



Catégorie U16 - U17 - U18

Exercices et défis techniques

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

Parcours de coordination et de motricité

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

Programme éducatif fédéral

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Jeux / Situations

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Passe avec les pieds

Fit Foot

Sans ballon

Avec ballon personnalisé

Pour les parties Sans ballon et Avec ballon personnalisé voir catégorie

U14 - U15



601





▶ U14 - U15

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

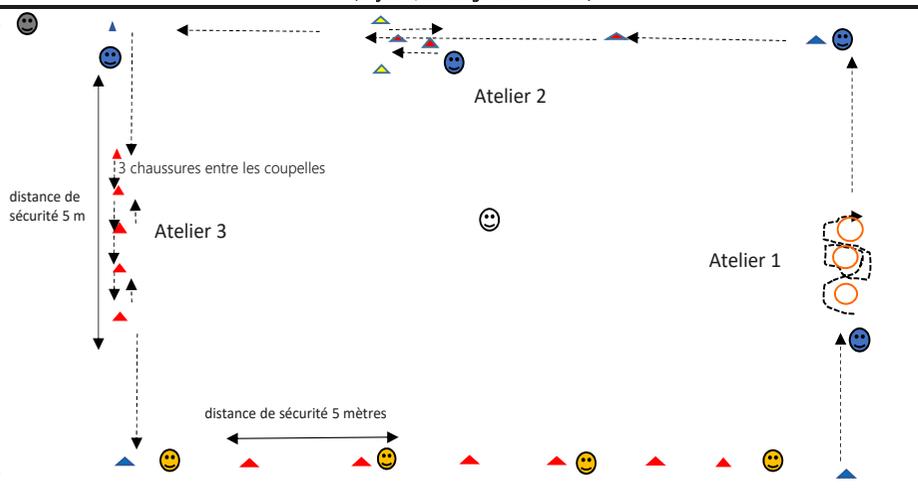
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	Nombre de tours

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Maitrise, pilotage des appuis
BUT	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)
REGLES & CONSIGNES	Départ du J lorsque le précédent sort de l'atelier Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter. 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
CRITERES DE REUSSITE	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)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Le rythme des départs conforme aux règles établies. Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme). Au départ Jaune en situation d'attente.

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

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

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)

-Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 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	

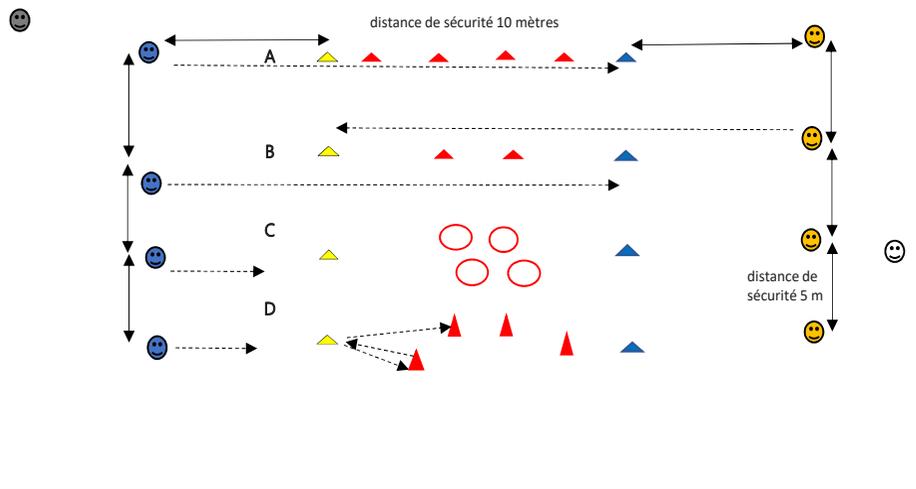
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	10 X 1 atelier

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1 ou 2
	J	😊	4
		😞	
		😊	4
		😞	

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration 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)

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)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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

A: 1 appui entre 2 intervalles (tracés à la craie par exemple)
B: Cloche 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, ...
Une zone couleur enchaîne les ateliers. Une couleur reste fixe
"Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, de cotés

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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)

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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

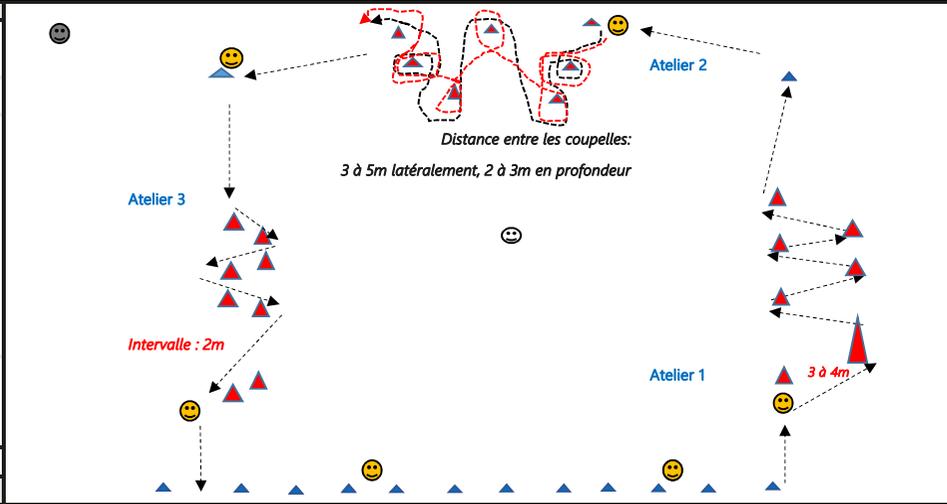
Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3 à 4 mn

Effectifs	Educ	😊	1
	J	😊	1 ou 2
		😐	
		😞	2 à 9
		😄	

ORGANISATION

OBJECTIF	Coordination motrice dans les déplacements latéraux
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers
REGLES & CONSIGNES	Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter. 1er atelier : pas chassés courts et dynamiques, en ziga zag; avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la 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 genou entre les coupelles + actions de bras de sprinter
	Effectuer le parcours sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise des déplacements en allant plus vite
CRITERES DE REUSSITE	



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)	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, amplitude des mouvements équilibreurs des bras.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	5
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Ateliers	

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
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
	SÉQUENCE	2 à 2'30"/atelier

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
		😬	
		😬	
		😬	2 à 9

ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.
BUT	Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.) Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier.
REGLES & CONSIGNES	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 Conservé une posture équilibrer dans les déplacements

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

3 appuis ————— 3 appuis

3 appuis

2 appuis ————— 2 appuis

2 appuis

5 m

2ème atelier : course avant, arrière, avant
Même chose pas chassés

5 m

5 m

5 m

3ème atelier : travail de cloche pied

10 m

4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle

10 m

3 à 4 passages / atelier

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	
<p>*Principes généraux:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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) <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 deux joueurs(ses))</p>	
<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
Nombre d'appuis Vitesse d'exécution Code couleur en fonction du pied

MATÉRIEL	
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, ...)

RELAIS

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
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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SEQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	
		😬	
		😄	9

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

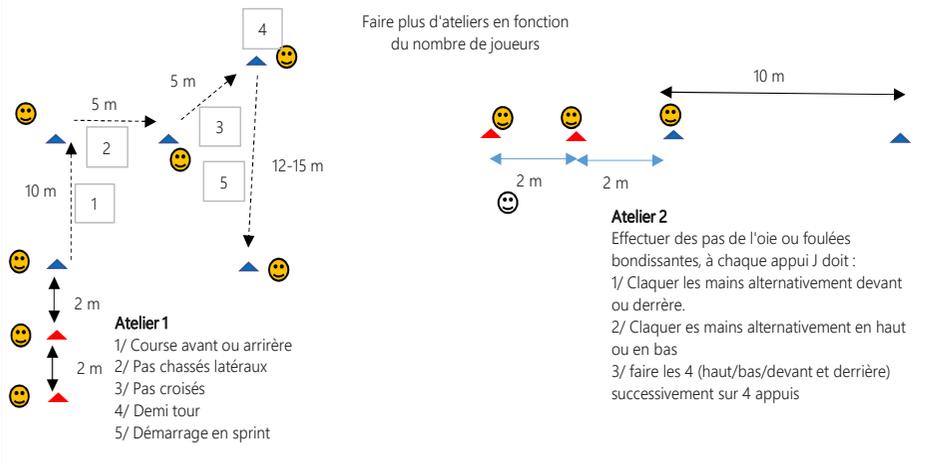
La première équipe qui termine remporte la partie.

REGLES & 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 ne doit partir que lorsque son partenaire a terminé le parcours.

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 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

- 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	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



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

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

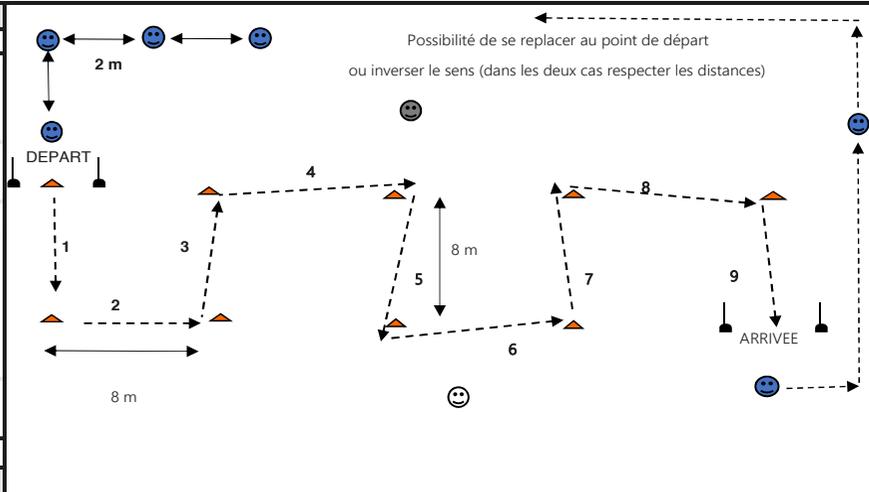
Le J qui remporte son duel marque 1 point pour son équipe.

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. Alterner les passages derrière la coupelle (faire le tour) et le passage devant la coupelle (blocage suivi de reprise d'appuis). Tout ce 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.



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	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	j	😊	4
		😬	4
		😄	4

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Prise d'info visuelle sur J 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

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

Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages
- L'arrivée devient départ
- Alterner 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

MATRIEL

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 EN "M"

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	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

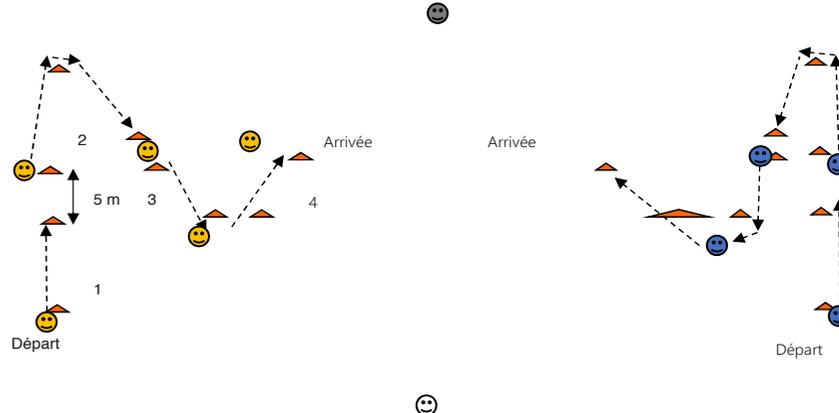
Surface	Long	25
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	6

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Développer des compétences motrices Travailler la vivacité autour d'un relais.
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 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° voire 25°) Possibilité d'alterner les passages devant la coupelle (blocage d'appuis) ou en la contournant.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité sur les déplacements et les appuis.



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 de l'élève 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(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

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	
Passé/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

X

GUIDE SMS - VERSION

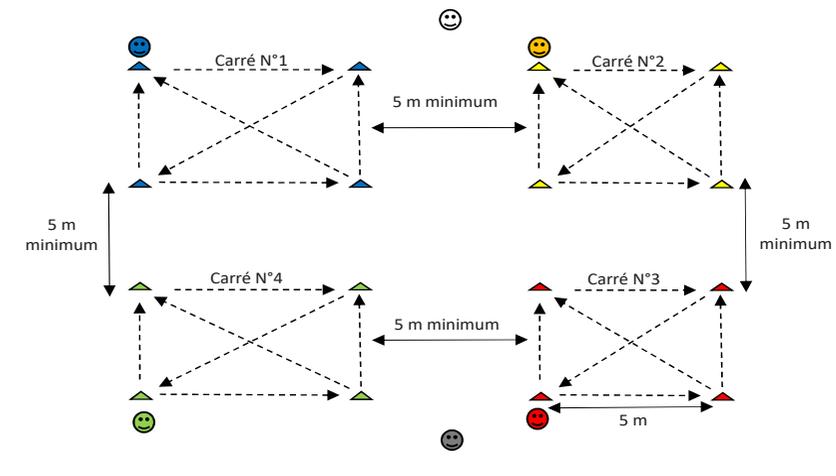
1

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 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 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 (Elève Miroir) Les participants dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1.
REGLES & CONSIGNES	
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
		😬	1 ou 2
	J	😬	2
		😬	2
		😊	2
		😊	2

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Récupération = 20 X le temps de travail

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Prise d'information visuelle sur le départ du 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



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

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

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.
Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" (Système de poule)
Possibilité de réaliser des "Battle à 2 carrés" 1/2 Finale et Finale
(Match entre Vainqueurs pour la finale et Vaincus pour la 3ème et 4ème place)

MATERIEL

Buts	
Jallons	
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

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

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

BUT

Réaliser différents gestes en rythme.

REGLES & CONSIGNES

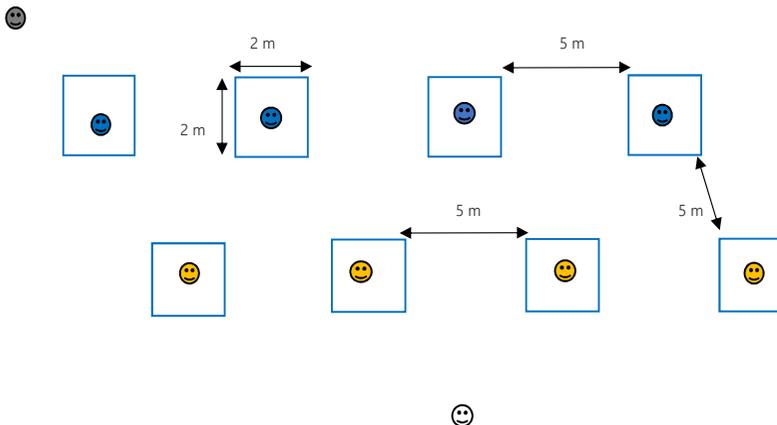
Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice différent (forme chorégraphie). L'E montre les différents gestes à réaliser en utilisant les jambes, les bras, en les associant ou pas. Il utilisera les lignes, les côtés de chaque espace individuel.

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

ORGANISATION



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Pas de changement de zone

Respecter le rythme et les bons mouvements

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

*Principes généraux:

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

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

- Ne jamais toucher le matériel pédagogique



- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	30

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	Toutes les 1'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	2 à 4
		😞	
		😄	2 à 4
		😌	

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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U14 - U15

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

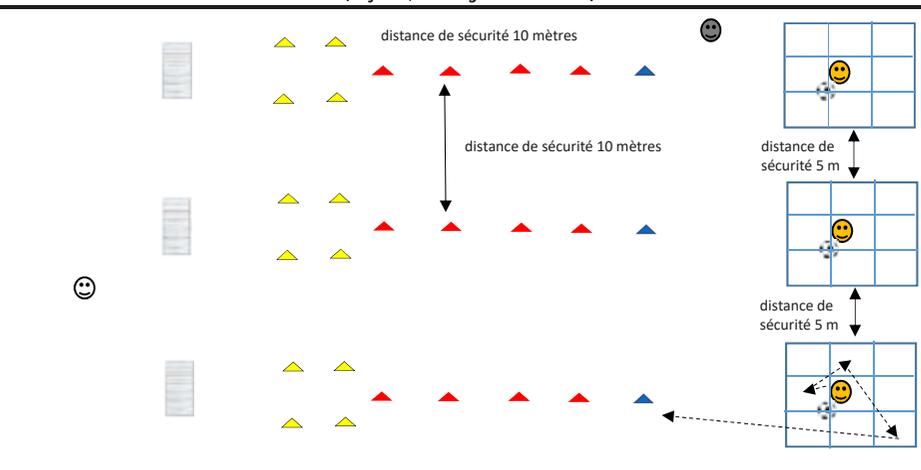
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	5 X 1 atelier

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier avec ballon. 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.
REGLES & CONSIGNES	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.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Marquer le plus de buts possibles. (Travail de précision)
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER A)
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.	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	
<p>Pour chaque variante, 1 passage en qualité, 1 passage sous forme compétitif sans ballon, 2 passages sous forme compétitif avec ballon.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Possibilité de modifier les parcours.</p>	

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p>Principes généraux:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~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) 	
<ul style="list-style-type: none"> ~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 	
<ul style="list-style-type: none"> ~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) . 	
<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>	

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers avec conduite de balle

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	

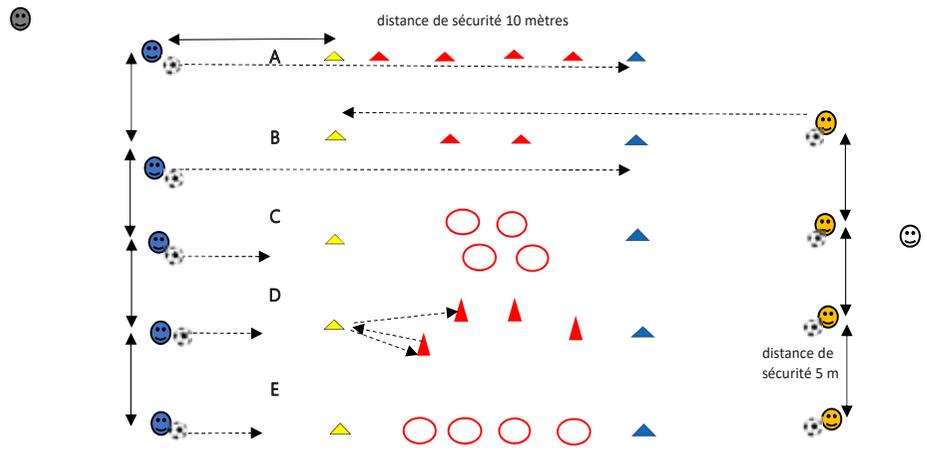
Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 min.
	SÉQUENCE	10 X 1 atelier

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Amélioration de la coordination motrice avec le ballon : latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier avec ballon. Garder la maîtrise du ballonnet 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. Les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Ensuite les jaunes. Le retour dans sa zone se fait en marchant et/ou jonglant. 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. Avoir de l'aisance technique. Avoir le regard détaché du ballon.



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.

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).

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

A: Conduite de balle entre plots.
B: Conduite de balle jusqu'au 1er plot puis jonglage entre les plots.
C: Conduite de la semelle entre les cerceaux ou zones tracées au sol
D: Conduite avant / tirage du ballon en arrière/ Conduite avant ...
E: Conduite et tour complet des cerceaux
Une zone couleur enchaîne les ateliers. Une couleur reste fixe
"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 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.

- ~ 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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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

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
		😬	5
	J	😬	
		😬	4
😊			

OBJECTIF Maîtrise, pilotage des appuis avec le ballon

BUT Réaliser le parcours en respectant les consignes et en allant plus vite sur les ateliers au fur et à mesure la meilleure maîtrise individuelle possible du ballon.

REGLES & CONSIGNES

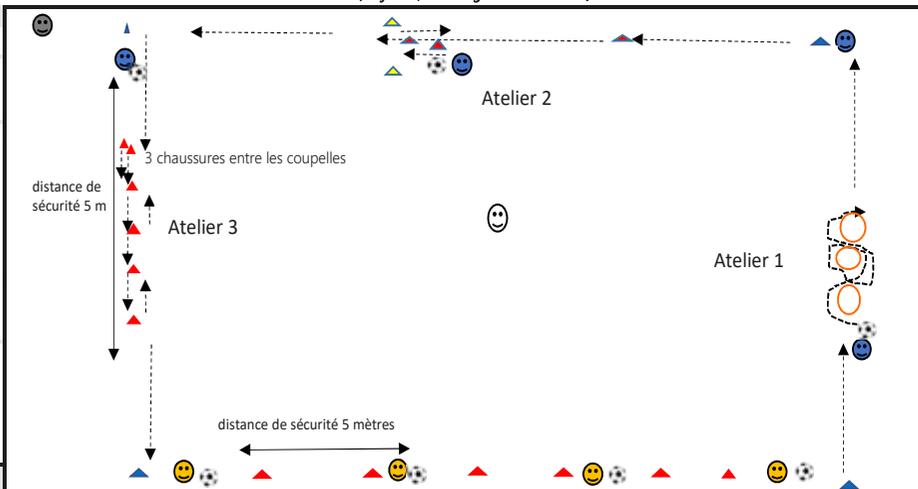
1er atelier : contourner les cerceaux , tour complet au milieu (alterner à droite puis à gauche à chaque tour)

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

COLLECTIFS (VEILLER À)

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

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

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).

MATERIEL

Buts	
Jallons	
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)

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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

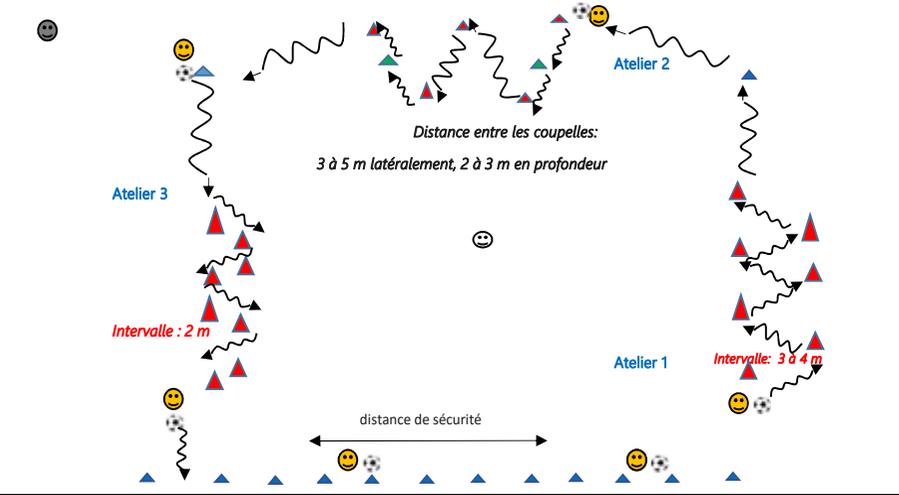
Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3 à 4 mn

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Associer rythme, dissociation, adaptation et conduite de balle.	
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers	
REGLES & CONSIGNES	Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier. Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter. 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 sans toucher le matériel en respectant les consignes. Garder la maîtrise du ballon malgré les changements de direction et les variations de vitesse.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme aux règles établies.
Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).
Entre les ateliers conduite de balle libre.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

1er atelier : toucher le ballon souvent (près du pied) pour en garder le contrôle.
2ème atelier : être sur des petits appuis pour changer de direction avec efficacité.
3ème atelier : pousser sur la jambe d'appui lors des reprises d'appuis pour agir sur le changement de direction rapide.

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

1er atelier : conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques (pied droit, pied gauche, semelle, intérieur/extérieur pied droit, idem pied gauche...).

2ème atelier : conduite de balle libre puis imposer des exigences techniques pour réaliser le tour complet (pied droit, pied gauche, semelle, intérieur/extérieur pied droit, idem pied gauche...).

3ème atelier : conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

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	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
		😄	

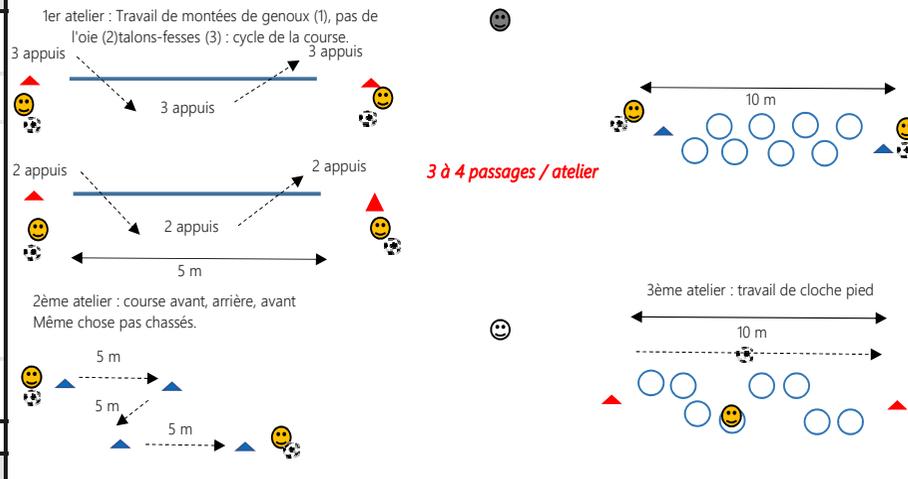
ORGANISATION

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

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

REGLES & CONSIGNES

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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
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.
Atelier 2 : au niveau de la coupelle, 1) rotation autour de la coupelle; 2) blocage et reprise d'appuis.

- 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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
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			GUIDE SMS - VERSION		
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

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	J	😊	
		😬	9
		😬	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la coordination motrice, la latéralité, la dissociation segmentaire et la rythmicité.
BUT	La première équipe qui termine remporte la partie.
REGLES & 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.
COMPOTEMENTS ATTENDUS	

Faire plus d'ateliers en fonction du nombre de joueurs

Atelier 1
 1/ Course avant.
 2/ Pas chassés latéraux et/ou pas croisés.
 3/ Course arrière.
 4/ Demi tour

Atelier 2
 Effectuer des foulées bondissantes de courses, à chaque appui l'élève doit :
 1/ Claquer les mains alternativement devant ou derrière.
 2/ Claquer les mains alternativement en haut ou en bas
 3/ faire les 4 (haut/bas/devant et derrière) successivement sur 4 appuis.
 Réaliser l'exercice avec le moins de temps possible. Réaliser avec le moins de temps et le moins foulées possibles.

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

Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou joueur.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	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	
J : Joueur/Joueuse E : Educateur/Educatrice	



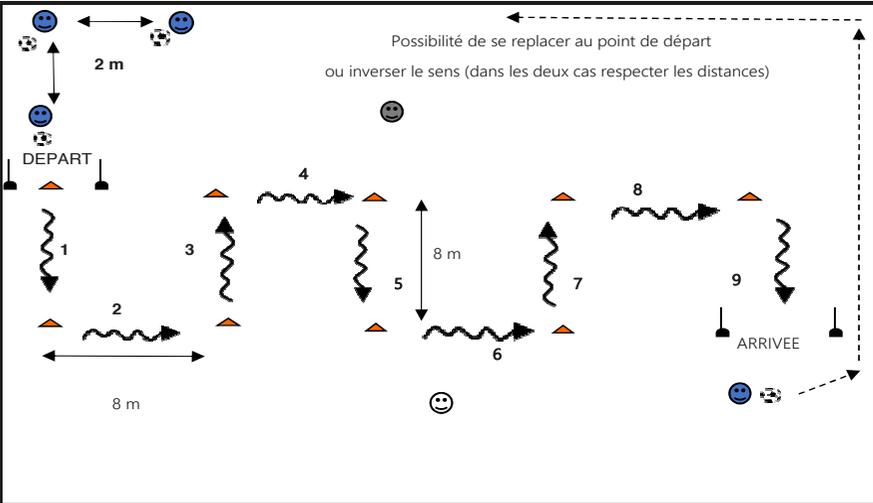
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

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

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

OBJECTIF	Développement de la motricité, Etre capable d'enchaîner des conduites de balle différentes
BUT	Le joueur.se qui remporte son duel marque 1 point pour son équipe.
REGLES & CONSIGNES	Faire deux ateliers (2x4 joueurs.se) 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.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le circuit le plus rapidement possible en étant le plus fluide possible dans sa conduite de balle.



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
		😬	4
	J	😬	
		😊	4

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Temps d'effort :20 x le temps de récupération. (prendre le temps de récupération sur le 1er passage) Pour les joueurs débrouillés.ées : interchanger le type de conduite (ped 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

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

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

VARIABLES

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

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

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	

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	X
	Sans puis avec ballon	

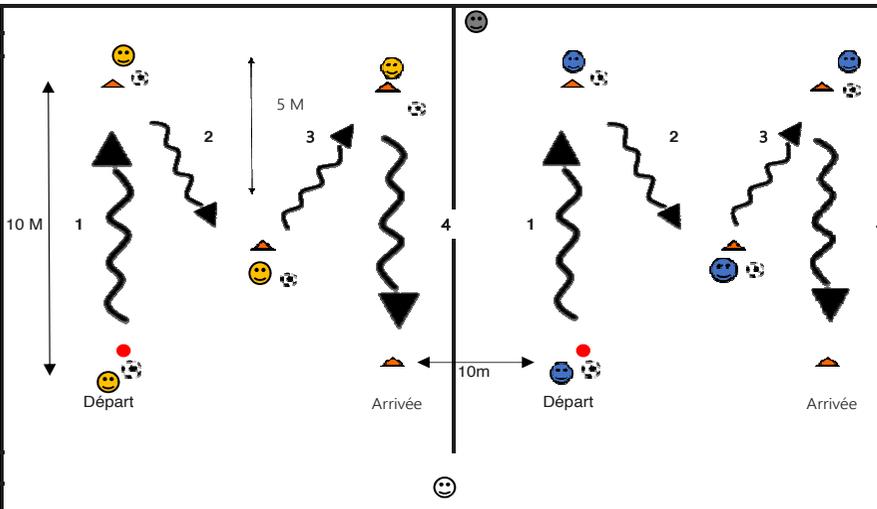
Surface	Long	25
	Larg	20

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	6

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Développer des compétences motrices Travailler la conduite du ballon.
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 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.
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser des relais rapides et le parcours complet sans perdre la qualité de conduite de balle.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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.

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

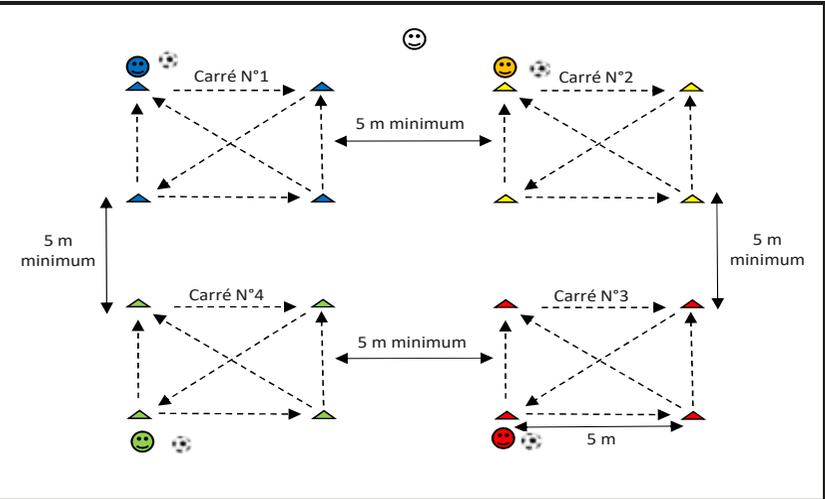
J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



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			
				X				1			
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème			
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15			

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.se avec un ballon chacun.e. Les joueurs.se passent une fois dans l'atelier puis changent de carré. Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (Joueur.se Miroir) Les joueurs.se 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
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres		
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

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Récupération = 20 X le temps de travail. Un temps de travail 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 et 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.

RAPPELS REGLES SANITAIRES	
<p>Principes généraux:</p> <ul style="list-style-type: none"> ~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 	
<ul style="list-style-type: none"> ~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 4m2) ~Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course) ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 joueurs lors des courses (Couloir entre 2 joueurs). 	
<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)</p>	

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



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 de la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité avec le ballon.

BUT

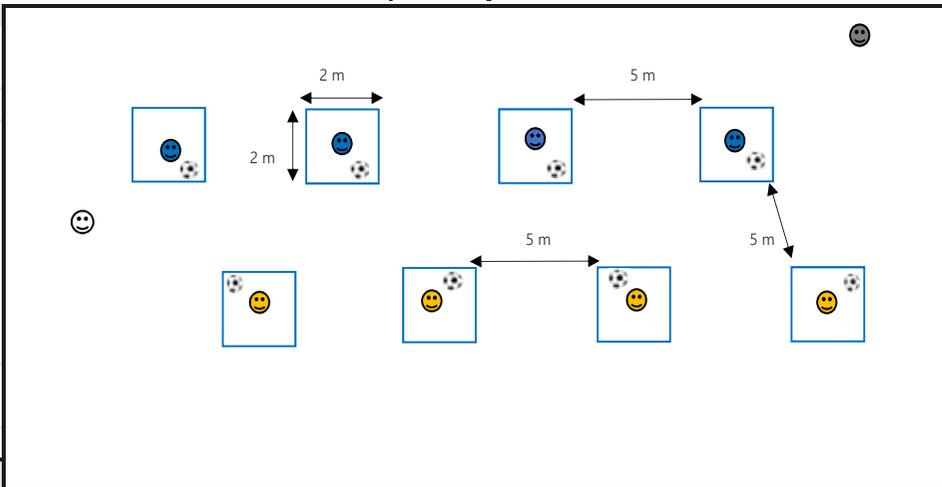
Réaliser différents gestes en rythme avec le ballon.

REGLES & CONSIGNES

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice différent (forme chorégraphique). 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

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

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 joueurs.se 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.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	Educ	😊	1
	GPS	😷	
	Joueur	😊	2 à 4
		😡	
		😞	2 à 4
		😄	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U16 - U18

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

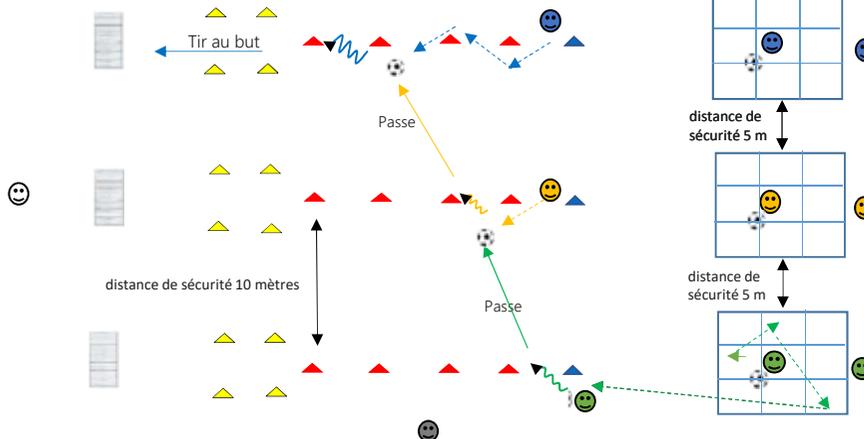
2nde à Ter
U16 à U18

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la coordination motrice avec le ballon, la maîtrise de balle et la passe au sol.
BUT	Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) et échanges de passes
REGLES & CONSIGNES	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.
CRITERES DE REUSSITE	Conduire le ballon sans toucher les obstacles. Marquer le plus de buts possibles. (Travail de précision)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

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	😊	3
		😊	3
		😊	3

COLLECTIFS (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.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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.

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

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 contrôlés-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.

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/ Joueuse
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	2
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
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)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

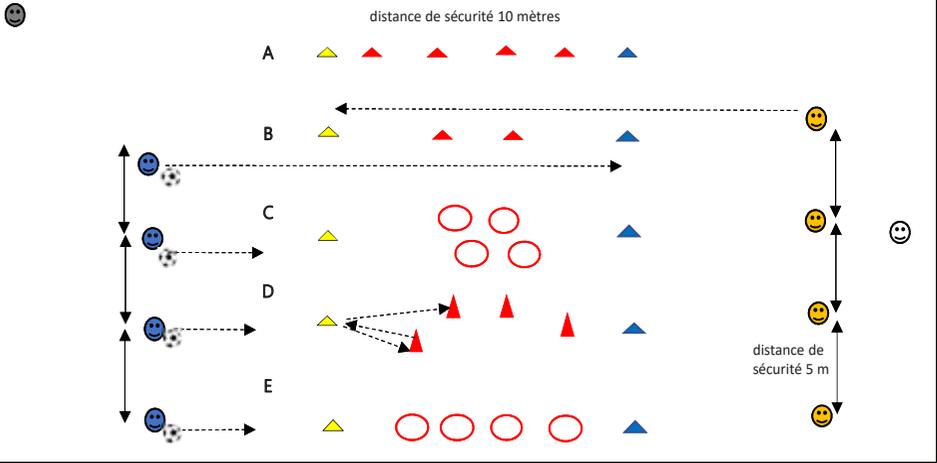
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

Surface	Long	40
	Larg	20

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

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

ORGANISATION	
OBJECTIF	Améliorer la coordination motrice avec le ballon, la maîtrise de balle et 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 contourné le plot jaune. Les bleus prennent la place des jaunes dans leur zone en trotinant 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)
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.	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).

VARIABLES
A: Conduite de balle entre plots puis passe au sol.
B: Conduite de balle jusqu'au 1er plot puis jonglage entre les plots puis passe au sol.
C: Conduite de la semelle entre les cerceaux ou zones tracées au sol puis passe au sol.
D: Conduite avant / tirage du ballon en arrière/ Conduite avant ...puis passe au sol.
E: Conduite et tour complet des cerceaux puis passe au sol.
Une zone couleur enchaîne les ateliers. Une couleur reste fixe

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)

MATÉRIEL	
Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Atelier de passes

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)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballons et échanges	X

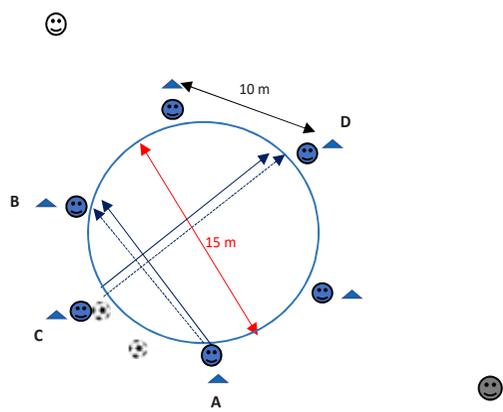
Surface	Long	40
	Larg	20

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

Effectifs	E	😊	1
	GPS	😊	1
		😬	6 à 8
	J	😬	
		😬	
		😊	

ORGANISATION

OBJECTIF	Améliorer la coordination motrice avec le ballon.
BUT	Réaliser un enchaînement de déplacements et d'échange de passes (course en continu) avec ballon. Départ : Groupe de 6 joueurs maximum autour d'un cercle. 2 ballons au moins vont circuler dans cet atelier pour favoriser les échanges. A et C, effectuent une passe à B et D. Les joueurs A et C suivent leur ballon et vont se placer en B et D sans gêner l'exercice. B et D font une passe à d'autres et suivent. Les passes doivent être tendues et au sol pour permettre un jeu en un temps. I
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de passes réussies (précision)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements. Déterminer une forme de conduite toute les 2 minutes (concentration, attention).
1er tour conduite libre pour se familiariser avec l'exercice.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Multiplier les contacts avec le ballon. Cheville "molle" pour le contrôle, pied "dur" pour la passe. Se pencher sur le ballon.
Prise de balle + prise d'informations (tête levée).

VARIABLES

Maîtrise-conduite de balle avec enchaînement de passes au sol. Varier 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 joueurs. Faire le parcours en comptabilisant la précision des passes. Variantes contrôles-Passes : adaptation de la position des appuis, du corps et des surfaces de contrôles-passes (ext, int) en fonction 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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passes/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	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)

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	X

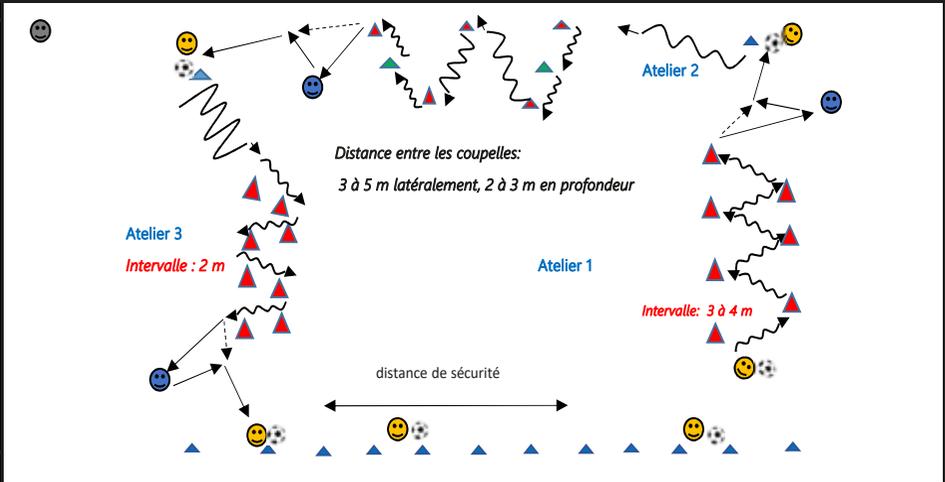
Types	Sans ballon	
	Mon ballon	
	Ballon et échanges	X

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	😊	3
		😬	
		😞	2 à 6
		😄	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Associer rythme, dissociation, adaptation, conduite de balle et passes.
BUT	Enchaîner rapidement les ateliers 3 joueurs en appui fixe à la sortie des ateliers. Atelier 1 : passer en conduite de balle à l'extérieur des plots avec mouvements équilibrateurs des bras en balancier (dans la plan frontal) + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds. 2ème atelier : faire le tour complet des 2 coupelles vertes au milieu + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds. 3ème atelier : passer à l'extérieur des plots avec changement de rythme lors du changement de direction + une-deux avec l'appui à la sortie et passe dans les pieds.
REGLES & CONSIGNES	
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)
Le rythme des départs conforme aux règles établies. Gestion du couple risque (trop vite) et sécurité (parcours bien réalisé sans rythme).	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.

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
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.

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

THEME DE SEANCE

Ateliers

JEUX ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFS 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	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
		😬	

ORGANISATION

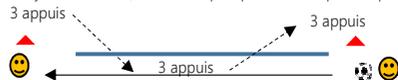
OBJECTIF Améliorer la coordination motrice, latéralité, dissociation segmentaire et rythmicité + enchaînement d'une passe dans les pieds.

BUT Réaliser différents types de déplacements en rythme (pas et appuis variés.) avec enchaînement d'une passe

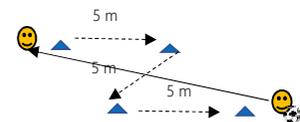
REGLES & CONSIGNES Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure spatiale de l'atelier. Ne pas baisser de rythme au fil des séries. Faire les ateliers avec le ballon à la main. (cf Variables): à la sortie poser son ballon au sol, se retourner face au partenaire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

CRITERES DE REUSSITE Nombre d'ateliers avec une posture équilibrée dans les déplacements

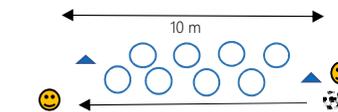
1er atelier : Travail de montées de genoux (1), pas de l'oie (2) talons-fesses (3) : cycle de la course, se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



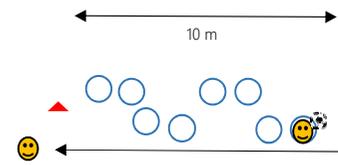
2ème atelier : course avant, arrière, avant
Même chose pas chassés se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle se retourner pour passe dans les pieds au partenaire.



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 l'équilibration
Rester sur la plante des pieds pour pouvoir s'ajuster et s'adapter à la trajectoire du ballon.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

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 dédoubement 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 de contact ou d'un pied imposé (annoncé par le coach, par le futur receveur).

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
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 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	X
	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
	SEQUENCE	

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

ORGANISATION

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

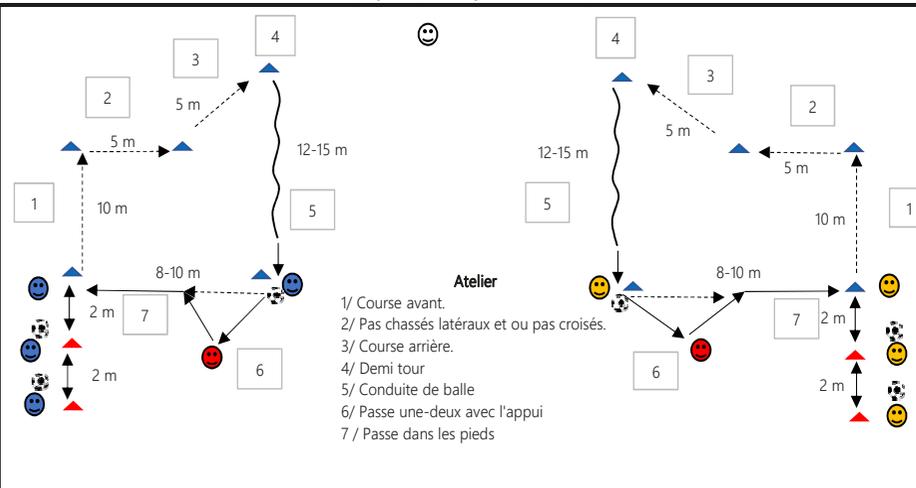
La première équipe qui termine remporte la partie.

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, après avoir réalisé un une-deux avec un appui.

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

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 sur un joueur appui qui vous redonne le ballon (en 1 ou 2 touches), 6 passe au partenaire (travail de dosage de passe) situé au départ du parcours.
Conduite de balle libre dans un 1er temps puis avec des surfaces de contact du pied imposées + passe libre ou d'un pied imposé.

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 (Coloier entre 2 joueurs.ses) .

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice