



▶ U7 - U9

Parcours de coordination
et de motricité

Sans ballon





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Chacun son tour

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

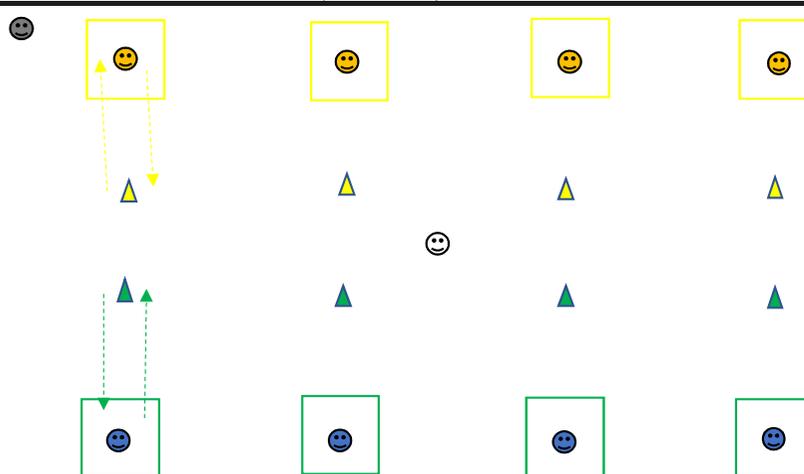
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

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

BUT Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

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

CRITERES DE REUSSITE Terminer 1er en respectant les consignes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

La coordination des départs.
Donner un vainqueur.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des consignes.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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



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

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

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

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

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

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 12 minutes |
| | SÉQUENCE | 1 |

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

MATÉRIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



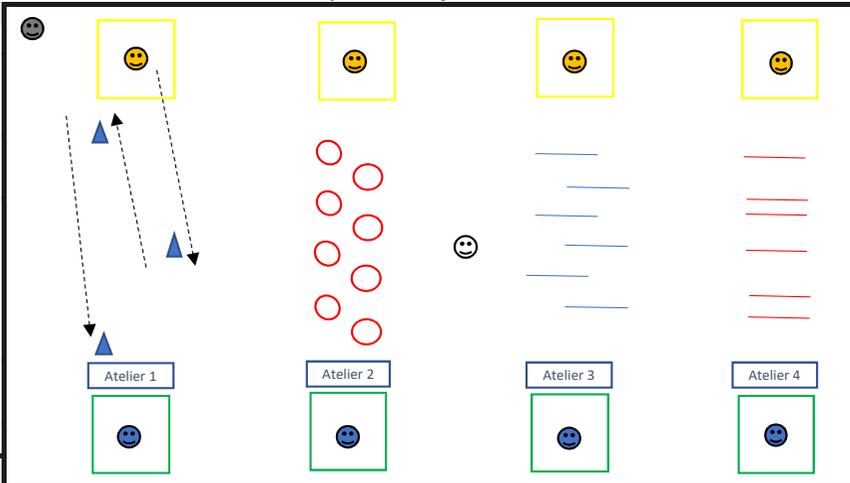
| | |
|--------------------------------------|---|
| FICHE N° : | 2 |
| SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...) | |
| Coordination motrice | |

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

ORGANISATION

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

(En jaune, les catégories concernées)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

| | |
|--|--|
| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
| Faire partir le J suivant après le retour du précédent dans sa maison. | Au respect des consignes Pose des appuis. |

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
 ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2)
 ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course)
 ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs(ses) lors des courses (Couloir entre deux joueurs(ses))
Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur(se))"

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

| | | | |
|----------------|-----------------------|------------|---|
| Espace utilisé | Cour d'école | X | |
| | Enceinte sportive | X | |
| | Autres | | |
| Types | Sans ballon | X | |
| | Avec ballon | | |
| | Sans puis avec ballon | | |
| Surface | Long | | |
| | Larg | | |
| Durée | TOTALE | 12 minutes | |
| | SÉQUENCE | 1 | |
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😊 | 1 |
| | J | 😊 | 4 |
| | | 😬 | 4 |
| | | 😞 | |
| 😡 | | | |

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, ...)
Relais horloge

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

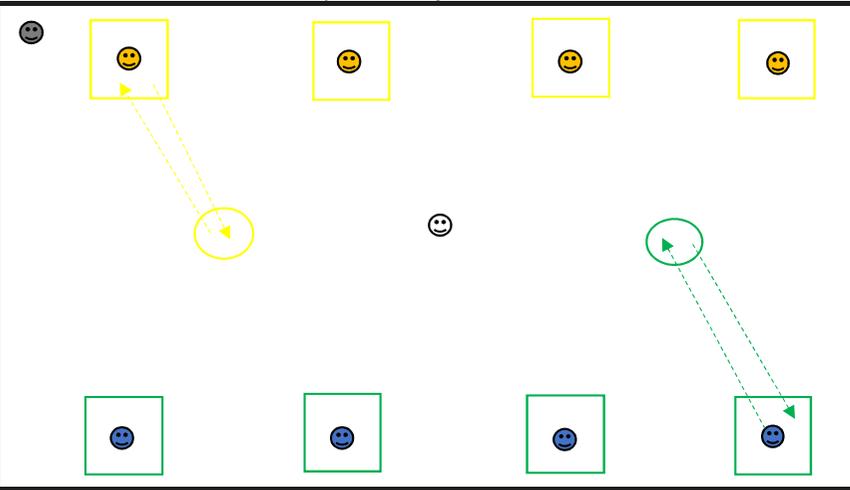
ORGANISATION

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

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

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

CRITERES DE REUSSITE : Equipe vainqueur en respectant les consignes



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

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

| | | |
|---------|------|-----|
| Surface | Long | 30m |
| | Larg | 20m |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 12 minutes |
| | SÉQUENCE | 1 |

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



~Limiter au maximum le brassage des 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° : | 4 |
|------------|---|

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

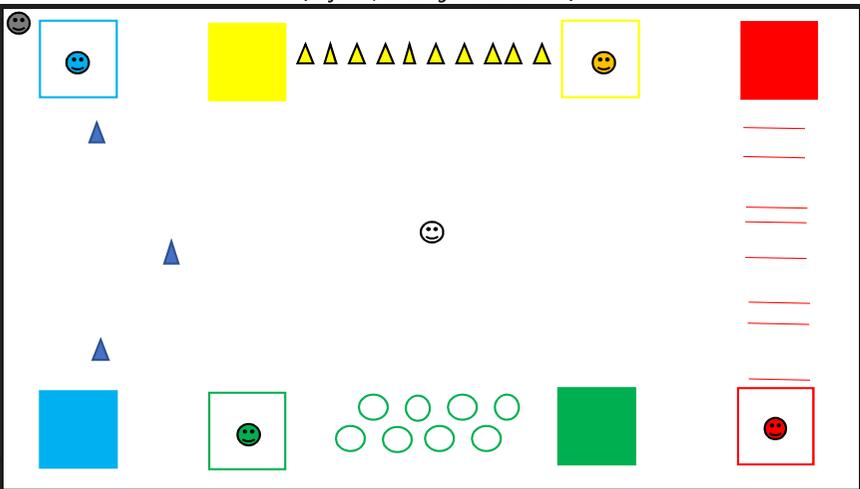
| | | |
|---------|------|-----|
| Surface | Long | 30m |
| | Larg | 20m |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 12 minutes |
| | SÉQUENCE | 3 |

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

ORGANISATION

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais à 2

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

| | | |
|---------|------|-----|
| Surface | Long | 30m |
| | Larg | 20m |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 12 minutes |
| | SÉQUENCE | 3 |

| | | | |
|-----------|------|---|---|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😊 | 1 |
| | J | 😊 | 2 |
| | | 😊 | 2 |
| | | 😊 | 2 |
| | | 😊 | 2 |

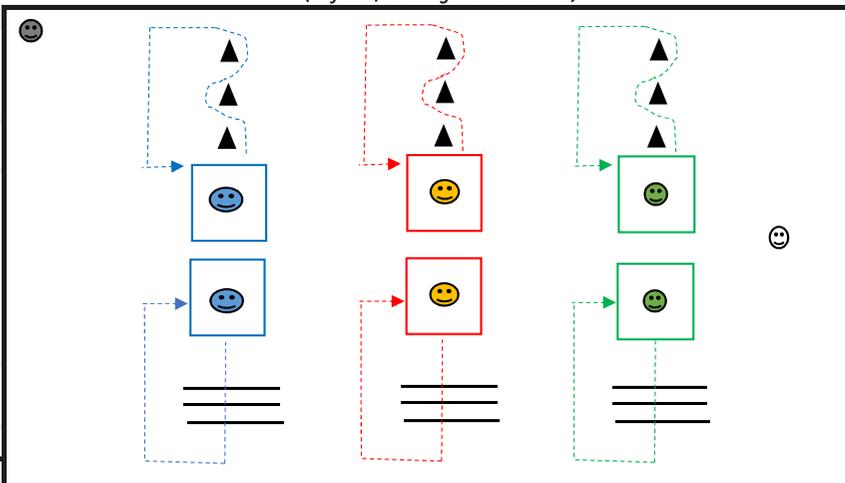
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la motricité et la coordination

BUT Le premier groupe qui termine le relais gagne 1 point

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

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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



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

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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Air Foot horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF Motricité générale

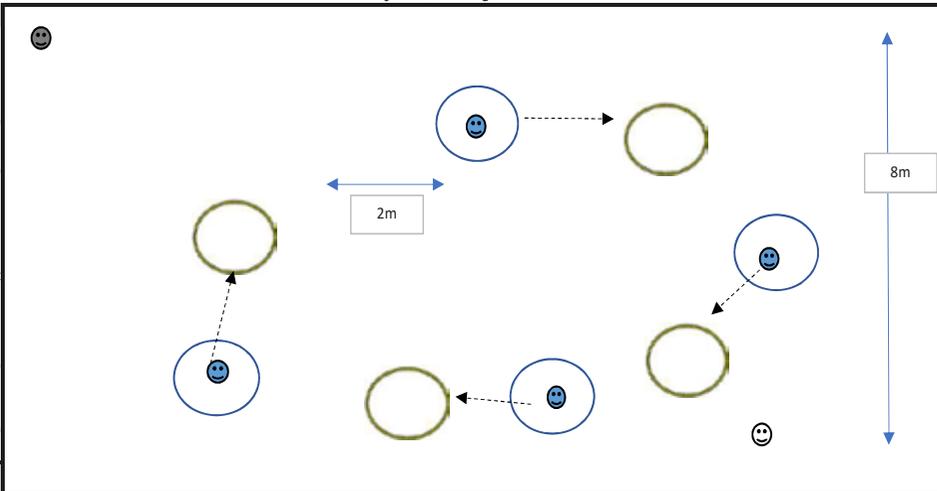
BUT Faire le tour de l'horloge le plus rapidement possible = 1pt

2 équipes de 4 J.

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

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

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Rotations pour bien respecter les distances

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

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

| | | |
|---------|------|-----|
| Surface | Long | 15m |
| | Larg | 15m |

| | | |
|-------|----------|----------|
| Durée | TOTALE | 12 mins |
| | SÉQUENCE | 6 x 2min |

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Je bouge en musique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

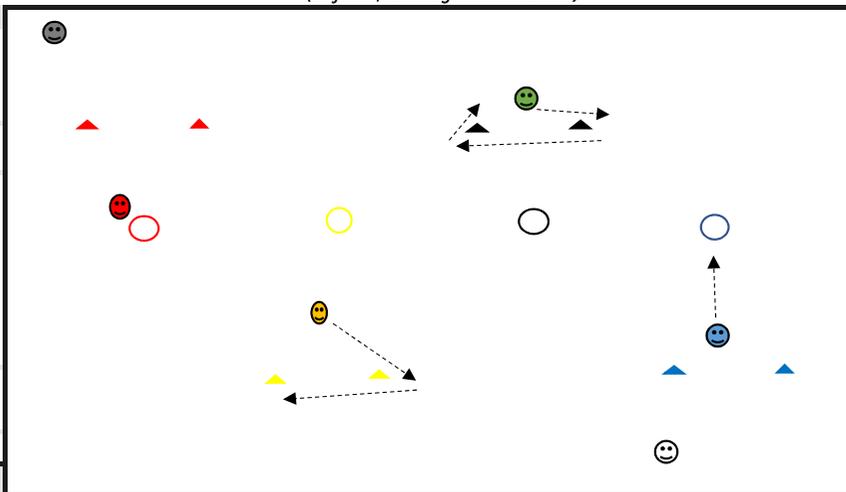
X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



OBJECTIF Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme

BUT Revenir dans sa zone de départ (traçage ou cerceau) en premier.

Départ de sa zone au début de la musique, tourner autour des coupelles puis à l'arrêt de la musique, revenir le plus rapidement possible dans son cerceau.

REGLES & CONSIGNES
Au départ : chaque J a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche.
+1 point pour le 1er arrivé dans sa zone.

CRITERES DE REUSSITE Avoir le plus de points possible en fin de partie ou de manche.

ORGANISATION

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distance entre les ateliers et J

Départ au signal

Respecter le parcours

VARIABLES

Si pas assez de matériel, faire un roulement par vague

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

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

Uniquement en marche puis course autorisé

RAPPELS REGLES SANITAIRES

"Principes généraux:

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

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

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

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



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

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

| | | |
|---------|------|------|
| Surface | Long | 10 m |
| | Larg | 5 m |

| | | |
|-------|----------|------------------|
| Durée | TOTALE | 12' |
| | SÉQUENCE | 10 à 15" maximum |

| | | | |
|-----------|------|---|-------|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😬 | 1 |
| | J | 😊 | 1 à 2 |
| | | 😬 | 1 à 2 |
| | | 😬 | 1 à 2 |
| | | 😬 | 1 à 2 |

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, ...) | |
| Jeu de la traversée magique | |

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

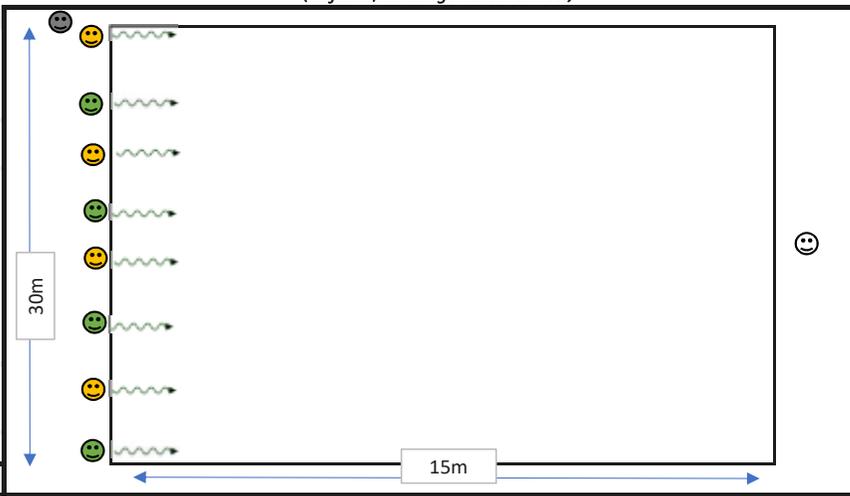
| | | |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon | X |
| | Avec ballon | |
| | Sans puis avec ballon | |

| | | |
|---------|------|-----|
| Surface | Long | 15m |
| | Larg | 30m |

| | | |
|-------|----------|-------------|
| Durée | TOTALE | 10 min |
| | SÉQUENCE | 10" maximum |

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

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

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

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

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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Musi rythme

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

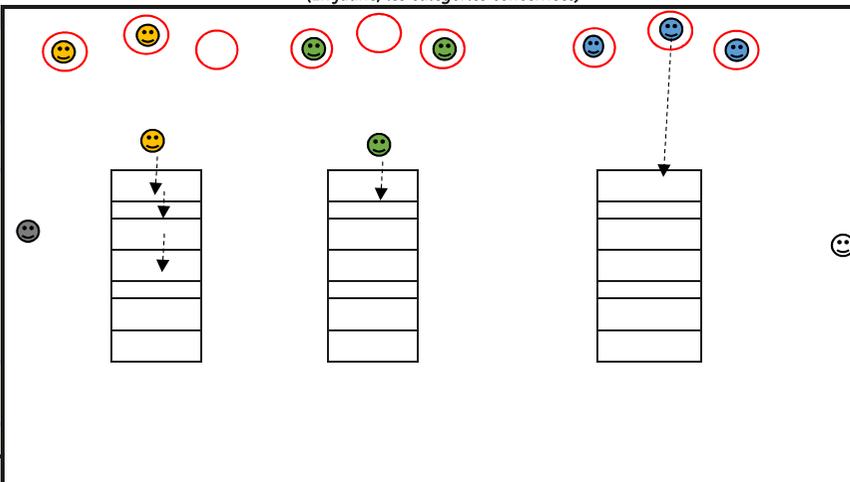
OBJECTIF Amélioration de la coordination en rythme

BUT Faire l'atelier sans erreur = 1pt

Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donné par l'éducateur(trice) (musique ou frapper dans ses mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...).

REGLES & CONSIGNES Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.
Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.

CRITERES DE REUSSITE Marquer le plus de points pour son équipe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distance entre les J et ateliers

Coordination des appuis

Attendre que le J soit dans sa maison avant de faire partir le suivant

VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : droite, gauche, cloche pied

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

Tempo : lent, rapide, statique

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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



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

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

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

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

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

| | | |
|---------|------|------|
| Surface | Long | 10 m |
| | Larg | 8m |

| | | |
|-------|----------|------|
| Durée | TOTALE | 12' |
| | SÉQUENCE | 6x2' |

| | | | |
|-----------|------|---|---|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😷 | 1 |
| | J | 😊 | 3 |
| | | 😬 | 3 |
| | | 😄 | 3 |
| | | 😡 | |

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Le miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

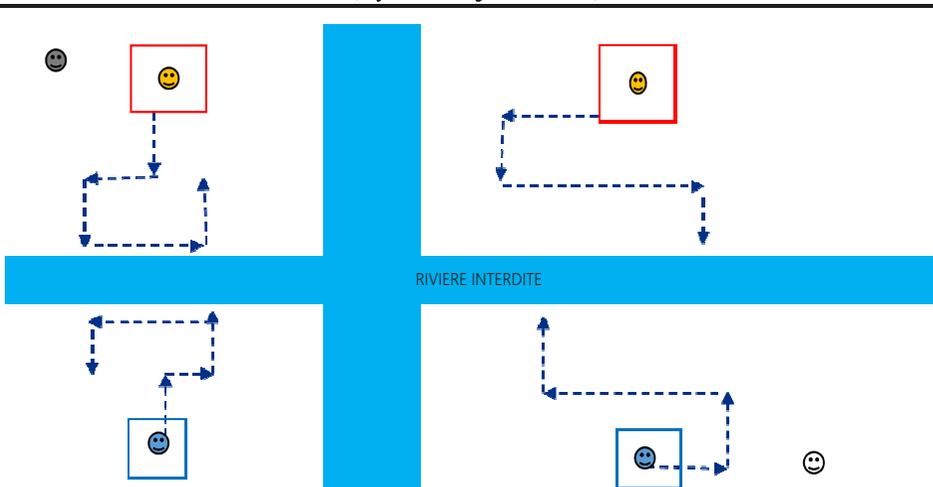
X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la motricité générale

BUT Utiliser toutes les formes de déplacements, avant, arrière, pas chassés, cloche pied durant 20 secondes maximum, échanger les rôles

REGLES & CONSIGNES Sortir de sa maison en se déplaçant de la même manière que son partenaire, en miroir. Chaque J a 5 points. Si erreur, l'J perd un point et le départ s'effectue de nouveau de sa maison.

CRITERES DE REUSSITE Garder les 5 points

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bien attendre que chacun soit dans sa maison pour démarrer

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Pour le guide, ne pas donner les indications de direction trop vite, attendre que le partenaire se soit déplacé pour indiquer une nouvelle direction

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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

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

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

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



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

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

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

| | | |
|-------|----------|----------------|
| Durée | TOTALE | 20 minutes |
| | SÉQUENCE | 10 de 1 minute |

| | | | |
|-----------|------|---|---|
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | | 😞 | 1 |
| | J | 😞 | 4 |
| | | 😡 | |
| | | 😊 | 4 |
| | | 😄 | |

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Equipe de France

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

| | | |
|---------|------|------|
| Surface | Long | 30 m |
| | Larg | 20 m |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 10 minutes |
| | SÉQUENCE | |

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

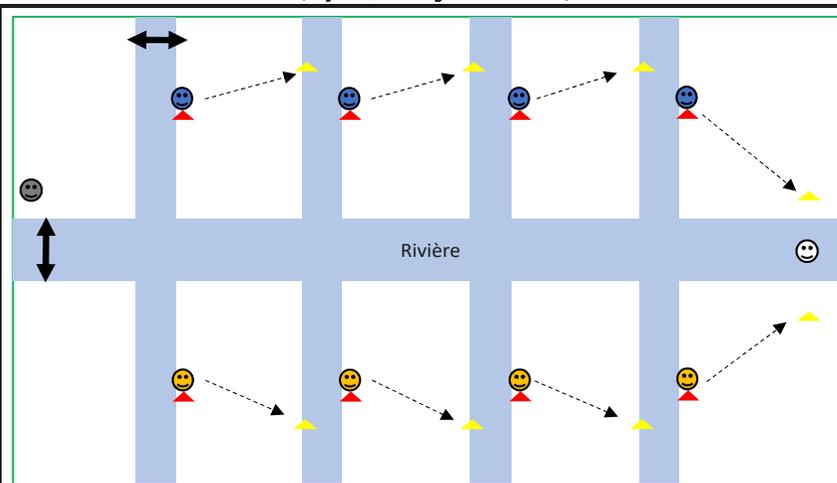
ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la motricité

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

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

CRITERES DE REUSSITE Maitriser l'ensemble des courses



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maitriser ses appuis
Être réactif

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

VARIABLES

Mettre des courses à angles

Rajouter des ateliers de coordination

Donner 2 noms de J

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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U7 - U9

Parcours de coordination
et de motricité

Avec un ballon personnalisé



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

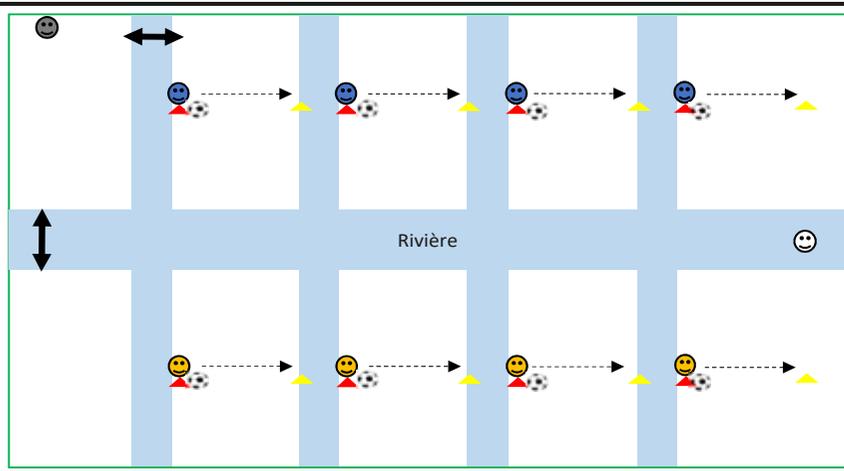
| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 30 mètres |
| | Larg | 20 mètres |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 10 minutes |
| | SÉQUENCE | 1 |

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

ORGANISATION

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À) INDIVIDUELS (VEILLER À)

| |
|--------------------------------------|
| Maitriser ses appuis Être réactif |
|--------------------------------------|

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

VARIABLES

- Avec un ballon en conduite de balle (surfaces de contact etc...)
- Mettre des courses à angles
- En jonglerie
- Terminer par un tir

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



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

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

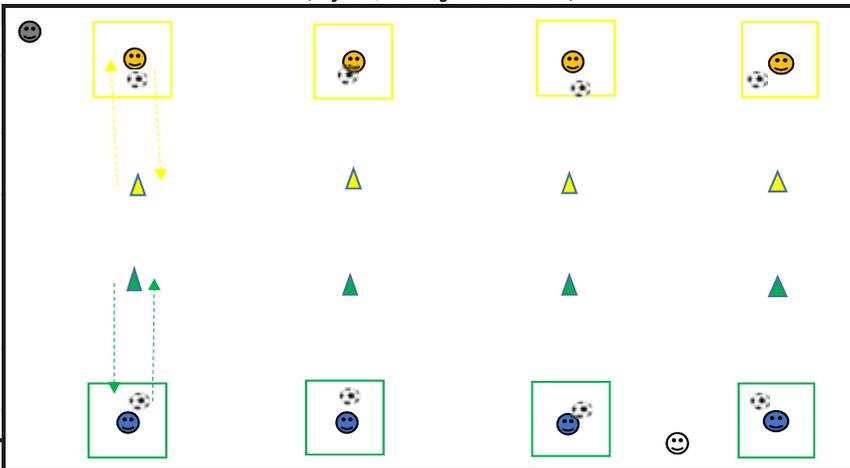
| | | | | | |
|------------------------------|--|--------------------------|---|----------------------------|---|
| JEUX SCOLAIRES ADAPTES | | FIT FOOT | | PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL | |
| EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES | | MOTRICITE / COORDINATION | X | GUIDE SMS - VERSION | 1 |

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

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

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

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

| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 20 mètres |
| | Larg | 15 mètres |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 12 minutes |
| | SÉQUENCE | 1 |

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



| | |
|------------|---|
| FICHE N° : | 3 |
|------------|---|

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

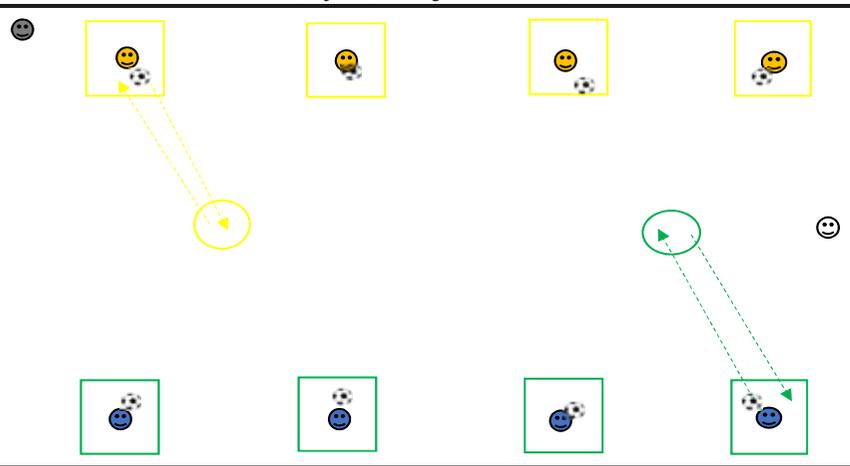
| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 20 mètres |
| | Larg | 15 mètres |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 12 minutes |
| | SÉQUENCE | 1 |

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

ORGANISATION

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

| |
|---|
| VARIABLES |
| Avec ballon dans les mains. Avec ballon au pied. |

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



| | |
|------------|---|
| FICHE N° : | 4 |
|------------|---|

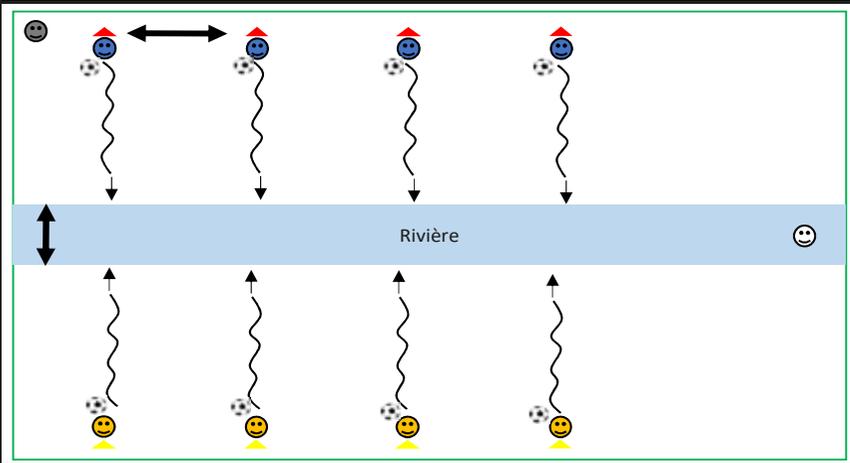
| | |
|--------------------------------------|--------------|
| SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...) | 1-2-3 Soleil |
|--------------------------------------|--------------|

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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



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

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

| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 30 mètres |
| | Larg | 20 mètres |

| | | |
|-------|----------|------------|
| Durée | TOTALE | 10 minutes |
| | SÉQUENCE | 1 |

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



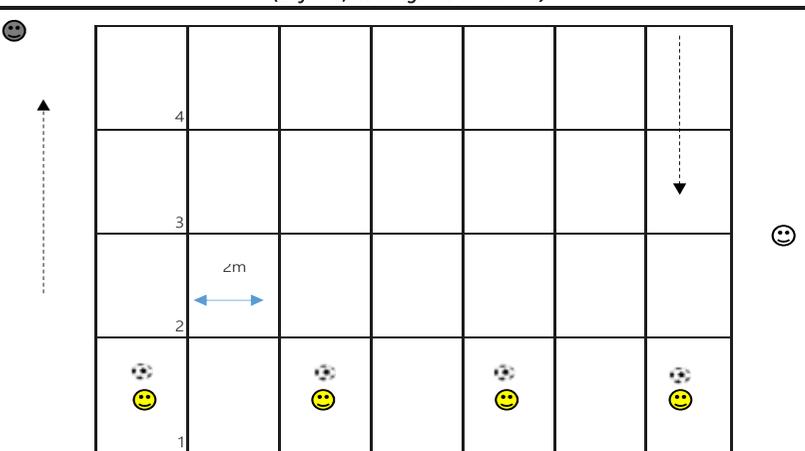
FICHE N° : 5

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la maîtrise technique par le jonglage sans ballon

BUT Arriver en zone 4 en 2' maximum

REGLES & CONSIGNES
 1 Ballon par J. Pour monter d'une zone, le J doit réaliser un contrat 3 fois
 Contrat 1 : Je frappe ma balle et je la récupère à la main
 Contrat 2 : Je frappe ma balle, 1 rebond, je frappe ma balle
 Contrat 3 : idem contrat 1 mais 2 contacts du pied
 Contrat 4 : Idem au contrat 2 mais 2 contacts entre chaque rebond
 Arrivée en zone 4, je fais le retour dans mon couloir

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

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

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

| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 15 mètres |
| | Larg | 15 mètres |

| | | |
|-------|----------|--------|
| Durée | TOTALE | 12 min |
| | SÉQUENCE | 2 min |

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

VARIABLES

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

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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
 E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



| | |
|------------|---|
| FICHE N° : | 6 |
|------------|---|

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

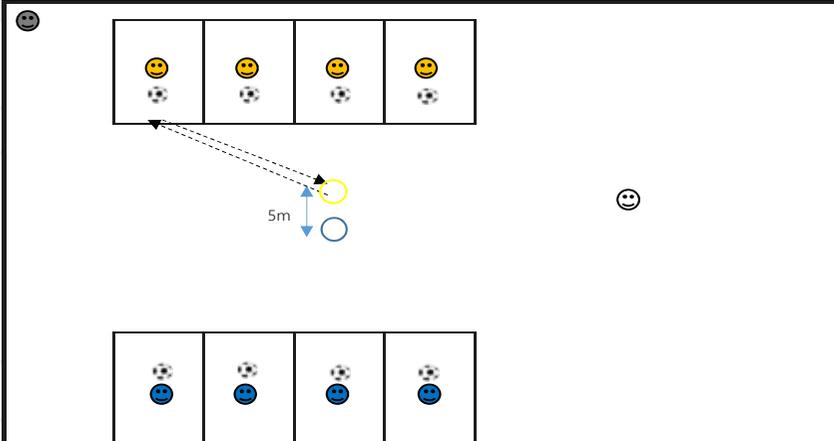
| | | |
|-------|-----------------------|---|
| Types | Sans ballon | |
| | Avec ballon | x |
| | Sans puis avec ballon | |

| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 15 mètres |
| | Larg | 15 mètres |

| | | |
|-------|----------|--------|
| Durée | TOTALE | 12 min |
| | SÉQUENCE | 2 min |

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

| | |
|----------------------|--|
| ORGANISATION | |
| OBJECTIF | Améliorer la jonglerie |
| BUT | Défi gagné = 1 point pour son équipe Numéroter les J de 1 à 4. A l'appel de leur numéro, les 2 J se dirigent ballon à la main vers leur cerceau de couleur (distance 5 m entre les deux cerceaux). Pendant ce temps, l'E annonce le chiffre de jonglage à effectuer et le pied à utiliser, Les J réaliseront le contrat demandé en effectuant virtuellement le geste de la jonglerie .Le premier qui revient dans son emplacement de parking à gagner. |
| REGLES & CONSIGNES | |
| CRITERES DE REUSSITE | Marquer le plus de points |



COMPORTEMENTS ATTENDUS

| | |
|--|-------------------------|
| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
| Reconnaitre la couleur de son cerceau Acquérir le sens du jeu | Réagir vite |

| |
|---|
| VARIABLES |
| Réaliser un enchaînement pied droit et pied gauche Realiser pied cuisse Realiser pied tête Réaliser en conduite de balle pour se diriger vers le cerceau |

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

FICHE N° :

7

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du jongleur fou

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF Motricité Générale

BUT Réussir 5 fois consécutives

REGLES & CONSIGNES

Reproduire les actions motrices suivantes :

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

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encourager ses partenaires
Autonomie dans le bilan collectif des points

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

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

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

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

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

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

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

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

| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 10 mètres |
| | Larg | 10 mètres |

| | | |
|-------|----------|-------------|
| Durée | TOTALE | 12 min |
| | SÉQUENCE | 30" maximum |

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

MATÉRIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



| | |
|------------|---|
| FICHE N° : | 8 |
|------------|---|

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

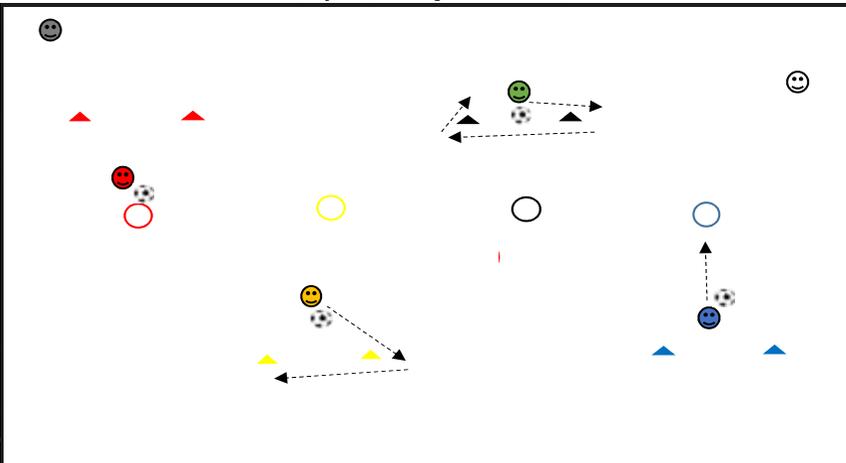
| | | | | | |
|------------------------------|--|--------------------------|---|----------------------------|---|
| JEUX SCOLAIRES ADAPTES | | FIT FOOT | | PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL | |
| EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES | | MOTRICITE / COORDINATION | X | GUIDE SMS - VERSION | 1 |

| | | | | | | | | |
|----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| 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 | |

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



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

| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 10 mètres |
| | Larg | 5 mètres |

| | | |
|-------|----------|------------------|
| Durée | TOTALE | 12 min |
| | SÉQUENCE | 10 à 15" maximum |

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

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

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

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

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

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



| | |
|------------|---|
| FICHE N° : | 9 |
|------------|---|

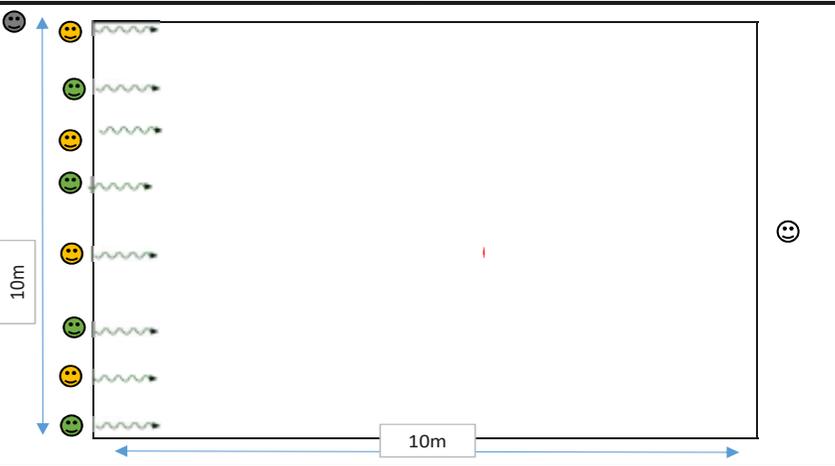
| | |
|--------------------------------------|--|
| SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...) | |
| Jeu de la traversée magique | |

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

| | |
|-------------------------------|--|
| OBJECTIF | Motricité générale |
| BUT | Traverser le terrain |
| REGLES & CONSIGNES | <p>Imposer des actions motrices sur le haut du corps:</p> <ul style="list-style-type: none"> - taper dans les mains - taper dans les mains dans le dos - taper dans les mains au dessus de la tête - taper dans les mains sous le genou... <p>Imposer des actions motrices sur le bas du corps:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Montée de genoux - talons aux fesses - pas chassés - cloche pieds |
| CRITERES DE REUSSITE | <p>Chaque J qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe</p> <p>Celui qui traverse le plus vite et qui réussit son défi rapporte 2 points</p> |



COMPORTEMENTS ATTENDUS

| | |
|-------------------------------|--|
| COLLECTIFS (VEILLER À) | INDIVIDUELS (VEILLER À) |
| | <p>Encourager</p> <p>Valoriser</p> <p>Animer</p> <p>Adapter la difficulté en fonction du groupe</p> <p>Respecter les Distances</p> |

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

| | | | |
|----------------|-----------------------|-------------|---|
| Espace utilisé | Cour d'école | X | |
| | Enceinte sportive | X | |
| | Autres | | |
| Types | Sans ballon | | |
| | Avec ballon | X | |
| | Sans puis avec ballon | | |
| Surface | Long | 10 mètres | |
| | Larg | 10 mètres | |
| Durée | TOTALE | 10 min | |
| | SÉQUENCE | 10" maximum | |
| Effectifs | Educ | 😊 | 1 |
| | GPS | 😬 | 1 |
| | J | 😊 | 4 |
| | | 😬 | 4 |
| | | 😞 | |
| 😡 | | | |

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier FitFoot Rythme

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser des gestes dans le rythme de la musique de L'E

BUT

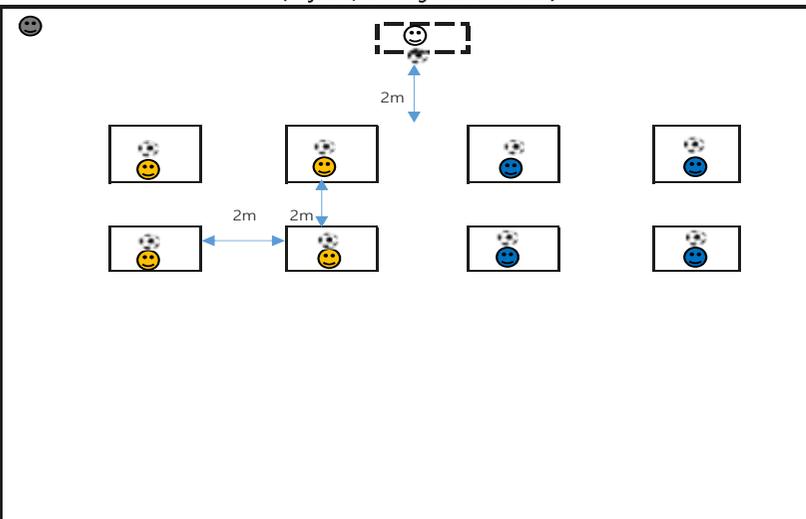
Réaliser les gestes et ensuite réaliser une chorégraphie par équipe 30 secondes max
Chaque J se situe dans un carré avec un ballon devant soi. L'E lancera la musique et effectuera des gestes, les J devront exécuter en même temps les gestes sans sortir de son carré.

REGLES & CONSIGNES

Exemples:
Conduire le ballon en avançant 2 fois avant, reculant, sur le coté, Réaliser un passement de jambe,
Faire le tour de son ballon,
Prendre le ballon à la main et le faire rebondir,
Prendre le ballon à la main et faire le tour de son bassin,
Prendre le ballon et le faire passer entre les jambes,
Avancer 2 fois, stopper le ballon, effectuer 4 montées de genoux

CRITERES DE REUSSITE

Avancer, stopper le ballon, effectuer 2 talons fesses et ensuite 2 montées de genoux sur le ballon



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Synchronisation des mouvements

Rester dans le carré

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

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

| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 14 mètres |
| | Larg | 8 mètres |

| | | |
|-------|----------|--------------|
| Durée | TOTALE | 12 min |
| | SÉQUENCE | 1'30 maximum |

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° : 11

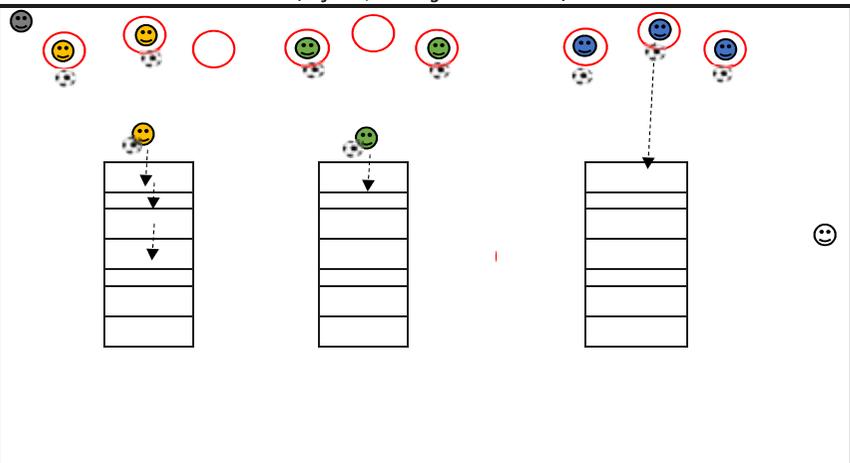
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)
Ateliers de rythme

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

| ORGANISATION | |
|-----------------------|--|
| OBJECTIF | Amélioration de la coordination en rythme |
| BUT | Faire l'atelier sans erreur = 1pt Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donnée par l'E (musique ou frapper dans ces mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...). Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers. |
| REGLES & CONSIGNES | |
| CRITERES DE REUSSITE | Marquer le plus de points pour son équipe |
| COMPOTEMENTS ATTENDUS | |



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

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

| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 10 mètres |
| | Larg | 8 mètres |

| | | |
|-------|----------|--------|
| Durée | TOTALE | 12 min |
| | SÉQUENCE | 6x2' |

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

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

| VARIABLES |
|---|
| Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles Les appuis : avec ballon dans les mains : droite, gauche, cloche pied. Annonce du rythme : sur la musique , quand l'E frappe dans les mains, à la voix de l'E Tempo : lent, rapide, statique |

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours de coordination

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

X

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

| | | |
|---------|------|-----------|
| Surface | Long | 10 mètres |
| | Larg | 10 mètres |

| | | |
|-------|----------|--------|
| Durée | TOTALE | 12 min |
| | SÉQUENCE | 6x2' |

| | | | | |
|-----------|---|------|---|---|
| Effectifs | J | Educ | 😊 | 1 |
| | | GPS | 😬 | 1 |
| | | | 😄 | 2 |
| | | | 😡 | 2 |
| | | | 😃 | |
| | | | 😄 | |

OBJECTIF

ORGANISATION

Amélioration du travail des appuis

BUT

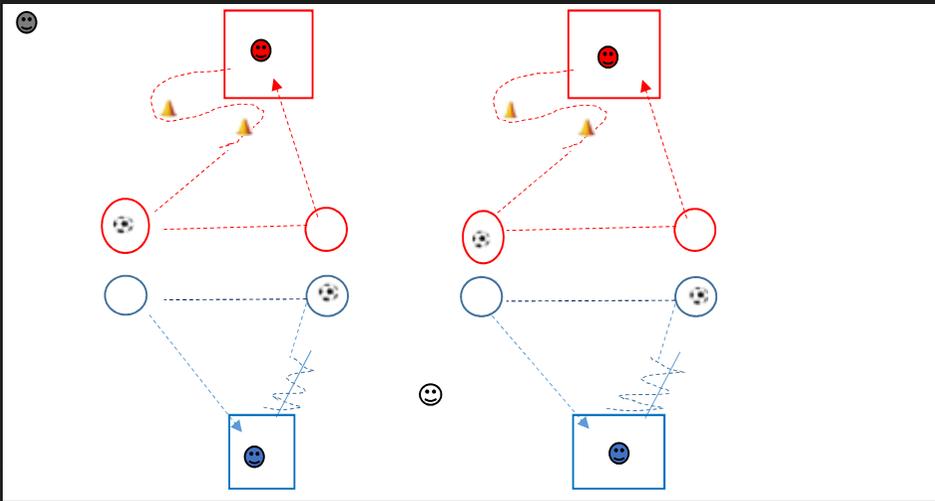
Réaliser le parcours de motricité sans erreur (cf propositions de variantes)

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Le premier binôme à avoir terminé les 3 passages chacun = 1 point



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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

VARIABLES

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

MATERIEL

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

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice