème 5ème  
U12 -U13

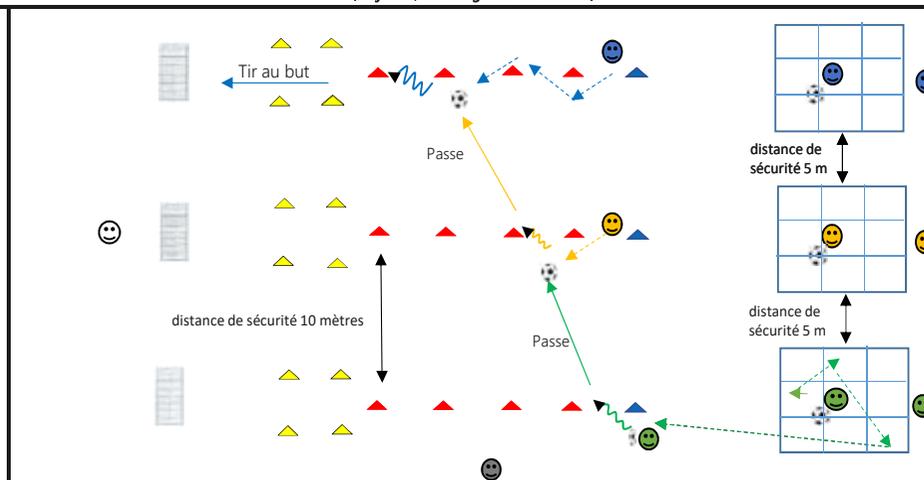
4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon Amélioration de la maîtrise de balle et de la passe au sol.
<b>BUT</b>	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) et échanges de passes
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Au signal, chacun.e doit réaliser un à trois déplacement(s) dans son carré, puis enchaîner sur un parcours (ballon à la main, ou en conduite de balle, ou jonglages) jusqu'au carré pour viser et passer le ballon dans le but. Idem mais 1 ballon pour 3 avec des échanges de contrôles-passes au sol en effectuant le parcours. Le joueur qui reçoit le ballon dans la zone jaune passe au but. Les 2 autres joueurs retournent en course dans la zone de départ.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Marquer le plus de buts possibles. (Travail de précision)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.  
Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention).  
1er tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers.

Appuis dynamiques.  
Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre).  
Prise de balle + prise d'informations (tête levée). Pied d'appui proche du ballon.  
Orienter les épaules sur le 1er contact, relâcher le haut du corps, ancrer le pied d'appui au sol.

VARIABLES

Pour chaque variante, 1 passage en qualité, 1 passage sous forme compétitif sans ballon, 2 passages sous forme compétitif avec ballon.  
Pour le passage avec ballon, le joueur doit toucher le ballon une fois à l'entrée du carré avant de tirer au but et ne doit pas dépasser le carré.  
Possibilité de modifier les parcours. Variantes contrôles-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext,int) en fonction des plots sur le parcours. Changer le porteur de balle à chaque passage. Accélérer à la prise de balle (avancer sur le ballon), enchaîner rapidement la passe (rythme).  
Effectuer une feinte avant ou après la prise de balle.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
		😞	3
	J	😞	3
		😊	3
		😊	3

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/ Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

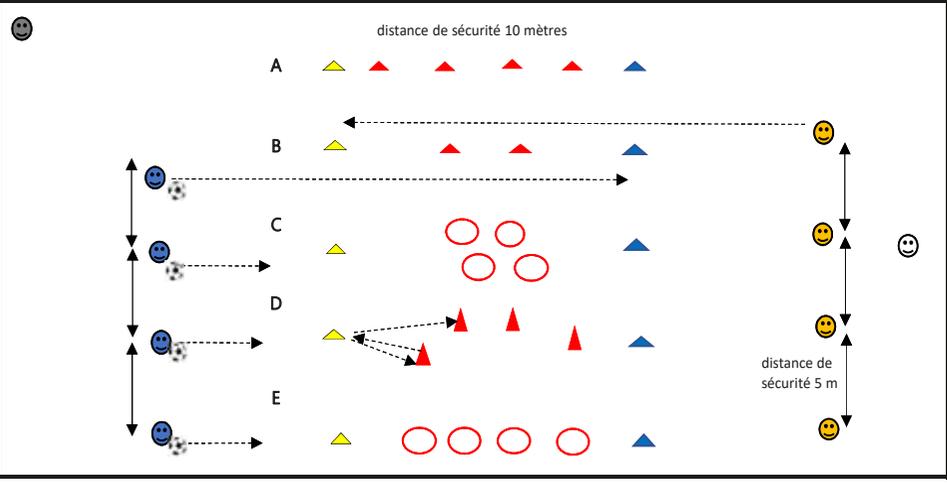


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	2
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Ateliers	

JEUX ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION	X	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	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon Amélioration de la maîtrise de balle et de la passe au sol.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) et échanges par atelier avec ballon. <u>Départ</u> : les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Au plot bleu passe au sol pour les jaunes qui effectuent le parcours en aller et retour après avoir contourner le plot jaune. Les bleus prennent la place des jaunes dans leur zone en trottinant et attendent la passe des jaunes pour repartir sur le parcours. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs. Progression de l'atelier A à E après 5 passages sur chaque atelier. Attendre le signal pour changer d'ateliers.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. (Nbre de réussite)
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école		
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Mon ballon		
	Ballons et échanges	X	
Surface	Long	40	
	Larg	20	
Durée	TOTALE	15 à 20 min.	
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier	
Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	
		😊	4
		😬	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers. Déterminer une forme de conduite par atelier (concentration, attention). Ter tour conduite libre pour se familiariser avec les ateliers. Passes "claquer" au sol/ Appuis vers la cible, jambe d'appui fléchie, cheville vérrouillée, pied ouvert, tête levée.	Multiplier les contacts avec le ballon. Ecarter les bras (équilibre). Pied d'appui proche du ballon. Se pencher sur le ballon. Prise de balle + prise d'informations (tête levée) Pied d'appui proche du ballon. Orienter les épaules sur le ter contact, relacher le haut du corps, ancrer le pied d'appui au sol.

RAPPELS REGLES SANITAIRES
<p><b>Principes généraux</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)</li> <li>- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur.trice</li> <li>- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels</li> <li>- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)</li> </ul> <p>- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire</p> <p>- Ne jamais toucher le matériel pédagogique</p> <p>- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses</p> <p>- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe</p> <p>- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)</p> <p>- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)</p> <p>- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 2 joueurs.ses).</p>
<p>Conseil : Prévoir une personne <b>G</b>arante du <b>P</b>rotocole <b>S</b>anitaire (<b>GPS</b>) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.se)</p>

VARIABLES
<p>Varié les formes de conduite (int, ext, semelle). Travailler les 2 pieds dans les enchaînements. Varier les crochets (int, ext). Changement d'allure (lent, vite). Réduire ou agrandir les distances entre les obstacles. Faire le parcours en le chronométrant. Variantes contrôles-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext,int) en fonction du parcours. Accélérer à la prise de balle (avancer sur le ballon), enchaîner rapidement la passe (rythme). Effectuer une feinte avant ou après la prise de balle.</p>

MATERIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
<b>J : Joueur/ Joueurse</b> <b>E : Educateur/Educatrice</b>	



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

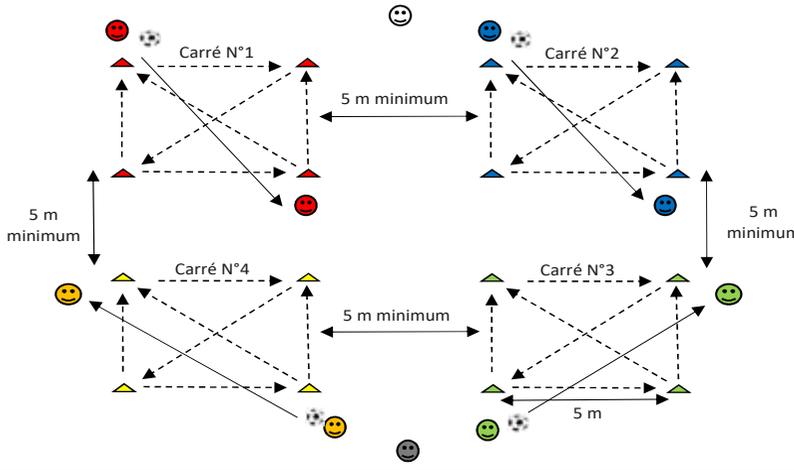
1

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

### ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Améliorer sa aisance avec le ballon: conduite - passe - jonglerie; et sa perception dans l'espace.
<b>BUT</b>	Réaliser le mieux possible et le plus rapidement possible le circuit pour marquer 1 point
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Les joueur(se)s passent une fois dans l'atelier puis changent de carré. Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (Joueur(se) Miroir) Les joueur(se)s dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1. A la fin de ce dernier, le joueur(se) doit transmettre le ballon à son partenaire situé obliquement à l'opposé du carré par une passe.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser l'ensemble des déplacements dans le bon timing avec la qualité nécessaire pour une motricité efficace.



Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	15
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

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

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Récupération = 20 X le temps de travail.  
Un temps de travail, suivi d'un temps de récupération

Prise d'information visuelle sur le départ du joueur "miroir" afin de vite réagir et s'adapter à ses déplacements et ses changements directionnels, avec les mêmes gestes techniques sur une longueur : semelle, intérieur du pied, type de dribble. Lever la tête pour avoir un regard périphérique : ballon - joueur miroir et partenaire en fin de parcours.

#### Principes généraux:

- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~ Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant
- ~ 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 joueur miroir exécute un circuit en conduite de balle avant de revenir au point de départ.

Le joueur miroir exécute un circuit en alternant conduite et jonglerie : Main-Pied / Pied-Cuisse / Main-Tête /

La passe de fin de parcours peut s'effectuer avec le coup de pied fort.

- ~ Limiter au maximum le brassage des joueurs
- ~ 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 4m<sup>2</sup>)
- ~ 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 joueurs lors des courses (Couloir entre 2 joueurs)

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

THEME DE SEANCE

Circuit d'ateliers

JEUX ADAPTES

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)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	2' à 2'30" mn

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1
		😞	
	J	😡	
		😄	2 à 9
		😇	

ORGANISATION

**OBJECTIF** Associer rythme, dissociation, adaptation, conduite de balle et passe dans les pieds.

**BUT** Enchaîner rapidement les ateliers

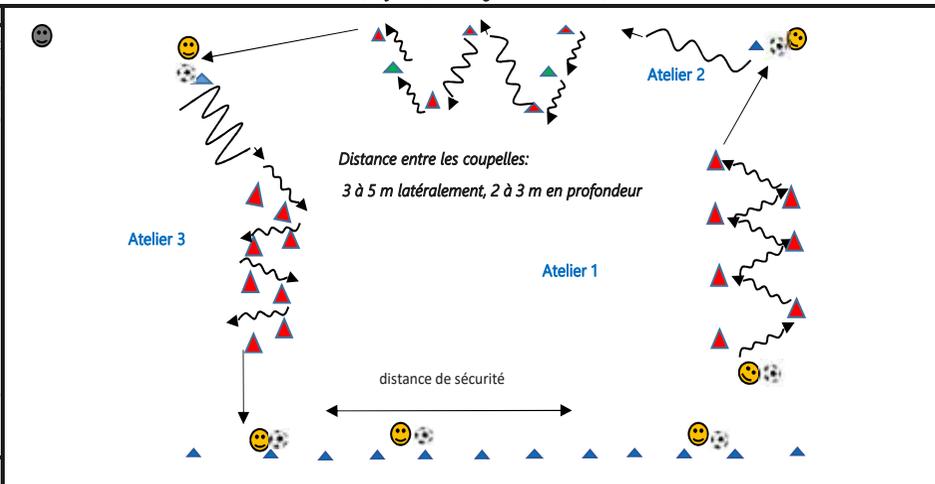
**REGLES & CONSIGNES**

**Atelier 1 :** réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal) + passe dans les pieds à la sortie.

**Atelier 2 :** réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots tout en faisant le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu + passe à la sortie.

**Atelier 3 :** réaliser un slalom en conduite de balle en passant à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction + passe à la sortie.

**CRITERES DE REUSSITE** Garder la maîtrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

Après l'atelier conduite de balle, réaliser une passe dans les pieds du partenaire pour qu'il puisse enchaîner l'atelier suivant.

**Atelier 1 :** toucher le ballon souvent  
**Atelier 2 :** petits appuis pour changer de direction avec efficacité.  
**Atelier 3 :** pousser sur la jambe d'appui (changement de direction).  
 Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

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

**1er atelier.** conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...) + passe libre ou d'un pied imposé.

**2ème atelier.** conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques pour réaliser le tour complet (pied droit, pied gauche, intérieur pied droit-pied gauche...) + passe libre ou d'un pied imposé.

**3ème atelier.** conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées + passe libre ou d'un pied imposé.

- 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)

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME DE SEANCE

Ateliers

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATION

CATEGORIES

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

## ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité + enchaînement d'une passe dans les pieds.

BUT

Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.) avec enchaînement d'une passe  
Respecter la progressivité des contraintes.

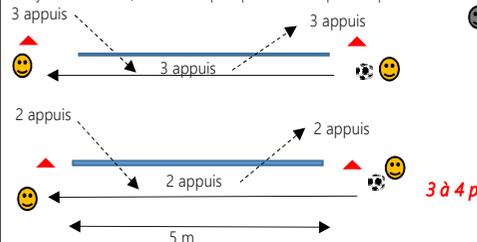
REGLES &amp; CONSIGNES

Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier.  
Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Faire les ateliers avec le ballon à la main. (cf Variables): à la sortie poser son ballon au sol, se retourner face au partenaire et effectuer une passe dans ses pieds.

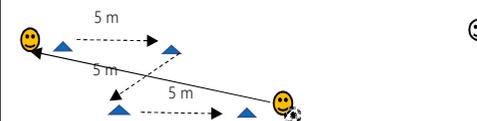
CRITERES DE REUSSITE

Nombre d'ateliers avec une posture équilibrée dans les déplacements

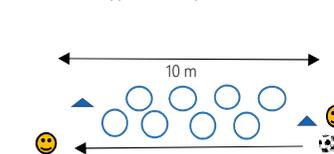
1er atelier : Travail de montées de genoux (1), pas de l'oie (2) talons-fesses (3) : cycle de la course, se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



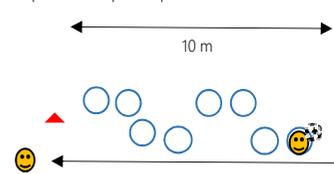
2ème atelier : course avant, arrière, avant  
Même chose pas chassés se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle se retourner



3ème atelier : travail de cloche pied se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



3 à 4 passages / atelier

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m.  
Garder une exigence qualitative dans l'exécution du geste technique. Intégrer et s'adapter aux différentes tâches associées.

Veiller aux alignements, aux postures, qualités des appuis et à l'équilibration  
Rester sur la plante des pieds pour pouvoir s'ajuster et s'adapter à la trajectoire du ballon.

## VARIABLES

Nombre d'appuis, Vitesse d'exécution...  
Avec ballon : 1) ballon à la main, bras tendus devant soit; 2) ballon à la main bras au dessus de la tête.  
Pour l'atelier 3 et 4 (si dédoublement des ateliers) : compétition possible. Code couleur en fonction du pied.  
Pour l'atelier 2 : au niveau de la coupelle, 1) rotation autour de la coupelle; 2) blocage et reprise d'appuis.  
La passe est libre au niveau de la surface des contacts.

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	15m
	Larg	40m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	2 à 2'30"/atelier

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

## 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

THEME DE SEANCE  
RELAIS

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

SITUATION

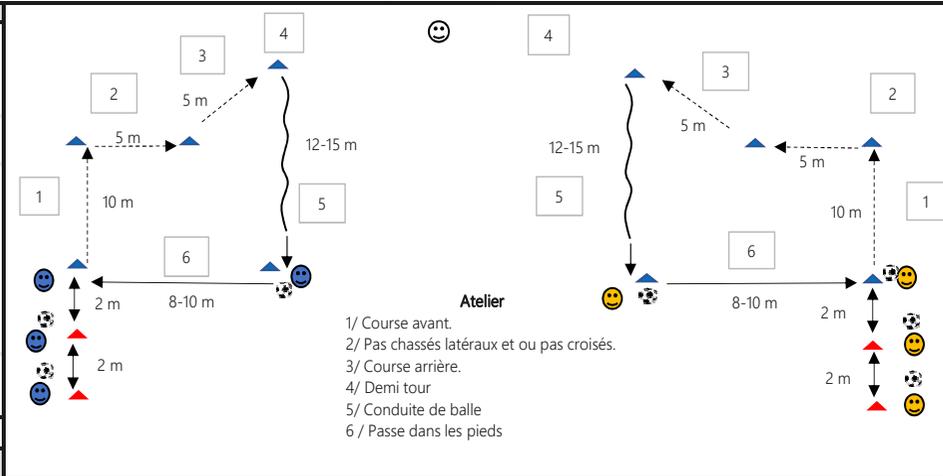
CATEGORIES

6ème 5ème  
U12-U13

4ème 3ème  
U14-U15

2nde à Ter  
U16 à U18

(En jaune, les catégories concernées)



**OBJECTIF** Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité avec enchaînement d'une conduite de balle et passe dans les pieds.

**BUT** La première équipe qui termine remporte la partie.

**REGLES & CONSIGNES** Chaque joueur ne doit partir que lorsque son partenaire a terminé le parcours. Ballon à la main (bras tendus) pour mieux ressentir le travail le bas du corps jusqu'au plot 4 puis enchaînement d'une conduite de balle et passe au partenaire suivant.

**CRITERES DE REUSSITE** Réaliser des déplacements fluides, sans rupture de rythme ni blocage des appuis. Garder la maîtrise du ballon.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m.  
Démarrer quand votre partenaire vous a transmis son ballon sur une passe après l'avoir maîtrisé.  
Chaque équipe doit passer sur l'atelier côté gauche et côté droit.

Veiller à la qualité des alignements, des postures et des appuis.  
Tête levée. Regard devant soi.  
Toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle.  
Détacher le regard de la conduite pour s'ajuster à la passe qui arrive.

VARIABLES

Inclure un cadenceur. Modifier les distances.  
Réaliser le parcours sans relais au départ puis inclure ensuite la compétition entre 2 à 3 équipes.  
Avec ballon à la main puis ballon aux pieds entre 1 et 4.  
Ex: 1 en conduite avant, 2 avec ballon à la main, 3 en conduite arrière avec semelle, 4 en conduite avant, 5 passe dans les pieds au sol au partenaire (travail de dosage de passe) situé au départ du parcours.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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



- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs.ses
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.ses en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
- Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs.ses lors des courses (Couloir entre 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	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
		😬	1
	J	😊	4 à 5
		😬	4 à 5
		😊	
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



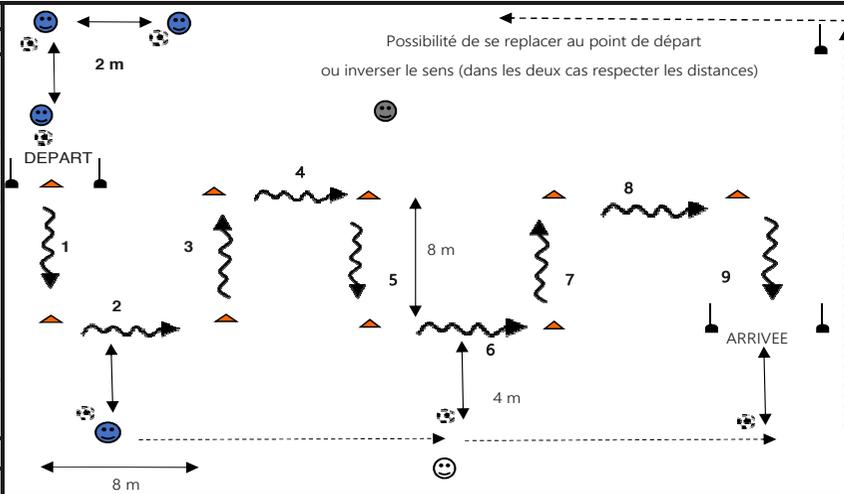
### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais conduite + passes	

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

### ORGANISATION

<b>OBJECTIF</b>	Développement de la motricité spécifique, Etre capable d'enchaîner des conduites de balles et passes différentes.
<b>BUT</b>	L'équipe qui remporte son duel marque 1 point. Possibilité d'effectuer des duels 1x1 simple sans relais.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Faire deux ateliers (2x4 joueurs) et les numéroter de 1 à 4. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours en enchaînant CDB et passes (1-2) aux partenaires. Lorsque que le joueur.se N°1 effectue sa 3ième et dernière passe, le joueur.se N°2 démarre etc...jusqu'au N°7. A chaque passage changement de role et de position sur le parcours suivant une rotation établie.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser le circuit le plus rapidement possible avec une conduite de balle maîtrisée et la précision dans les passes.



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

Surface	Long	8 m
	Larg	32 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

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

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage) Pour les joueurs.se débrouillés.ées : interchanger le type de conduite (ped fort/faible) et de passe après deux passages	Prise d'info visuelle sur le joueur.se avant les passes. - Veiller au changement du rythme de conduite de balle selon l'accélération ou la décélération.

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~ Limiter au maximum le brassage des joueur.se

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

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

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

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

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

### VARIABLES

Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages.

- L'arrivée devient départ
- Alternier course et saut un pied-deux pieds
- Conduite pied fort / pied faible.
- Conduite semelle
- Passes pied droit / pied gauche; intérieur du pied / coup de pied.

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais conduite et passe en "M"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

X

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

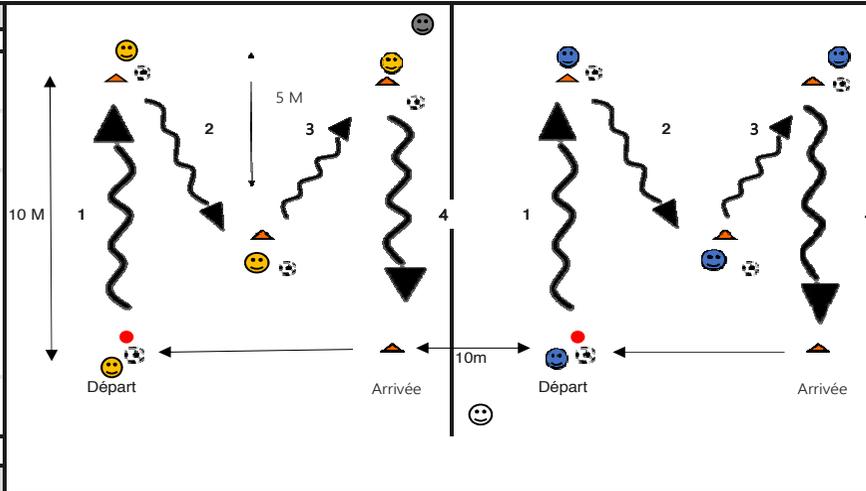
Surface	Long	25
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	6

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
		😞	4
	J	😞	
		😊	4
		😞	

### ORGANISATION

OBJECTIF	Développer des compétences motrices Travailler la conduite du ballon et la passe.
BUT	Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points
REGLES & CONSIGNES	L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le 1er joueur.se de chaque équipe part au signal. A la fin du parcours, le joueur doit effectuer une passe au joueur suivant déclanchant le départ du 2ième etc... 6 séquences de 4 conduites + passes. Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle en bloquant le ballon ou en la contournant.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité et la maîtrise (Conduite et passes).



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Temps d'effort=15 à fois le temps de récupération. .  
Joueur débrouillé : Entre chaque séquence l'équipe doit annoncer le temps total qu'elle réalisera sur le relais.  
Si temps annoncé = temps réalisé (seconde près)= victoire

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Qualité des touches de balle et des passes.  
Veiller à la bonne utilisation des surfaces de contacts.  
Prise d'information visuelle sur l'arrivée de l'élève pour vite récupérer le ballon.

#### VARIABLES

Signal visuel ou auditif.  
Alterner les départs.  
Changer le sens (Départ deviens arrivée et inversement)  
**Niveau débrouillé:**  
Conduite pied faible et semelle.  
Passe du ped faible et coup de pied.  
Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

##### Principes généraux:

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



- ~Limiter au maximum le brassage des joueurs.se
- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur.trice et le groupe
- ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs.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.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)

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice