



▶ U7 - U9

Fit Foot
Sans ballon



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu de la statue

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

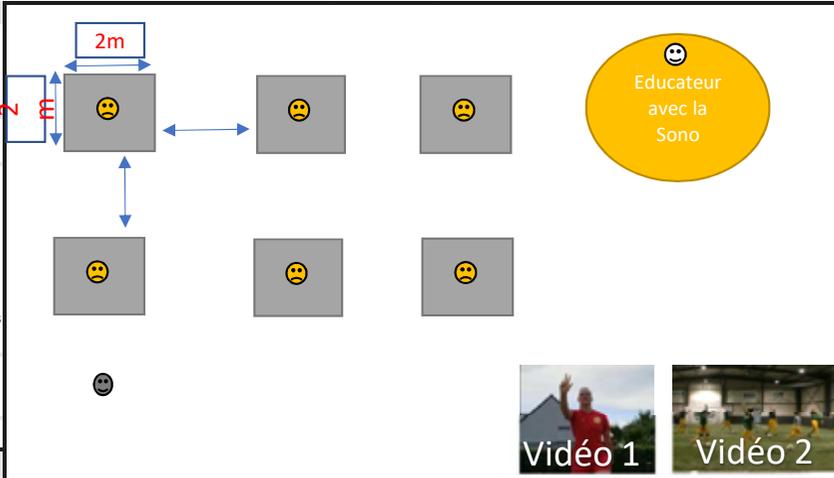
ORGANISATION

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

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

REGLES & CONSIGNES
L'éducateur(trice) s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes.
Les J se déplacent dans leur zone et doivent trouver le rythme en frappant dans les mains, monter les genoux, talons fesses, pas chassés, mouvement de bras : touche, balancement côté... Le ballon est virtuel.
Mise à disposition de vidéos :
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique
Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances, possible sans ballon)

CRITERES DE REUSSITE
Trouver le rythme de la musique
Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

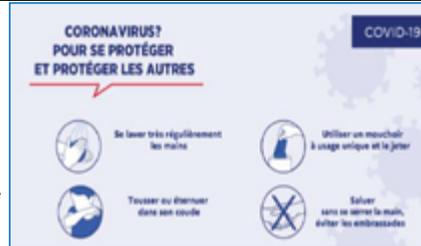
INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

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

- *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

Variation des gestes : Reprise de volée, Touche, Passe, Tête, Tir, Feinte, Contrôle poitrine, Dribble...
Variante : à l'arrêt de la musique faire la statue en effectuant un geste de football, toujours sur les 8 temps.
Référence : lien sur les vidéos "Echauffement"

- 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))"

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	3
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Le Chef d'orchestre	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

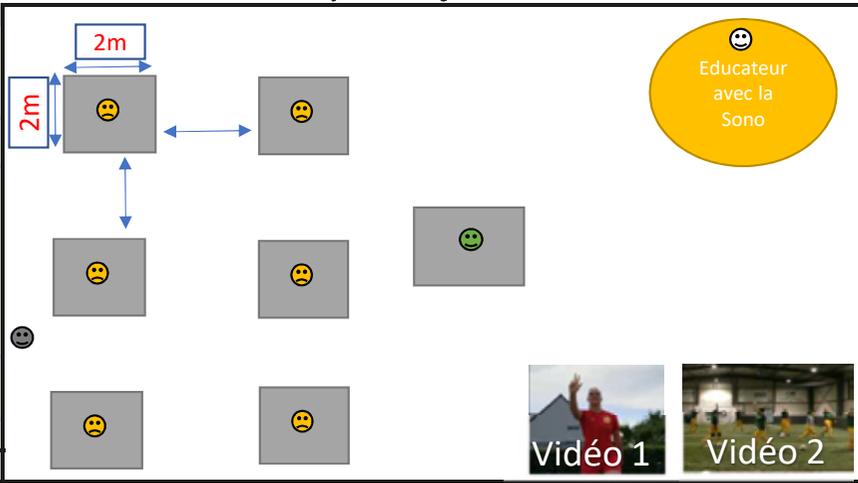
Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION



OBJECTIF	Réaliser des mouvements sur le rythme de la musique
BUT	Le chef d'orchestre doit réaliser des mouvements, gestes sans se faire prendre par l'observateur. L'éducateur(trice) s'occupe de la musique et varie les musiques. 1 J est désigné comme observateur. 😊
REGLES & CONSIGNES	1 J est désigné chef d'orchestre et sur le rythme de la musique doit réaliser des mouvements et des gestes sans se faire prendre. Les autres J réalisent les mêmes gestes. Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps. Changer l'observateur.
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de varier les gestes et d'être sur les 8 temps de la musique.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



VARIABLES

Varié les rythmes de la musique

Mise à disposition de vidéos :

Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique

Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances et ne pas utiliser de ballon)

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



▶ U7 - U9

Fit Foot

Avec un ballon personnalisé



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	1
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu de la statue	

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

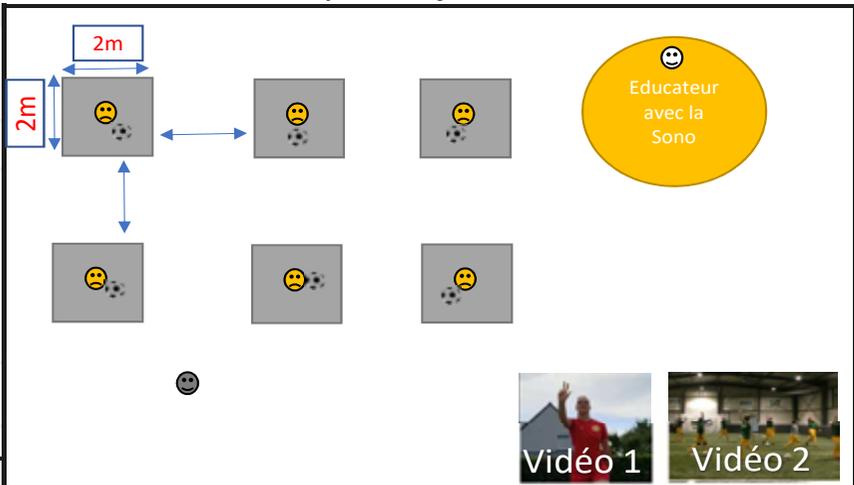
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 9
		😬	
		😞	
		😡	

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

BUT Réaliser des gestes du football sur le rythme de la musique.
L'E s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes .
Les J se déplacent dans leur zone et doivent trouver le rythme en frappant dans les mains, monter les genoux, talons fesses, pas chassés, mouvement de bras : touche, balancement côté... avec le ballon.

REGLES & CONSIGNES
Mise à disposition de vidéos :
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique
Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances)

CRITERES DE REUSSITE
Trouver le rythme de la musique
Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	- Etre toujours en mouvement - Etre sur le rythme de la musique

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

VARIABLES

Varié les gestes : Reprise de volée, Touche, Passe, Tête, Tir, Feinte, Contrôle poitrine, Dribble...
Variante : à l'arrêt de la musique faire la statue en effectuant un geste de football, toujours sur les 8 temps.
Référence : lien sur les vidéos "Echauffement"

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	2
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Le Chef d'orchestre	

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION

OBJECTIF Réaliser des mouvements sur le rythme de la musique

BUT Le chef d'orchestre doit réaliser des mouvements, gestes sans se faire prendre par l'observateur.
L'E s'occupe de la musique et varie les musiques.
1 J est désigné comme observateur. 😊

REGLES & CONSIGNES 1 j est désigné chef d'orchestre et sur le rythme de la musique doit réaliser des mouvements et des gestes sans se faire prendre. Les autres J réalisent les mêmes gestes.
Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps.
Changer l'observateur.

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
	- Etre toujours en mouvement - Etre sur le rythme de la musique

RAPPELS REGLES SANITAIRES

***Principes généraux:**

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- Ne jamais toucher le matériel pédagogique
- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)
- Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'éducateur(trice) et le groupe
- Maintenir la distanciation sociale entre les joueurs(ses) 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

Varié les rythmes de la musique

Mise à disposition de vidéos :

Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique

Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances et ne pas utiliser de ballon)

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

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

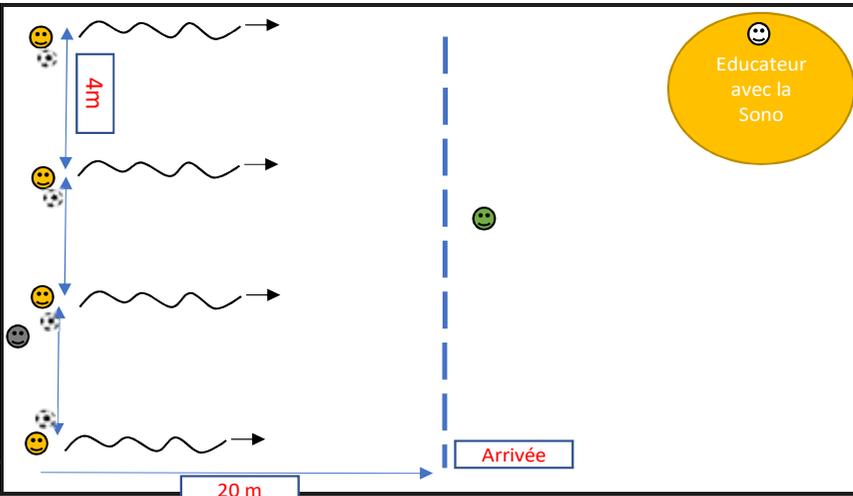


FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
1,2,3 Soleil Musical	

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

(En jaune, les catégories concernées)

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



Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	30	
	Larg	30	
Durée	TOTALE	20 min	
	SÉQUENCE		
Effectifs	Educ	☺	1
	GPS	☹	1
	J	☺	2 à 8
		☹	1
		☹	
		☹	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

VARIABLES

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice