



GUIDE D'APPUI À LA REPRISE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES AU SEIN DU MILIEU SCOLAIRE

Juin 2020



Sommaire

01. Préambule

- 1.1 Mot du président de la FFF
- 1.2 Mot du Directeur technique national

02. Principes de reprise scolaire et de reprise des APS

- 2.1 Principes de la reprise scolaire
- 2.2 Principes de reprise des APS

03. Dispositif « 2S2C » *Sport - Santé - Culture - Civisme*

- 3.1 Principes du dispositif
- 3.2 Enjeux pour les clubs de football

04. La coordination et la mise en œuvre territoriale

- 4.1 Groupe d'appui départemental
- 4.2 Implication des instances fédérales et des clubs

05. Textes officiels

06. Contenus pédagogiques football

- CP - CE2
- CE2 - CM2
- 6^e - 5^e
- 4^e - 3^e

07. Annexes





01

Préambule



3





1.1 Mot du président de la FFF

Noël LE GRAËT



La première phase du déconfinement, activée depuis le 11 mai par le gouvernement, se traduit par la réouverture progressive des établissements scolaires et la mise en place d'un protocole sanitaire strict pour accueillir les enfants et les jeunes en toute sécurité.

Le ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, le ministère des Sports ainsi que le mouvement sportif **ont travaillé ensemble pour accompagner cette reprise** des activités scolaires et leur aménagement en proposant aux élèves des activités physiques et sportives (APS).

Le dispositif « sport, santé, culture, civisme » (2S2C) a ainsi été mis en place. Par le biais de conventions entre les municipalités et les établissements scolaires, il permet l'intervention de nos clubs et de leurs éducateurs pour encadrer les jeunes.

Forts de leurs savoir-faire dans l'accompagnement et l'encadrement, notre Fédération, nos ligues, nos districts et nos clubs pourront participer dans la mesure de leurs capacités à cet effort collectif lorsque les établissements scolaires et les collectivités les solliciteront. L'engagement du football, son rôle éducatif et social font partie des valeurs que nous défendons et partageons.





1.2 Mot du directeur technique national

Hubert FOURNIER



À travers le **présent guide**, la FFF affirme son engagement et son souhait de participer à la reprise des activités sportives au sein du milieu scolaire. C'est un message fort, conforme aux recommandations du ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse et du ministère des Sports. Il s'agit aussi de rassurer les éducateurs de nos clubs qui constituent les acteurs de terrain en leur proposant des activités et des conseils pédagogiques adaptés. Il s'agit enfin **informer et conseiller** nos ligues et nos districts pour optimiser l'accompagnement qu'ils jugeront bon de proposer dans le cadre du dispositif « *sport, santé, culture, civisme* » (2S2C).

Ce document, élaboré avec la collaboration de cinquante conseillers techniques, propose un **catalogue d'activités** qui s'organise autour de quatre niveaux d'âge et de cinq familles :

- exercices et défis ;
- parcours de motricité et coordination ;
- jeux ;
- Fit Foot ;
- Programme éducatif fédéral.

Conformément aux règles fixées dans les protocoles sanitaires ministériels, toutes les activités proposées dans ce guide sont présentées **sans ballon et sans contact**, même si elles s'inspirent de mouvements, de déplacements, de rythmes et de logique de jeu du football. Elles constituent une base pour les éducateurs, qui pourront adapter ces contenus ou en concevoir d'autres sous condition de respecter les règles sanitaires.

La formalisation déjà anticipée d'autres activités progressives avec ballon fera l'objet d'une version 2 de ce guide, sous réserve que l'évolution du protocole sanitaire en vigueur au sein du milieu scolaire nous y autorise.





02

Principes de reprise scolaire et de reprise des APS



6





2.1 Principes de la reprise scolaire

La réouverture des établissements scolaires épouse les différentes phases du processus de déconfinement. Les phases 1 (11 mai - 1^{er} juin 2020) et 2 (à partir du 2 juin 2020) ont établi les dispositions suivantes :

- **À partir du 11 mai**, réouverture des écoles primaires de tous les départements classés « *verts* » ou « *rouges* ».
- **À partir du 18 mai**, réouverture des collèges des départements classés « *verts* » (classes de 6^e et de 5^e).
- **À la fin du mois de mai**, un examen de la situation sanitaire a permis d'étendre la réouverture progressive des classes de collèges (4^e et 3^e) et la réouverture des lycées (2nde à la terminale).
- **À partir du 2 juin**, poursuite de la réouverture des classes dans les écoles maternelles et élémentaires, pour les collèges et pour les lycées.





2.2 Principes de reprise des APS

Afin de sécuriser la reprise de la pratique des activités physiques et sportives dans le respect des règles sanitaires, **cinq principes fondamentaux** accompagnés de **règles à respecter** sont instaurés.

Cinq principes fondamentaux :

- maintenir la distanciation physique ;
- appliquer les gestes barrières ;
- limiter le brassage des élèves ;
- assurer le nettoyage et la désinfection des locaux et du matériel ;
- former - informer - communiquer.

Règles à respecter

- La distanciation physique entre l'éducateur et les élèves doit être d'au moins 2 mètres.
- L'éducateur doit porter un masque durant la totalité de sa présence.

- Les douches et les vestiaires sont condamnés avant, pendant et après la séance.
- La distanciation physique est de 5 mètres pour la marche rapide, 10 mètres pour la course.
- Les jeux de ballon et de contact sont proscrits.
- Le matériel sportif utilisé ne doit être manipulé que par un adulte et doit être désinfecté régulièrement avec un produit adapté. L'usage de la craie pour les marquages doit être si possible priorisée pour limiter le matériel.
- Les parcours ou exercices individuels qui permettent plus facilement de respecter la distanciation sociale doivent être privilégiés.
- En cas de recours à des installations sportives extérieures à l'établissement dont le fonctionnement est autorisé, elles doivent répondre au protocole sanitaire scolaire établi.





2.2 Principes de reprise des APS

Points de contrôle

- Vérifier que l'accès aux ballons et au matériel ne soit pas accessible aux élèves durant les cours.
- Vérifier que la condamnation des douches et des vestiaires est effective.
- Veiller au respect des règles de distanciation pendant la pratique sportive.
- Veiller à l'absence de points de contact entre les élèves et le matériel utilisé (manipulation réalisée uniquement par l'enseignant et l'adulte).

Conseil : désignation d'un référent covid-19

Dans la mesure du possible, il peut s'avérer intéressant de désigner une personne « *garante du protocole sanitaire* » pendant la séance en complément de l'éducateur (respect de la distanciation, absence de contact avec le matériel). Cette personne peut être un adulte agréé (parent, personnel...) pour les plus jeunes. Cette mission éducative peut également être assumée par ou deux élèves (rotation à prévoir). Elle permettra aux jeunes de mieux s'approprier les gestes « *barrière* » préconisés dans l'espace public et donc de développer leur civisme.





03

Dispositif « 2S2C » Sport - Santé - Culture - Civisme



10





3.1 Principes du dispositif

Définition

La reprise scolaire s'accompagne de la limitation à **quinze élèves par classe**, ce qui implique la nécessité d'encadrer les autres élèves en leur proposant des activités sportives ou culturelles. C'est le principe du **dispositif « 2S2C »**, qui s'appuie sur le besoin de pratique sportive des enfants et qui permet le recours possible aux clubs et aux éducateurs sportifs en lien avec la communauté éducative et les collectivités locales. La mise en place du dispositif « 2S2C » dans un établissement scolaire est formalisée par une « *convention relative à la continuité scolaire et à la réalisation d'activités sportives et culturelles sur le temps scolaire* » conclue entre :

- le/la maire de la commune ou le/la président(e) de l'établissement public de coopération intercommunale

ET

- le/la directeur/directrice académique des services de l'éducation nationale agissant par délégation du recteur d'académie (**document en annexe**)





3.1 Principes du dispositif

Organisation de la scolarité

Le dispositif « 2S2C » occupe une place essentielle dans le retour des élèves aux conditions « normales » de scolarité et plus précisément au travers des quatre types d'espace organisés pour accueillir les élèves durant une journée.

ESPACE 1	ESPACE 2	ESPACE 3	ESPACE 4
Les cours à l'école devant l'enseignant	L'étude si la configuration de l'établissement le permet	Les cours à domicile pour ceux, dont les parents ont souhaité le maintien, ne peuvent être accueillis ou doivent être protégés	Le dispositif 2S2C

Responsabilité

Dans le cadre de la mise en oeuvre du dispositif « 2S2C », la responsabilité administrative de l'État est substituée à celle de la commune ou du club (considéré ici comme un prestataire de l'État) dans tous les cas où celle-ci se trouve engagée en raison d'un fait dommageable commis ou subi par un élève du fait de l'organisation ou du fonctionnement de l'accueil sur le temps scolaire.





3.1 Principes du dispositif

Objectifs visés pour les élèves

Le dispositif « 2S2C » vise plusieurs objectifs :

- La remise en forme physique et psychologique et le lien avec l'éducation à la santé après une période de confinement.
- L'enrichissement de la motricité et la reconquête d'une pratique corporelle et sensorielle.
- La poursuite du travail engagé lors du confinement en non présentiel (apprendre à s'exercer, construire des repères, préparer la rentrée prochaine).
- Le respect de la doctrine sanitaire et des gestes « *barrière* » au service de l'intérêt général (respect des règles communes pour tous).
- La complémentarité avec les enseignements en matière d'éducation au civisme et à la citoyenneté, notamment la coopération, le respect des règles, le respect de soi et des autres et, d'une manière générale, des valeurs civiques véhiculées par la pratique sportive et les valeurs olympiques.

Pour contribuer à l'atteinte de ces objectifs, il est essentiel que les activités proposées par les éducateurs reçoivent en amont la validation des personnels responsables de l'enseignement des APS dans les établissements considérés.

Enfin, si l'organisation de l'activité football doit s'appuyer sur les règles et préconisations apportées dans ce guide, elle doit aussi s'adapter en fonction des horaires et contraintes déterminées par la collectivité et l'établissement scolaire.





3.2 Enjeux pour les clubs de football

Dans la continuité du discours fédéral et la volonté d'accompagner le dispositif « 2S2C », les clubs ont la possibilité de participer à l'effort de solidarité nationale en proposant des actions éducatives en direction des enfants et des jeunes. Les principaux enjeux liés à leur collaboration sont les suivants.

- **Garantir une image positive du football** et par la même de leur club.
- **Conserver un lien** relationnel et de pratique avec les licencié(e)s présent(e)s dans les établissements scolaires de proximité.
- **Ancrer les partenariats** existants pour les clubs supports des sections sportives scolaires et les clubs intervenant dans les cycles à l'école élémentaire.
- **Initier et/ou développer une passerelle** entre les référents des établissements scolaires de proximité (directeur, principal, enseignants...) et les référents du club (président, responsable technique, éducateurs...).
- **Renforcer la place du club** au sein de la commune, de ses services et contribuables (mairie, services des sports, parents...).
- **Anticiper et préparer la reprise pratique au sein du club**, en s'initiant à toutes les prérogatives sanitaires existantes dans le monde scolaire et transposables dans le milieu fédéral.





04

La coordination et la mise en œuvre territoriale



15





4.1 Groupe d'appui départemental

La coordination du dispositif « 2S2C » s'effectue au niveau départemental. Elle est confiée au Groupe d'appui départemental (GAD) et est composée des personnalités suivantes :

- l'inspecteur d'académie – directeur des services départementaux de l'Éducation nationale (IA DASEN) ou son représentant ;
- le directeur départemental de la cohésion sociale (DDCSPP) ou son représentant ;
- un représentant du Comité départemental olympique et sportif (CDOS) ;
- un référent de l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) ;
- un référent de l'Union nationale du sport scolaire (UNSS) ;
- un représentant de l'Association départementale des maires de France.

Un référent de l'Union générale sportive de l'enseignement libre (UGSEL), en fonction des spécificités du département, pourra être intégré à ce dispositif.

Le rôle du GAD consiste à **mettre en relation les clubs, les chefs d'établissement et les directeurs d'école ainsi que les élus locaux** pour la mise en oeuvre des APS sur le temps scolaire. Il assure la communication des coordonnées des acteurs locaux.

Le GAD est également chargé **de recenser d'une part, les besoins ou sollicitations des établissements scolaires et/ou des collectivités et d'autre part, les offres d'activités des clubs souhaitant s'engager dans le dispositif.**





4.2 Implication des instances fédérales et des clubs

Les ligues et surtout les districts, qui représentent les instances départementales du football, ont un rôle essentiel pour accompagner le dispositif :

- il leur incombe de communiquer auprès des clubs sur le dispositif « 2S2C ». Ils ont également un rôle de conseil ;
- ils peuvent aussi recenser les clubs intéressés par ce dispositif à l'aide du document d'engagement précisant les possibilités d'interventions pouvant être assurées par leurs membres, éducateurs, dirigeants... **(document en annexe)**.

En complément du document d'engagement, le club doit fournir les pièces suivantes qui attestent de la qualification et de l'honorabilité de son ou ses éducateurs :

- **pour les éducateurs sportifs professionnels**, une copie de la carte professionnelle en cours de validité ;
- **pour tout autre intervenant (bénévoles...)**, une copie des informations nécessaires au contrôle du fichier judiciaire automatisé des auteurs d'infractions sexuelles ou violentes (FIJAISV).

Il est souhaitable pour chaque district de désigner un conseiller technique départemental référent, chargé de coordonner et d'animer le dispositif « 2S2C ».

En contrepartie de la réalisation de l'activité sportive, le club peut percevoir une indemnité versée par la collectivité selon des modalités à définir. Le coût de la prestation est dû par les services de l'État à la collectivité sur la base du constat du nombre de groupes d'élèves accueillis.





▶ 05

Textes officiels



18





Textes officiels

Le présent guide évoque les principales dispositions fixées dans le cadre de la collaboration de nos clubs au dispositif. Il trouve ses sources dans les documents officiels plus exhaustifs suivants, qu'il est indispensable de lire en complément d'information.

- **Protocole sanitaire - réouverture des écoles maternelles et élémentaires**
(origine : ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse).
- **Protocole sanitaire - guide relatif à la réouverture et au fonctionnement des collèges et des lycées**
(origine : ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse).
- **Protocole relatif au dispositif d'appui à la reprise scolaire « sport - santé - culture - civisme » en sortie de confinement à destination des fédérations et des clubs sportifs**
(origine : ministère de l'Éducation nationale et de la Jeunesse, ministère des Sports, Comité national olympique et sportif français).

ATTENTION

Le décret n° 2020-663 du 31 mai 2020 « *prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire* » a modifié les règles de distanciation (article 44). En conséquence, la distanciation d'1,5 m indiquée dans les fiches suivantes (finalisées avant cette nouvelle disposition) doit être portée à 2 m.





06

Contenus pédagogiques football



20





Contenus pédagogiques **football**

Catalogue - 4 niveaux du CP à la 3^e - 5 familles - Sans ballon

	Exercices et défis	Parcours de motricité et coordination	Jeux	Fit Foot	Programme éducatif fédéral (PEF)
CP - CE2	-	11	12	3	9
CE2 - CM2	-	10	8	4	12
6 ^e - 5 ^e	8	10	6	5	10
4 ^e - 3 ^e	8	10	6	4	10

Points d'attention

Faites votre choix dans le catalogue, en fonction :

- de votre espace ;
- du temps de séance (une ou deux parties) ;
- du nombre d'enfants présents.

Conseils

- Utiliser le marquage à la craie.
- Si vous décidez de faire deux parties, privilégier des jeux ou des exercices qui nécessitent la même organisation / marquage pour éviter pendant la séance de déplacer le matériel pédagogique.





Contenus pédagogiques **football**

En tenant compte des règles sanitaires qui stipulent que le matériel pédagogique doit être manipulé uniquement par l'intervenant, nous vous préconisons d'utiliser le marquage à la craie.

Cerceaux



Échelles
de rythme



Barres /
Coupelles alignées



Coupelles / Plots



Haies / Rivières





Contenus pédagogiques **football**

**ÉCOLE
ÉLÉMENTAIRE**

CP - CE2

CE2 - CM2

COLLÈGE

6^e - 5^e

4^e - 3^e





Niveau CP - CE2

Parcours de coordination
et de motricité

Jeux

Fit Foot

Programme
éducatif fédéral





► CP - CE2

Parcours de coordination
et de motricité



25





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Chacun son tour

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la réactivité et la coordination des joueurs de l'équipe

BUT

Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Terminer 1er en respectant les consignes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

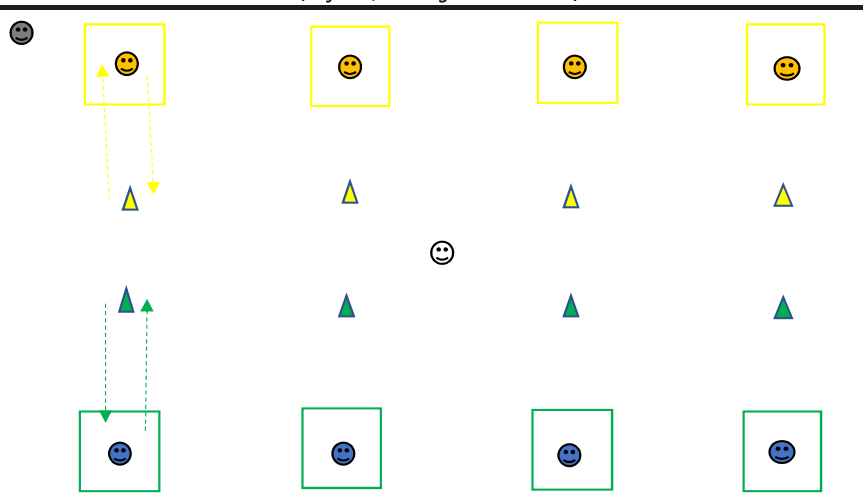
MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20
	Larg	30

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	7
		😬	7
		😞	
		😡	

COLLECTIFS (VEILLER À)

La coordination des départs.
Donner un vainqueur.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des consignes.

VARIABLES

Sans ballon

Avec ballon imaginaire dans les mains au dessus de la tête, bras tendus devant...
Rajouter un parcours avant de contourner le cône

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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



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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Coordination motrice

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer ses capacités motrices

BUT Réaliser 5 passages par atelier

Le joueur bleu ne démarre que lorsque le joueur jaune a terminé son passage.

Atelier 1 : Course avant / course arrière

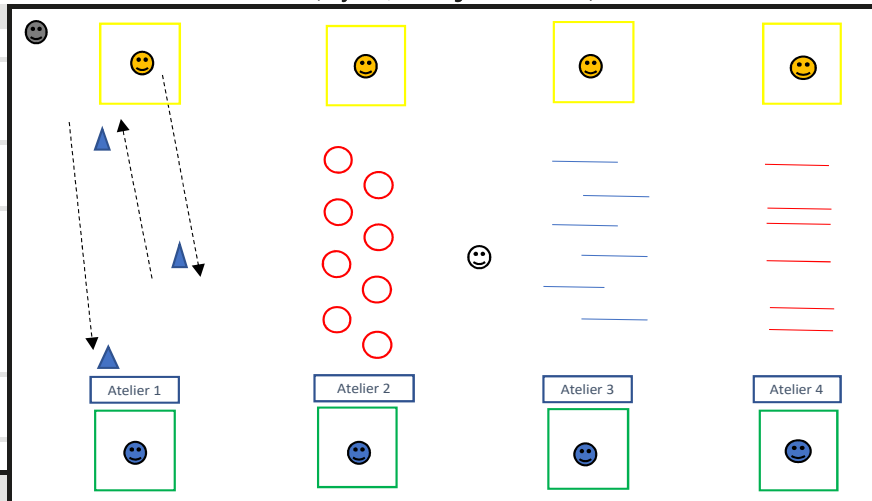
Atelier 2 : 1 appui dans chaque cerceau.

Atelier 3 : Pas chassés

Atelier 4 : 1 appui entre chaque barre "espaces différents"

CRITERES DE REUSSITE Effectuer correctement les ateliers et ne pas toucher le matériel

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

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

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Faire partir le joueur suivant après le retour du précédent dans sa maison.

Au respect des consignes
Pose des appuis.

VARIABLES

Sans ballon.

Avec ballon imaginaire dans les mains.

Avant/arrière avec pas chassé.

Pas croisés dans les cerceaux.

Pas chassé de dos.

Chronométrer les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique



~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

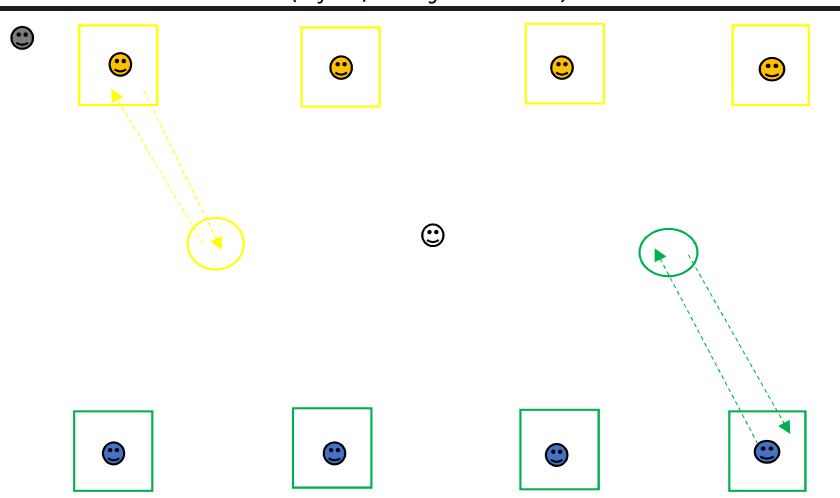
MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	7
		😬	7
		😞	
		😡	

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la réactivité et la coordination des joueurs de l'équipe

BUT

Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Equipe vainqueur en respectant les consignes

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La coordination des départs.
Donner un vainqueur.

Au respect des consignes.

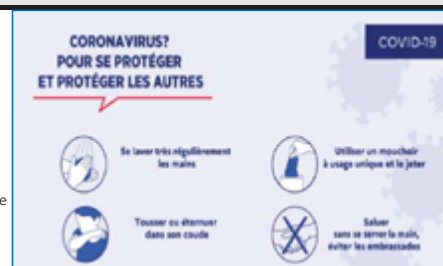
VARIABLES

Sans ballon
Avec ballon imaginaire dans les mains
Rajouter un parcours à effectuer avant d'aller fixer les 2 pieds dans le cerceau

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours motricité

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

X

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer ses capacités motrices

BUT

Réaliser le parcours en tenant compte de l'avancée du joueur devant soi. Position d'attente dans sa maison n°2 avant de changer d'atelier

REGLES & CONSIGNES

Le joueur suivant ne démarre que lorsque le précédent a terminé son passage.

Course avant / course arrière

1 appui dans chaque cerceau

1 appui entre chaque barre "espaces différents"

1 appui entre chaque plot avant

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer correctement les exercices demandés

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

1 seul joueur par atelier.

Au respect des consignes

Pose des appuis.

Prise d'informations.

Rôle équilibrateur des bras

Penser à lever la tête

VARIABLES

Sans ballon.

Avec ballon imaginaire dans les mains.

Avant/arrière avec pas chassé - Pas croisés dans les cerceaux - entrée dans les ateliers de côté - Appuis latéraux entre chaque cône

Chronométrer les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive en mettant en place deux parcours.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😊	4
		😊	
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais à 2

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2
		😬	2
		😬	2
		😬	2

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la motricité et la coordination

BUT Le premier groupe qui termine le relais gagne 1 point

REGLES & CONSIGNES

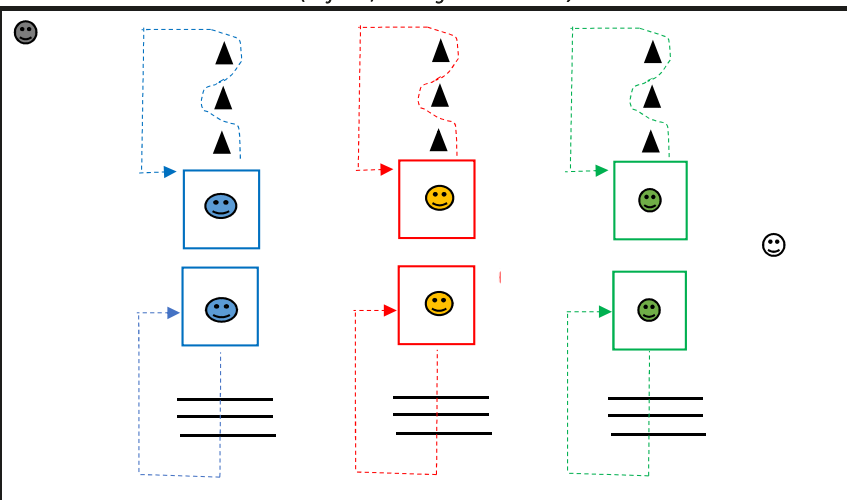
Les élèves situés dans la maison rouge font l'atelier de coordination demandé. Une fois qu'ils reviennent dans leur maison, l'élève dans la maison bleue peut partir à son tour réaliser l'atelier puis revenir dans sa maison afin que le rouge reparte.

Le retour dans sa maison se fait en courant. A tour de rôle, par binôme, faire 3 fois chaque variante.

Inverser les rôles (les rouges deviennent bleus et inversement)

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le plus rapidement possible en respectant les ateliers



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

Les rouges slaloment en courant et les bleus mettent un appui entre chaque barre

Les rouges et les bleus réalisent leur atelier en pas chassés et reviennent en courant dans leur maison.

Les rouges slaloment en marche arrière et les bleus bondissent pieds joints entre chaque barre

Faire les ateliers avec un ballon imaginaire dans les mains

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

Conseil 1 : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou élève)



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Air Foot horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Motricité générale

BUT

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

REGLES & CONSIGNES

2 équipes de 5 joueur(se)s.
Imiter / Mimer le fait de réaliser 5 jonglages du pied de son choix sans ballon dans son cerceau bleu.
Puis se diriger vers son cerceau jaune. Quand le joueur précédent est dans son cerceau jaune, cela permet au 2ème joueur de démarrer ses jonglages et ainsi de suite. La première équipe qui est terminée le tour de l'horloge gagne la manche.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer plus de points que la ou les autres équipes

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Rotations pour bien respecter les distances

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

VARIABLES

Si 1 seule équipe faire avec un challenge temps

Varié les défis : 5 imitations Jonglage Tête en sautant, 5 cloches pieds, 5 sauts de grenouilles, 6 talons fesses ...

Rajouter du mouvement : réaliser 5 jonglages de la cuisse sans ballon autour de son cerceau bleu.

Varié les défis : 4 frapper de mains au dessus de la tête, 4 jonglages pied G, Pied D, Cuisse G, Cuisse D, 4 jonglages cuisse G, cuisse D, épaule G, épaule D, ...

Principes généraux

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

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

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	12 mins
	SÉQUENCE	6 x 2min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	5
		😬	5
		😞	
		😄	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Je bouge en musique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP
U7

CE1
U8

CE2
U9

CM1
U10

CM2
U11

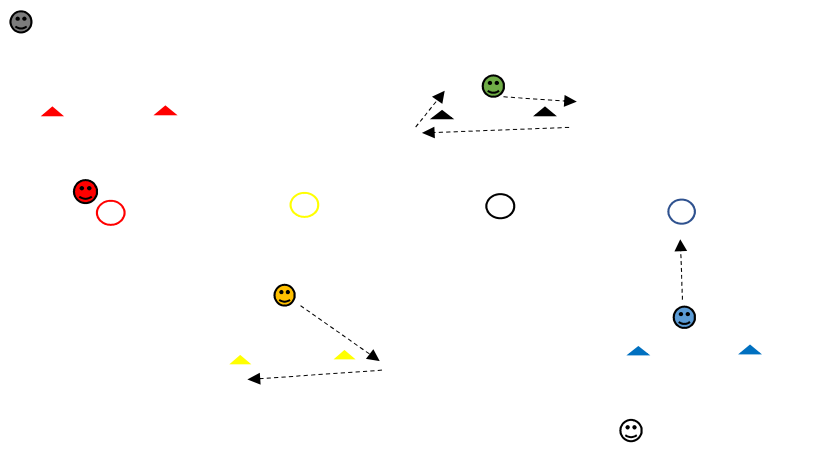
6ème
U12

5ème
U13

4ème
U14

3ème
U15

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme

BUT

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

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

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distance entre les ateliers et élèves

Départ au signal

Respecter le parcours

VARIABLES

Si pas assez de matériel, faire un roulement par vague

La musique peut être remplacée par la voix ou un signal visuel

Possibilité de compter les points par équipe

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

Uniquement en marche puis course autorisée

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	5 m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	10 à 15" maximum

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu de la traversée magique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Motricité générale

BUT

Traverser le terrain

REGLES &
CONSIGNES

Imposer des actions motrices sur le haut du corps: taper dans les mains, taper dans les mains dans le dos, taper dans les mains au dessus de la tête, taper dans les mains sous le genou...
Imposer des actions motrices sur le bas du corps : Montée de genoux, talons aux fesses, pas chassés, cloche pieds
Notion de rythme à imposer
Définir des couloirs pour chaque élève avec une distance latérale de sécurité de 1,5m

CRITERES DE
REUSSITE

Chaque joueur qui réussit le défi rapporte 1 point à son équipe. Celui qui traverse le plus vite et qui réussit son défi rapporte 2 points

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager
Valoriser
Animer
Adapter la difficulté en fonction du groupe
Respecter les Distances

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	10" maximum

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Musi rythme

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	8m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	6x2'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😬	3
		😬	

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration de la coordination en rythme

BUT

Faire l'atelier sans erreur = 1pt

REGLES & CONSIGNES

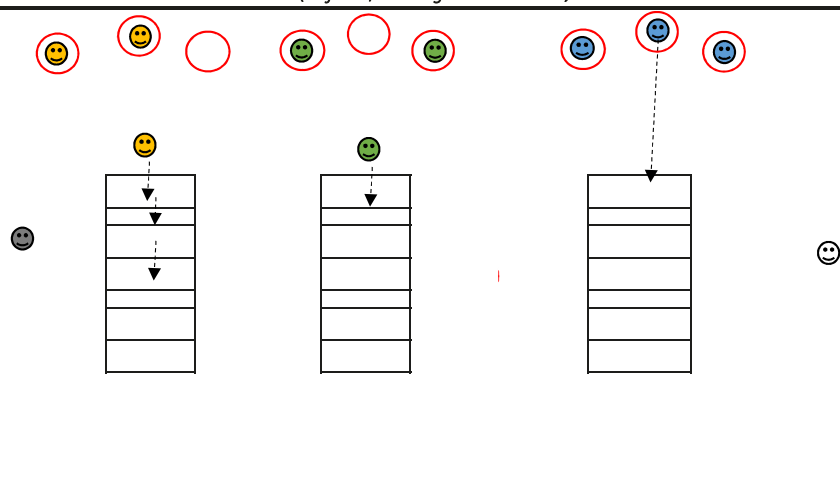
Faire des appuis sur échelle de rythme (ou coupelles ou marquage au sol ou sans matériel). Le tempo est donné par l'éducateur (musique ou frapper dans ses mains ou à la voix 1, 1-2, vite lent ...).

Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.

Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de points pour son équipe



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distance entre les élèves et ateliers

Coordination des appuis

Attendre que l'élève soit dans sa maison avant de faire partir le suivant

Principes généraux:

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

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



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

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

VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : droite, gauche, cloche pied

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

Tempo : lent, rapide, statique

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Le miroir

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la motricité générale

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

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

CRITERES DE REUSSITE Garder les 5 points

COMPORTEMENTS ATTENDUS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

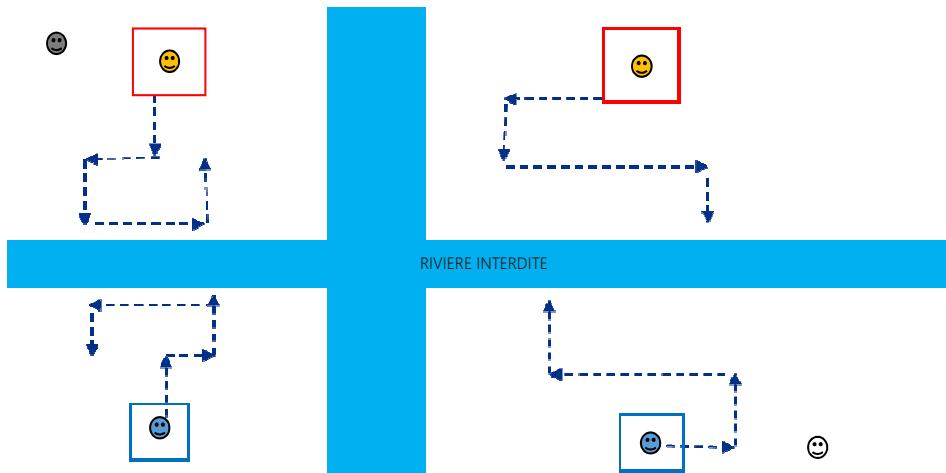
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	10 de 1 minute

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

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien attendre que chacun soit dans sa maison pour démarrer

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

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Equipe de France

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

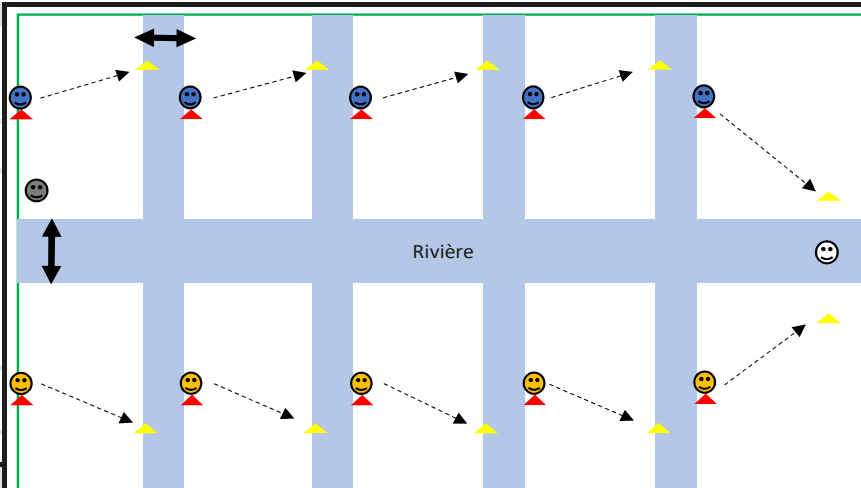
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la motricité

BUT Avoir un maximum de joueurs de l'équipe de France dans son équipe.

REGLES & CONSIGNES

Au signal sonore de l'éducateur le 1er joueur se dirige vers la coupelle jaune et donne le nom d'un joueur de l'équipe de France au suivant....Le dernier donne le nom du joueur à l'éducateur. Le 1er marque un point pour son équipe. Varier les courses (libre, en arrière, sur un pied, accroupi...) L'éducateur entre chaque manche passe du départ à l'arrivée pour inverser le sens du relai

CRITERES DE REUSSITE

Maitriser l'ensemble des courses

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maitriser ses appuis
Être réactif

VARIABLES

Mettre des courses à angles

Rajouter des ateliers de coordination

Donner 2 noms de joueurs

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	5
		😊	
		😊	
		😊	5

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



► CP - CE2

Jeux



37





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Béret but"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

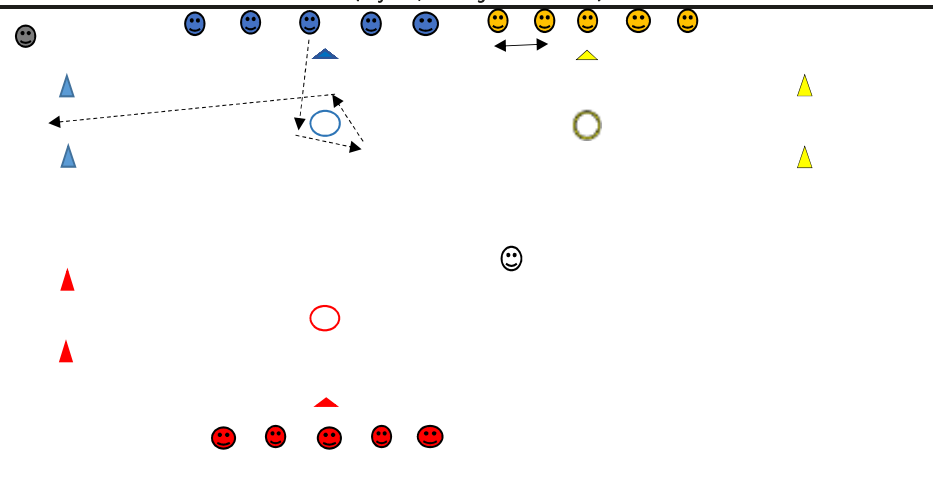
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Repérer la cible et s'y diriger

BUT

Franchir la ligne de but en premier

REGLES & CONSIGNES

Donner un numéro de 1 à 5 à chaque élève de chaque équipe

A l'appel de son numéro, l'élève doit faire le tour du cerceau et franchir la ligne de but.

1 point pour les élèves qui réussissent et 2 points pour celui qui finit premier.

CRITERES DE REUSSITE

Identifier la cible et s'y diriger / Nombre de points marqués

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion
Esprit d'équipe

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Prise d'information pour repérer la cible
Technique de course

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	5 x 3mn

Effectifs	Educ		1
	GPS		1
	J		5
			5
			5

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tirer	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "l'Horloge"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Repérer ses partenaires et respecter les distances de passe
Coopérer au sein de son équipe
Etre capable de réagir rapidement

BUT

Effectuer le maximum de tours d'horloge possible pour l'équipe en cercle. Pour les relayeurs, courir le plus rapidement possible autour du cercle.

REGLES & CONSIGNES

Jeu de l'horloge sans ballon. Deux équipes. L'équipe positionnée en cercle (respect distances) doit effectuer un tour complet le plus rapidement possible en réalisant un mouvement (clapping, mimer une passe, reproduire un geste...). L'autre équipe doit se relayer et être la plus rapide possible pour limiter le nombre de tours d'horloge réalisés par l'adversaire. Echange des rôles. **Chaque élève étant sur l'horloge respecte sa position (croix).**

CRITERES DE REUSSITE

L'équipe gagnante est l'équipe qui a réalisé le plus de tours possibles ou le plus de tours en un temps donné. Les relayeurs doivent courir le + vite possible pour limiter le nombre de tours d'horloge de l'équipe adverse.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit d'équipe
Cohésion

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Réactivité
Vivacité

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Large	20m

Durée	TOTALE	12mn
	SÉQUENCE	4

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	
		😄	5
		😬	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu - Challenge "Jacques a dit"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

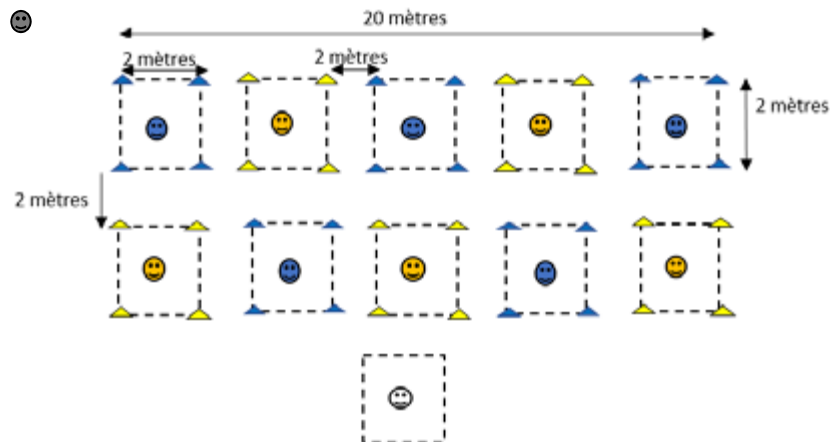
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

Travail d'écoute, de concentration et de motricité.

BUT

Avoir le maximum de points à la fin du challenge

REGLES & CONSIGNES

Chaque élève est muni au départ d'un capital de 10 points. L'éducateur énonce des consignes précédées ou pas de "Jacques a dit". Si la consigne est précédée de "Jacques a dit", les élèves doivent réaliser la consigne et inversement. En cas de non respect de la consigne, l'élève perd un point.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser correctement les consignes au bon moment

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire
Ne pas perturber les autres

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Etre à l'écoute
Etre réactif

VARIABLES

Challenge individuel ou collectif (additionner les points de chaque joueur de l'équipe)
Donner des consignes motrices (talons fesses, montées de genoux ...) et mimes du football (tir, joie d'un but, dribble...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	5
		😬	
		😄	5
		😁	

MATÉRIEL

Buts	Principes généraux: ~Appliquer les gestes barrières
Jalons	📌 📌 📌 📌
Cônes	🚦 🚦 🚦 🚦
Cerceaux	🏀 🏀 🏀 🏀
Couppelles	🍷 🍷 🍷 🍷
Ballons	⚽
Déplacement	-----➡
Conduite	~~~~~➡
Passe/tir	————➡

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Code chiffré"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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 parcours le plus rapidement possible et donner le bon code.

BUT

L'équipe qui termine en premier le parcours marque 1 point
Si elle donne le bon code, 1 point supplémentaire

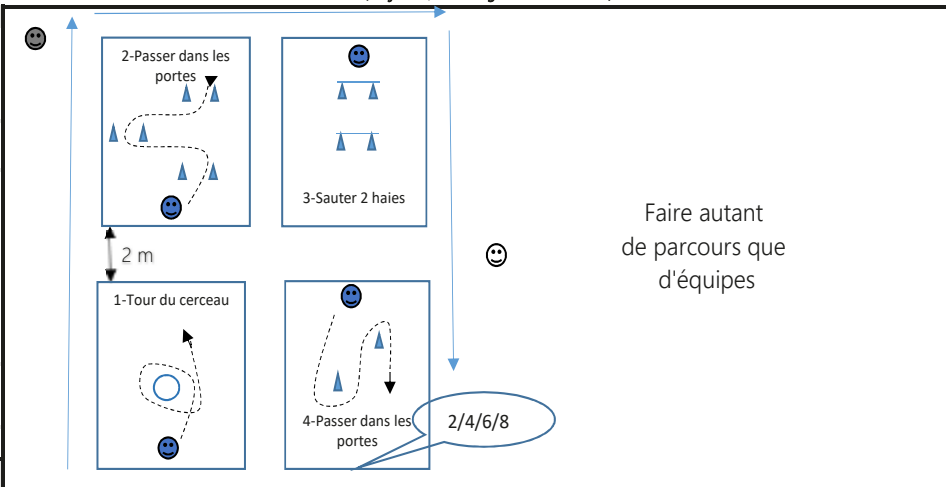
REGLES & CONSIGNES

Chaque élève se situe dans une zone délimitée. L'éducateur donne un chiffre à chaque élève qui doit le mémoriser. Le 1er élève réalise son parcours dans sa zone. A la fin de son parcours il indique (avec sa main) son chiffre à l'élève suivant qui mémorise celui-ci plus le sien, et ainsi de suite... le dernier élève devra énoncer le code dans l'ordre des chiffres (le sien en dernier).

CRITERES DE REUSSITE

Adapter le nombre de parcours et les contraintes en fonction des âges

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Habileté
Mémorisation
Concentration

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Les déménageurs"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

S'organiser collectivement pour atteindre la cible
Etre capable de coopérer et réagir rapidement

BUT

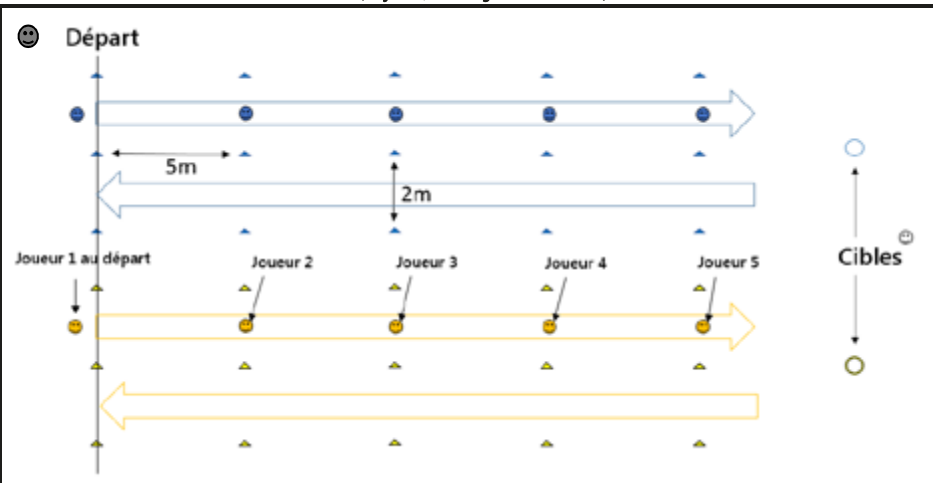
Atteindre la cible le plus vite possible

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe est composée de 5 élèves. Au signal de l'éducateur, le premier élève doit passer le ballon virtuel au 2ème élève en annonçant son prénom et en mimant un geste technique défini par l'éducateur. Idem pour les élèves suivants qui doivent précéder leur passe par un saut, demi-tour, pieds joints, ainsi de suite jusqu'au 5ème élève qui devra se rendre le plus vite possible dans la cible. Réaliser le parcours en relais. Une fois le ballon virtuel arrivé au 5ème élève, celui-ci contourne la cible et vient se placer en courant en position 1. Chaque élève décale en marchant d'une position pendant la course de l'élève 5. Le relais se termine lorsque l'élève ayant commencé le relais se trouve dans la cible.

CRITERES DE REUSSITE

L'équipe gagnante est l'équipe qui atteindra la cible en premier



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion
Esprit d'équipe

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Capacité de réaction
Prise d'information

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



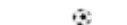
Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Le coach"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Etre attentif et concentrée
Prise d'initiative
Imitation

BUT

L'educateur et les élèves ne doivent pas se faire repérer.
Le président doit démasquer le coach

REGLES & CONSIGNES

Les élèves forment un cercle en étant écartés de 2m. Un élève s'éloigne du groupe suffisamment pour ne pas voir ni entendre le reste du groupe, ce sera le président. L'educateur désigne alors discrètement qui sera "le coach". Le président est invité à rejoindre "ses joueurs" au centre du cercle. Le "coach" mime successivement différents gestes en restant sur place, imité aussitôt par les autres élèves.

CRITERES DE REUSSITE

Le président gagne s'il découvre qui est "le coach" en 3 essais maximum.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion
Synchronisation des gestes

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Capacité de réaction
Discretion

VARIABLES

Le président et le coach peuvent être désignés par les élèves entre eux.

Président: réduire le nombre de tentatives pour démasquer le coach ou rester à l'extérieur du cercle pour démasquer le coach

Coach: mimer des gestes spécifiques liés à la technique (tir, passe, jonglage, dribble, volée, conduite...), l'aspect athlétique (courir, sauter, tourner sur soi, montée de genou, talon fesse, pas chassés...), fair play (serrage de main, relever quelqu'un, applaudir, clapping...), célébrations...

Varié l'intensité et la fréquence des gestes

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

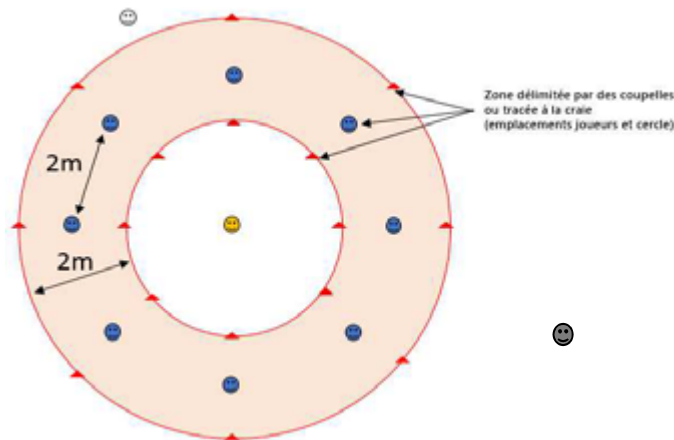
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	3 essais par élève

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	6 à 15
		😬	
		😬	1
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Simon"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Réagir vite à un signal
Concentration
Coordination.

BUT

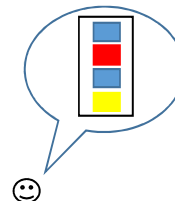
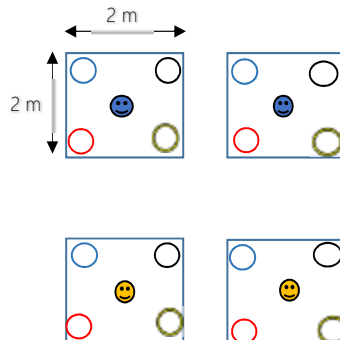
Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur, se repérer dans l'espace
Jeu sans ballon. Chaque élève (au centre d'un carré de 4 m²) dispose de 4 zones de couleurs différentes. Si pas assez de matériel, l'élève écrit la première lettre de la couleur à la craie. L'éducateur montre des fiches avec 1 couleur au départ, puis la même en y ajoutant une nouvelle couleur. L'élève reproduit la séquence. A la fin de la séquence, l'éducateur montre de nouveau la combinaison et les élèves annoncent s'ils se sont trompés.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de mémoriser et de reproduire une séquence

COMPOTEMENTS ATTENDUS



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Large	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 8
		😬	
		😄	2 à 8
		😬	

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chaque enfant doit être concentré sur sa zone

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Capacité de réaction
Mémorisation

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge

Les couleurs sont remplacées par des chiffres
Les couleurs sont remplacées par des lettres
L'éducateur annonce les couleurs aléatoirement
Associer les couleurs à un club de foot

VARIABLES



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Terre Mer Ciel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Réagir vite à un signal
Concentration
Coordination

BUT

Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur, se repérer dans l'espace

REGLES & CONSIGNES

Tracer une ligne au sol (celle-ci est coupée en son milieu par une ligne permettant de séparer les équipes). Mettre tous les élèves sur la ligne en leur disant que c'est la terre puis définir quel côté sera la mer et le ciel. L'éducateur dit "ciel" et ainsi de suite. A ce moment, les élèves doivent sauter du bon côté.

CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de réagir de plus en plus vite aux commandes de l'éducateur, être concentré notamment lors de l'histoire

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Tous les enfants doivent se déplacer en même temps

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Capacité de réaction

VARIABLES

Garder tous les élèves puis jouer en éliminant ceux qui se trompent
Accélérer le rythme
Raconté une histoire en utilisant des mots qui s'associent aux éléments (par exemple dire poisson pour mer)
L'élève qui gagne devient maître du jeu

Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Large	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 8
		😬	
		😬	2 à 8
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "1-2-3 Soleil"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

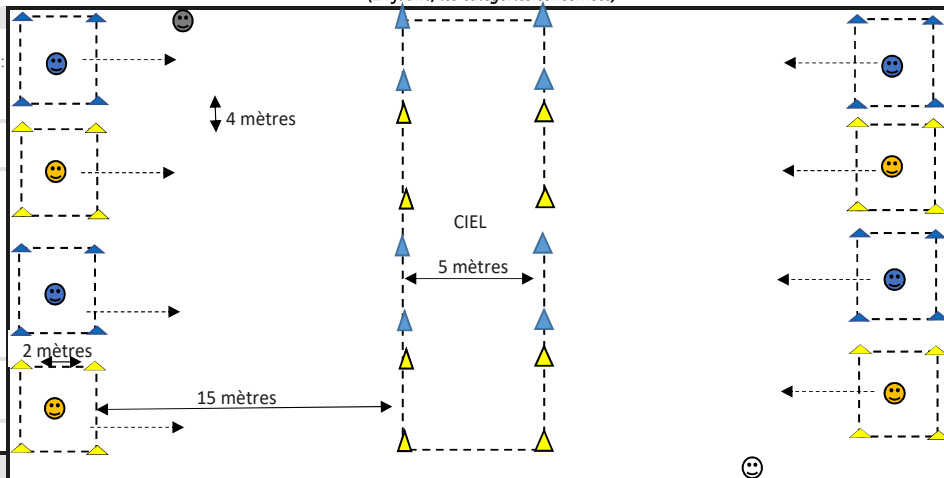
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible et s'arrêter au signal : maîtriser son déplacement

BUT

Etre le premier joueur (ou la première équipe) à atteindre le ciel

REGLES & CONSIGNES

Chaque élève part de sa maison. Les maisons sont alignées et face à face avec le ciel au milieu pour éviter tout croisement. Au signal de l'éducateur qui compte 1-2-3 Soleil, tous les élèves sortent de la maison et progressent vers le ciel. A l'annonce de "Soleil", tous les élèves doivent être statiques. Si un élève bouge, il retourne au départ dans sa maison. Le premier qui atteint sa porte "ciel" est le vainqueur et peut devenir animateur.

CRITERES DE REUSSITE

Maîtriser son déplacement (vitesse et arrêt)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les règles

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Maîtriser son déplacement

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Faire ses courses"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

Types

Sans ballon

X

Avec ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

30

Larg

10m

Durée

TOTALE

15mn

SÉQUENCE

/

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😊

1

J

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

😊

4

ORGANISATION

OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible

BUT

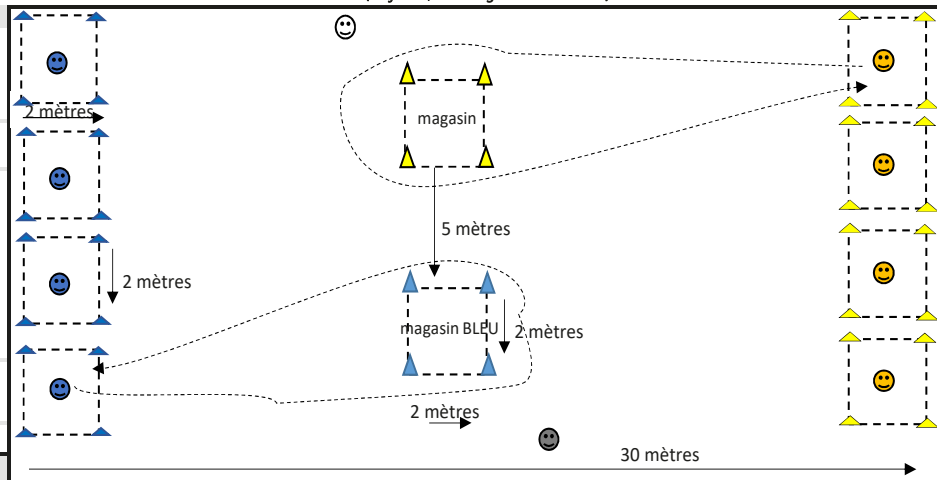
Etre la première équipe dont tous les élèves ont fait leurs courses et sont rentrés à la maison

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son magasin et chaque élève a sa maison. Les maisons sont alignées (respect des distances). Au signal de l'éducateur, le premier élève sort de sa maison contourne son magasin et rentre dans sa maison. Une fois qu'il est rentré, le deuxième joueur s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire
Encourager le partenaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Respecter le parcours

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Saute Moutons"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF

ORGANISATION

Se déplacer le plus rapidement possible

Astuce : à la fin de la partie, les enfants restent en place on change juste de sens !

BUT

Etre la première équipe à atteindre la dernière case

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque élève et à minima un emplacement libre par élève. Les emplacements sont alignés (respect des distances) et chaque parcours a un plot (zone trampoline).

Au signal de l'éducateur, le premier élève sort de son emplacement contourne le plot et rejoint le premier emplacement libre. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le deuxième élève s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire

Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif

VARIABLES

Modifier le type de déplacement (course, marche, pas chassés pieds joints, cloche pied...)

2 consignes de déplacement : jusqu'au plot en pieds joints, puis après le plot en course...

Ajouter un tour de plot avant de rejoindre l'emplacement libre

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux :

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

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

- ~Limiter au maximum le brassage des élèves

- ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe

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

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

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

Conseil 1 : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou élève)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	15m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Tunnel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

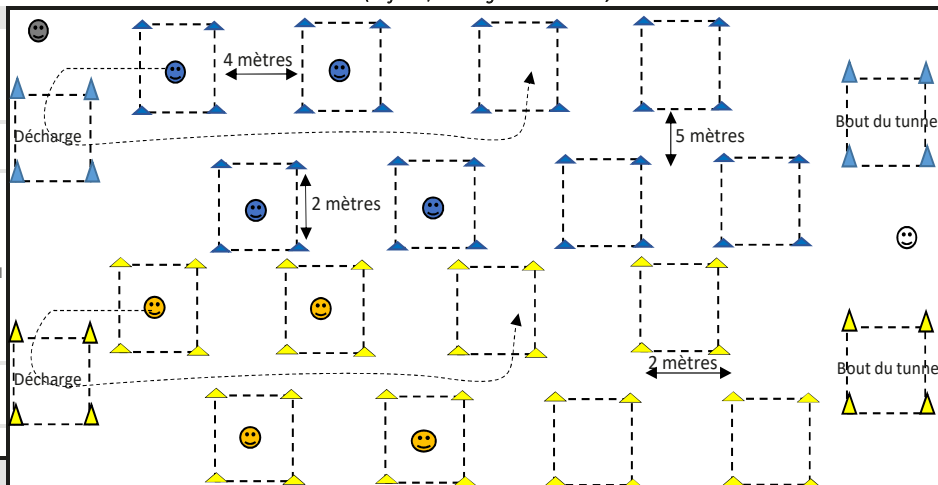
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

Se déplacer le plus rapidement possible

OBJECTIF

Astuce : à la fin de la partie, les enfants restent en place on change juste de sens !

BUT

Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque élève et à minima un emplacement libre par élève. Les emplacements sont en quinconce avec un couloir central (chemin du tunnelier). Au signal de l'éducateur, le 1er élève sort de son emplacement passe à la décharge, puis emprunte le couloir du tunnelier et va creuser le tunnel dans le premier emplacement vide. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le 2ème élève s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire
Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Respecter les consignes

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

- ~ Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😊	
		😊	4
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



► CP - CE2

Fit Foot



50





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 TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

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'educateur s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes .

Les joueurs, joueuses 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 :

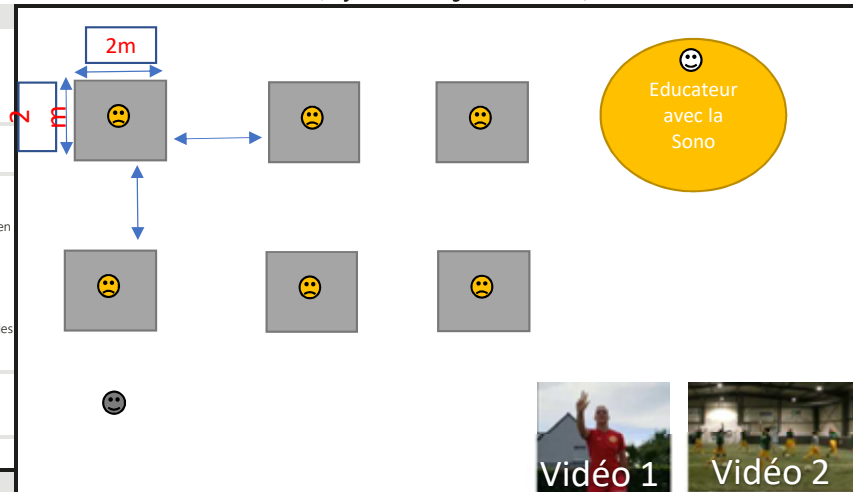
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique

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)

- 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'intervenant
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

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

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



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	😊	10 à 15
		😬	
		😬	
		😬	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

VARIABLES

Varier 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"



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1,2,3 Soleil Musical

ORGANISATION

OBJECTIF Réaliser un geste de football

BUT Avancer sans se faire éliminer.

REGLES & CONSIGNES

L'éducateur s'occupe de la musique et fait des arrêts musicaux. 1 joueur, joueuse est dos aux autres, à l'arrêt de la musique, il se retourne et doit voir si les joueurs, joueuses bougent et déviner quel geste de football ils ont réalisé.

Les autres joueurs, joueuses avancent et à l'arrêt de la musique doivent effectuer un geste.

Les joueurs, joueuses 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 joueur.

CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de varier les gestes football à l'arrêt de la musique.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Etre capable de varier les gestes

VARIABLES

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

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

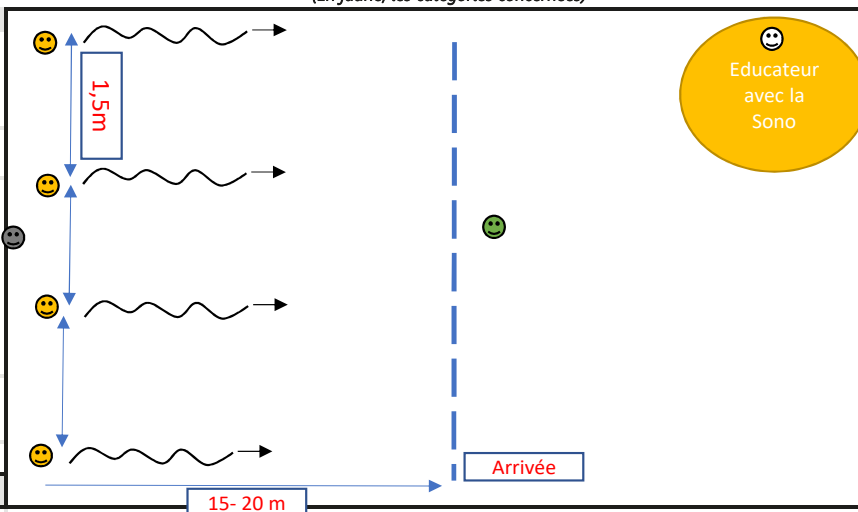
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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	
	Larg	

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	14
		😬	1
		😬	
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

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

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

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Le Chef d'orchestre

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'educateur s'occupe de la musique et varie les musiques.

1 joueur est désigné comme observateur.

REGLES & CONSIGNES
1 joueur 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 joueurs 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.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

Varier 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)

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

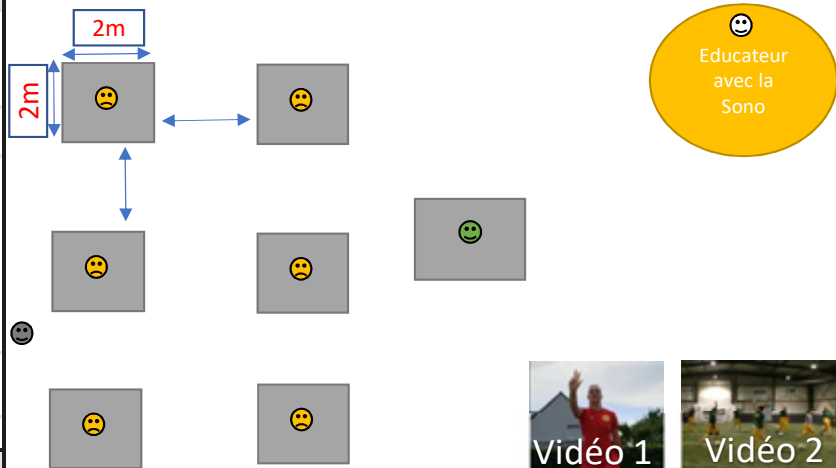
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

Varier 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)

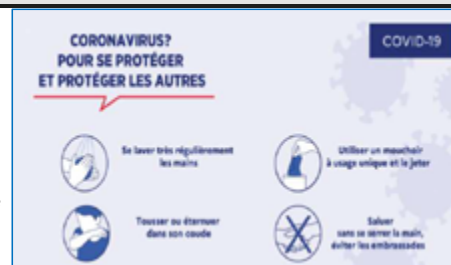
RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

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

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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



► CP - CE2

Programme éducatif fédéral



54



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Savoir faire son sac

ORGANISATION

OBJECTIF

Apprendre à l'enfant à bien se préparer à l'effort: savoir faire son sac de sport

BUT

1 point par bonne réponse

REGLES & CONSIGNES

Demander à un élève de l'équipe A de se présenter (en marchant) dans le carré noir correspondant à la zone questions. Après lecture de la question, l'enfant se déplace en trotinant dans le carré correspondant à la bonne réponse rouge= mauvais objet et jaune =bons objets. Puis revient dans sa zone équipe. L'Educateur appelle un élève de l'équipe B, puis C A la fin de la pyramide des 15 aliments, on compte le nombre de points gagnés par équipe. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.

CRITERES DE REUSSITE

se déplacer en mouvement dans le bon carré

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Encourager

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre à l'écoute de la question

Rester concentrer

Réaliser correctement le type de déplacement

VARIABLES

Se déplacer dans un des 3 carrés

course en pas chassés

course à reculons

se déplacer à cloche pied (Pied droit / Pied gauche)

se déplacer à pieds joints

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

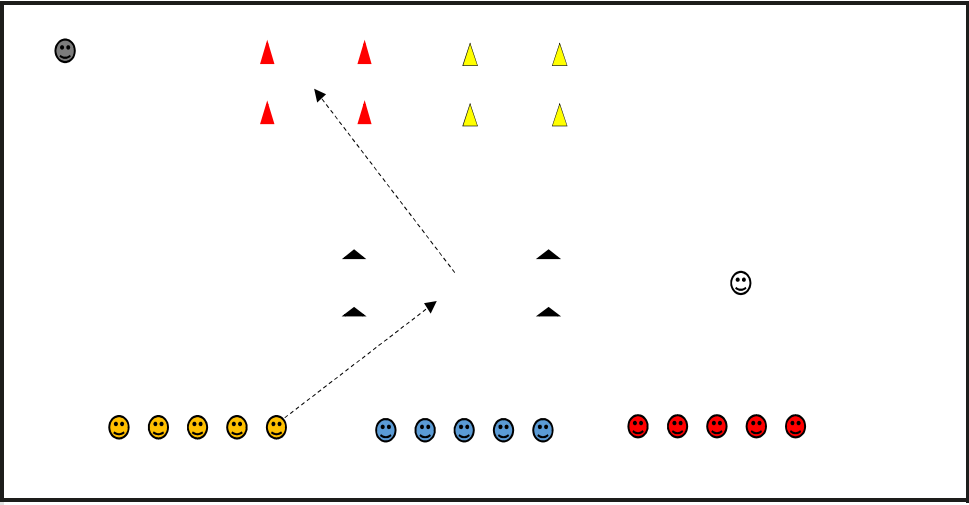
U11

U12

U13

U14

U15



Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

X

Types

Sans ballon

X

Avec ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

Larg

Durée

TOTALE

15 mn

SÉQUENCE

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1

J

😊

5

J

😞

5

J

😞

5

J

😊

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

Conseil :

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



MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Atelier: SAVOIR FAIRE SON SAC

QUIZ

BONS OBJETS



GEL DOUCHE

GOURDE D'EAU

SURVETEMENT

CASQUETTE

BARRE DE CEREALES

BONNET

PULL

CHAUSSURE DE SPORT

SHORT

GANTS

MAILLOT

SERVIETTE DE BAIN

VETEMENT DE PLUIE

CRAMpons

PROTEGE TIBIAS

MAUVAIS OBJETS



JEAN

BONBON

LUNETTE DE SOLEIL

ECHARPE

PYJAMA

BIJOU

PEIGNOIR

CONSOLE DE JEU

OREILLER

MANTEAU

CANETTE DE SODA

PARAPLUIE

MARCEL

CHAUSSURE DE SKI

CHEMISE



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

"Montrer patte blanche"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Sensibiliser sur le respect des personnes de son environnement par l'intermédiaire d'un atelier basé sur les formes de politesse.

BUT

Marquer un but.

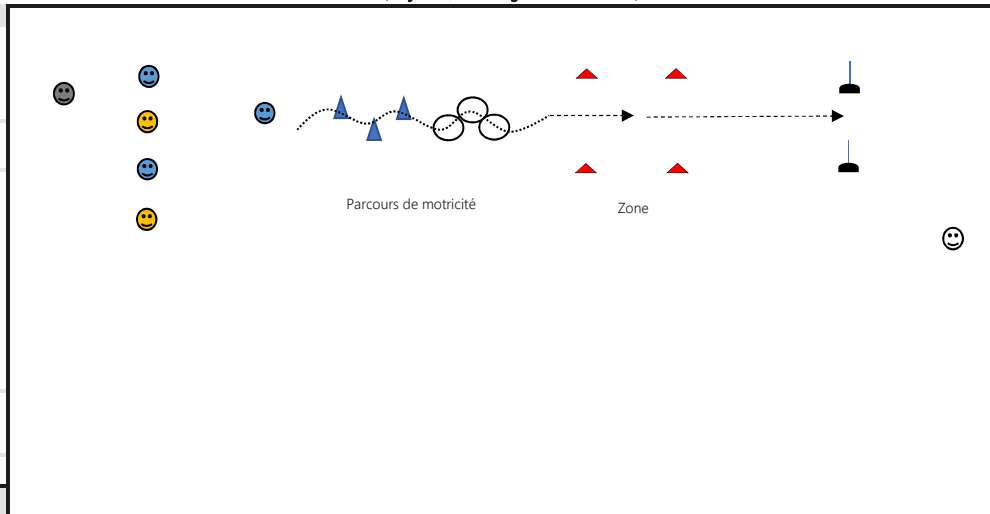
REGLES & CONSIGNES

- * Franchir le parcours de motricité
- * A hauteur de la "zone douanier", l'animateur annonce à haute voix le nom d'un interlocuteur (voir ci-après).
- * L'élève doit donner la bonne formule de politesse :
 - Si la formule est bonne, il doit franchir la porte dans un délais donné (accélération).
 - Si elle est mauvaise, il est contraint de retourner au point de départ et ne marque pas de point.

CRITERES DE REUSSITE

Franchir la porte en ayant donné préalablement la formule de politesse adaptée.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

Qualité des appuis au sol (dynamiques), posture droite, regarder devant, utiliser les bras
Répondre avec pertinence pour donner la formule de politesse adaptée.

VARIABLES

* Varier le contenu et le niveau de difficulté du parcours de motricité (slalom, courses avant / latérales, motricité ...)

* Faire évoluer les distances en fonction du niveau des élèves

* Réduire la limite de temps entre la réponse donnée par l'élève et le franchissement de la porte

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~ Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	6
		😞	
		😄	6
		😌	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

THEME : Engagement Citoyen

Atelier: Montrer patte blanche

QUIZ

MON INTERLOCUTEUR	JE SERRE LA MAIN	JE FAIS UN "CHECK"	JE DIS BONJOUR UNIQUEMENT
Mon éducateur	X		
Mon coéquipier	X	X	
Le papa de mon coéquipier	X		X
Le Président de mon club	X		
Un dirigeant de mon club	X		X
Un spectateur			X
Le Maire de ma commune	X		X



FICHE N° : 3

Quiz supplémentaire

THEME : Engagement Citoyen

Atelier: LES VALEURS DU FOOTBALL

QUIZ & REBUS

NUMERO QUESTION	QUESTIONS	REPONSES
1	Qui a dit : "L'important c'est de participer ?" : Pierre DE COUBERTIN / Zinédine ZIDANE / Omar SY ?	Pierre DE COUBERTIN
2	En 7 lettres, commençant par la lettre "R", je suis l'une des principales valeurs du football et du sport en général ?	RESPECT
3	Quelles sont les 5 valeurs du football, rassemblées sous l'acronyme PRETS ?	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité (voir rébus ci- joint)
4	Quelles sont les 3 valeurs de la République Française ?	Liberté, Egalité, Fraternité
5	"Etre fair-play", c'est : Faire le jeu ? Jouer dans un bon état d'esprit ? Contester une décision ?	Jouer dans un bon état d'esprit
6	Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun de parler librement ? La liberté de parole ? La liberté d'expression ? La liberté d'idées ?	La liberté d'expression

1)- P'  SIR2)-  **SP** 3)-    4)- **T**  **R**  **CE**5)-    *i* 



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

Thème : ENVIRONNEMENT

Ca coule de source

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices et sa culture.
Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier motricité.

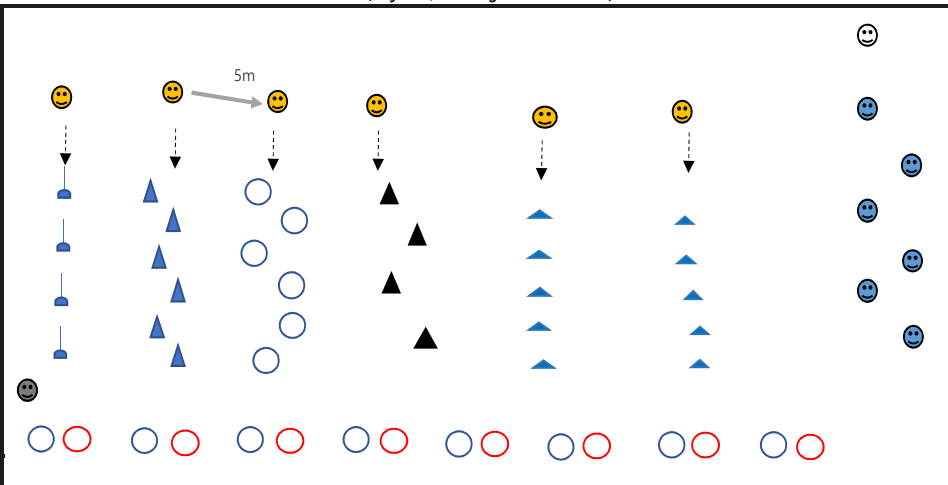
BUT

Réaliser un parcours motricité et le valider par une bonne réponse à la question posée
Répartir les élèves en 2 équipes (1 en action, 1 en attente)
Les élèves de l'équipe en action doivent réaliser un parcours motricité, pendant lequel l'éducateur annonce une question (Vrai = cerceau bleu / Faux = cerceau rouge) à l'ensemble des élèves, puis se rendre dans la zone correspondante à la « bonne » réponse.
• Attribuer +1 point par équipe pour chaque joueur correctement positionné.
Inverser les rôles. Changer de parcours.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses sur le nombre de tentatives



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
Réalisation synchronisée du bon geste.
Respiration coordonnée

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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



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

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

MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

VARIABLES

P1: slalom entre les plots

P2: Pas chassés entre les plots

P3: Sauts à cloche pied dans les cerceaux

P4: Passage de haie 1 jambe alternée (adduction/abduction)

P5: Montées de genoux avant alternées entre les plots avec synchronisation bras/jambes

P6: Montées de genoux latérales Gauche alternées entre les plots avec synch. B/J

P7: Montées de genoux latérales Droite alternées entre les plots avec synch. B/J

P8: Montées de genoux arrière alternées entre les plots avec synchronisation B/J



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: CA COULE DE SOURCE

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Plus tes parents roulent vite moins ils consomment d'essence	FAUX - C'est le contraire
2	Le maillot de l'Equipe de France de Football est fabriqué à partir de bouteille d'eau	VRAI - 13 bouteilles permettent de fabriquer un maillot et un short
3	Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité	FAUX
4	Le réchauffement climatique augmente le niveau des océans	VRAI
5	Un chewing-gum met 1 an pour se décomposer dans la nature	FAUX - C'est au moins 5 ans
6	L'avion ne pollue pas l'atmosphère	FAUX - Par contre, ton vélo ne pollue pas
7	Un sac plastique jeté dans la nature met 400 ans à disparaître	VRAI
8	Le pétrole est une énergie renouvelable	FAUX
9	Les pays riches polluent davantage la planète que les pays pauvres	VRAI
10	Une douche consomme 2 fois moins d'eau qu'un bain	FAUX - C'est 6 fois moins d'eau



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

Thème : ENVIRONNEMENT

L'eau est un trésor

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



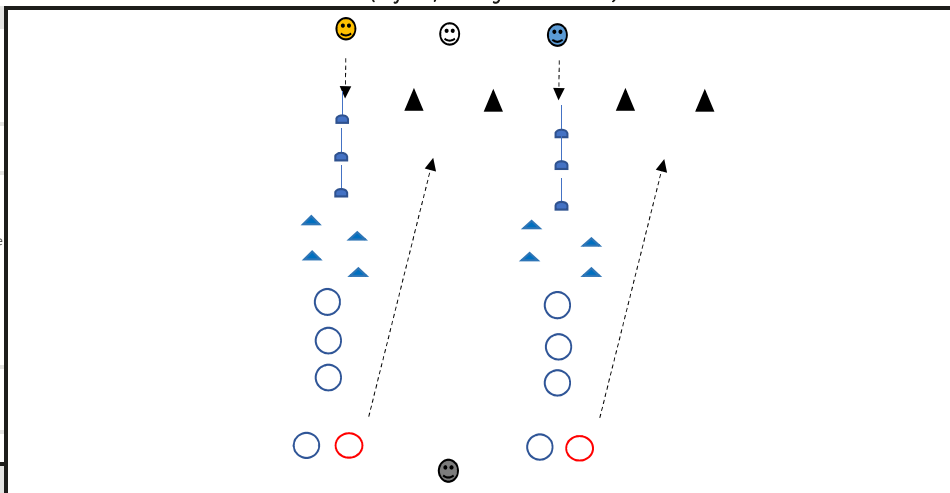
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices et sa culture.
Responsabiliser sur l'économie d'eau par l'intermédiaire d'un atelier motricité.

BUT

Réaliser un parcours motricité sous forme de course relais et le valider par une bonne réponse à la question posée
Réaliser l'atelier sous forme de relais chronométré.

REGLES & CONSIGNES

Chaque élève réalise un parcours motricité le plus rapidement possible
L'educateur annonce un type de comportement durant le parcours;
L'élève devra donner une réponse (cerceau bleu = j'économise, cerceau rouge = je gaspille) en fin de parcours en sautant dans un des 2 cerceaux.
- Si la réponse est correcte : L'élève retourne au point de départ (sprint dans une porte) afin de passer le relais à son partenaire.
- Si le ballon n'est pas correcte : L'élève retourne au point de départ pour réaliser de nouveau l'atelier dans son intégralité.
• L'équipe la plus rapide remporte l'atelier.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses sur le nombre de tentatives

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
Réalisation synchronisée du bon geste.
Respiration coordonnée

VARIABLES

- 1) Skipping frontal ou latéral
- 2) Pas chassés
- 3) Course avant/arrière circulaire autour du cerceau

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	15 (T: 20" / R: 40")

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	8
		😬	7
		😬	
		😊	

MATIEREL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



FICHE N° :

5

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: L'EAU EST UN TRESOR

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Quelle est la consommation moyenne quotidienne d'eau d'un français ?	A
	A) 150 litres	
	B) 30 litres	
	C) 20 litres	
2	D) 300 litres	B/D/E
	Quelles sont les bonnes réponses dans les affirmations suivantes ?	
	A) Je bois plus d'eau lors d'une journée de repos que lors d'une journée où je fais de l'activité physique	
	B) Mes besoins en eau sont supérieurs en exercice intense qu'en exercice léger	
3	C) Je dois boire au moins 3 litres par jour pour être bien hydraté	A
	D) Je dois boire au moins 1,5 litres par jour pour être bien hydraté	
	E) Lors d'une journée où je fais une activité physique intense, ma consommation d'eau doit dépasser les 2 litres	
	Les aliments que nous mangeons nous apportent en eau. Cependant, ils couvrent seulement ?	
4	A) 20% de nos besoins	B/D/E
	B) 40% de nos besoins	
	C) C'est faux, ils ne couvrent rien	
	D) 3% de nos besoins	
5	Lorsqu'on tire la chasse d'eau, combien de litres d'eau sont utilisés ?	A/C
	A) 1 litre seulement	
	B) Environ 10 litres	
	C) 5 litres	
5	D) 3 litres	
	A quoi est due la montée des eaux ?	A/C
	A) A la fonte des glaces	
	B) Aux baigneurs	
	C) A la pollution des eaux	
5	D) A la pluie	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

Thème : ENVIRONNEMENT

One - tout - tri

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

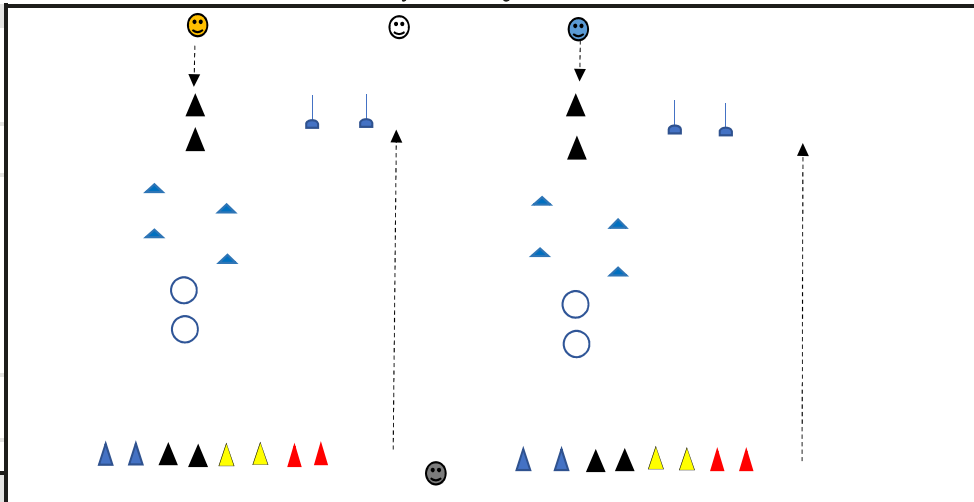
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

Types

Sans ballon

X

Avec ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

10

Larg

20

Durée

TOTALE

15'

SÉQUENCE

15 (T: 20" / R: 40")

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😊

1

J

😊

8

😊

7

😊

😊

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices, et sa culture environnementale.
Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique

BUT

Réaliser un parcours motricité en course duel et le valider par une bonne réponse à la question posée (bonne porte passée parmi les 4).
Répartir les élèves en 2 équipes.
• Construire 2 parcours motricité identiques à l'issue desquels figurent 4 « portes »

REGLES & CONSIGNES

Chaque porte correspond à une catégorie de déchets. rouge= déchets toxiques, noir= déchets verts, jaune= plastiques, bleu=cartons, papier
• Annoncer un type de déchet à haute voix.
• Demander à 1 élève de chaque équipe de réaliser le parcours le plus rapidement possible.
• Valider le point lorsque la bonne porte (1 couleur correspond à un type de déchets) est passée.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses/de buts sur le nombre de tentatives

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

Esprit de compétition
Solidarité

Respect des consignes de sécurité

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
Réalisation synchronisée du bon geste.
Respiration coordonnée

VARIABLES

- 1) Skipping frontal ou latéral
- 2) Pas chassés
- 3) Course avant/arrière circulaire autour du cerceau

Principes généraux:

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

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

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

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



Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: ONE - TOUT - TRI

QUIZ

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	Parmi les déchets suivants, lequel déposes-tu dans la poubelle jaune ?	D
	A) Pot de yaourt B) Papier C) Un pot de confiture en verre D) Une boîte de conserves	
2	Quelle part représente les emballages dans nos déchets ?	C
	A) 25% B) 40% C) Environ la moitié D) Seulement 5%	
3	Depuis quand existe-t-il les emballages dans nos déchets ?	A
	A) 1975 B) Depuis toujours C) 2000 D) 1960	
4	En combien de temps se décompose un sac en plastique ?	C
	A) 1 an B) 10 ans C) 100 ans D) 1 000 ans	
5	Quel gaz dénommé CO ₂ est une des causes de la pollution de la planète ?	A
	A) Dioxyde de Carbone B) Oxygène C) Monoxyde de Carbone D) Méthane	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :7

THEME : Fair-Play

Défi : Les zones du succès

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT					PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		X
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE				MOTRICITE / COORDINATION					AUTRES		
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	Espace utilisé	Cour d'école	X
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15		Enceinte sportive	X

(En jaune, les catégories concernées)

VRAI

FAUX

Zone destinataire

Zone Expéditeur

VRAI

FAUX

Zone destinataire

Zone Expéditeur

Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	40 m	
	Larg	30 m	
Durée	TOTALE	10/15 min	
	SÉQUENCE	2 ou 3 x 5 min	
Effectifs	Educ	1	
	GPS	1	
	J	2 à 5	
		2 à 5	

Collectifs (Veiller à)	Individuels (Veiller à)	Rappels Règles Sanitaires
Synchroniser les déplacements avec la prise de décision	Lever la tête Être attentif et concentré	
Variables		
Lire une addition, soustraction, multiplication Lire une lettre Lire une forme géométrique		

Principes généraux:

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

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



Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : FAIR-PLAY

Atelier: LES ZONES DU SUCCES



AFFIRMATIONS		REPONSES
1	Si je perds, je suis autorisé à ne pas serrer la main de mon adversaire	FAUX
2	Au football, un joueur peut marquer un but de la main validé par l'arbitre	FAUX
3	Un joueur peut recevoir 3 cartons jaunes dans un même match	FAUX
4	L'arbitre peut siffler faute contre moi si je fais semblant d'être blessé	VRAI
5	Au football, il est conseillé de jouer tout seul	FAUX
6	En arrivant au stade, je salue tout le monde	VRAI
7	Un match de foot officiel peut se jouer sans arbitre	FAUX
8	Un joueur proférant des insultes racistes peut aller en prison	VRAI
9	Le capitaine d'équipe doit veiller au bon comportement des adversaires	FAUX
10	Faire une accolade au joueur qui te remplace est un geste fair-play	VRAI

En période de crise sanitaire, pas de poignée de main, accolade, bise ou *check*.



8

Je me teste à l'arbitrage

Possibilité de tracer les aires ou zones
à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE

Atelier: JE ME TESTE A L'ARBITRAGE

	Questions	Réponses
1	Comment distingue-t-on le capitaine des autres joueurs : à ses chaussures, à son brassard ou à sa grande taille ?	A son brassard (le capitaine doit toujours avoir une attitude exemplaire sur le terrain)
2	Mon 1er est un moyen de transport, mon 2e est un adjectif possessif, mon 3e est une couleur. Mon tout sert à sanctionner un joueur.	Carton jaune (car - ton - jaune) ou carton rouge
3	Je pense que l'arbitre a commis une erreur. Que dois-je faire : je lui dis qu'il s'est trompé, je ne lui dis rien et je me replace, je le dispute ?	Je ne lui dis rien et me replace
4	Vrai ou faux : J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	Oui la mixité est autorisée jusqu'en U15
5	Lorsque je joue au football, je dois écouter les consignes : de mes parents, de mon éducateur, de mes adversaires ?	De mon éducateur car c'est le responsable de mon équipe et c'est lui le "spécialiste" du football
6	Au football, que se passe-t-il pour un joueur qui reçoit 2 cartons jaunes au cours du même match ?	Il est exclu du terrain par l'arbitre: carton rouge
7	Quel signal dois-tu attendre avant d'engager la partie ?	Le coup de sifflet de l'arbitre
8	Si mon partenaire fait une grosse erreur technique : je l'encourage, je ne dis rien, je le dispute ?	Je l'encourage
9	Vrai ou faux ? Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	Vrai, cela permet de limiter les blessures
10	Je me rends coupable d'une faute si : je fais un « petit pont » à mon adversaire, je pousse mon adversaire, le ballon sort du terrain ?	Je pousse mon adversaire
11	Le football est un sport : individuel, collectif, de combat ?	C'est un sport collectif car plusieurs joueurs composent mon équipe
12	Quel équipement ne figure pas dans le matériel de l'arbitre : le sifflet, le brassard de capitaine, le drapeau de touche ?	Le brassard de capitaine appartient aux équipes
13	Lors d'un coup franc, comment appelle-t-on le groupe de joueurs que le gardien place en ligne devant lui ?	Le mur (il doit être placé à 6m du ballon chez les jeunes et à 9m15 dans les autres cas).
14	Trouvez l'intrus : Ligne de touche, ligne de but, ligne de mire.	La ligne de mire car elle n'existe pas pour délimiter un terrain de football
15	Comment appelle-t-on la barre fixée horizontalement au sommet de deux poteaux et délimitant le haut d'un but : La barre de rive, la barre transversale, la barre de céréales.	La barre transversale
16	Quelles sont les valeurs de la Fédération Française de Football (« PRETS ») ?	Plaisir - Engagement - Respect - Tolérance - Solidarité
17	Que se passe-t-il si je commets une faute dans ma propre surface de réparation contre un adversaire : Penalty, Hors-jeu, Corner ?	Penalty
18	Quel autre nom utilise-t-on pour évoquer le « carton jaune » : l'applaudissement, l'avertissement, le divertissement ?	L'avertissement
19	Mon 1er est une planète, mon 2e est un département français, mon tout est le lieu sur lequel tu pratiques le football.	Terrain (Terre - Ain)
20	Comment appelle-t-on les minutes que l'arbitre ajoute à la fin d'un match : le temps additionnel, le temps perdu, ou le petit plus du chef ?	Le temps additionnel (il correspond au temps des arrêts de jeu)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

Thème: Culture Foot

Parcours Moteur

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF

Sensibiliser à la culture Footballistique au travers de parcours moteurs

BUT

Réaliser le parcours moteur en relais puis répondre à une question par groupe (carré noir= zone question)

REGLES & CONSIGNES

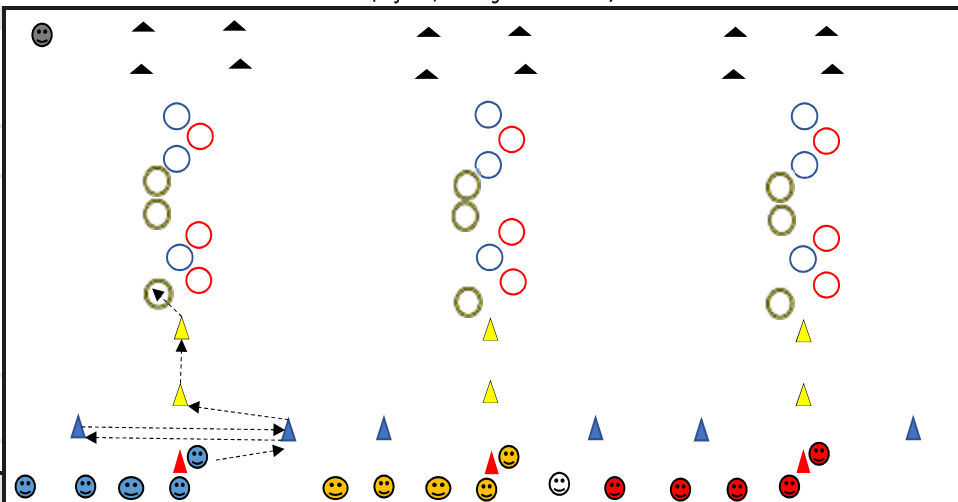
1 : Course avant 2 : Aller Retour pas chassés 3 : Course arrière puis marche en "canard" 4 : Cerceau jaune -> pied gauche, Cerceau bleu -> 2 pieds, Cerceau rouge -> pied dr. puis, question par groupe :

Bonne réponse : Ajoute une contrainte à 1 autre groupe pour le relais suivantMauvaise réponse : Rien

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et participer à la réponse donnée tout en respectant le protocole sanitaire

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Concertation, médiation
Respect du protocole sanitaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des
différents comportements
moteurs : précision des appuis, capacité
à enchaîner, ...

VARIABLES

Possibilité de réduire le nombre de cerceaux
Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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

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

Types	Sans ballon	x
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 m
	Larg	10 m x 3

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	5
		😞	5
		😞	5
		😞	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



FICHE N° :

9

THEME : CULTURE FOOT

Atelier: PARCOURS MOTEUR

	Questions	Réponse
1	En 5 lettres : mot anglais utilisé pour désigner le coup de pied de coin	Coiner (le ballon doit être placé dans l'angle du terrain tracé à cet effet)
2	Comment appelle la ligne du centre du terrain ?	La ligne médiane (le point central est marqué au milieu de cette ligne)
3	Quel poste n'existe pas au football ? Milieu de terrain, défenseur, demi de mêlée	Le demi de mêlée, c'est un poste qui existe uniquement au rugby
4	Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	Les protège tibias (les gants du gardien ne sont pas obligatoire...mais fortement conseillé)
5	Comment appelle t'on la surface où les joueurs donnent le coup d'envoi ?	Le rond central
6	Mon 1 ^{er} est le verbe « suer » à la 1 ^{ère} personne du présent, mon 2 ^{ème} accueille les bateaux, on marche sur mon 3 ^{ème} et mon tout crie dans les tribunes	Supporters (Sue-port-terre)
7	Combien de temps un gardien de but a-t-il le droit de garder le ballon en main : 6 sec., 1 min., ou le temps qu'il veut ?	6 secondes (au-delà l'arbitre peut siffler un coup franc indirect en faveur de l'équipe adverse)
8	Comment appelle t'on le football que l'on pratique sur le sable : le beach soccer, le base-ball ou le foot de rue ?	Le beach soccer (les règles du foot de plage, né au Brésil, ont été officialisées en 1992)
9	En cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, comment appelle t'on la période qui précède la séance de tirs au but lors d'un match de coupe : le temps additionnel, les prolongations, le temps de récupération ?	Les prolongations (2 x 15 minutes)
10	Mon 1 ^{er} relie 2 mots entre eux, mon 2 ^{ème} est utilisé par les peintres, mon tout est le symbole imprimé sur le maillot des équipes championnes du monde	Etoile (et – toile)
11	Quel mot ne fait pas partie de l'abréviation FFF : France, Fédération, ou Football ?	France (FFF : Fédération Française de Football)
12	En France, dans quel stade a eu lieu la finale de la Coupe du Monde en 1998 ?	Le Stade de France (inauguré en 1998 ce stade peut accueillir 80 000 personnes)
13	Un championnat d'Europe des Nations (Euro) se joue : tous les ans, tous les 4 ans, ou tous les 2 ans ?	Tous les 4 ans
14	Quel geste technique n'existe pas au football : aile de pigeon, petit pont, corne de zébu ?	Corne de zébu
15	Quel objet les capitaines peuvent-ils être échangés avant les matchs ?	Un fanion (celui du club ou du pays qu'ils représentent)



Niveau **CE2 - CM2**

**Parcours de coordination
et de motricité**

Jeux

Fit Foot

**Programme
éducatif fédéral**





► CE2 - CM2

Parcours de coordination
et de motricité



73





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Les lettres PRETS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

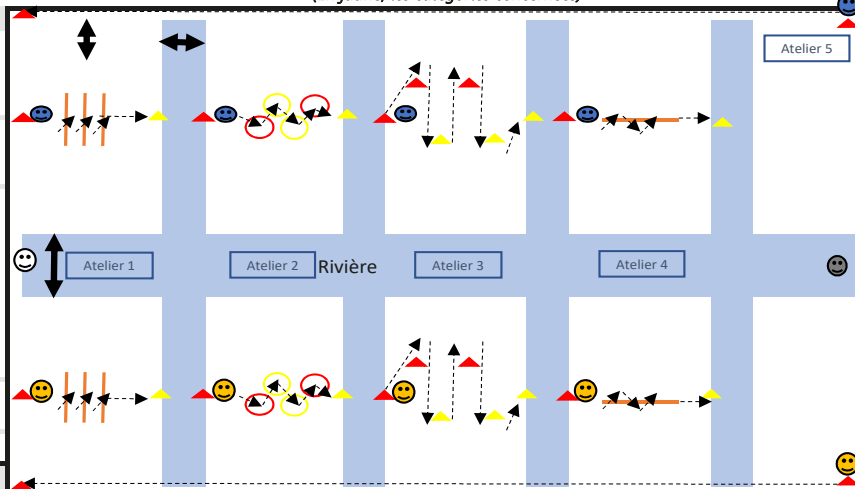
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la motricité générale (dissociation bas et haut du corps)

BUT

Apporter les 5 lettres (papier imaginaire) de l'acronyme PRETS à l'éducateur. L'équipe qui a le + de lettres remporte la manche

REGLES & CONSIGNES

Au signal sonore, le joueur part de la coupelle rouge, effectue l'atelier et attend à la coupelle jaune avant d'aller à l'atelier suivant. On perd sa lettre si on touche le matériel pédagogique.

- 1.: saut pieds joints entre les barres avec la lettre bras tendus devant soi
- 2.: saut un pied dans chaque cerceau (rouge pied droit, jaune pied gauche) avec la lettre dans la main droite bras tendu
- 3.: Pas chassés avec la lettre dans la main gauche bras tendu
- 4.: appui au dessus de la barre pied inversé bras écartés lettre sur la tête
- 5.: Course avec la lettre au dessus de la tête bras tendus

CRITERES DE REUSSITE

Ne pas toucher le matériel pédagogique et réaliser l'atelier

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtriser ses appuis
Avoir la bonne position du haut du corps

VARIABLES

Atelier 1: saut pied joint en arrière ou pied joint avant - arrière

Atelier 2: changer les couleurs ou cerceau 1 puis 2 avant de revenir au 1 etc....

Atelier 3: en recul frein

Atelier 4: en doublant les appuis inversés (ex: Pied droit pied droit puis pied gauche pied gauche)

Autres séquences avec un autre mot de 5 lettres (école, sport...)

Possibilité de faire en atelier

Possibilité de faire 3 équipes (une équipe arbitre)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	
		😬	5

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours motricité

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer ses capacités motrices

BUT

Réaliser le parcours en tenant compte de l'avancée du joueur devant soi. Position d'attente dans sa maison n°2 avant de changer d'atelier

Le joueur suivant ne démarre que lorsque le précédent a terminé son passage.

Slalom

REGLES & CONSIGNES

- en quinconce
- 1 appui dans chaque cerceaux pas croisés
- 2 appuis entre chaque barre
- Pas chassé
- 1 appui entre chaque plot
- 1 appui dans chaque cerceau

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer les ateliers correctement

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

1 seul joueur par atelier.

Au respect des consignes.

Pose des appuis.

Prise d'informations.

Penser au rôle équilibrateur des bras.

Penser à lever la tête

VARIABLES

Sans ballon.

Avec ballon imaginaire dans les mains.

Varier l'entrée dans les ateliers de face, de côté

Chronométrer les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive en mettant en place deux parcours.

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

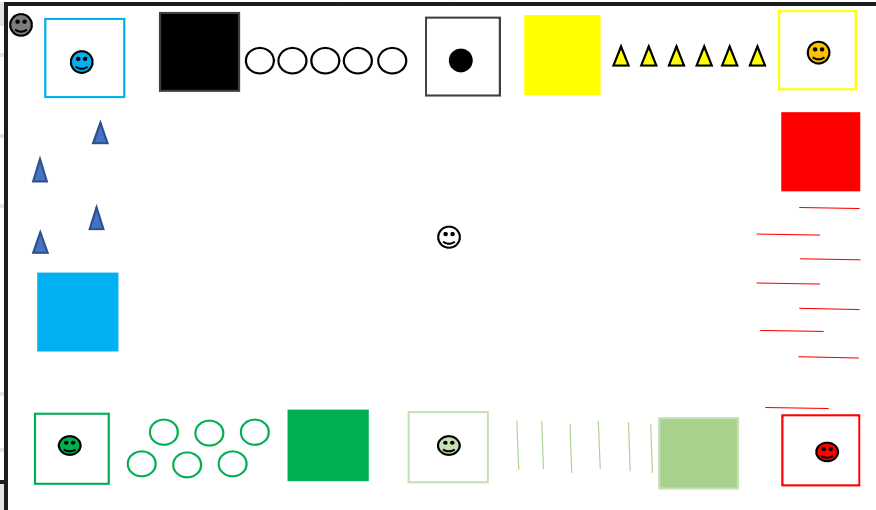
MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	35m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	
		😞	6
		😊	

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Face à face

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

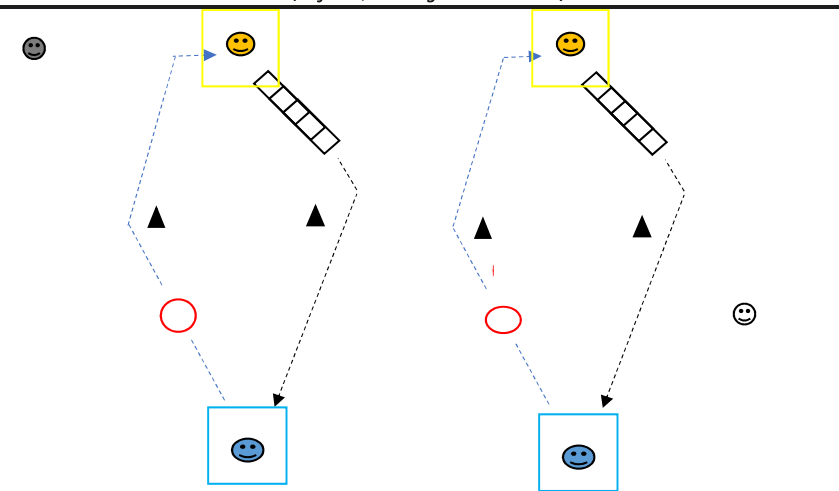
MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices et de coordination

BUT

Par binôme, suivre le rythme de la musique et arriver en même temps = 1 point

REGLES & CONSIGNES

Sur le rythme d'une musique, faire un aller retour sans se croiser en réalisant des ateliers de coordination. Le joueur rouge et le joueur bleu réalisent en face à face leur atelier de coordination puis se dirigent vers la gauche pour contourner le cône et se rendre devant l'atelier de son coéquipier. Une fois les deux joueurs en position de départ dans les maisons, ils démarrent leur retour à la place initiale en réalisant l'autre atelier de coordination. Faire 5 fois chaque variante.

CRITERES DE REUSSITE

Si on ne touche pas le matériel sur un aller retour et que l'on est synchronisé (départ et arrivée par binôme en même temps)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre synchronisé tous ensemble avec les différents coéquipiers de la même couleur

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

Mettre 1 appui dans chaque carré de l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la gauche

Effectuer un cloche pied dans l'échelle de rythme et faire le tour du cerceau par la droite

Mettre 2 appuis dans chaque carré de l'échelle et 5 fois les deux pieds

simultanément qui rentrent puis qui sortent du cerceau

Faire les ateliers avec un ballon imaginaire dans les mains

Chronométrer les parcours en respectant les consignes initiales

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~ Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	
		😬	5
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Horloge de coordination

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser un tour de l'horloge en réalisant les ateliers de coordination

BUT

L'équipe qui a terminé en premier un 1 tour de l'horloge en passant une fois à chaque station gagne 1 point

REGLES & CONSIGNES

A tour de rôle, dans le sens des aiguilles d'une montre, réaliser l'atelier de coordination, puis aller sauter pieds joints 2 fois dans le cerceau magique avant de rentrer dans la station libre :

- 1- Réaliser 5 bondissements de part et d'autre de la barre
 - 2- Avancer puis reculer entre les barres
 - 3- Effectuer un slalom en courant entre les arbres de la forêt
 - 4- Mettre 1 appui dans chaque cerceau
 - 5- Faire un saut de rivière pour ne pas avoir les pieds mouillés
 - 6- Mettre 1 appui « type montée de genou » entre chaque couplelle
- Le départ du joueur suivant se réalise quand son coéquipier qui le précède est entré dans sa nouvelle station.

CRITERES DE REUSSITE

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le sens de rotation des joueurs

Ne pas revenir dans la station d'où le joueur est sorti
Penser à lever la tête et au rôle équilibreur des bras

VARIABLES

Tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre
Faire un tour de cerceau avant de revenir dans la station vide
Varier l'entrée dans les ateliers soit de face, soit de côté

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	25m
	Larg	25m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	5
		😊	
		😊	5
		😊	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais par équipe

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF

A tour de rôle, par couleur, faire 3 fois chaque variante

BUT

Le premier groupe qui termine le relais gagne 1 point

REGLES & CONSIGNES

Sous forme de relais par couleur : Le premier rouge et bleu réalisent leur atelier de coordination 3 fois de suite en repassant à chaque fois par leur station de départ. Une fois terminé, pour passer le "relais" au deuxième joueur de la couleur, il faut frapper 3 fois dans ses mains.

- 1- Slalomer entre les cônes en courant
- 2- Mettre deux appuis entre chaque barre
- 3 - Poser un appui entre chaque coupelle puis les deux appuis simultanément dans les deux cerceaux

CRITERES DE REUSSITE

Le relais prend fin lorsque le dernier joueur d'une des couleurs a terminé de réaliser l'ensemble de son atelier.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Bien attendre que le joueur précédent de la même couleur soit arrivé dans sa station et frappe 3 fois dans ses mains pour déclencher le départ du suivant.

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

VARIABLES

Réaliser deux fois de suite le relais sans arrêt

Changer les joueurs d'atelier

RAPPELS REGLES SANITAIRES

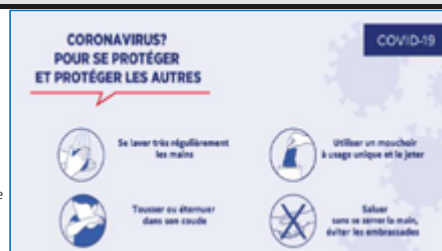
Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	5
		😬	
		😞	5
		😡	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la réactivité et la coordination des joueurs de chaque équipe.

BUT

Comparer les 2 équipes. Le joueur 1 vert doit revenir à sa place. Compter le nombre d'heures pour l'équipe jaune et inversement.

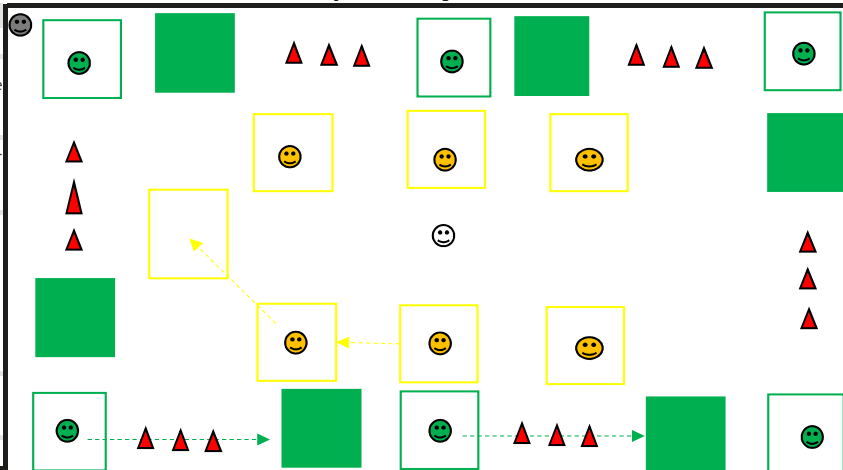
REGLES & CONSIGNES

L'équipe verte et l'équipe jaune démarrent au signal de l'educateur. Le joueur vert effectue le slalom et ensuite s'arrête dans sa 2ème maison, cela enclenche le départ du deuxième joueur verte. Le joueur jaune se déplace dans la maison vide et doit faire 2 sauts pieds joints pour déclencher le départ du 2ème joueur jaune.

CRITERES DE REUSSITE

Inverser les rôles - Terminer

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	6
		😊	6
		😊	
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)

Faire partir les joueurs au retour dans leur maison.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des consignes
Prise d'informations
La maîtrise technique.
Penser à lever la tête et rôle des bras

VARIABLES

Sans ballon.
Varier l'entrée dans l'atelier soit de face, soit de côté
Avec ballon imaginaire dans les mains.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Air Foot horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

Jeu de l'horloge - Niveau 1

BUT

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

2 équipes de 5 joueur(se)s.

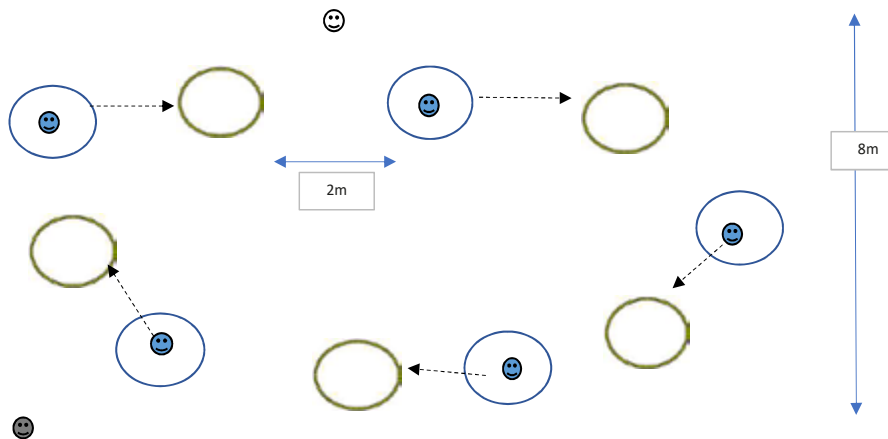
Imiter / Mimer le fait de réaliser 5 jonglages du pied de son choix sans ballon dans son cerceau bleu.

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de points possible



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Rotations pour bien respecter les distances

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

VARIABLES

Si 1 seule équipe faire avec un challenge temps

8 jonglages pied fort, 5 jonglages pied faible, 10 jonglages cuisse

Varier les défis : 10 imitations Jonglage Tête en sautant, 10 cloches pieds, 10 sauts de grenouilles, 10 talon fesse, 10 frappes, 5 amortis poitrine et tirs, 10 arrêts de gardien ...

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Je bouge en musique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme

BUT

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

Départ de son cerceau au début de la musique, les élèves se déplacent dans le triangle de coupelles.

REGLES & CONSIGNES

A la fin de la musique l'animateur annonce une couleur de coupelle et avant de revenir dans son cerceau, l'élève doit contourner la coupelle ciblée.

CRITERES DE REUSSITE

Au départ : chaque élève a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche. Avoir le plus de points possible.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distance entre les ateliers et élèves

Départ au signal

Respecter le parcours

VARIABLES

Si pas assez de matériel, faire un roulement par vague

La musique peut être remplacée par la voix ou un signal visuel

Possibilité de compter les points par équipe

Varier les déplacements : à cloche pied, en pas chassé, talons fesses, avec les bras levés ...

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15 m
	Larg	6 m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	10 à 12" max

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
		😄	2
		😊	2
		😬	2

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF Motricité générale

BUT Reproduire 3 fois le geste technique effectué

REGLES & CONSIGNES

Le joueur vert montre l'enchaînement de 2 gestes techniques.
Le joueur jaune doit les reproduire 3 fois de suite.
Si le mouvement est bien réalisé, le joueur jaune marque 1 point. On inverse ensuite les rôles.
Quelques gestes techniques possibles :
passe / contrôle / tir / touche / tête / amorti / passement de jambes / roulette / crochet / rateau / feinte de corps / double contact...

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager
Valoriser
Animer
Choisir les binômes par niveau d'expertise motrice

VARIABLES

Rajouter une action motrice (sauter / montée de genoux / talons aux fesses / s'agenouiller / tourner sur soi-même...)
Augmenter le nombre de gestes techniques par enchaînement.
Tous les joueurs de l'équipe doivent montrer le même mouvement "Battle" et sur le même rythme.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10m
	Larg	10m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	15" maximum

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	5
		😞	
		😡	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Musi rythme

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

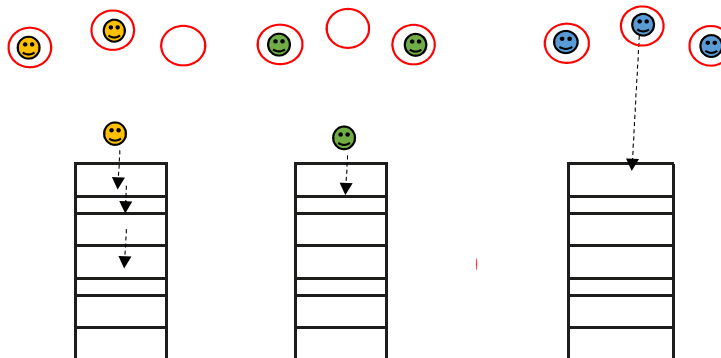
MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	8m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	6x2'

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😬	3
		😬	

ORGANISATION

OBJECTIF Amélioration de la coordination en rythme

BUT Faire l'atelier sans erreur = 1pt

RÈGLES & CONSIGNES

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

Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.

Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de points pour son équipe

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Distance entre les élèves et ateliers

Attendre que l'élève soit dans sa maison avant de faire partir le suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Coordination des appuis

Utilisation des bras

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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



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

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

VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : skipping, talon fesse, appuis croisés ...

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

Tempo : lent, rapide, statique

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



► CE2 - CM2

Jeux



84





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "1-2-3 Soleil"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Se déplacer le plus rapidement possible et s'arrêter au signal : maîtriser son déplacement

BUT

Etre le premier joueur (ou la première équipe) à atteindre le ciel

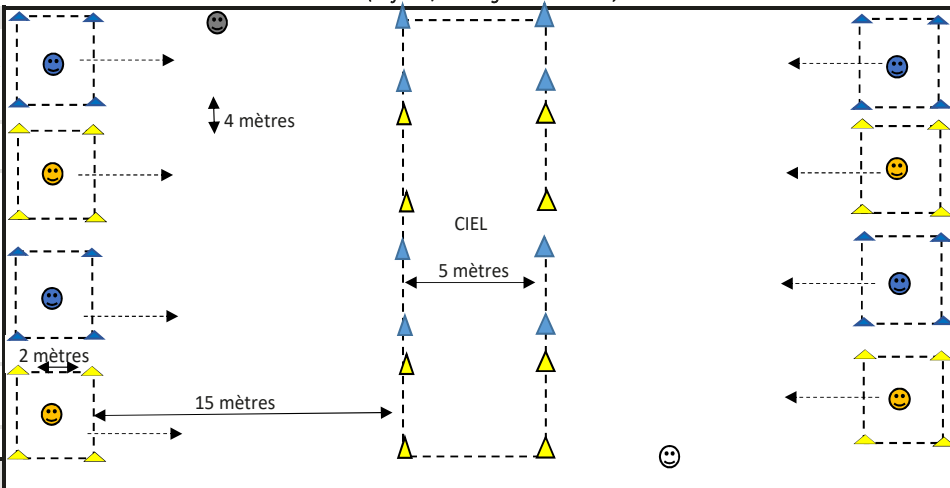
REGLES & CONSIGNES

Chaque élève part de sa maison. Les maisons sont alignées et face à face avec le ciel au milieu pour éviter tout croisement. Au signal de l'éducateur qui compte 1-2-3 Soleil, tous les élèves sortent de la maison et progressent vers le ciel. A l'annonce de "Soleil", tous les élèves doivent être statiques. Si un élève bouge, il retourne au départ dans sa maison. Le premier qui atteint sa porte "ciel" est le vainqueur et peut devenir animateur.

CRITERES DE REUSSITE

Maîtriser son déplacement (vitesse et arrêt)

COMPOTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les règles

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Maîtriser son déplacement

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

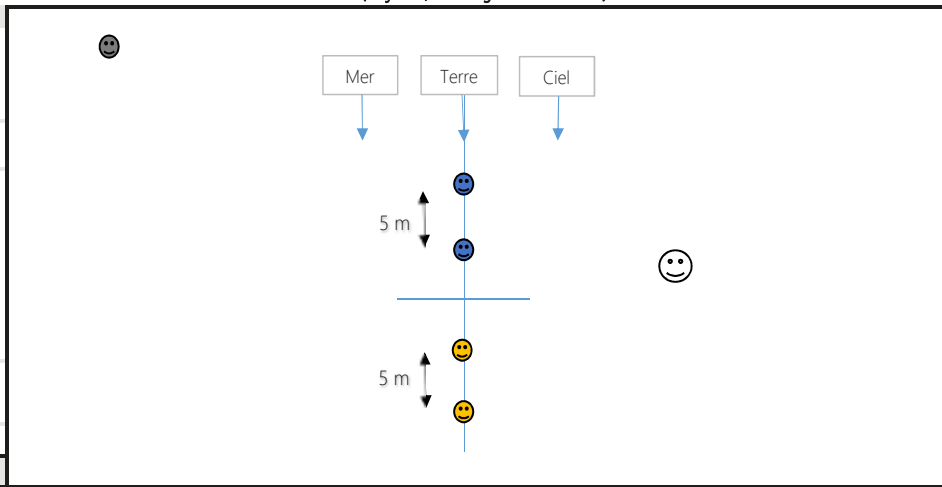


SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE		JEUX SCOLAIRES ADAPTES		X	FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL					
FICHE N° :	2	EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE			MOTRICITE / COORDINATION				AUTRES				
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)		CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	Espace utilisé	Cour d'école	X
Jeu "Terre Mer Ciel"		U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15		Enceinte sportive	X

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF	Réagir vite à un signal
	Concentration
BUT	Coordination
	Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur, se repérer dans l'espace
REGLES & CONSIGNES	Tracer une ligne au sol (celle-ci est coupée en son milieu par une ligne permettant de séparer les équipes). Mettre tous les élèves sur la ligne en leur disant que c'est la terre puis définir quel côté sera la mer et le ciel. L'éducateur dit "ciel" et ainsi de suite. A ce moment, les élèves doivent sauter du bon côté.
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de réagir de plus en plus vite aux commandes de l'éducateur, être concentré notamment lors de l'histoire



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Tous les enfants doivent se déplacer en même temps	Concentration Capacité de réaction

VARIABLES

Garder tous les élèves puis jouer en éliminant ceux qui se trompent
Accélérer le rythme
Raconter une histoire en utilisant des mots qui s'associent aux éléments (par exemple dire poisson pour mer)
L'élève qui gagne devient maître du jeu
Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Large	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 8
		😬	
		😊	2 à 8
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	
Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Code chiffré"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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 parcours le plus rapidement possible et donner le bon code.

BUT

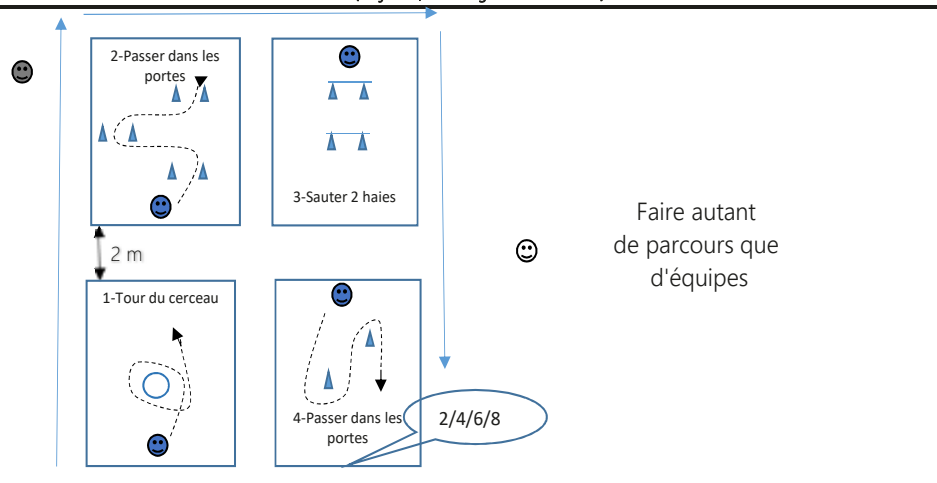
L'équipe qui termine le premier le parcours marque 1 point
Si elle donne le bon code, 1 point supplémentaire

REGLES & CONSIGNES

Chaque élève se situe dans une zone délimitée. L'éducateur donne un chiffre à chaque élève qui doit le mémoriser. Le 1er élève réalise son parcours dans sa zone. A la fin de son parcours il indique (avec sa main) son chiffre à l'élève suivant qui mémorise celui-ci plus le sien, et ainsi de suite.... le dernier élève devra énoncer le code dans l'ordre des chiffres (le sien en dernier).

CRITERES DE REUSSITE

Adapter le nombre de parcours et les contraintes en fonction des âges



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Habileté
Mémorisation
Concentration

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

VARIABLES

Variations des déplacements (course, pas chassés, marche arrière...)
Les enfants changent de départ
Les chiffres sont remplacés par des lettres pour former un mot

Adapter les variables et les contraintes en fonction de l'âge



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Les déménageurs"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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	25m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SEQUENCE	/

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	5
		😞	
		😄	5
		😌	

ORGANISATION

OBJECTIF

S'organiser collectivement pour atteindre la cible
Etre capable de coopérer et réagir rapidement

BUT

Atteindre la cible le plus vite possible

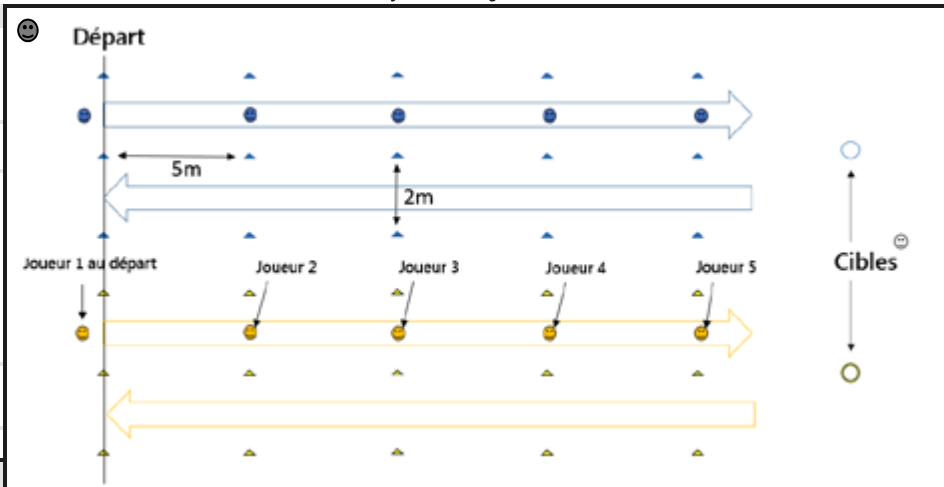
REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe est composée de 5 élèves. Au signal de l'éducateur, le premier élève doit passer le ballon virtuel au 2ème élève en annonçant son prénom et en mimant un geste technique défini par l'éducateur. Idem pour les élèves suivants qui doivent précéder leur passe par un saut, demi-tour, pieds joints, ainsi de suite jusqu'au 5ème élève qui devra se rendre le plus vite possible dans la cible. Réaliser le parcours en relais. Une fois le ballon virtuel arrivé au 5ème élève, celui-ci contourne la cible et vient se placer en courant en position 1. Chaque élève décale en marchant d'une position pendant la course de l'élève 5. Le relais se termine lorsque l'élève ayant commencé le relais se trouve dans la cible.

CRITERES DE REUSSITE

L'équipe gagnante est l'équipe qui atteindra la cible en premier

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion
Esprit d'équipe

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Capacité de réaction
Prise d'information

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

Gestes techniques à mimer pour passer le ballon virtuel: passe au sol intérieur du pied, passe de volée coup du pied, de la tête, de la cuisse, de la poitrine, du talon... possibilité de combiner deux mouvements (ex: faire un jonglage du pied et passer de la tête).

Variation de la position de départ, les sauts.

Variation des distances entre les élèves et le type de déplacement.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Le coach"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Etre attentif et concentrée
Prise d'initiative
Imitation

BUT

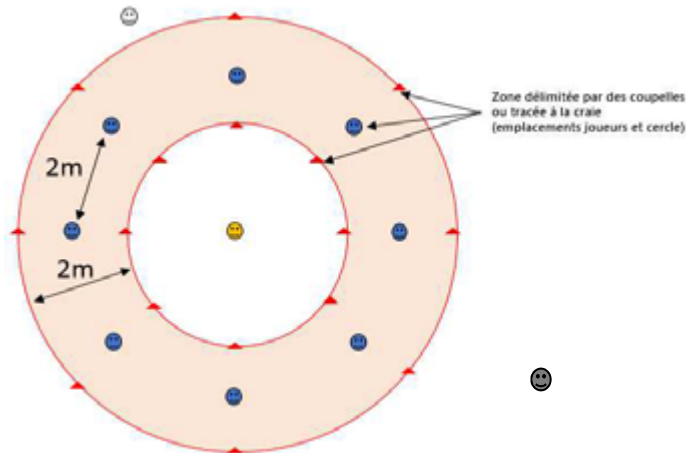
L'éducateur et les élèves ne doivent pas se faire repérer.
Le président doit démasquer le coach

REGLES & CONSIGNES

Les élèves forment un cercle en étant écartés de 2m. Un élève s'éloigne du groupe suffisamment pour ne pas voir ni entendre le reste du groupe, ce sera le président. L'éducateur désigne alors discrètement qui sera "le coach". Le président est invité à rejoindre "ses joueurs" au centre du cercle. Le "coach" mine successivement différents gestes en restant sur place, imité aussitôt par les autres élèves.

CRITERES DE REUSSITE

Le président gagne s'il découvre qui est "le coach" en 3 essais maximum.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion
Synchronisation des gestes

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration
Capacité de réaction
Discretion

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Faire ses courses"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Se déplacer le plus rapidement possible

BUT

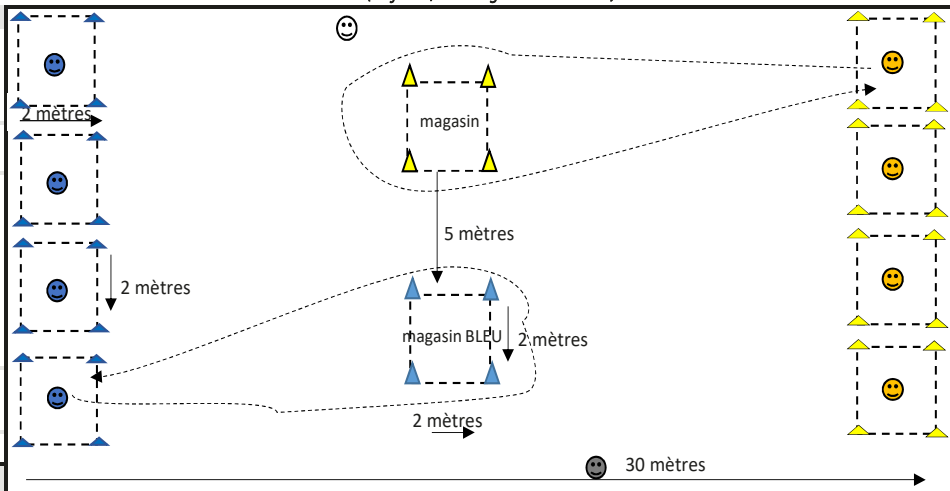
Etre la première équipe dont tous les élèves ont fait leurs courses et sont rentrés à la maison

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son magasin et chaque élève a sa maison. Les maisons sont alignées (respect des distances). Au signal de l'éducateur, le premier élève sort de sa maison contourne son magasin et rentre dans sa maison. Une fois qu'il est rentré, le deuxième joueur s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire
Encourager le partenaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif
Respecter le parcours

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



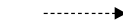
Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Saut Moutons"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF

ORGANISATION

Se déplacer le plus rapidement possible

Astuce : à la fin de la partie, les enfants restent en place on change juste de sens !

BUT

Etre la première équipe à atteindre la dernière case

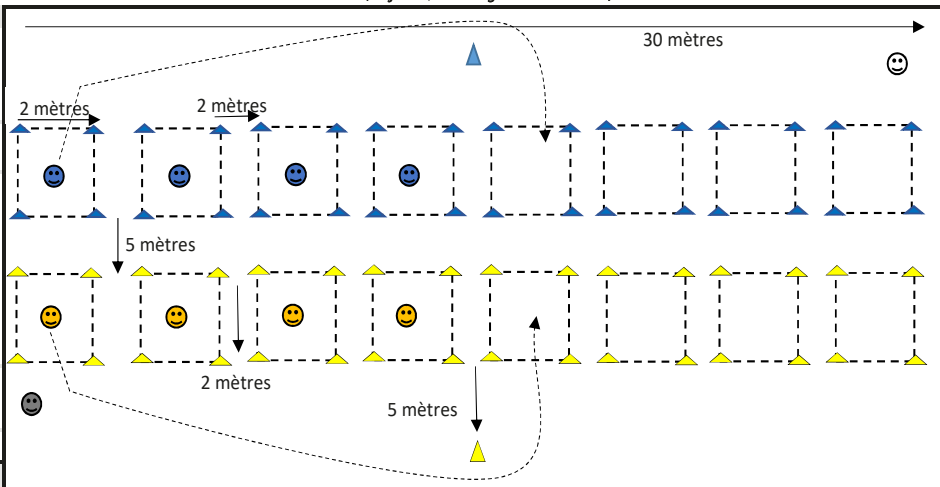
REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque élève et à minima un emplacement libre par élève. Les emplacements sont alignés (respect des distances) et chaque parcours a un plot (zone trampoline).

Au signal de l'éducateur, le premier élève sort de son emplacement contourne le plot et rejoint le premier emplacement libre. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le deuxième élève s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire

Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Tunnel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

Se déplacer le plus rapidement possible

OBJECTIF

Astuce : à la fin de la partie, les enfants restent en place on change juste de sens !

BUT

Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque élève et à minima un emplacement libre par élève. Les emplacements sont en quinconce avec un couloir central (chemin du tunnelier). Au signal de l'éducateur, le 1er élève sort de son emplacement passe à la décharge, puis emprunte le couloir du tunnelier et va creuser le tunnel dans le premier emplacement vide. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le 2ème élève s'élance...

CRITERES DE REUSSITE

Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre solidaire
Communiquer pour le départ du suivant

INDIVIDUELS (VEILLER À)

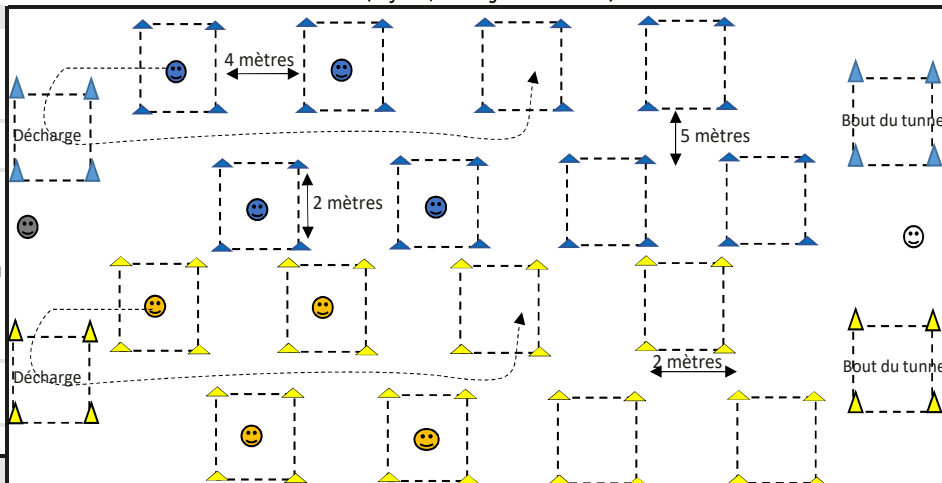
Etre attentif
Respecter les consignes

VARIABLES

Modifier le type de déplacement (course, marche, pas chassés pieds joints, cloche pied...)

2 consignes de déplacement : jusqu'à la décharge en pieds joints, puis après le plot en course...

Ajouter un tour de décharge avant de rejoindre l'emplacement libre



RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



► CE2 - CM2

Fit Foot



93





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 TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

😊

10 à 15

😬

😬

😬

😬

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'educateur s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes.

Les joueurs, joueuses 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 :

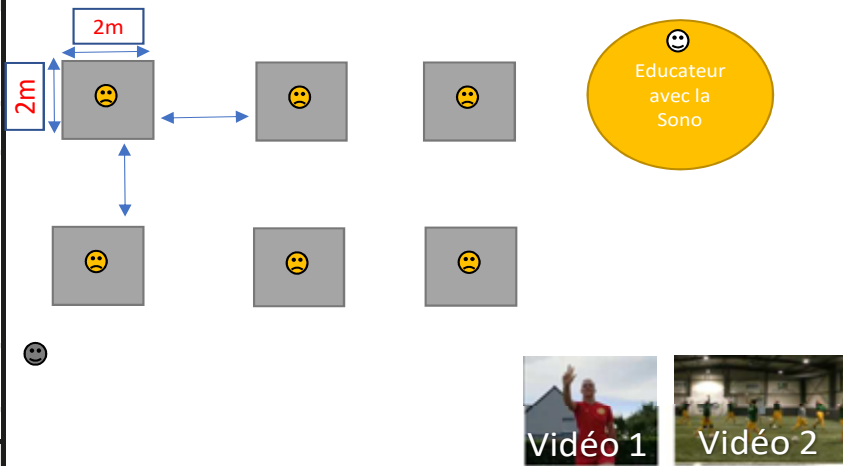
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique

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)

- 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'intervenant
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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



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

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

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"

MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Couppelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1,2,3 Soleil Musical

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser un geste de football

BUT

Avancer sans se faire éliminer.

REGLES & CONSIGNES

L'éducateur s'occupe de la musique et fait des arrêts musicaux.

1 joueur, joueuse est dos aux autres, à l'arrêt de la musique, il se retourne et doit voir si les joueurs, joueuses bougent et deviner quel geste de football ils ont réalisé.

Les autres joueurs, joueuses avancent et à l'arrêt de la musique doivent effectuer un geste.

Les joueurs, joueuses 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 joueur.

CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de varier les gestes football à l'arrêt de la musique.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Etre capable de varier les gestes

VARIABLES

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

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

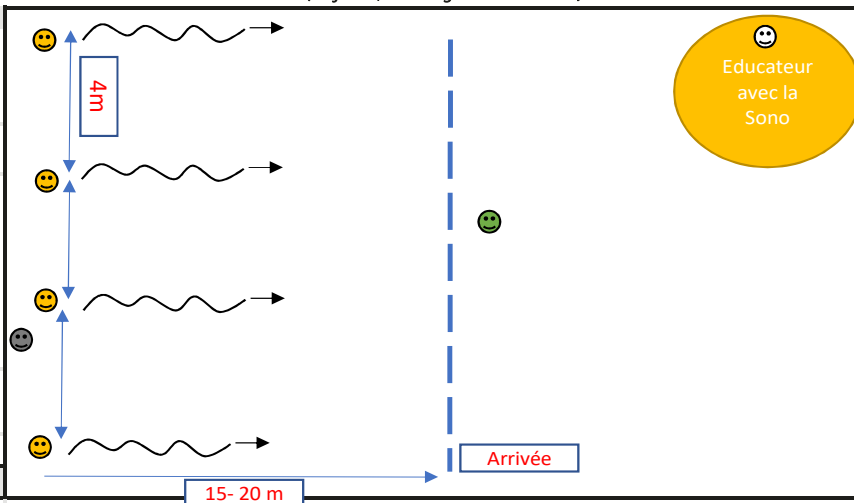
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



15- 20 m

Arrivée

Educateur avec la Sono

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	30

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	14
		😬	1
		😬	
		😬	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Le Chef d'orchestre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser des 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'educateur s'occupe de la musique et varie les musiques.

1 joueur est désigné comme observateur. 😊

REGLES & CONSIGNES

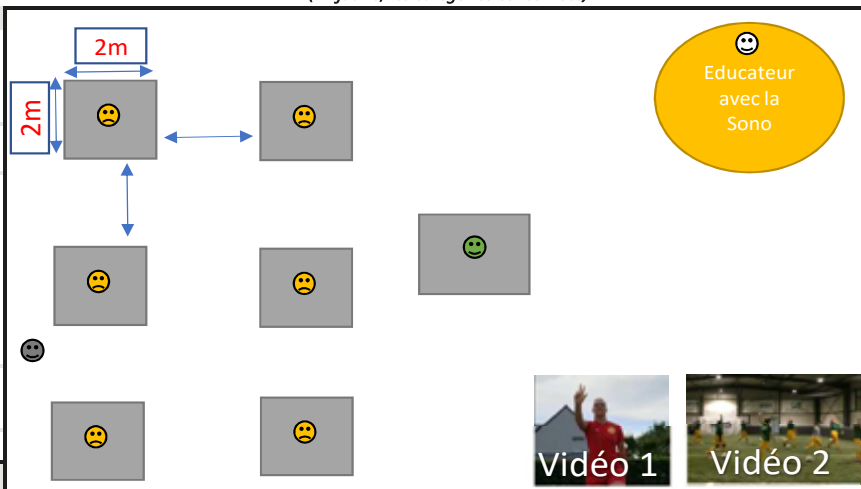
1 joueur est désigné chef d'orchestre et sur le rythme de la musique doit réaliser des mouvements et des gestes sans se faire prendre. Les autres joueurs réalisent les mêmes gestes.

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'intervenant
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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



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

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

VARIABLES

Variation des 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	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du miroir

ORGANISATION

OBJECTIF Se déplacer sur le rythme de la musique

BUT Se rapprocher d'une chorégraphie en réalisant des mouvements.

REGLES & CONSIGNES

L'educateur s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes.
L'educateur se déplace et réalise des gestes de football.
Toujours être sur les 8 temps 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 les distances, ne pas utiliser de ballon)

CRITERES DE REUSSITE Etre capable de répéter les mêmes mouvements que l'educateur et sur le rythme

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre coordonné, tous ensemble.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre sur le rythme notion 8 temps
Répéter les mouvements

VARIABLES

Varié les musiques

Varié les mouvements : devant, arrière, côté, sauts, pas chassés, pas croisés...

Varié les gestes de football : passe, tir, passements jambe, tête...

Référence : Vidéo sans ballon

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

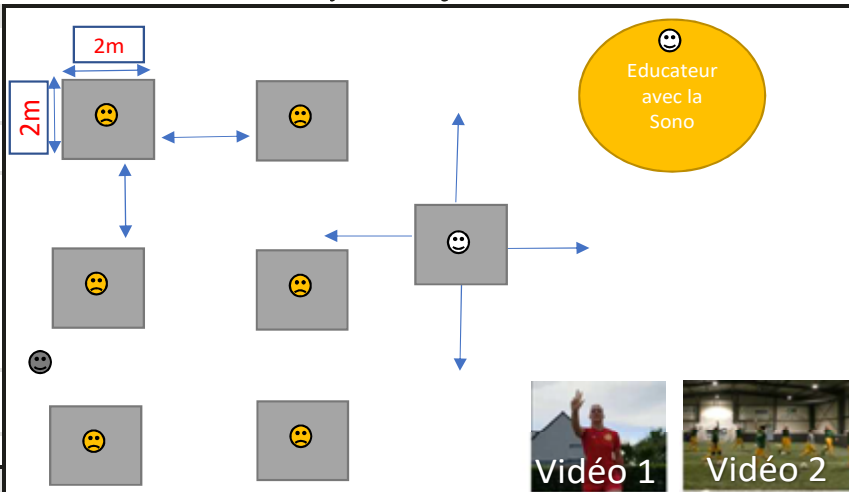
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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	
	Larg	

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	10 à 15
		😞	
		😞	
		😞	

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



► CE2 - CM2

Programme éducatif fédéral



98





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

La pyramide des aliments

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

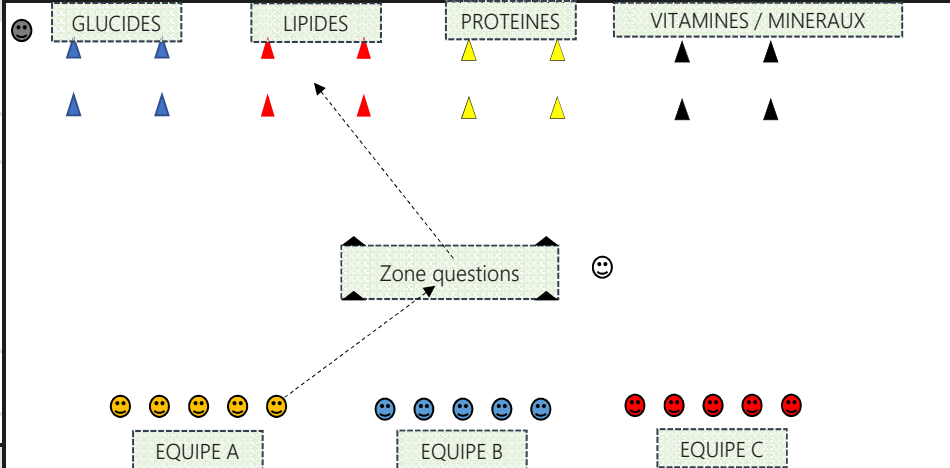
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

Développer et préserver son capital santé : savoir bien s'alimenter

BUT

1 point par bonne réponse

REGLES & CONSIGNES

Demander à un enfant de l'équipe A de se présenter (en marchant) dans la zone questions. Après lecture de la question, l'enfant se déplace en trotinant dans le carré correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans sa zone équipe. L'Eduteur appelle un enfant de l'équipe B, puis C A la fin de la pyramide des 15 aliments, on compte le nombre de points gagnés par équipe. L'équipe vainqueur est

CRITERES DE REUSSITE

se déplacer en mouvement dans le bon carré

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

Etre à l'écoute de la question

Rester concentrer

Réaliser correctement le type de déplacement

VARIABLES

Se déplacer dans un des 3 carrés

course en pas chassés

course à reculons

se déplacer à cloche pied (Pied droit / Pied gauche)

se déplacer à pieds joints

RAPPELS REGLES SANITAIRES

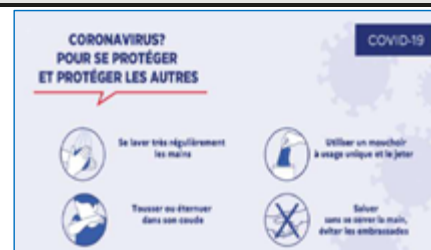
Principes généraux:

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

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

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

Conseil 1: Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou élève)



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20mn
	SEQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	5
		😬	5
		😊	5

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



FICHE N° :

1

THEME : SANTE

La Pyramide des Aliments

QUIZ

LA PYRAMIDE DES ALIMENTS	REPONSES
LAIT	PROTEINES
POULET	PROTEINES
BANANE	GLUCIDES
CEREALES	GLUCIDES
CREME FRAÎCHE	LIPIDES
POMME	GLUCIDES
FRITES	GLUCIDES
EAU	VITAMINES / MINERAUX
BEURRE	LIPIDES
SALADE	VITAMINES / MINERAUX
POISSON	PROTEINES
JAMBON	PROTEINES
PETIT POIS	VITAMINES / MINERAUX
ŒUFS	PROTEINES
CHOCOLAT	GLUCIDES
FROMAGE	LIPIDES
LAPIN	PROTEINES
CONFITURE	GLUCIDES
CREVETTES	PROTEINES
CANARD	PROTEINES
FROMAGE BLANC	LIPIDES
SEL	VITAMINES / MINERAUX
JUS DE RAISIN	GLUCIDES
SAUMON	PROTEINES

LA PYRAMIDE DES ALIMENTS	REPONSES
PAIN	GLUCIDES
HUILE DE TOURNESOL	LIPIDES
STEACK KACHE	PROTEINES
PUREE	GLUCIDES
PAMPLEMOUSSE	GLUCIDES
THON	PROTEINES
GATEAU	GLUCIDES
SAUCISSON	LIPIDES
SODA	GLUCIDES
ORANGE	GLUCIDES
PATES	GLUCIDES
TOMATE	VITAMINES / MINERAUX
HUITRES	PROTEINES
YAHOURT	LIPIDES
SEMOULE	GLUCIDES
HUILE DE COLZA	LIPIDES
CAROTTE	VITAMINES / MINERAUX
RIZ	GLUCIDES
VEAU	PROTEINES
BONBONS	GLUCIDES
HARICOT VERT	VITAMINES / MINERAUX
GLACES	GLUCIDES
PORC	PROTEINES
MIEL	GLUCIDES



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

THEME : SANTE

Réveil, Eveil, Sommeil

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



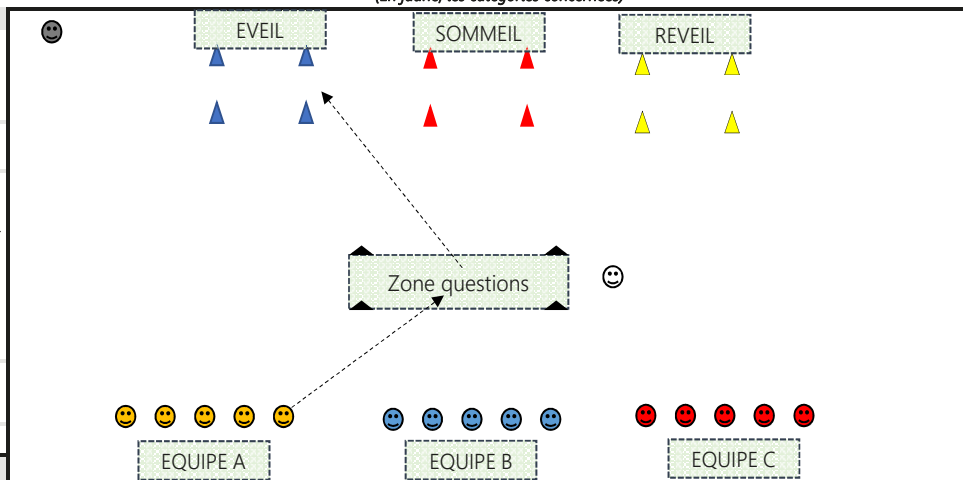
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Développer et préserver son capital santé : le sommeil

BUT

1 point par bonne réponse

REGLES & CONSIGNES

Demander à un enfant de l'équipe A de se présenter (en marchant) dans la zone questions. Après lecture de la question, l'enfant se déplace en trotinant dans le carré correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans sa zone équipe. L'Eduteur appelle un enfant de l'équipe B, puis C A la fin de la pyramide des 15 aliments, on compte le nombre de points gagnés par équipe. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.

CRITERES DE REUSSITE

se déplacer en mouvement dans le bon carré

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

Etre à l'écoute de la question
Rester concentrer
Réaliser correctement le type de déplacement

VARIABLES

Se déplacer dans un des 3 carrés

course en pas chassés

course à reculons

se déplacer à cloche pied (Pied droit / Pied gauche)

se déplacer à pieds joints

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20mn
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
		😞	1
	GPS	😊	5
		😞	5
		😐	5
		😊	5

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

THEME : SANTE

Réveil, Eveil, Sommeil

QUIZ

QUESTIONS "REVEIL"

JE SONNE TOUS LES MATINS
DOULOUREUX S'IL EST PROVOQUE PAR UN CAUCHEMAR
JE BRISE LES REVES
JE PEUX ETRE POSE SUR LA TABLE DE NUIT
TES PARENTS PEUVENT LE REMPLACER
DU BON PIED, C'EST MIEUX

QUESTIONS "EVEIL"

PHASE PRIVILEGIEE DE L'APPRENTISSAGE
PLUS LONGUE PERIODE DE LA JOURNEE
PHASE APRES LE REVEIL
JE PEUX ETRE SPORTIF OU MUSICAL
JE DURE DU LEVER AU COUCHER DU SOLEIL
JE DOIS RESTER EN ...

QUESTIONS "SOMMEIL"

JE PERMETS DE MIEUX RECUPERER
JE ME DERoule DE PREFERENCE LA NUIT
C'EST PREFERABLE SI JE PEUX DURER AU MOINS 8H00
J'EXISTE PENDANT LA JOURNEE SOUS FORME DE SIESTE
JE SUIS LE THEATRE DES REVES
JE PEUX ETRE LEGER OU PROFOND



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Montrer Patte Blanche

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Sensibiliser sur le respect des personnes de son environnement par l'intermédiaire d'un atelier basé sur les formes de politesse.

BUT

Marquer un but.

REGLES & CONSIGNES

- * Franchir le parcours de motricité
- * A hauteur de la "zone douanier", l'animateur annonce à haute voix le nom d'un interlocuteur (voir ci-après).
- * L'élève doit donner la bonne formule de politesse :
 - Si la formule est bonne, il doit franchir la porte dans un délais donné (accélération).
 - Si elle est mauvaise, il est contraint de retourner au point de départ et ne marque pas de point.

CRITERES DE REUSSITE

Franchir la porte en ayant donné préalablement la formule de politesse adaptée.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

Respect des consignes de sécurité

Qualité des appuis au sol (dynamiques), posture droite, regarder devant, utiliser les bras

Répondre avec pertinence pour donner la formule de politesse adaptée.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~ Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

* Varier le contenu et le niveau de difficulté du parcours de motricité (slalom, courses avant / latérales, motricité ...)

* Faire évoluer les distances en fonction du niveau des élèves

* Réduire la limite de temps entre la réponse donnée par l'élève et le franchissement de la porte



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

THEME : Engagement Citoyen

Montrer patte blanche

QUIZ

MON INTERLOCUTEUR	JE SERRE LA MAIN	JE FAIS UN "CHECK"	JE DIS BONJOUR UNIQUEMENT
Mon éducateur	X		
Mon coéquipier	X	X	
Le papa de mon coéquipier	X		X
Le Président de mon club	X		
Un dirigeant de mon club	X		X
Un spectateur			X
Le Maire de ma commune	X		X

En période de crise sanitaire, pas de poignée de main, accolade, bise ou *check*.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Etes-vous PRETS ?

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

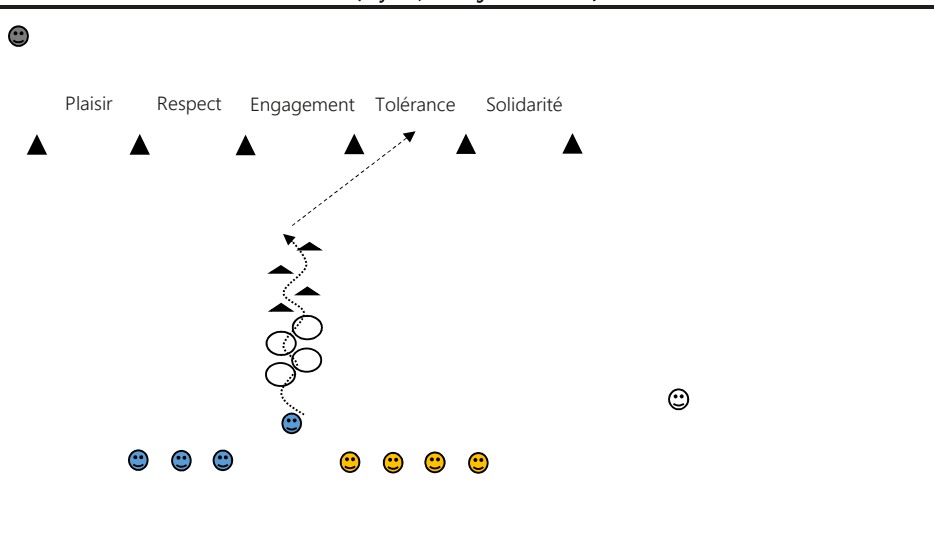
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF	Connaître les valeurs du foot par le biais d'un défi technique.
BUT	Franchir la porte correspondant à la bonne affirmation.
REGLES & CONSIGNES	* L'animateur annonce à haute voix une action correspondant à l'une des 5 valeurs du foot. * Pour apporter la bonne réponse, le joueur doit franchir la porte adéquate (possibilité d'écrire les valeurs sur une affiche ou un papier posé devant chaque porte), après avoir effectué le parcours de motricité - Si la valeur correspond à l'action citée = 1 pt. - Si elle ne correspond pas = 0 pt.
CRITERES DE REUSSITE	Franchir la porte correspondant à la valeur la plus adaptée.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

Etre concentré et à l'écoute de l'affirmation annoncée.
Lever la tête durant l'atelier motricité afin de prendre l'information sur la porte à franchir, sans s'arrêter

RAPPELS REGLES SANITAIRES

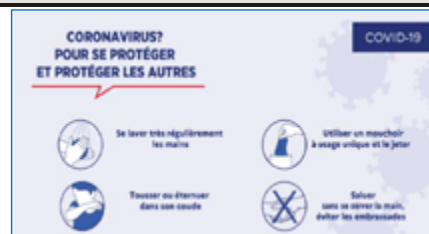
Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



FICHE N° :

4

THEME : Engagement Citoyen

Etes-vous PRETS ?

AFFIRMATIONS :

- 1- Je suis content quand je gagne, mais même si je perds, ce n'est pas grave (PLAISIR)
- 2- Tous les joueurs n'ont pas le même niveau dans mon équipe, mais il faut l'accepter et faire avec (TOLERANCE)
- 3- Je serre la main des adversaires et de l'arbitre à la fin du match. (RESPECT)
- 4- Quand je marque un but, je le célèbre avec tous mes partenaires. (SOLIDARITE)
- 5- A la fin du match ou de l'entraînement, je laisse le vestiaire en bon état. (RESPECT)
- 6- Je me donne toujours à fond quand je suis sur le terrain. (ENGAGEMENT)
- 7- Quand mon équipe perd le ballon, je fais les efforts pour me replacer et défendre. (ENGAGEMENT et SOLIDARITE)
- 8- Quand je vais au foot, je suis content d'aller retrouver mes coéquipiers. (PLAISIR)
- 9- Je soutiens mon équipe même si je suis remplaçant. (SOLIDARITE)
- 10- J'encourage mon partenaire s'il rate un geste facile. (TOLERANCE)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

Quiz supplémentaire

THEME : Engagement Citoyen

Les valeurs du football

QUIZ & REBUS

NUMERO QUESTION	QUESTIONS	REPONSES
1	Qui a dit : "L'important c'est de participer ?" : Pierre DE COUBERTIN / Zinédine ZIDANE / Omar SY ?	Pierre DE COUBERTIN
2	En 7 lettres, commençant par la lettre "R", je suis l'une des principales valeurs du football et du sport en général ?	RESPECT
3	Quelles sont les 5 valeurs du football, rassemblées sous l'acronyme PRETS ?	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité (voir rébus ci- joint)
4	Quelles sont les 3 valeurs de la République Française ?	Liberté, Egalité, Fraternité
5	"Etre fair-play", c'est : Faire le jeu ? Jouer dans un bon état d'esprit ? Contester une décision ?	Jouer dans un bon état d'esprit
6	Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun de parler librement ? La liberté de parole ? La liberté d'expression ? La liberté d'idées ?	La liberté d'expression

1)- P'  SIR

2)-  **SP** 

3)-    

4)- **T**   **R**  **CE**

5)-    **i** 



QUIZ & REBUS

NUMERO QUESTION	QUESTIONS	REPONSES
1	A quoi reconnaît-on le capitaine d'une équipe ?	Il porte un brassard
2	Quel est le rôle du capitaine : effectuer les remplacements ? Encourager ses partenaires ? Contester les décisions de l'arbitre ?	Encourager ses partenaires
3	Qui choisit le capitaine d'une équipe ? L'entraîneur / Les joueurs / Le Président du club	L'entraîneur
4	Avant la rencontre, il est de coutume que les deux capitaines échangent ? Leur numéro de téléphone / Un fanion / Leur maillot de foot ?	Un Fanion
5	Si je gagne le tirage au sort d'avant match, je peux choisir ? De prendre le ballon ou de le laisser à l'adversaire / De choisir mon camp / De laisser l'adversaire choisir	Je choisis mon camp
6	Jusqu'à quelle catégorie la FFF préconise que tous les joueurs de l'équipe puissent être capitaine de leur équipe ? U13 / U15 / U18 / Séniors ?	Jusqu'en U13
7	Qui était le capitaine de l'équipe de France Championne du Monde 2018 ? Zinédine ZIDANE / Hugo LLORIS / Antoine GRIEZMANN / Raphaël VARANE	Hugo LLORIS
8	Qui était le capitaine de l'équipe de France Championne du Monde 1998 ? Zinédine ZIDANE / Didier DESCHAMPS / Fabien BARTHEZ / Laurent BLANC	Didier DESCHAMPS
9	Comment s'appelle la capitaine de l'Equipe de France Féminine ? Sarah BOUHADDI / Amandine HENRY / Wendy RENARD / Eugénie LE SOMMER	Amandine HENRY
10	Comment s'appelle le capitaine de l'Equipe de France Futsal ? Djamel HAROUN / Kévin RAMIREZ / Landry N'GALA	Djamel HAROUN





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

Thème : ENVIRONNEMENT

En vert et contre tout

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices, et sa culture environnementale.

Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier motricité

BUT

Réaliser un parcours motricité en course duel, le valider par une bonne réponse à la question posée

Répartir les élèves en 2 équipes.

Construire un parcours motricité à l'issue duquel figure 4 « cerceaux ».

Chaque cerceau correspond à une catégorie de déchets.

REGLES & CONSIGNES

• Annoncer un type de déchet à haute voix.

Chaque élève doit réaliser le parcours motricité le plus rapidement possible, récupérer un objet lui appartenant dans la zone dépôt, puis le déposer dans la zone cerceaux.

- Si l'objet est correctement positionné : +1 point pour l'équipe.

• L'équipe qui a marqué le plus de points remporte l'atelier.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses/de buts sur le nombre de tentatives

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)

Réalisation synchronisée du bon geste.

Respiration coordonnée

VARIABLES

1) Skipping frontal ou latéral

2) Pas chassés

3) Course avant/arrière circulaire autour du cerceau

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



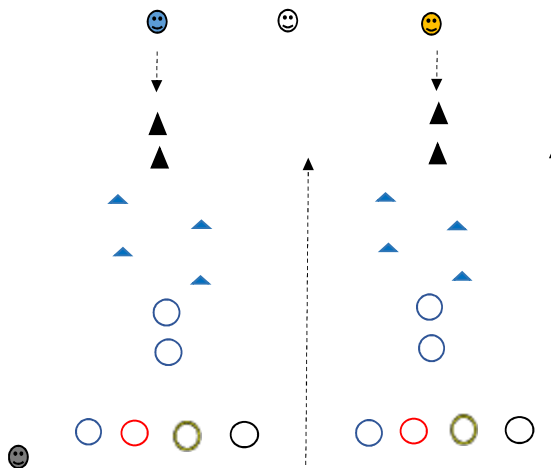
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	15 (T: 20" / R: 40")

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	8
		😞	7
		😊	
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)

Réalisation synchronisée du bon geste.

Respiration coordonnée

VARIABLES

1) Skipping frontal ou latéral

2) Pas chassés

3) Course avant/arrière circulaire autour du cerceau

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

NATURE DES DECHETS



DÉCHETS TOXIQUES

Acides	Fils
Huile de vidange	White spirit
Colles	Engrais
Carburants	Insecticide
Batteries	Chlore



DÉCHETS « VERRES »

Pot de confiture	Parfum
Bouteille de vin	Miroir
Pare-brise	Bouteille de cidre
Vase	Bouteille d'huile d'olive
Pot de yaourt en verre	Pot de Nutella



DÉCHETS « PLASTIQUES »

Pot de yaourt	Dentifrice
Bouteille d'eau	Sac plastique
Gel douche	Bidon de lessive
Bouteille de lait	Bouteille de vinaigrette
Facons de shampooing	Pot de ketchup



DÉCHETS « PAPIER / CARTON »

Brique de jus d'orange	Brique de lait
Journal	Enveloppe
Boîte de céréales	Boîte à chaussures
Feuille blanche	Revue
Paquet de gâteaux	Billet de match de football





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

Thème : ENVIRONNEMENT

Le ballon béré

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	15 (T: 20" / R: 40")

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	8
		😊	7
		😊	
		😊	

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices, et sa culture environnementale.
Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier technique

BUT

Réaliser un parcours motricité en course duel, le valider par une bonne réponse à la question posée

REGLES & CONSIGNES

- Positionner les élèves par équipe dans leur zone respective(à l'intérieur du carré jaune ou bleu).
- Identifier chaque élève par un numéro.
- Les 2 équipes doivent comporter les mêmes numéros.
- L'educateur annonce un numéro: 1 élève de chaque équipe (numéro cité) doit se déplacer et passer dans la porte rouge.
- L'educateur annonce un type de déchet : les élèves doivent se positionner dans le cerceau associé à la « bonne » poubelle.
- Attribuer les points de la manière suivante : +1 point pour l'élève qui est dans le "bon" cerceau en premier.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses/de buts sur le nombre de tentatives

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
S'aider des bras dans sa course..
Respiration coordonnée

RAPPELS REGLES SANITAIRES

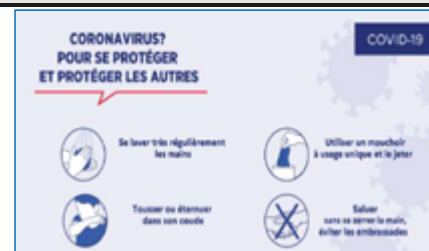
Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	🚧
Cônes	🚦
Cerceaux	🚦
Coupelles	🚦
Ballons	⚽
Déplacement	➡
Conduite	➡
Passer/tirer	➡

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

THEME : ENVIRONNEMENT

La ballon bérét

AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

NATURE DES DECHETS



DÉCHETS TOXIQUES

Acides	Piles
Huile de vidange	White spirit
Colles	Engrais
Carburants	Insecticide
Batteries	Chlore



DÉCHETS « VERRES »

Pot de confiture	Parfum
Bouteille de vin	Miroir
Pare-brise	Bouteille de cidre
Vase	Bouteille d'huile d'olive
Pot de yaourt en verre	Pot de Nutella



DÉCHETS « PLASTIQUES »

Pot de yaourt	Dentifrice
Bouteille d'eau	Sac plastique
Gel douche	Bidon de lessive
Bouteille de lait	Bouteille de vinaigrette
Flacons de shampooing	Pot de ketchup



DÉCHETS « PAPIER / CARTON »

Brique de jus d'orange	Brique de lait
Journal	Enveloppe
Boite de céréales	Boite à chaussures
Feuille blanche	Revue
Paquet de gâteaux	Billet de match de football



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

THEME : Fair-Play

Le duel de l'élégance

ORGANISATION

OBJECTIF

Se comporter avec élégance sur et en dehors du terrain

BUT

Répondre à l'énigme pour gagner son duel

REGLES & CONSIGNES

Constituer 2 équipes.
Placer un élève de chaque équipe dans un cerceau et les autres dans leur carré individuel (délimité à la craie ou avec des coupelles).
L'animateur lit une énigme que chaque élève retranscrit à son équipe, en allant dans l'autre cerceau pour trouver la bonne réponse. Une fois la réponse trouvée, l'élève retourne dans le premier cerceau pour donner la réponse à l'animateur. Si la réponse est bonne, l'élève doit franchir la porte rouge (de sa moitié de terrain) le plus vite possible.
Rotation dans le sens des aiguilles d'une montre au signal de l'animateur.

CRITERES DE REUSSITE

1 point si bonne réponse
3 points si bonne réponse et plus rapide

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la prise de décision

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Lever la tête
Être attentif et concentré
Mémoriser le rébu ou l'énigme

VARIABLES

Possibilité de revenir dans son cerceau pour écouter l'énigme

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF
FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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	40 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	10/15 min
	SÉQUENCE	2 ou 3 x 5 min

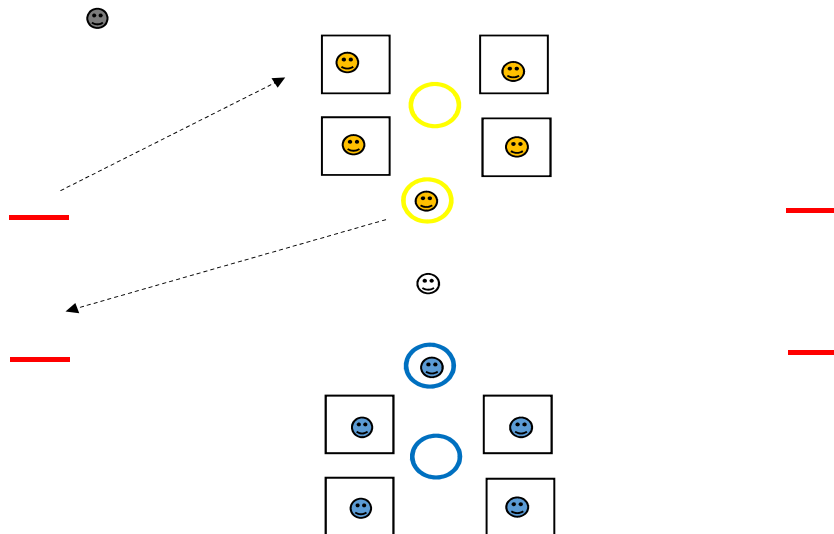
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 5
		😬	
		😊	2 à 5
		😊	

MATIEREL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

SANS BALLON



RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

THEME : Fair-Play

Le duel de l'élégance

QUESTIONS		REPONSES
1	En 7 lettres et commençant par "R", je suis l'une des valeurs fondamentales du Football et du sport en général	RESPECT
2	En 10 lettres et commençant par "S", je suis un lien unissant les différents membres de l'équipe	SOLIDARITE
3	En 7 lettres et commençant par "A", je suis celui qui fait respecter les lois du jeu	ARBITRE
4	En 10 lettres et commençant par "P", je suis celui à qui tu peux faire une passe	PARTENAIRE
5	En 6 lettres commençant par "C", je suis une sanction lorsque je commet une faute grossière	CARTON
6	En 2 mots, je suis une valeur fondamentale au bon fonctionnement du jeu	FAIR-PLAY
7	En 8 lettres commençant par "C", je suis un partenaire de jeu exemplaire et je suis reconnaissable par un brassard	CAPITAINE
8	En 9 lettres commençant par "V", je suis un lieu où les joueurs partagent leur joie ou leur tristesse à la fin d'un match	VESTIAIRE
9	En 9 lettres commençant par "T", je suis une qualité qui respecte la liberté de penser, la couleur de peau, la religion, la nationalité... des autres joueurs	TOLERANCE
10	En 3 mots, je suis une action à réaliser à la fin du match pour remercier les adversaires	SERRER LA MAIN

En période de crise sanitaire, pas de poignée de main, accolade, bise ou *check*.





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

Thème : ARBITRAGE

La théorie au service du jeu

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Sensibiliser sur les règles du jeu par l'intermédiaire d'un atelier de questions/réponses

BUT

Répondre à une question en se dirigeant dans la bonne zone

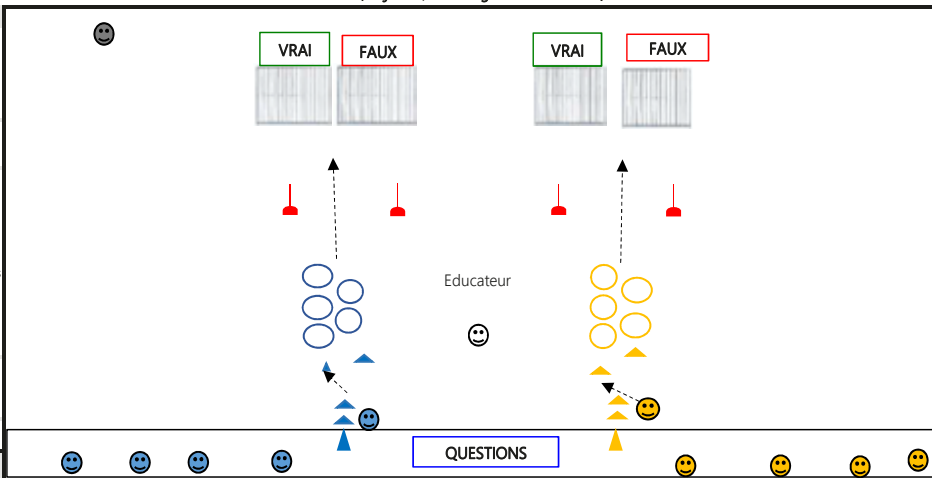
REGLES & CONSIGNES

- Répartir les élèves en 2 équipes. Matérialiser les 3 zones suivantes :
 - La zone « Question »
 - Les zones « Vrai » et « Faux »
- Positionner les élèves face aux parcours moteur dans la zone « Questions ».
- Poser une question (Vrai/Faux) par équipe.
- Demander aux élèves de répondre à la question posée par un déplacement dans la zone (Vrai/Faux) correspondante à la « bonne » réponse. La première équipe qui atteint la zone de la bonne réponse marque 1 point.

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

COMPOTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

VARIABLES

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	5
		😬	
		😬	5
		😬	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE

Je me teste à l'arbitrage

	Questions	Réponses	
1	J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	VRAI	Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15.
2	Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu.	FAUX	Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision.
3	Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but.	FAUX	Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants.
4	Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	VRAI	Cela me permet de limiter les risques de blessure.
5	Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse.	VRAI	
6	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi.	VRAI	
7	Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse.	VRAI	Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine.
8	Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m).	FAUX	Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but.
9	Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien.	VRAI	
10	Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match.	FAUX	Le vainqueur obtient le choix du camp.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

11

Thème : CULTURE FOOT

Atelier de réflexion

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

20 m

Larg

20 m

Durée

TOTALE

15

SÉQUENCE

1

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😐

1

J

😊

5

😐

5

😐

😊

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute, Concertation, Médiation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Participation, Prise en compte de l'avis des partenaires

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

12

Thème : CULTURE FOOT

Parcours moteur

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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	20 m
	Larg	10 m x 3

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	3
		😬	3
		😬	3
		😊	

ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser à la culture Footballistique au travers de parcours moteurs

BUT

Réaliser le parcours moteur en relais puis répondre à une question par groupe (zone question= carré noir).

1 : Course avant 2 : Aller Retour cloche-pied

3 : Course arrière puis marche cloche-pied

4 : Cerceau jaune -> pied gauche, Cerceau bleu -> 2 pieds, Cerceau rouge -> pied droit

REGLES & CONSIGNES

puis, question par groupe :

Bonne réponse : Ajoute une contrainte à 1 autre groupe pour le relai suivant

Mauvaise réponse : Rien

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et participer à la réponse donnée tout en respectant le protocole sanitaire

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Concertation, médiation
Respect du protocole sanitaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différents comportements moteurs : précision des appuis, capacité à enchaîner, vitesse optimale, ...

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



FICHE N° :

12

THEME : CULTURE FOOT

Parcours moteur

Questions	Réponse
1 En 5 lettres : mot anglais utilisé pour désigner le coup de pied de coin	Corner (le ballon doit être placé dans l'angle du terrain tracé à cet effet)
2 Comment appelle la ligne du centre du terrain ?	La ligne médiane (le point central est marqué au milieu de cette ligne)
3 Quel poste n'existe pas au football ? Milieu de terrain, défenseur, demi de mêlée	Le demi de mêlée, c'est un poste qui existe uniquement au rugby
4 Quelle protection est obligatoire pour un footballeur ?	Les protège tibias (les gants du gardien ne sont pas obligatoire...mais fortement conseillé)
5 Comment appelle t'on la surface où les joueurs donnent le coup d'envoi ?	Le rond central
6 Mon 1 ^{er} est le verbe « suer » à la 1 ^{ère} personne du présent, mon 2 ^{ème} accueille les bateaux, on marche sur mon 3 ^{ème} et mon tout crie dans les tribunes	Supporters (Sue-port-terre)
7 Combien de temps un gardien de but a-t-il le droit de garder le ballon en main : 6 sec., 1 min., ou le temps qu'il veut ?	6 secondes (au-delà l'arbitre peut siffler un coup franc indirect en faveur de l'équipe adverse)
8 Comment appelle t'on le football que l'on pratique sur le sable : le beach soccer, le base-ball ou le foot de rue ?	Le beach soccer (les règles du foot de plage, né au Brésil, ont été officialisées en 1992)
9 En cas d'égalité à l'issue du temps réglementaire, comment appelle t'on la période qui précède la séance de tirs au but lors d'un match de coupe : le temps additionnel, les prolongations, le temps de récupération ?	Les prolongations (2 x 15 minutes)
10 Mon 1 ^{er} relie 2 mots entre eux, mon 2 ^{ème} est utilisé par les peintres, mon tout est le symbole imprimé sur le maillot des équipes championnes du monde	Etoile (et – toile)
11 Quel mot ne fait pas partie de l'abréviation FFF : France, Fédération, ou Football ?	France (FFF : Fédération Française de Football)
12 En France, dans quel stade a eu lieu la finale de la Coupe du Monde en 1998 ?	Le Stade de France (inauguré en 1998 ce stade peut accueillir 80 000 personnes)
13 Un championnat d'Europe des Nations (Euro) se joue : tous les ans, tous les 4 ans, ou tous les 2 ans ?	Tous les 4 ans
14 Quel geste technique n'existe pas au football : aile de pigeon, petit pont, corne de zébu ?	Corne de zébu
15 Quel objet les capitaines peuvent-ils être échangés avant les matchs ?	Un fanion (celui du club ou du pays qu'ils représentent)



Niveau 6^e - 5^e

Exercices et défis
techniques

Parcours de coordination
et de motricité

Programme
éducatif
fédéral

Jeux

Fit Foot





► 6^e - 5^e

Exercices et défis techniques



121





1

DEFI MONTEE-DESCENTE

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

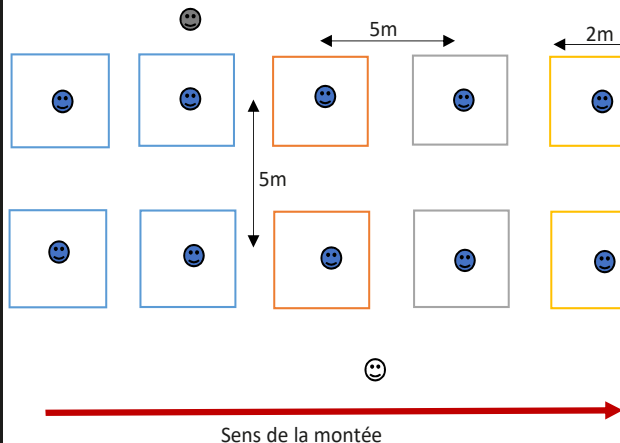
AUTRES

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	X

Exemple de detis :

OBJECTIF	Effectuer des défis donnés par l'éducateur pour marquer des points
BUT	Etre dans les zones les plus hautes Chaque élève est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'éducateur. La durée du défi est de 30s. Les élèves au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'éducateur annonce le top départ et au signal chaque élève doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'éducateur. Au signal de fin, les élèves comparent leur score, celui qui comptabilise le plus de geste remporte le défi et monte d'un cran. Celui qui a perdu descend d'un cran.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Réaliser le plus de gestes possibles.



1. Montées de genoux
2. Talon-Fesse droit et gauche
3. Sauts sur place
4. Pas chassés d'une ligne à l'autre
5. Toucher le pied gauche avec la main droite
6. Toucher le pied droit avec la main gauche
7. Idem vers l'extérieur pied droit
8. Idem vers l'extérieur pied gauche
9. D'une ligne à l'autre aller en marche avant et ensuite marche arrière
10. Pas croisés d'une ligne à l'autre
11. Montées de genoux droit, puis gauche, puis talon-fesse droit puis gauche et enchaîner
12. Montées de genoux droit, puis talons fesses droit, puis montée de genoux gauche, puis talon-fesse gauche et enchaîner.

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	10

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ		1
	GPS		1 ou 2
	Elèves		2 à 10
			
			
			

COMPORTEMENTS ATTENDUS

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Celui qui descend passe à l'extérieur des zones, celui qui gagne par l'intérieur des zones.

Gérer l'espace d'évolution

VARIABLES

Varier les enchainements.

Demander à chaque élève de définir des gestes à réaliser

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATERIAL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI PASSE IMAGINAIRE 2 ETOILES

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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	10'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	Elèves	😊	6
		😬	
		😬	6
		😊	

ORGANISATION

OBJECTIF

Développement de l'imaginaire + Visualisation + concentration + réactivité + Mémorisation

BUT

Réaliser des enchaînements sans ballon à plusieurs pour marquer des points

1 ballon imaginaire pour 2 élèves (1>2, 3>4, 5>6...).

Consignes identiques au défi FICHE 2 + passe aérienne ou au sol après 5 à 10 jonglages.

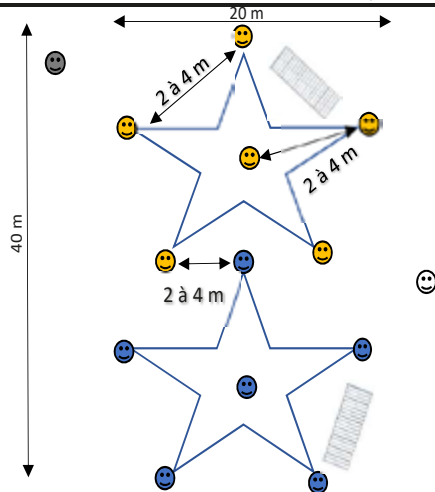
REGLES & CONSIGNES

Au signal de l'encadrant : 1 ballon imaginaire pour 6 élèves. L'équipe qui parvient à intégrer les éléments de chaque élève et faire en sorte que l'enchaînement ldes gestes soit fluide. 'équipe se voit déplacer d'un poste = 1 point

CRITERES DE REUSSITE

Marquer dans le but imaginaire après avoir réalisé l'enchaînement

COMPORTEMENTS ATTENDUS



- Éléments techniques à intégrer:

Idem shadow foot 1 + brésilienne (on change de place)

Elève 1 propose 2 surfaces de contact puis transmet le ballon imaginaire à l'élève 2 par une passe aérienne > contrôle. L'élève 2 reprend ce qu'à fait l'élève 1 + intègre 1 élément personnel...ainsi de suite jusqu'à l'élève 6 qui termine par une frappe dans un but imaginaire qui se trouve entre les 2 branches de l'étoile.

A l'issue de la frappe l'élève 1 prend la place de l'élève 2 qui prend la place de l'élève 3? etc...

Après avoir donné son ballon imaginaire, l'élève 1 veille à ce que l'enchaînement de l'équipe adverse soit conforme.

Enchaînement non conforme = retour au départ.

COLLECTIFS (VEILLER À)

Connexion entre les élèves

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre orienté vers son partenaire au moment de la réception du ballon et au moment où le ballon est transmis.
Gestuelle adaptée permettant la transmission du ballon dans de bonne condition (équilibre)

VARIABLES

Pas de sens de transmission du ballon : l'élève appelle un autre élève (que celui prévu dans le sens de rotation) pour lui transmettre le ballon.

L'élève tape dans ses mains au moment de transmettre le ballon

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

- Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballon	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BIATHLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

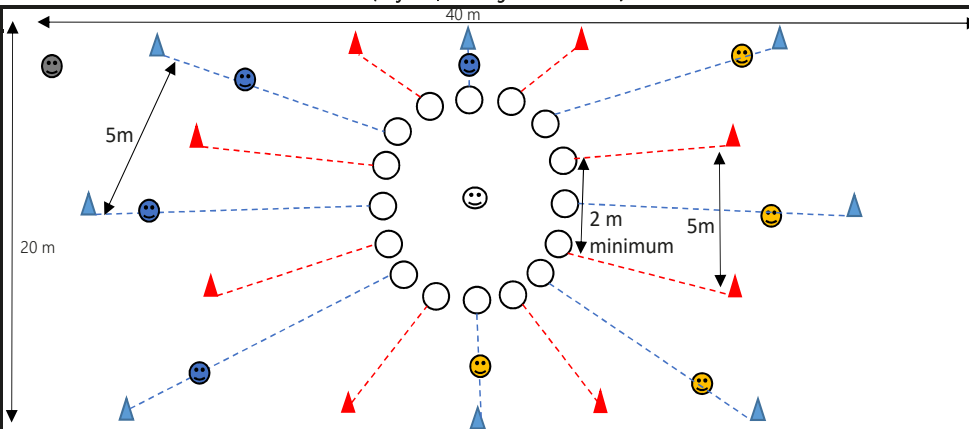
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



Choisir 8 éléments entre : corde à sauter fictive X30; 10 appuis cloche pied; franchissement horizontal X10 ; aller et retour course arrière ; gainage facial 20 secondes; parcours imposé échelle tracée à la craie; franchissement vertical (muret, etc.); marches à monter; sauts pieds joints ligne tracée au sol, etc.. Les distances entre le cerceaux et le cône peuvent varier (cf. Schéma)

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser individuellement des éléments de motricité en alternance avec des questions culture foot et santé

BUT

Réaliser un tour complet individuellement en réalisant la totalité des défis (8 éléments moteurs et 8 questions) en alternance avec des questions culture foot et santé

REGLES & CONSIGNES

Chaque plot est numéroté (craie au sol), chaque question est "protégée" et doit rester lisible à distance. Chaque plot ne peut être occupé que par un élève. L'educateur se trouve dans un îlot central protégé et valide les bonnes réponses des uns et des autres dans l'ordre d'arrivée matérialisé par des cerceaux individuels à la craie. Exemple joueur bleu: Course en A puis question, course en B je donne ma réponse, course en C défi "moteur"

CRITERES DE REUSSITE

Finir le parcours (16 stations) et ainsi remplir le contrat (valider les répétitions, réaliser le parcours motricité).

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Port de tête levé pour identifier les plots, libres, stratégie appliquée. Maintien d'un niveau d'engagement adapté, qualité gestuelle et maintien d'une "bonne posture"

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La bonne réalisation sur les ateliers, (Rythme d'exécution des gestes à la bonne compréhension des questions) Réalisation des courses dans les "couloirs" dédiés (traits pointillés rouges et bleus en fonction de la couleur du cône à rejoindre)

VARIABLES

- 1: Rajout d'un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses
- 2: Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin (fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)
- 3: Attribuer des numéros à chaque joueur, équipes "paire" et "impaire". Le cumul des points des élèves déterminent l'équipe qui gagne
- 4: Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement
- 5: Chaque élève réalise les épreuves sur place et effectue une course à la fin

Principes généraux:

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Moi avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

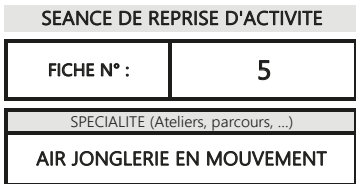
Durée	TOTALE	20 m
	SÉQUENCE	

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

MATÉRIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



JEUX SCOLAIRES ADAPTES				FIT FOOT				PEF		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE			X	MOTRICITE / COORDINATION				AUTRES		
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	Espace utilisé	Cour d'école
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15		Enceinte sportive

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

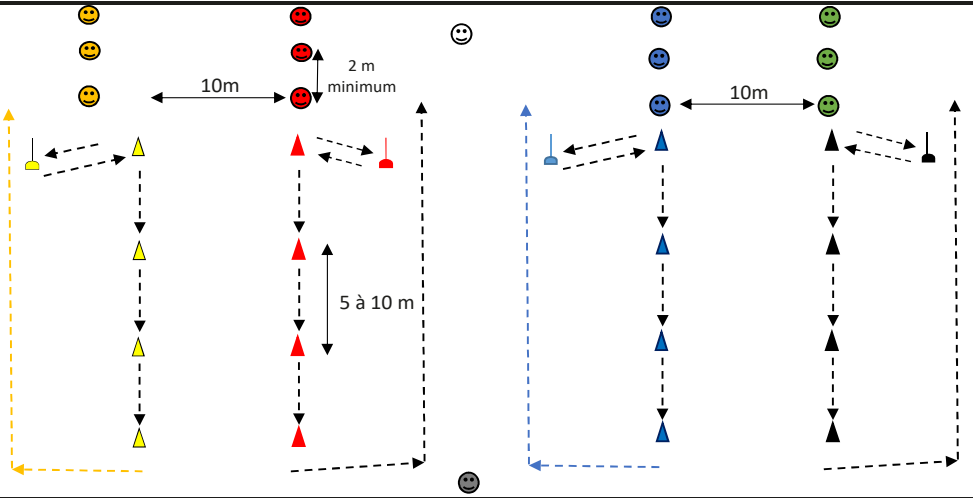
Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 à 40
	Larg	30 à 40

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1 ou 2
	Elèves	😞	3
		😡	3
		😊	3
		😄	3

ORGANISATION	
OBJECTIF	Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement sans ballon (forme mimée)
BUT	Reproduire la gestuelle de la jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps. Ancrage gestuel. 3 ou 4 groupes de 3 élèves. Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd élève du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m). Répéter 5 passages par joueur sans utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par joueur avec utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Reproduire le geste de la jonglerie en mouvement au plus proche de la réalité avec ballon "imagerie mentale".
COMPOTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Tolérance	Position du pied de frappe pointe de
Solidarité	pied tendue et cheville verrouillée. A
Entraide	chaque frappe, le pied de frappe repose
Encouragements	au sol et le pied d'appui se lève pour
	avancer. Fixer le pied de frappe du
	regard. La jambe de frappe est
	alternativement semi fléchie puis tendue
	au moment de la frappe. Pied d'appui
	sous le bassin pour l'équilibre. Utilisation
	des bras pour s'équilibrer.

VARIABLES
DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE /TEMPS. Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PG/PIEDS ALTERNES. Le second élève du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'Educateur juge que les gestes ne sont pas réalisés, l'élève suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	sans
Déplacement	
Conduite	
Passes/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE EN CERCLE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

Espace
utiliséCour d'école
Enceinte sportive
AutresX
X
X

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace.
Améliorer sa concentration.

BUT

Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points

REGLES &
CONSIGNES

Les élèves sont positionnés en cercle (2 mètres minimum entre chacun). 3 groupes de 2 à 5 élèves maxi.

L'intervenant annonce le n° d'un joueur qui doit aller au centre et jouer le ballon imaginaire selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre élève soit appelé.

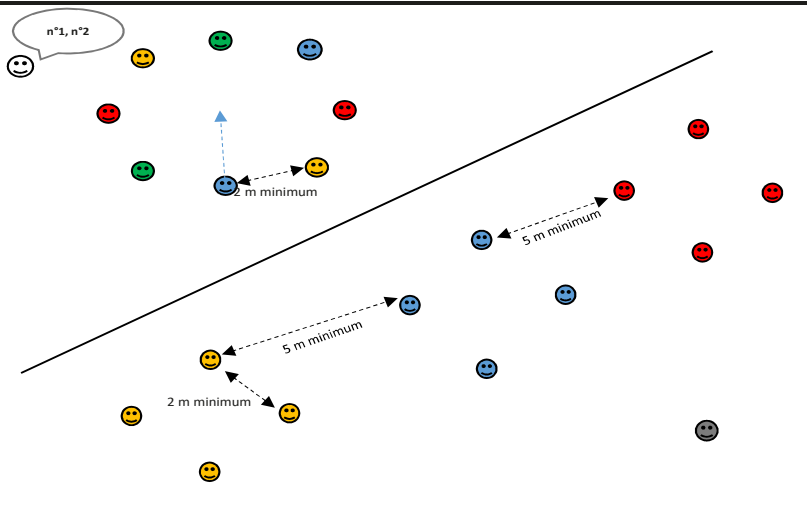
L'élève suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier élève appelé doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis rajouter une touche (= un geste) de son choix.

La difficulté réside dans la mémorisation des mouvements (2ème élève : 2 mouvements, 10ème élève : 10 mouvements)

CRITERES DE
REUSSITE

Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Types

Sans ballon	X
Mon ballon	
Sans puis avec ballon	

Surface

Long	40
Larg	15

Durée

TOTALE	15 à 20 mn
SÉQUENCE	3

Effectifs

Educatif	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	Elèves	😊	3 à 5
		😞	3 à 5
		😊	3 à 5

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)

Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~ Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~ Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	sans
Déplacement	----->
Conduite	~~~~~>
Passé/tir	————>

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

VARIABLES

Evolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation).

Dans ce cas, l'intervenant donne les gestes à réaliser (pas de créativité de l'élève)

Simplification/complexification : Jouer sur le temps d'enchaînements



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR FOOTENNIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

Espace utilisé

Cour d'école
Enceinte sportive
Autres

X
X

Types

Sans ballon
Avec ballon
Sans puis avec ballon

X

Surface

Long 12
Larg 4

Durée

TOTALE 15 à 20 mn
SÉQUENCE 3

Effectifs

Educ 1
GPS 1 ou 2
Elèves 1 à 7
1 à 7
1 à 7

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace en associant un déplacement et un geste.

BUT

Réussir la consigne donnée par l'adversaire sinon perte d'1 point

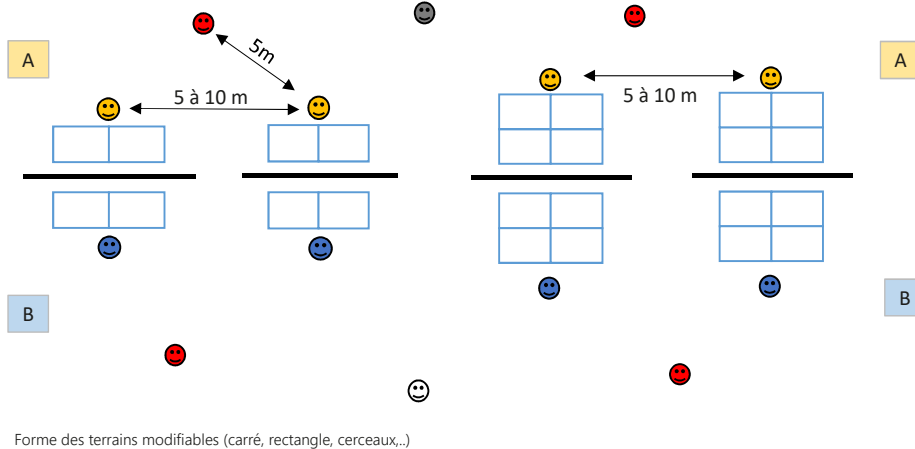
REGLES & CONSIGNES

1c1 sans ballon. Les deux élèves s'échangent un ballon imaginaire en donnant un déplacement et un enchaînement précis à jouer. L'élève A annonce une case et un enchaînement de gestes (3 contacts maximum) à réaliser. L'élève B se déplace et effectue les gestes demandés et donne à son tour une case et un enchaînement. Dès le geste effectué par l'élève B, l'élève A a 5 secondes pour réaliser la commande et ainsi de suite.

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Forme des terrains modifiables (carré, rectangle, cerceaux,...)

COLLECTIFS (VEILLER À)

Rappeler que l'information est donnée en miroir. C'est-à-dire que priorité est donnée à la position du recevant = si j'annonce "gauche" ce sera la zone gauche du receveur.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Espace : Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4. / Simplifier : 2 zones
Temps : Complexifier : Réduire à 3 secondes / Simplifier : Augmenter à 8 secondes

Mettre 1 observateur (Couleur rouge sur schéma) qui valide ou non la réussite de l'échange et attribue des points.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons

Sans

Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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 L'alphabet de la Forme

BUT Refaire à l'identique l'exercice défini, et en effet Miroir (Face)

REGLES & CONSIGNES

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot SPORT ou PRETS

S = 5 cloches pied droit + gauche

P=Course sur place en montée genoux et talons fesses

O=15 saut avant:arrière en pieds joints

R=Accroupi, on se relève 10 fois

T:Tenir l'équilibre sur 1 jambe 10" et l'autre 10"

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements

Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

Les élèves peuvent imaginer une suite de mouvement par rapport aux lettres

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



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
	Elèves	😊	5
		😬	
		😬	5
		😊	

MATÉRIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



▶ 6^e - 5^e

Parcours de coordination
et de motricité



130





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

X

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtrise, 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)

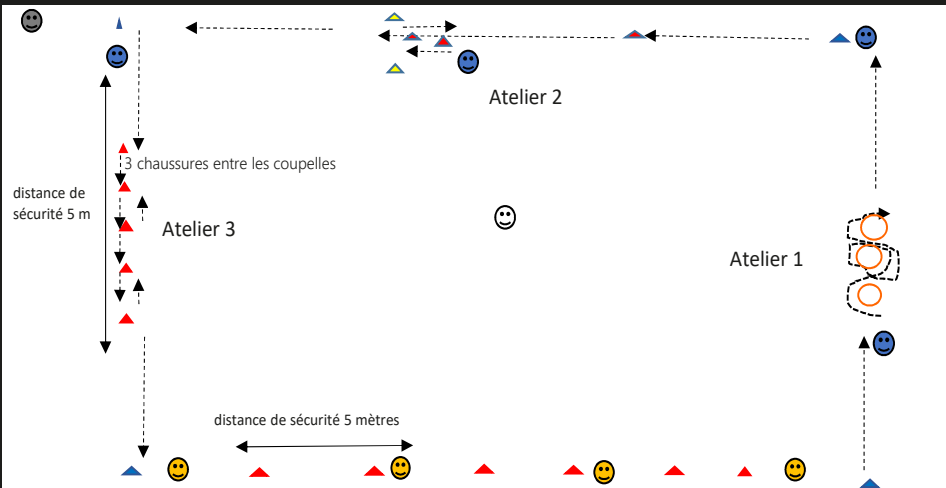
REGLES &
CONSIGNES

Départ de l'élève 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
maîtrise 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)

(En jaune, les catégories concernées)



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'intervenant
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

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

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



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)

MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons

sans

Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones
à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser 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.

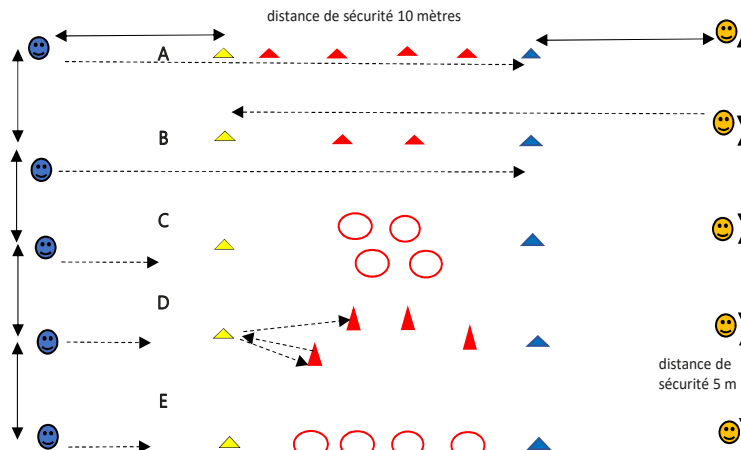
Progression de l'atelier A à E après 5 passages sur chaque atelier. Attendre le signal pour changer d'ateliers.

CRITERES DE REUSSITE

Absence de reprise d'appui intermédiaire, fluidité dans les déplacements. Ajustement des pas et des appuis.

Pose de pied au bonne endroit

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.

Timing des passes lors de l'intégration des ballons et des gestes de passe.

Coordination des regards (tête levée)

Qualité des appuis et des reprises d'appui

Utilisation des segments libres

Position des bras

Port de tête ajusté

Equilibre général.

VARIABLES

A: 1 appui entre 2 intervalles (tracés à la craie par exemple)

B: Cloche pied pied gauche/ reprise d'appui/ cloche pied pied droit / reprise d'appui.

C: Appuis latéraux dans des cerceaux ou zones tracées au sol

D: Course avant / Course arrière/ Course arrière, ...

E: Bondissements successifs (avec maîtrise de la réception)

Une zone couleur enchaîne les ateliers. Une couleur reste fixe

"Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, de cotés

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

-Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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

(Adulte autorisé ou élève)



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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

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

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
	J	😊	5
		😊	
		😊	5
		😊	

MATÉRIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

X

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtrise, pilotage des appuis

BUT

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

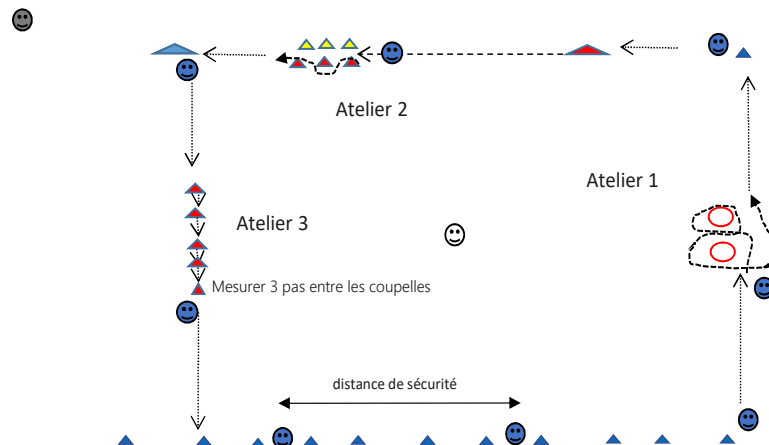
REGLES & CONSIGNES

Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier
Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.
1er atelier : faire un 8 sans toucher les cerceaux
2ème atelier: course accélérée puis freinée à l'approche des 3 coupelles ou piquets pour pouvoir faire un slalom
3ème atelier: alterner 1 appui puis 2 en alternance entre les coupelles

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS



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

GPS

1 ou 2

Elèves

6 à 12

MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons

Sans

Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

COLLECTIFS (VEILLER À)

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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

Pour les plus débrouillés

atelier 1: le 8 est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière

atelier 2: choisir le slalom dont les piquets ou coupelles sont le plus rapprochés (couleur jaune)

atelier 3: alterner 1, puis 2 et 3 appuis entre les coupelles

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~ Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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





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

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

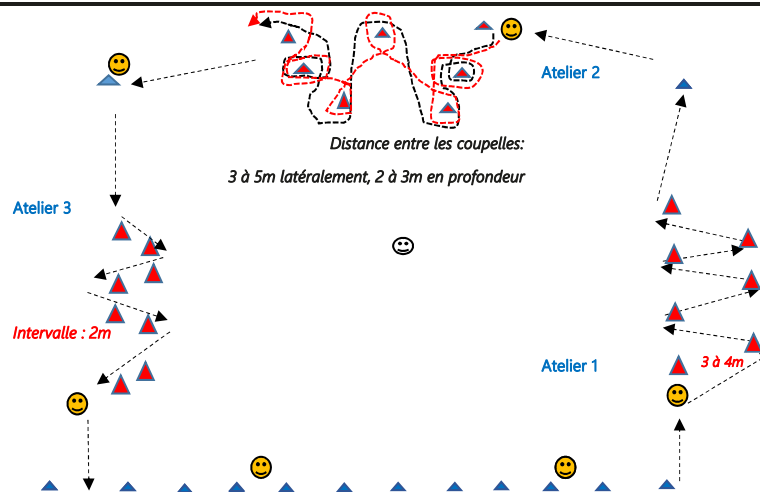
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

Coordination motrice dans les déplacements latéraux

BUT

Enchaîner rapidement les ateliers

REGLES & 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 genoux entre les coupelles + actions de bras de sprinter

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

1er atelier: à la 3e coupelle faire volte-face pour passer en pas chassés arrière dans le zig zag du milieu, et revenir de face à la 5e coupelle pour finir le parcours.
2ème atelier: réaliser la course en slamon en posture de profil sur tout le parcours, la ligne des épaules orientée vers la fin du parcours.
3ème atelier: pour mieux ressentir le rôle des bras, faire sur le premier zig-zag (des coupelles 1 à 4) les montées de genoux avec mains à la nuque, ou mains dans le dos, puis avec de bras de sprinter pour finir le parcours (des coupelles 5 à 8)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

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

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
		😊	
		😊	
		😊	2 à 10
		😊	

MATERIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



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

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

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

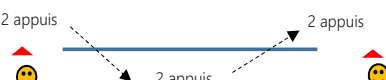
REGLES & CONSIGNES

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

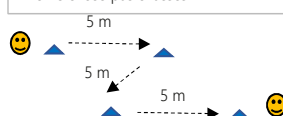
CRITERES DE REUSSITE

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

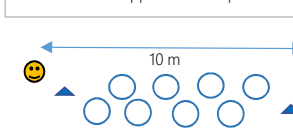
1er atelier : Travail de montées de genoux, talons-fesses, pas de l'oie



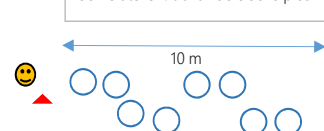
2ème atelier : course avant, arrière, avant
Même chose pas chassés



4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle



3ème atelier : travail de cloche pied



3 à 4 passages / atelier

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Espacer les ateliers de 10 m

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

CP

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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.

COMPOTEMENTS 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.

VARIABLES

Inclure un cadenceur.

Modifier les distances.

Modifier l'ordre ou le sens des ateliers.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	Elèves	😊	
		😬	
		😬	10

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais appuis spécifiques

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

8 m

Larg

32 m

Durée

TOTALE

15 à 20 mn

SÉQUENCE

8

Effectifs

Educ

1

GPS

1 ou 2

Elèves

6

6

6

6

6

COLLECTIFS (VEILLER À)

Temps d'effort : 20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage)

Pour les élèves 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 l'élève qui précède

- Veiller au changement d'amplitude et à la fréquence des appuis selon l'accélération ou la décélération

- Bien faire marquer les appuis latéraux lors de la course arrière de type recul-frein

- Ne pas être en appuis sur les talons

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



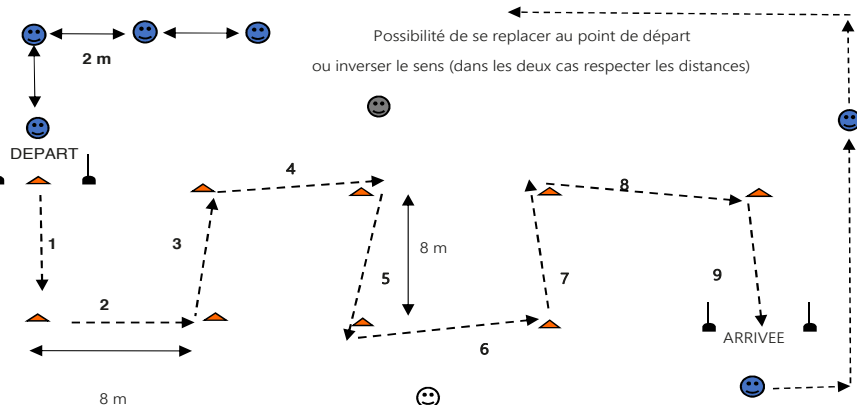
- ~ Limiter au maximum le brassage des élèves
- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les élèves à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m²)
- ~ Maintenir la distanciation sociale entre les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

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

VARIABLES

Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages

- L'arrivée devient départ
- Alternance 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



MATÉRIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS EN "M"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

Elèves

😊

6

😞

6

😊

6

😞

6

😊

6

COLLECTIFS (VEILLER À)

Temps d'effort=15 à 20 fois le temps de récupération. .

Elève 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.

VARIABLES

Signal visuel ou auditif.

Alternier les départs.

Changer le sens (Départ devient arrivée et inversement)

Niveau débrouillé:

Course arrière

Course avec les mains sur la tête

Sprint de 15 m. Réaliser un challenge "temps record".

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons

Sans

Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS MIROIR

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

15

Larg

15

Durée

TOTALE

15 à 20 mn

SÉQUENCE

8

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😬

1 ou 2

Elèves

😬

3

😬

3

😬

3

😬

3

😬

3

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Récupération = 20 X le temps de travail

Prise d'information visuelle sur le départ de l'élève "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'intervenant
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons

Sans

Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la mise en action et la perception dans l'espace

BUT

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

REGLES &
CONSIGNES

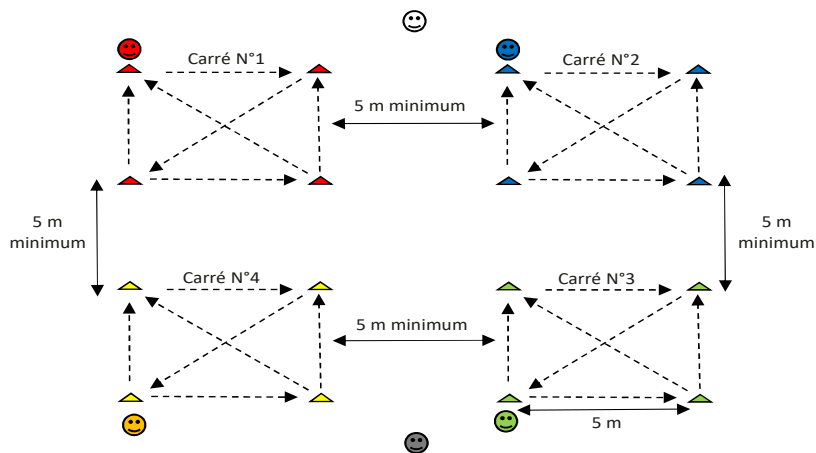
Quatre groupes de trois élèves
Les élèves passent une fois dans l'atelier puis changent de carré.
Les départs sont donnés depuis le carré N°1 (élève Miroir)

Les participants dans les autres carrés doivent reproduire le circuit réalisé dans le carré N°1.

CRITERES DE
REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

X

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser différents gestes en rythme.

REGLES & CONSIGNES

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

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

Utilisation de musique (ou pas)

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Pas de changement de zone

Respecter le rythme et les bons mouvements

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

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

Les élèves peuvent imaginer une suite de mouvement (chorégraphie)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passé/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



▶ 6^e - 5^e

Jeux



141





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

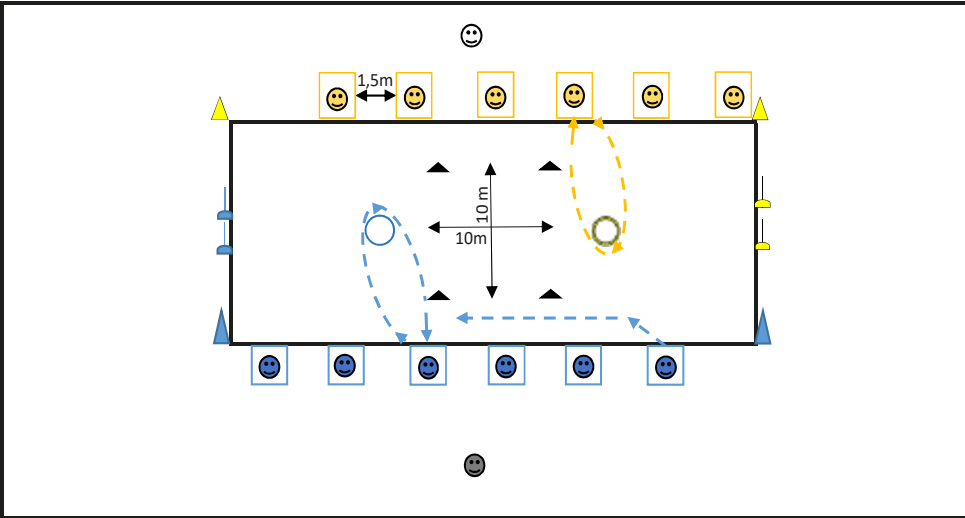
1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE			MOTRICITE / COORDINATION			AUTRES
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13
(En jaune, les catégories concernées)						
Espace utilisé		Cour d'école			X	
		Enceinte sportive			X	
		Autres			X	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Reconnaitre la cible Coordination de Course-Vitesse
BUT	Arriver avant son adversaire : 1 point Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche 2 équipes de 6 joueurs (dédoubler si effectif important) Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 6 - A l'appel de son numéro, chaque élève fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale (vitesse) - L'élève revenu en 1er marque 1 pt pour son équipe. Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale pendant la course. Les joueurs à l'opposé ne peuvent pas le traverser.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Réagir à 1 signal - Explosivité - Ajuster et ré-ajuster sa course par rapport à la cible et sa vitesse de course.
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Types	Sans ballon	X	
	Mon ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	40	
	Larg	15	
Durée	TOTALE	15 MIN	
	SEQUENCE	3 x 4	
Effectifs	Educ		1
	GPS		1 ou 2
	Elèves		6
			
			6
			

COLLECTIFS (VEILLER À)		INDIVIDUELS (VEILLER À)	RAPPELS REGLES SANITAIRES		MATERIEL	
Activité suffisante des participants		Concentration	Principes généraux: ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19) ~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom) ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique			
Tolérance		Réactivité				
Solidarité		Explosivité				
Encouragements		Dépassement de soi				
VARIABLES			Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou élève)		Buts	
1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau,etc...) avant de revenir à sa position initiale.		Jalons				
2) Associer 2 numéros qui se relaient. Le 2nd élève peut démarrer une fois que le 1er est revenu à sa position initiale.		Cônes				
3) Changer la cible: après avoir fait le tour du cerceau ou du cône, ajouter deux portes sur la largeur pour briser la course (changement de direction.)		Cerceaux				
4) Changer la cible: intégrer deux portes supplémentaires sur la largeur et donner une autre indication aux participants (couleurs ou mots se terminant par consonne ou voyelle qui déterminent la porte vers laquelle il faut se diriger.)		Coupelles				
					Ballons	
					Déplacement	
					Conduite	
					Passe/tir	
					Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'HORLOGE SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

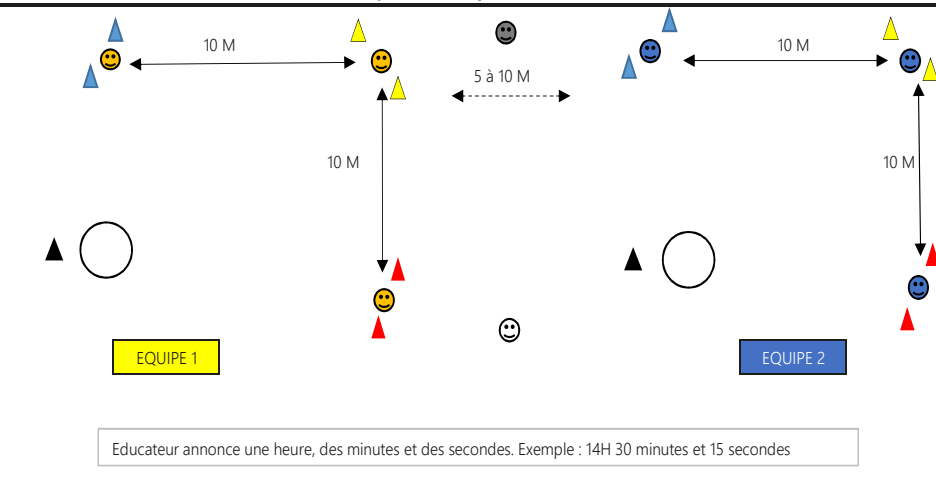
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

OBJECTIF	Travail de motricité générale
BUT	Etre la première équipe à trouver la bonne heure pour marquer le point 2 équipes de 3 élèves. Chaque élève est dans une porte de couleur qui correspond aux heures (porte BLEUE, aux minutes (Porte JAUNE) et aux secondes (Porte ROUGE)
REGLES & CONSIGNES	A l'annonce de l'heure par l'educateur, l'élève doit, le plus vite possible, s'arrêter à l'heure indiquée autour du cerceau symbolisant une montre. Après la validation de l'heure, le joueur contourne la coupelle noire (qui donne l'indication du midi également) avant de retourner à son cône. Départ du 2ème élève, puis du 3ème. (Défis 1c1 ou course de relais)
CRITERES DE REUSSITE	Les 3 élèves doivent se placer aux bons endroits pour donner l'heure. L'educateur valide un point



Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 M
	Larg	20M

Durée	TOTALE	15mn
	SEQUENCE	4 à 6

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	Elèves	😊	3
		😬	
		😊	3

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
S'entraider pour trouver le bon horaire	Se déplacer le plus rapidement possible. Etre coordonné avec son partenaire Etre réactif au signal de l'educateur

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

3

1-2-3 SOLEIL

AUTRES

3ème

U14

X

X

	Autres	X
--	--------	---

	sans puis avec ballon	
--	-----------------------	--

30

SEQUENCE	5 X 3
----------	-------

1

1 ou 2

4

4

4

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

Dasso/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones
à la craie

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Travail de réflexion et de motricité générale

BUT

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

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

Lorsqu'un joueur tombe sur une case, il doit réaliser l'exercice.

En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.

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

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Réussir tous les défis.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

1,5 m minimum

5 RECULER DE 4 CASES

10 AVANCER DE 2 CASES

15 FAIRE 10 MONTEE DE GENOUX

20 CASE PRISON PENDANT 2 MN

1 FAIRE 5 FLEXIONS DE GENOUX

6 FAIRE 10 FOIS TALONS FESSES

11 CASE LIBRE

21 FAIRE 15 JONGLAGES SANS BALLON

2 PASSER SON TOUR

7 CITER LES VALEURS DE LA REPUBLIQUE

12 QUI A GAGNE LA COUPE DU MONDE 2018 ?

17 FAIRE 10 SKIPPING

3 CITER UN JOUEUR DE L'EQUIPE DE FRANCE DE - DE 25 ANS

8 RELANCER LE DE

13 ALLER DIRECTEMENT A LA CASE 18

18 CASE LIBRE

22 RETOUR A LA CASE 17

4 QUELLES SONT LES 4 GESTES POUR SE PROTEGER DU COVID 19

9 ALLER SE LAVER LES MAINS

14 QUELLE EST LA MEILLEURE JOUEUSE DE D1 FEMININE ?

19 FAIRE UNE PASSE IMAGINAIRE A UN PARTENAIRE

23 CITER UNE JOUEUSE DE L'EQUIPE DE FRANCE FEMININE

COUPE DU MONDE

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

VARIABLES

En cas d'échec, ne pas faire repartir de la case départ (case du défi seulement)

Possibilité de changer les thèmes et les questions des cases (+- difficile)

Possibilité d'ajouter un travail de gainage (bas et haut du corps)

Possibilité de changer de case avec des déplacements différents : en arrière, cloche pied, pas chassés, etc...

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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

CORONAVIRUS? POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES

COVID-19

Se laver très régulièrement les mains

Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter

Tousser ou éternuer dans son coude

Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades

MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Réflexion, prise d'informations et motricité générale

BUT

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

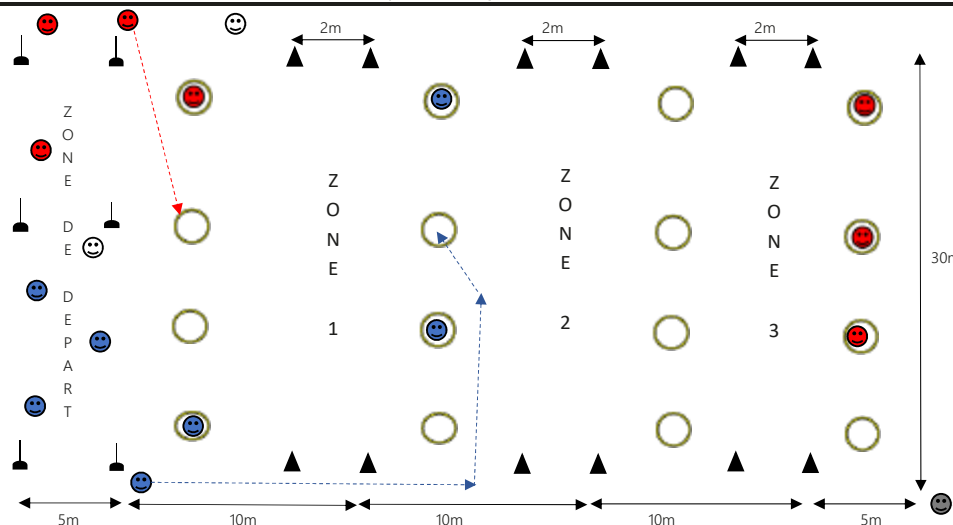
REGLES & CONSIGNES

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

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

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Coopérer

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

VARIABLES

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

Le questionnaire peut comporter des questions élaborées par les élèves.

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



► 6^e - 5^e

Fit Foot



148





Fit Foot 6^e - 5^e

Objectifs : Reprise d'activité - Bien-être - Santé - Convivialité - Plaisir

Réaliser des mouvements de football avec de la musique

1. Fit Foot Jeu
2. Fit Foot Danse (apprentissage chorégraphie sans ballon)
3. Retour au calme / Étirements / Quiz





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 TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

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'educateur s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes.

Les joueurs, joueuses 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 :

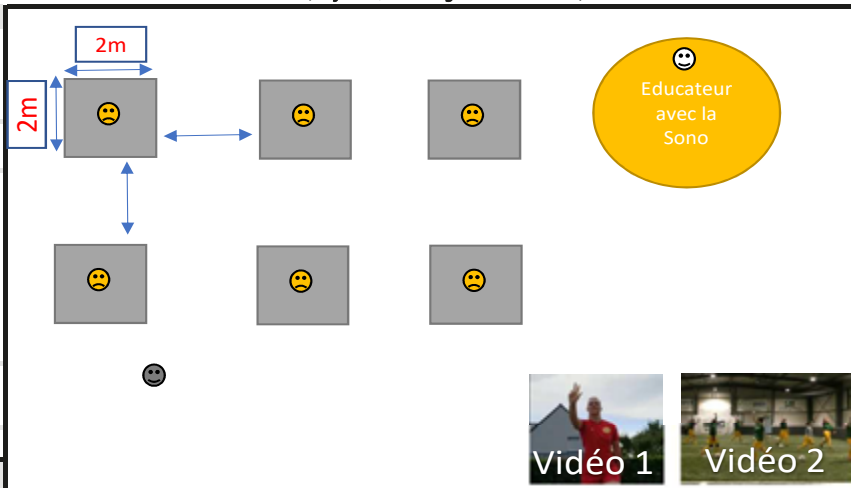
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique

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)

- 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'intervenant
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

- ~ Limiter au maximum le brassage des élèves

- ~ Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe

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

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

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

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



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	😊	10 à 15
		😬	
		😬	
		😬	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1,2,3 Soleil Musical

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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.

REGLES & CONSIGNES

L'educateur s'occupe de la musique et fait des arrêts musicaux.
1 joueur, joueuse est dos aux autres, à l'arrêt de la musique, il se retourne et doit voir si les joueurs, joueuses bougent et déviner quel geste de football ils ont réalisé.
Les autres joueurs, joueuses avancent et à l'arrêt de la musique doivent effectuer un geste.
Les joueurs, joueuses partent avec un bonus point, si ils bougent, ils perdent un point et retournent au point de départ.
Le 1er arrivé prend la place du joueur.

CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de varier les gestes football à l'arrêt de la musique.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

- Etre capable de varier les gestes

VARIABLES

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

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

CORONAVIRUS?
POUR SE PROTÉGER
ET PROTÉGER LES AUTRES

COVID-19



Se laver très régulièrement les mains



Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter



Tousser ou éternuer dans son coude



Saluer sans se serrer la main, saluer les embrassades

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	14
		😬	1
		😬	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Le Chef d'orchestre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser des 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 s'occupe de la musique et varie les musiques.

1 joueur est désigné comme observateur. 😊

REGLES & CONSIGNES

1 joueur 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 joueurs 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.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

Principes généraux:

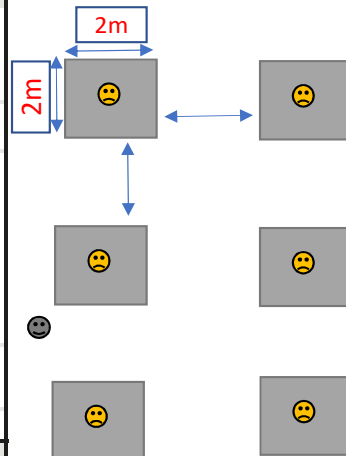
- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



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
		😊	14
		😊	1
		😊	
		😊	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

Varier 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)

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

X

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Se déplacer sur le rythme de la musique

BUT

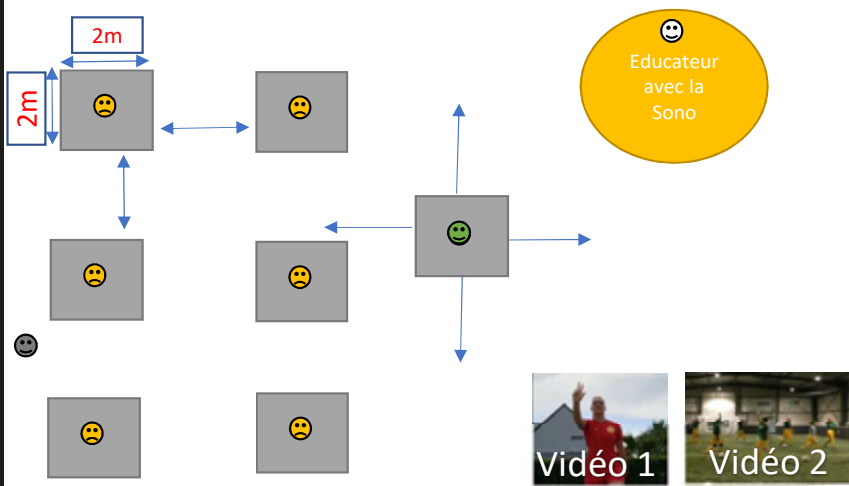
Se rapprocher d'une chorégraphie en réalisant des mouvements.

REGLES & CONSIGNES

L'educateur s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes.
L'educateur se déplace et réalise des gestes de football.
Toujours être sur les 8 temps 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 les distances, ne pas utiliser de ballon)

CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de répéter les mêmes mouvements que l'educateur et sur le rythme



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre coordonné, tous ensemble.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre sur le rythme notion 8 temps
Répéter les mouvements

RAPPELS REGLES SANITAIRES

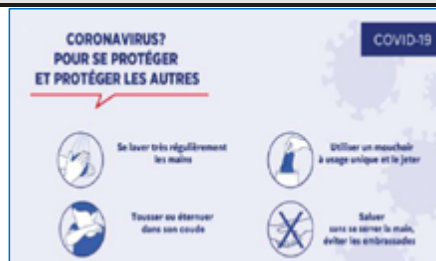
Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Fit Foot Danse

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

X

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Réalisation d'enchaînements de mouvements Foot sur un rythme d'une musique

BUT

Motricité et coordination

REGLES & CONSIGNES

Reproduire les chorégraphies présentées sur la base des 8 temps.

Chaque élève respecte son périmètre de 4m2.

L'intervenant prévoit ses musiques.

4 vidéos démo = 4 chorégraphies sans ballon

Cliquez sur les images pour visualiser les chorégraphies

CRITERES DE REUSSITE

Etre capable de réaliser l'enchaînement sur le rythme de la musique



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Coordination tous ensemble

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect de la notion des 8 temps

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~ Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~ Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2 à 15
		😊	
		😊	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

VARIABLES

Choix de la musique va guider le rythme plus ou moins rapide.

Vidéos 1 & 2 : Niveau 1

Vidéo 3 : Niveau 2

Vidéo 4 : Niveau 2 & 3



Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Règles d'or

- 1. Avant l'effort : surtout pas de passif avant d'être actif.** Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.
- 2. Après l'effort : ne recherchez pas de grandes amplitudes,** au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.
- 3. Après l'effort : ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes.** Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.
- 4. En dehors des efforts :** étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), **les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.**



*Règles d'or tiré du livre
« Guide Pratique des étirements »
de Christophe Geoffroy.*



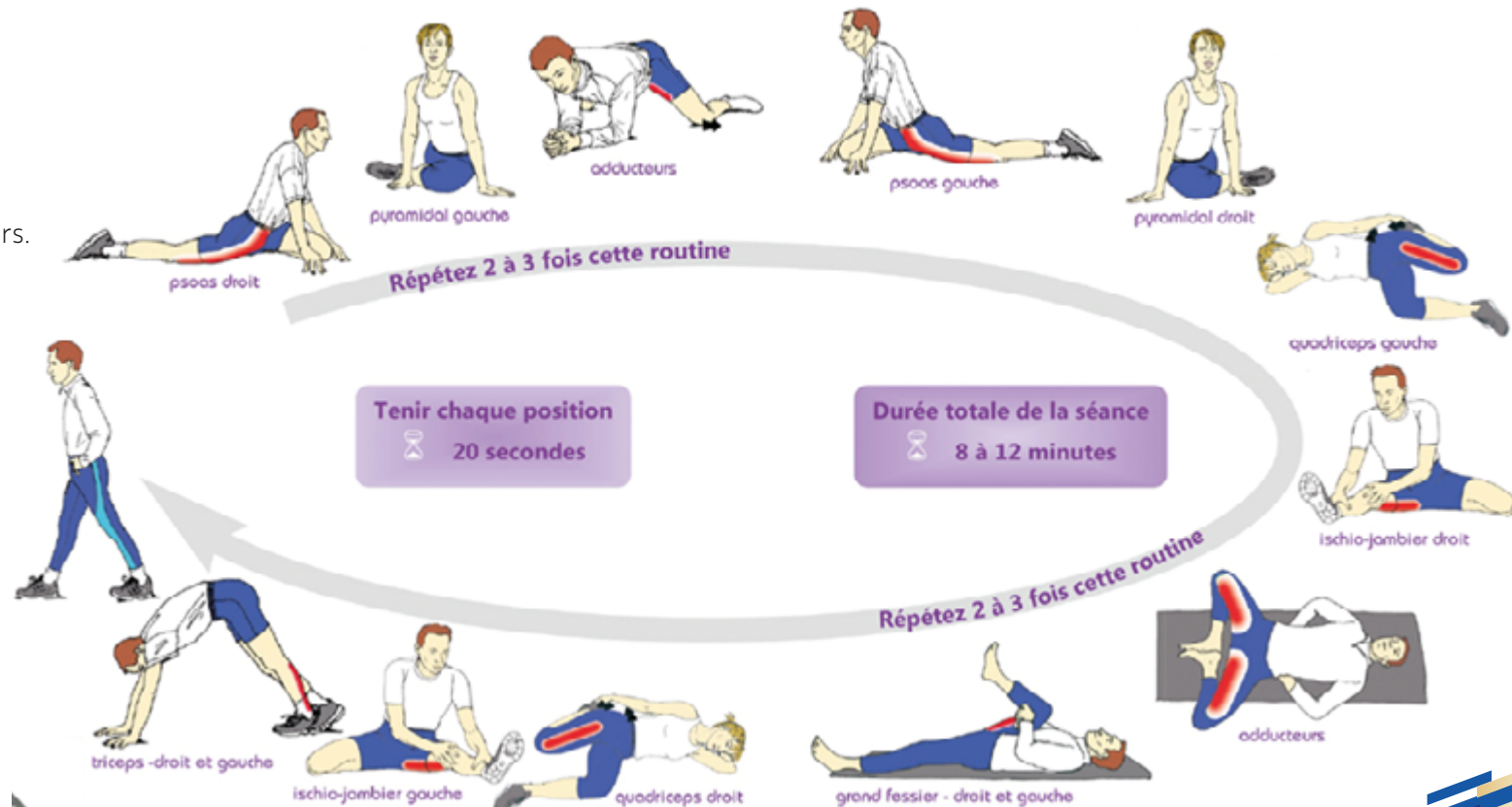


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Méthode passives

Routine axée sur les membres inférieurs.





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

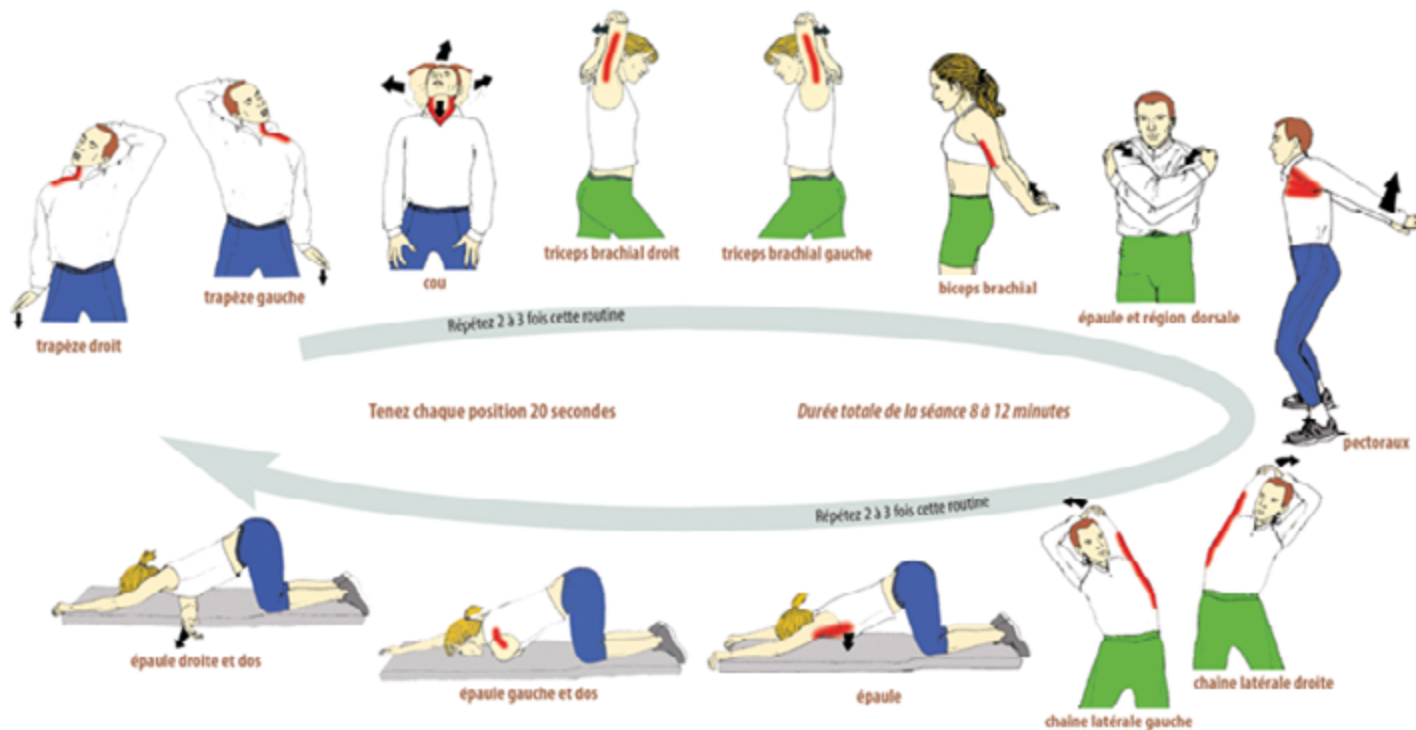
Méthode passives

Routine membres supérieurs et dos.

Routine d'étirements passifs

Spéciale membres supérieurs

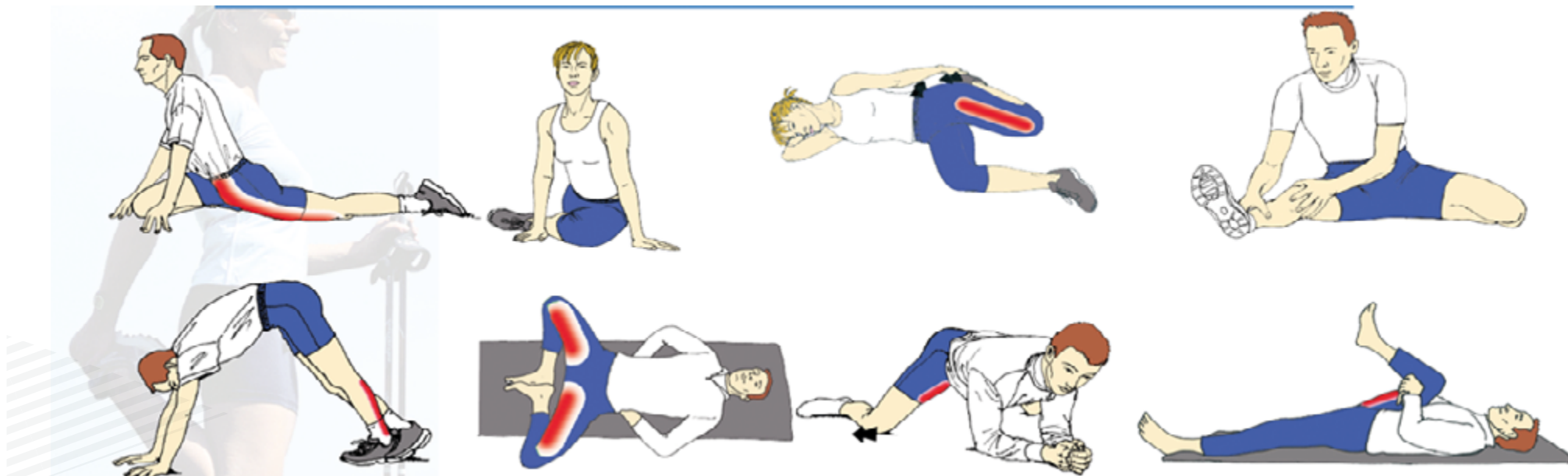
À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,
en dehors de toute activité physique,
2 à 3 fois par semaine.





Fit Foot - Retour au calme - Étirements - Quiz

Top des 8 positions utilisées





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz – Apprentissage sur les étirements

Niveau 1 – Jeu des reconnaissances – Relier le groupe musculaire à l'image correspondante



● Quadriceps ●

● Mollet ●

● Muscles du Cou ●

● Psoas-iliaque ●

● Ischio-jambiers ●

● Triceps ●

● Muscles du Dos ●

● Adducteurs ●

● Pectoraux ●

● Fessiers ●



159



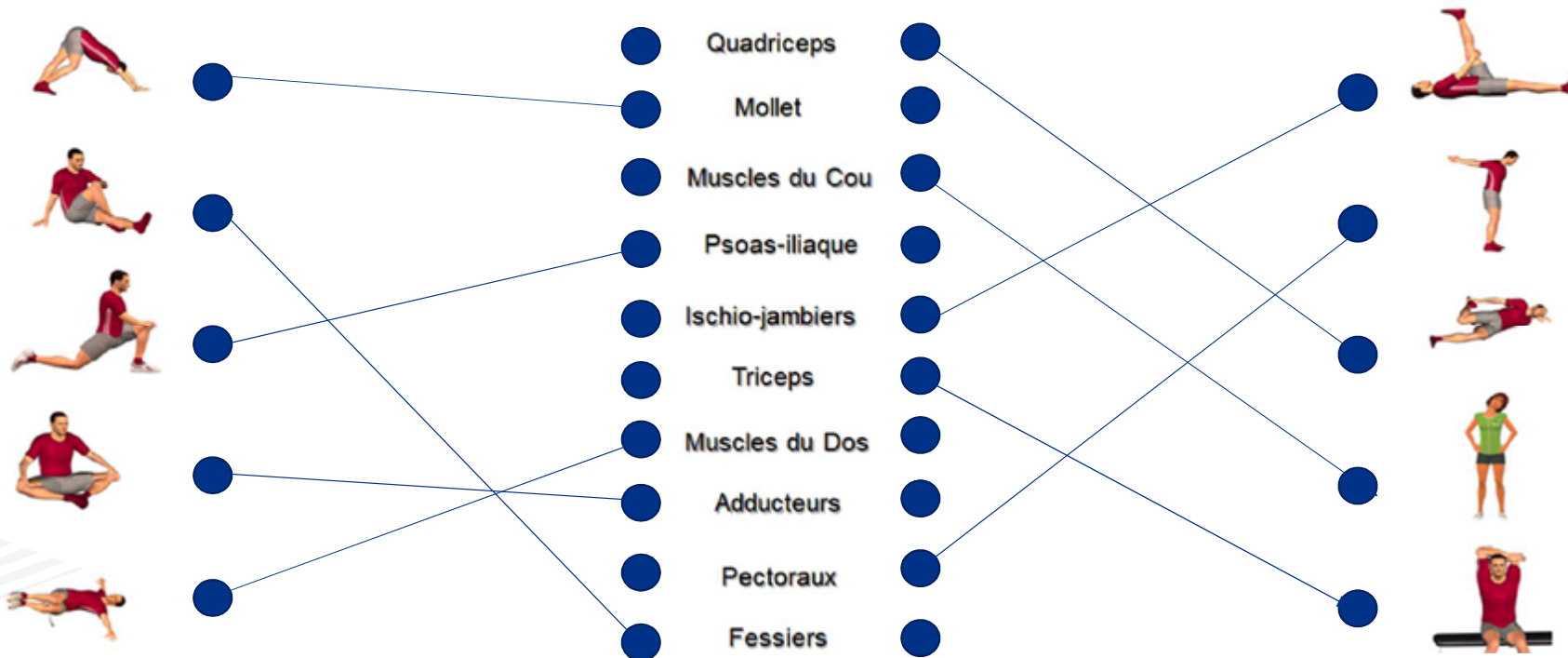


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 1 - Correction





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz – Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 – Répondre aux affirmations suivantes

Affirmations	Vrai	Faux
Je dois m'étirer sur l'ensemble des groupes musculaires		
Quand je m'étire je dois aller jusqu'à sentir la douleur		
Il existe plusieurs techniques d'étirements		
Quand je m'étire, quelle que soit la méthode, la respiration est fondamentale		
Après l'effort, il faut prolonger son étirement au-delà de 30 secondes		
Il est très important de s'étirer en période de croissance		
Il est important de s'étirer régulièrement (chaque jour ou plusieurs fois par semaine)		
Il ne faut jamais s'étirer avant une séance de sport		
Les muscles doivent être étirés après une période d'échauffement minimale de 7/8'		
La souplesse est une qualité utile pour la technique gestuelle, les autres qualités physiques et la prévention des blessures		





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz – Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 – Correction

Affirmations	Vrai	Faux
Je dois m'étirer sur l'ensemble des groupes musculaires	X	
Quand je m'étire je dois aller jusqu'à sentir la douleur		X
Il existe plusieurs techniques d'étirements	X	
Quand je m'étire, quelle que soit la méthode, la respiration est fondamentale	X	
Après l'effort, il faut prolonger son étirement au-delà de 30 secondes		X
Il est très important de s'étirer en période de croissance	X	
Il est important de s'étirer régulièrement (chaque jour ou plusieurs fois par semaine)	X	
Il ne faut jamais s'étirer avant une séance de sport		X
Les muscles doivent être étirés après une période d'échauffement minimale de 7/8'	X	
La souplesse est une qualité utile pour la technique gestuelle, les autres qualités physiques et la prévention des blessures	X	





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 - Quels sont les groupes musculaires étirés ?



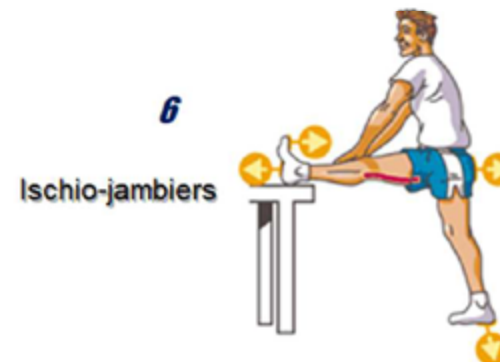
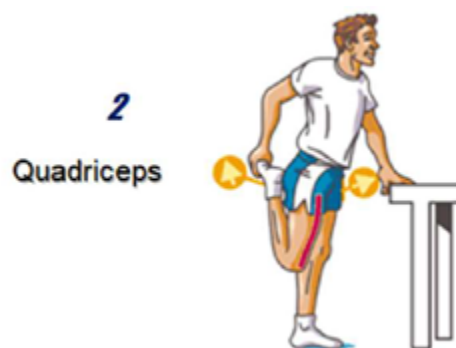


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 - Correction



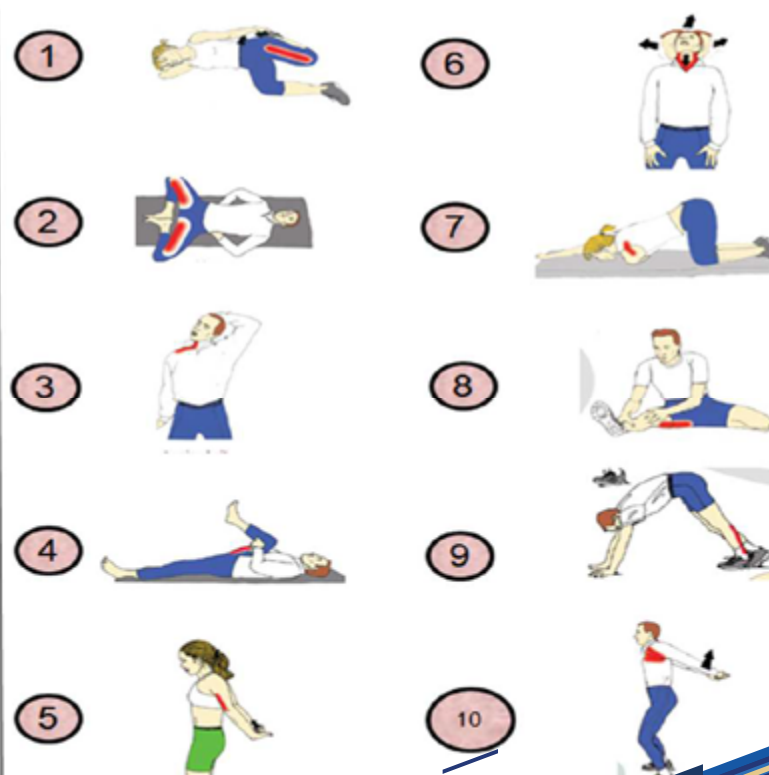
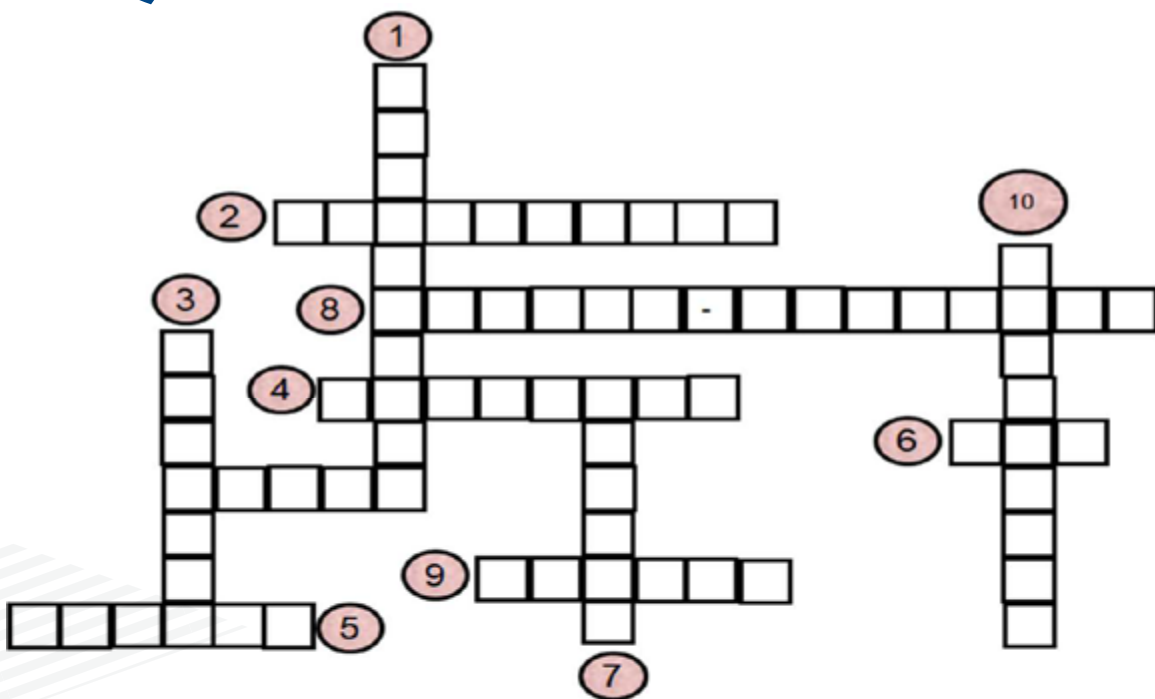


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Mots casés



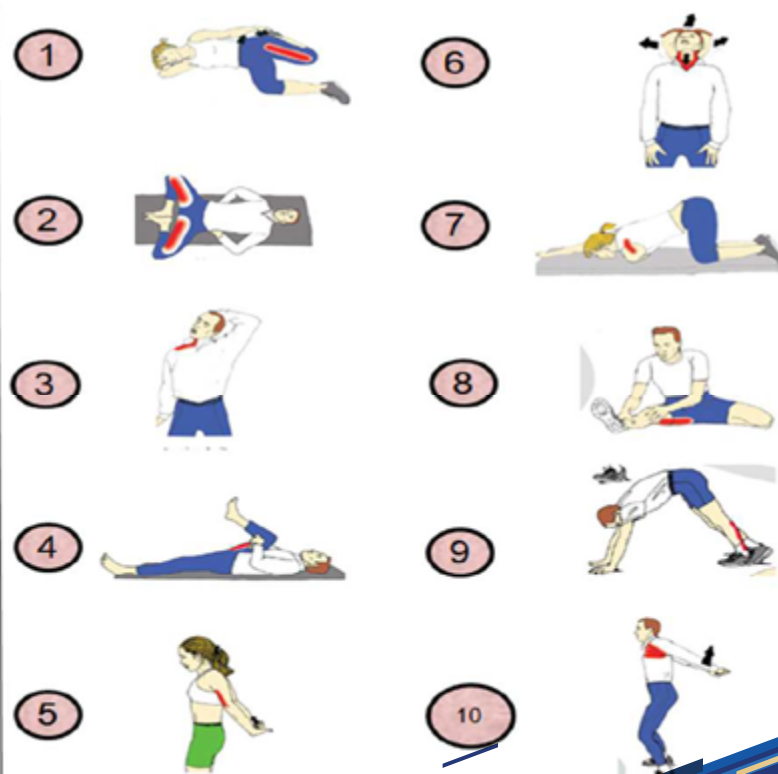
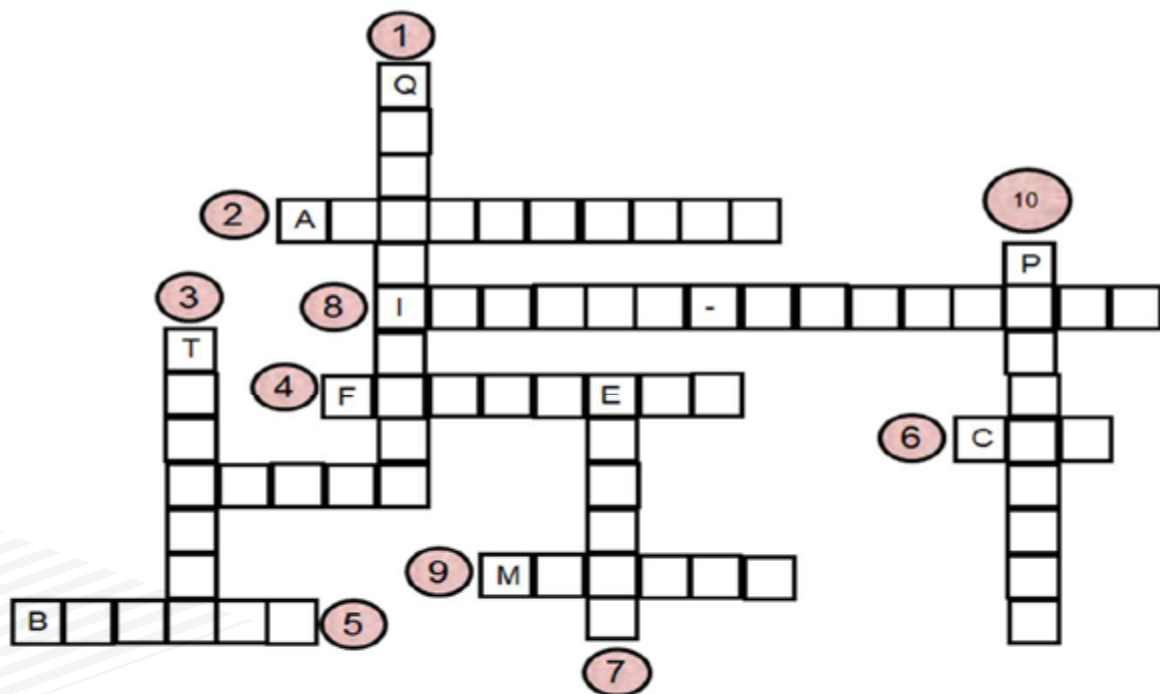


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Mots casés avec la première lettre



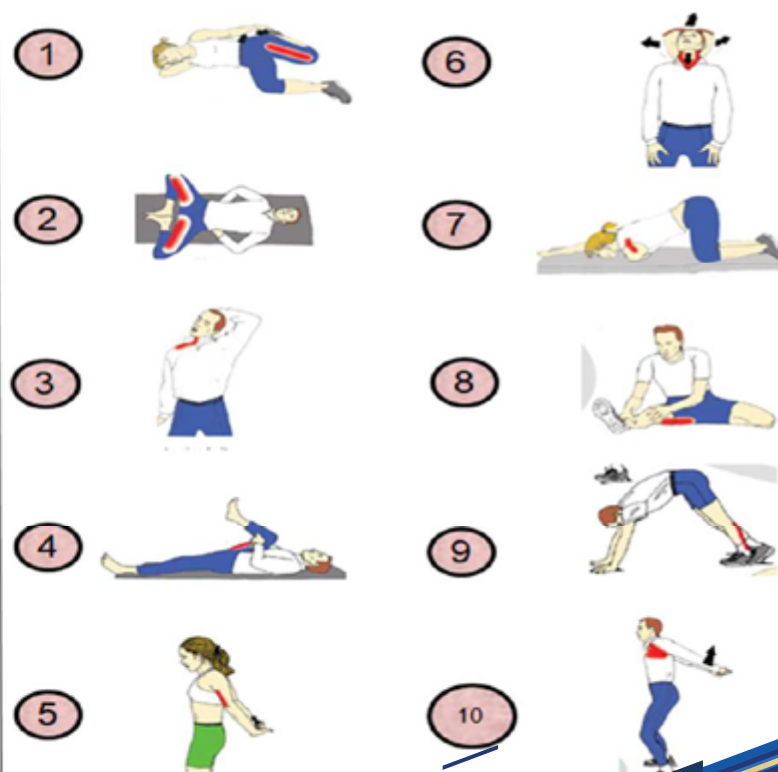
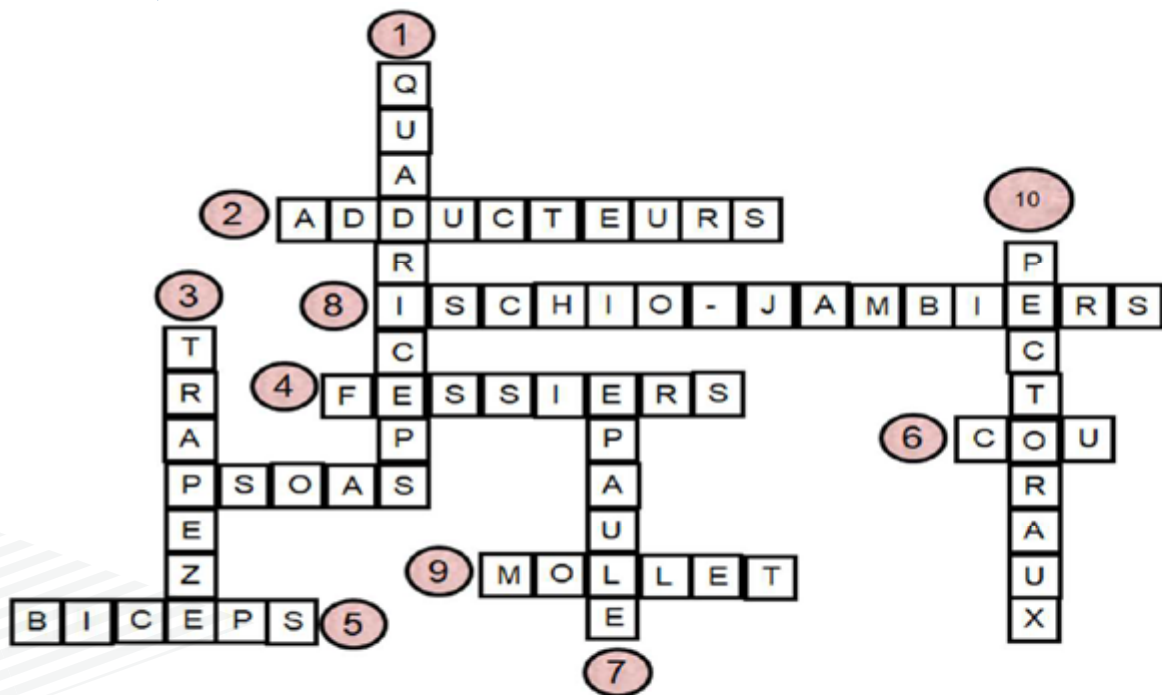


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Correction





► 6^e - 5^e

Programme éducatif fédéral



168





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Réveil, Eveil, Sommeil

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

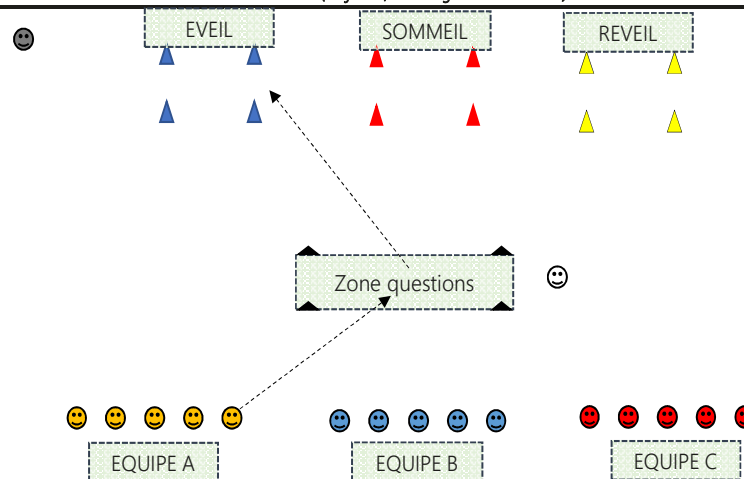
U12

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

30

Larg

30

Durée

TOTALE

20mn

SÉQUENCE

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😊

1

J

😊

5

😊

5

😊

5

😊

5

😊

5

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

Etre à l'écoute de la question

Rester concentrer

Réaliser correctement le type de déplacement

VARIABLES

Se déplacer dans un des 3 carrés

course en pas chassés

course à reculons

se déplacer à cloche pied (Pied droit / Pied gauche)

se déplacer à pieds joints

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~ Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Réveil, Eveil, Sommeil

QUIZ

QUESTIONS "REVEIL"

JE SONNE TOUS LES MATINS
DOULOUREUX S'IL EST PROVOQUE PAR UN CAUCHEMAR
JE BRISE LES REVES
JE PEUX ETRE POSE SUR LA TABLE DE NUIT
TES PARENTS PEUVENT LE REMPLACER
DU BON PIED, C'EST MIEUX

QUESTIONS "EVEIL"

PHASE PRIVILEGIEE DE L'APPRENTISSAGE
PLUS LONGUE PERIODE DE LA JOURNEE
PHASE APRES LE REVEIL
JE PEUX ETRE SPORTIF OU MUSICAL
JE DURE DU LEVER AU COUCHER DU SOLEIL
JE DOIS RESTER EN ...

QUESTIONS "SOMMEIL"

JE PERMETS DE MIEUX RECUPERER
JE ME DERoule DE PREFERENCE LA NUIT
C'EST PREFERABLE SI JE PEUX DURER AU MOINS 8H00
J'EXISTE PENDANT LA JOURNEE SOUS FORME DE SIESTE
JE SUIS LE THEATRE DES REVES
JE PEUX ETRE LEGER OU PROFOND





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Etes-vous P.R.E.T.S. ?

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Connaître les valeurs du foot par le biais d'un défi technique.

BUT

Franchir la porte correspondant à la bonne affirmation.

REGLES & CONSIGNES

* L'animateur annonce à haute voix une action correspondant à l'une des 5 valeurs du foot.

* Pour apporter la bonne réponse, le joueur doit franchir la porte adéquate (possibilité d'écrire les valeurs sur une affiche ou un papier posé devant chaque porte), après avoir effectué le parcours de motricité

- Si la valeur correspond à l'action citée = 1 pt.

- Si elle ne correspond pas = 0 pt.

CRITERES DE REUSSITE

Franchir la porte correspondant à la valeur la plus adaptée.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre concentré et à l'écoute de

l'affirmation annoncée.

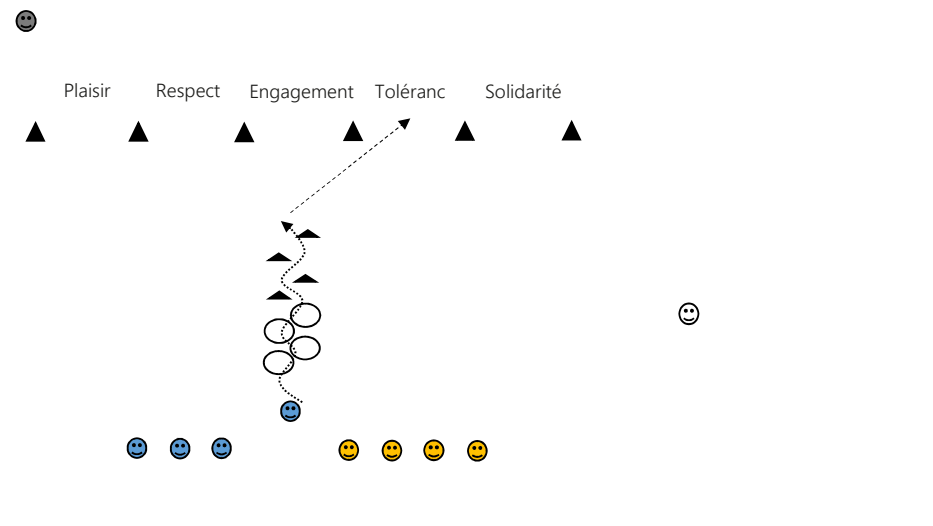
Lever la tête durant l'atelier motricité afin de prendre l'information sur la porte à franchir, sans s'arrêter

VARIABLES

* Ajuster le niveau de difficulté et le contenu du parcours de motricité

* Donner une limite de temps

* Compétition individuelle ou par équipe



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	6
		😞	
		😞	6
		😊	

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

THEME : Engagement Citoyen

Etes-vous P.R.E.T.S ?

AFFIRMATIONS :

1- Je suis content quand je gagne, mais même si je perds, ce n'est pas grave (PLAISIR)

2- Tous les joueurs n'ont pas le même niveau dans mon équipe, mais il faut l'accepter et faire avec (TOLERANCE)

3- Je serre la main des adversaires et de l'arbitre à la fin du match. (RESPECT)

4- Quand je marque un but, je le célèbre avec tous mes partenaires. (SOLIDARITE)

5- A la fin du match ou de l'entraînement, je laisse le vestiaire en bon état. (RESPECT)

6- Je me donne toujours à fond quand je suis sur le terrain. (ENGAGEMENT)

7- Quand mon équipe perd le ballon, je fais les efforts pour me replacer et défendre. (ENGAGEMENT et SOLIDARITE)

8- Quand je vais au foot, je suis content d'aller retrouver mes coéquipiers. (PLAISIR)

9- Je soutiens mon équipe même si je suis remplaçant. (SOLIDARITE)

10- J'encourage mon partenaire s'il rate un geste facile. (TOLERANCE)



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Un monde idéal

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Sensibiliser sur les règles de vie en société par l'intermédiaire d'un défi technique.

BUT

Marquer un but.

REGLES & CONSIGNES

* Matérialiser 2 zones : une zone de déplacement (zone A) et une zone de décision (zone B)

* Traverser la zone A avec, lors de chaque passage, un déplacement différent (course avant, arrière, pas chassés ...)

* Entre les deux zones, l'animateur annonce un type de comportement à haute voix (voir ci-après)

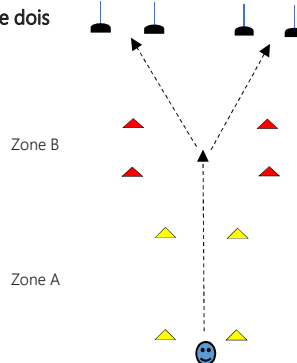
* Une fois en zone B, le joueur doit donner le comportement adapté en se déplaçant dans l'un des deux buts correspondant à la bonne réponse.

CRITERES DE REUSSITE

Tirer dans le but correspondant au comportement adapté.



Je dois



Je ne dois pas



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition

Solidarité

Respect des consignes de sécurité

Qualité des appuis au sol (dynamiques), posture droite, regarder devant, utiliser les bras
Répondre avec pertinence pour donner le comportement adapté.

VARIABLES

* Dupliquer l'atelier et faire 2 équipes : duel 1x1, marquer un point en étant le 1er à franchir la bonne porte

* Varier le type de déplacement en zone A et/ou rajouter un parcours de motricité

* Donner une limite de temps pour choisir l'un des deux portes correspondant à la bonne réponse

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Couppelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passer/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



FICHE N° :

3

THEME : Engagement Citoyen

Un monde idéal

« JE DOIS »

Respecter
mes parents

Etre
honnête

Aider une personne
en difficulté

Accepter les
différences
des autres

Dire bonjour
à tout le monde

Laisser le vestiaire
propre

« JE NE DOIS PAS »

Partir sans dire
au revoir

Me battre avec
un adversaire

Critiquer mon
éducateur

Mentir à mon
éducateur

Arriver en retard
à l'entraînement

Partir du terrain sans
ramasser le matériel



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Le duel du capitaine

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GB	😬	1
	J	😊	6
		😬	
		😊	6
		😊	

OBJECTIF

Mieux connaître le rôle du capitaine lors du tirage au sort d'avant match.

BUT

Franchir l'une des deux portes avant son adversaire direct.

REGLES & CONSIGNES

- * Les joueurs s'affrontent deux par deux, chacun de part et d'autre du rond central.
- * L'un des deux joueurs choisit entre "pile ou face" (animateur : se munir d'une pièce) et annonce son choix à voix haute.
- * Le vainqueur choisit le camp vers lequel il souhaite attaquer, et devra franchir la porte de son choix avant son adversaire.
- * Possibilité de faire des feintes de corps pour masquer son intention !

CRITERES DE REUSSITE

Remporter son duel à l'engagement = 1 pt.
Franchir la porte avant son adversaire direct = 1 pt.

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre capable de réagir à un signal sonore puis visuel
Rester concentré
Etre dynamique sur ses appuis
Vitesse de course

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

Thème : ENVIRONNEMENT

En vert et contre tout

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



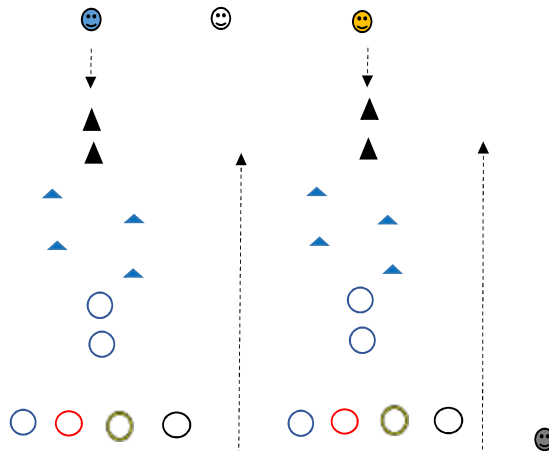
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices, et sa culture environnementale.

Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier motricité

BUT

Réaliser un parcours motricité en course duel, le valider par une bonne réponse à la question posée

Répartir les élèves en 2 équipes.

Construire un parcours motricité à l'issue duquel figure 4 « cerceaux ».

Chaque cerceau correspond à une catégorie de déchets.

• Annoncer un type de déchet à haute voix.

Chaque élève doit réaliser le parcours motricité le plus rapidement possible, récupérer un objet lui appartenant dans la zone dépôt, puis le déposer dans la zone cerceaux.

REGLES & CONSIGNES

- Si l'objet est correctement positionné : +1 point pour l'équipe.

• L'équipe qui a marqué le plus de points remporte l'atelier.

CRITERES DE REUSSITE

Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses/de buts sur le nombre de tentatives

COMPORTEMENTS ATTENDUS

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Posture (dos droit, abdos gainés, épaules basses, regard loin devant)
Réalisation synchronisée du bon geste.
Respiration coordonnée

VARIABLES

- 1) Skipping frontal ou latéral
- 2) Pas chassés
- 3) Course avant/arrière circulaire autour du cerceau



FICHE N° :

5

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: EN VERT ET CONTRE TOUT

AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

NATURE DES DECHETS



DÉCHETS TOXIQUES

Acides	Piles
Huile de vidange	White spirit
Colles	Engrais
Carburants	Insecticide
Batteries	Chlore



DÉCHETS « VERRES »

Pot de confiture	Parfum
Bouteille de vin	Miroir
Pare-brise	Bouteille de cidre
Vase	Bouteille d'huile d'olive
Pot de yaourt en verre	Pot de Nutella



DÉCHETS « PLASTIQUES »

Pot de yaourt	Dentifrice
Bouteille d'eau	Sac plastique
Gel douche	Bidon de lessive
Bouteille de lait	Bouteille de vinaigrette
Flacons de shampoing	Pot de ketchup



DÉCHETS « PAPIER / CARTON »

Brique de jus d'orange	Brique de lait
Journal	Enveloppe
Boîte de céréales	Boîte à chaussures
Feuille blanche	Revue
Paquet de gâteaux	Billet de match de football



FICHE N° :

6

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: ONE - TOUT - TRI

QUIZ SUPPLEMENTAIRE

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	En France, quelle est la principale source de production d'électricité verte ?	A
	A) Eolienne B) Hydraulique C) Le compost D) Solaire	
2	Où se trouve la plus puissante centrale photovoltaïque en France ?	A
	A) Bordeaux B) Toulouse C) Marseille D) Brese	
3	Où doit-on redonner nos médicaments non utilisés ?	A
	A) A la pharmacie B) A la poubelle C) On les garde chez soi D) Les médicaments ne se périment pas	
4	Plus je roule vite et moins je consomme d'essence	B
	A) Vrai B) Faux C) La consommation d'essence reste toujours la même D) 1 000 ans	
5	Parmi ces 3 équipements, lequel est le plus consommateur d'électricité ? (en moyenne)	B
	A) Sèche linge B) Réfrigérateur C) Lampe halogène	



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Time's Up Esprit du jeu

ORGANISATION

OBJECTIF

Respecter l'esprit du jeu

BUT

Trouver un mot à deviner en lien avec le fair-play avant un temps imparti

REGLES & CONSIGNES

Un élève de chaque équipe se place sur la ligne pointillée et l'autre dans le carré de sa couleur à côté de l'éducateur, les autres élèves se placent derrière les traits de leur couleur (couppelle ou craie).

L'éducateur écrit (ardoise, papier...) une phrase à faire deviner. L'élève dans le carré doit la faire deviner sans citer les mots à celui qui est sur les pointillés. Au signal de l'éducateur, les autres élèves de l'équipe se mettent en équilibre sur le pied droit.

L'élève sur la ligne a maximum 30" pour trouver la réponse et rejoindre en sprint l'autre carré de sa couleur pour donner la réponse.
Rotation des élèves (voir flèches vertes)

3 points si bonne réponse.

CRITERES DE REUSSITE

1 point à l'équipe adverse si mauvaise réponse / pas de réponse avant les 30" / si un élève perd l'équilibre sur la ligne avant la fin des 30" / si le mot est donné dans la définition.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la réalisation motrice de son partenaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Lever la tête

Etre attentif et concentré

Réfléchir et mémoriser la réponse en courant

VARIABLES

1ère manche : sur la ligne, équilibre pied droit - Définition de la phrase recherchée

2ème manche : sur la ligne, équilibre pied gauche - Mine de la phrase recherchée

3ème manche : sur la ligne, en appui sur le talon pour le pied avant et en appui sur la pointe pour le pied arrière - Un mot pour définir la phrase recherchée

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

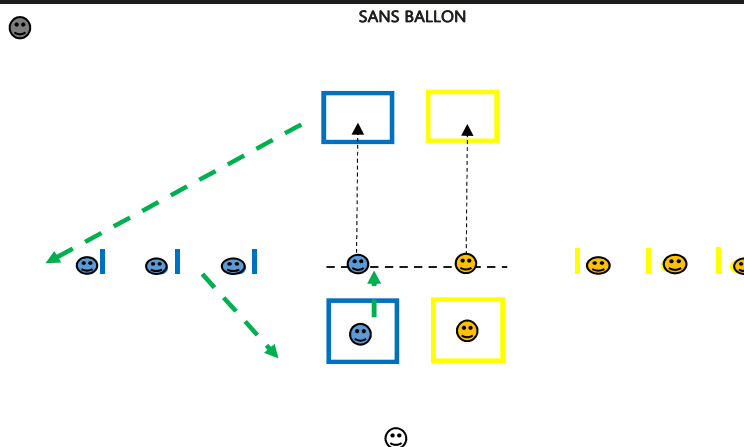


EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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



RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2 à 5
		😞	
		😊	2 à 5

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Time's Up Esprit du jeu

TIME'S UP

1	Trouver la phrase : ETRE FAIR-PLAY
2	Trouver la phrase : ENCOURAGER SON EQUIPE
3	Trouver la phrase : SERRER LA MAIN
4	Trouver la phrase : SALUER LE PUBLIC
5	Trouver la phrase : FELICITER L'ARBITRE
6	Trouver la phrase : S'EXCUSER APRES UNE FAUTE
7	Trouver la phrase : MARQUER UN BUT
8	Trouver la phrase : AIDER UN ADVERSAIRE A SE RELEVER
9	Trouver la phrase : RECEVOIR UN CARTON JAUNE
10	Trouver la phrase : ETRE CAPITAINE





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF

Sensibiliser sur les courses de l'arbitre central et connaître des règles et règlements

BUT

Réaliser le parcours, donner la bonne réponse et gagner le relai par équipe

* L'arbitre réalise le parcours motricité

* Il entre dans la zone « décision » : l'arbitre répond à une question posée par l'éducateur. En cas de mauvaise réponse, l'arbitre fait 1 tour de pénalité en course rapide avant d'enchaîner par un retour en pas chassés.

* L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte.

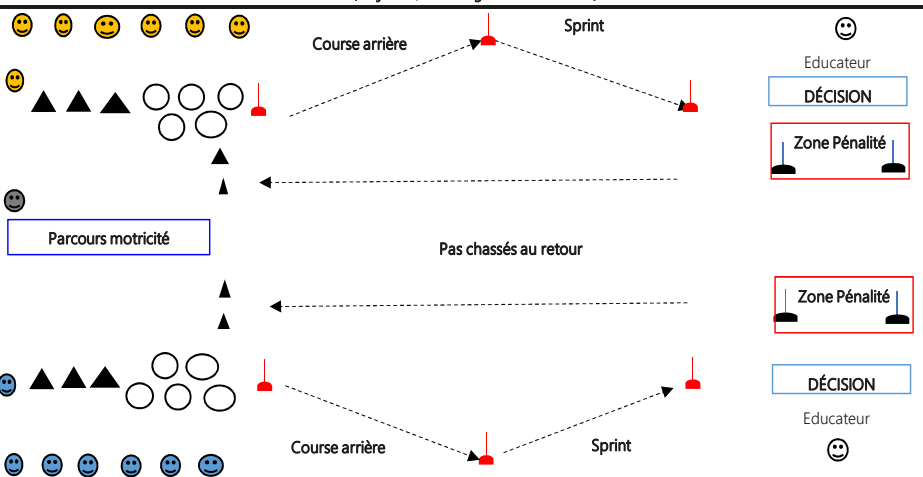
* 1 passage par arbitre, le dernier arbitre doit franchir la porte

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

ORGANISATION



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

VARIABLES

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

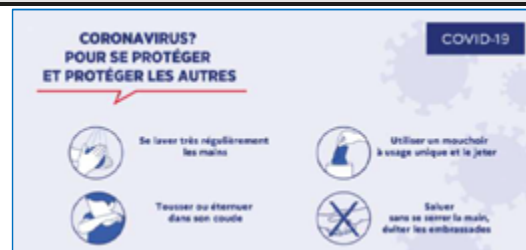
~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😬	1
	J	😊	7
		😬	
		😊	7
		😬	
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

	Questions	Réponses	
1	J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	VRAI	Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15.
2	Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu.	FAUX	Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision.
3	Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but.	FAUX	Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants.
4	Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	VRAI	Cela me permet de limiter les risques de blessure.
5	Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse.	VRAI	
6	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi.	VRAI	
7	Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse.	VRAI	Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine.
8	Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m).	FAUX	Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but.
9	Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien.	VRAI	
10	Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match.	FAUX	Le vainqueur obtient le choix du camp.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

OBJECTIF

Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre assistant

BUT

Reproduire les courses de l'arbitre assistant, reproduire une gestuelle adaptée et gagner le relai par équipe

REGLES & CONSIGNES

*L'educateur présente les gestuelles de l'arbitre assistant : faute, rentrée de touche, hors-jeu, coup de pied de but, coup de pied de coin, sortie de but, remplacement, but marqué
*L'arbitre court le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones. L'educateur annonce une « situation de jeu » quand l'arbitre est dans la zone « décision ». Il signale avec son bras (pas d'utilisation de drapeau) la gestuelle adaptée. En cas de mauvaise réponse, il doit faire un tour de pénalité en course rapide. L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte.

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation oeil-pied, ...

VARIABLES

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

CHANSON DE GESTES

Connaissez-vous les gestes de l'arbitre et de ses assistants ? Comment différencier un coup franc d'un corner ou d'un six mètres ? Ce petit guide illustré répond à toutes vos questions.

Par Frédéric Hagen et Xavier Delabailly

LE COUP FRANC

Un bras, l'arbitre indique la direction du coup franc sanctionné.

LE COUP DE PIED DE BUT

Le coup de pied de but, plus connu sous le nom de "six mètres". L'arbitre central (photo 3) et son assistant (photo 4) désignent conjointement la surface de but.

LE COUP FRANC INDIRECT

Bras à la verticale : le coup franc est indirect.

LA RENTRÉE DE TOUCHE

Remise en jeu par une touche. L'arbitre (par son bras, photo 5) et son assistant (par son drapeau, photo 6) indiquent le sens d'attaque de l'équipe qui en bénéficie.

LE HORS-JEU

Drapeau levé à la verticale (photo 9) : l'assistant signale une position de hors-jeu. L'arbitre central offre alors un coup franc indirect (photo 2 page précédente). L'assistant varie l'inclinaison de son bras pour désigner l'endroit où se trouve le joueur sanctionné de hors-jeu : de l'autre côté du terrain (photo 10), au milieu de terrain (photo 11) ou de son côté du terrain (photo 12).

LE COUP DE PIED DE COIN

Coiner. Du plus exactement coup de pied de coin. Le directeur de jeu montre la direction du piquet de coin (photo 7), son assistant en fait de même avec son drapeau (photo 8).

LE PENALTY

Coups de pied de réparation. Tout en poursuivant sa course, l'arbitre désigne clairement le point de penalty (photo 13) pour sanctionner une faute commise dans la surface de réparation.

L'AVANTAGE

Les deux bras levés vers l'avant, l'arbitre indique que le jeu se poursuit dans une situation "d'avantage".

LE REMPLACEMENT

L'assistant maintient son drapeau à l'horizontale entre ses deux bras levés : une équipe demande à effectuer un changement de joueur.

DIX ANS !

Organisée par la FFF avec La Poste, les Journées de l'Arbitrage fêtent cette saison leur 10^{ème} anniversaire. Le rendez-vous est fixé du 14 au 22 octobre.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

Thème : CULTURE FOOT

Parcours moteur

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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	20 m
	Larg	10 m x 3

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	5
		😬	5
		😊	

ORGANISATION	
OBJECTIF	Sensibiliser à la culture Footballistique au travers de parcours moteurs
BUT	Réaliser le parcours moteur en relais puis répondre à une question par groupe (zone question= carré noir). 1: Course avant 2: Aller Retour cloche-pied 3: Course arrière puis marche cloche-pied 4: Cerceau jaune -> pied gauche, Cerceau bleu -> 2 pieds, Cerceau rouge -> pied droit puis, question par groupe :
REGLES & CONSIGNES	Bonne réponse : Ajoute une contrainte à 1 autre groupe pour le relais suivant Mauvaise réponse : Rien . L'équipe ayant le moins de contraintes à la fin du jeu a gagné
CRITERES DE REUSSITE	Terminer le parcours et participer à la réponse donnée tout en respectant le protocole sanitaire

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Concertation, médiation Respect du protocole sanitaire	Réalisation correcte des différents comportements moteurs : précision des appuis, capacité à enchaîner, vitesse optimale, ...

VARIABLES

Possibilité de réduire le nombre de cerceaux
Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

THEME : CULTURE FOOT

Culture Foot

	Questions	Réponse
1	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895 ou 1945 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres)
2	Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée ou ronde ?	Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds)
3	Comment appelle-t-on les arbitres de touche : juges de ligne ou arbitres assistants ?	Les arbitres assistants (on les appelait aussi autrefois « juges de ligne »)
4	Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc ou une corne de brume ?	Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre)
5	Vrai ou Faux : les cartons jaunes et rouges ont toujours existé au football ?	Faux, ils ont été créés et officialisés pour la coupe du monde 1970 au Mexique
6	Sur quel document sont inscrits les noms des joueurs avant un match : Le rapport de l'arbitre ou la feuille de match ?	La feuille de match (figurent également les noms des entraîneurs, dirigeants, remplaçants et les arbitres)
7	Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueurs d'un club à un autre : 2 ou 3 ?	2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver)
8	Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty : un coup de pied arrêté ou une balle à terre ?	Un coup de pied arrêté
9	Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 : 18 clubs ou 20 clubs ?	20 (chaque équipe jouera donc 38 matchs dans la saison)
10	En quelle année la France a-t-elle gagné la Coupe du Monde contre le Brésil : 2002 ou 1998 ?	1998 (3 à 0)
11	Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition françaises : la Coupe de la Ligue ou la Coupe de l'UEFA ?	La Coupe de l'UEFA (c'est une compétition qui regroupe les clubs européens)
12	A quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du Monde de Football ? la FIFA ou l'UEFA ?	La FIFA
13	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895, 1945 ou 2001 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres)
14	Mon 1 ^{er} est une eau salée, mon 2 ^{ème} est la 11 ^{ème} lettre de l'alphabet, mon 3 ^{ème} est le contraire de tard, mon tout sert au transfert des joueurs	Mercato (mer-K-tôt)

15	Mon 1 ^{er} est le verbe « suer » à la 1 ^{ère} personne du présent, mon 2 ^{ème} accueille les bateaux, on marche sur mon 3 ^{ème} et mon tout crie dans les tribunes	Supporters (Sue-port-terre)
16	Cite 2 des 5 valeurs de la FFF	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité
17	Mon 1 ^{er} est sur une même ligne, mon 2 ^{ème} sert à présenter la nourriture, mon 3 ^{ème} est le contraire de « avec » et mon tout est sur le banc de touche	Remplaçant (Rang-plat-sans)
18	Quelle est la température d'un fumigène en combustion : 200°C, 400°C ou 800°C ?	800° C
19	Combien de stades ont accueilli les matchs de l'Euro 2016 en France ?	10
20	En français, comment appelle-t-on un penalty ?	Un coup de pied de réparation
21	A quelle occasion un joueur effectue-t-il un coup de pied d but : après un but, après une touche ou après une sortie de but ?	Après une sortie de but
22	Vrai ou faux ? Un entraîneur peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueurs	Faux, il ne doit pas dépasser le périmètre de sa surface technique
23	Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000, 400 000 ?	400 000, ils donnent leur temps pour aider au fonctionnement du club
24	Comment est attribué le camp des « équipes avant le début d'un match : suivant le sens du vent, par décision de l'arbitre, ou par tirage au sort ?	Par tirage au sort (celui qui gagne choisit son camp, l'autre donne le coup d'envoi)
25	Que désigne l'expression « coup du chapeau » : 3 buts consécutifs inscrits par un joueur dans un match, une révérence à l'arbitre ou un but de la tête ?	3 buts inscrits dans un match
26	En France, quelle compétition est réservée aux équipes U19 : la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs ?	La Coupe Gambardella (créée en 1954)
27	Combien y a-t-il de clubs de football en France : 10 000, 17 500, 30 500 ?	Près de 17 500
28	Quel est le niveau de compétition le plus élevé (championnat) du football amateur ?	Le National 1
29	En quelle année la FFF a-t-elle été créée : 1890, 1919 ou 1939 ?	1919
30	Quel pays a gagné le plus de fois la coupe du monde ?	Le Brésil (5 fois)
31	Combien y a-t-il de licenciés à la FFF : moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions	Plus de 2 millions
32	J'ai débuté en Ligue 1 à l'âge de 17 ans, en arrêtant un penalty lors de mon 1 ^{er} match, qui suis-je ?	Mickaël Landreau
33	Je suis le seul gardien de l'histoire à avoir remporté un ballon d'or, qui suis-je ?	Lev Yachin (en 1963)
34	Gardien de l'Italie en finale de coupe du monde, je suis considéré comme l'un des meilleurs du monde, qui suis-je ?	Gianluigi Buffon
35	Cite le nom des 3 gardiens champions du monde en 2018	Hugo Lloris, Steve Mandanda, Alphonse Areola
36	Cite le nom des 3 gardiens champions du monde en 1998	Fabien Barthez, Bernard Lama, Lionel Charbonnier
37	Quel gardien français détient le record de sélections nationales : Hugo Lloris, Fabien Barthez, Bernard Lama ou Grégory Coupet	Hugo Lloris (114 fois)
38	Quel est le nom du gardien de l'équipe de France féminine ?	Sarah Bouhaddi
39	Quel est le nom du gardien de l'équipe de France de Futsal ?	Djamel Haroun



Niveau 4^e - 3^e

Exercices et défis
techniques

Parcours de coordination
et de motricité

Programme
éducatif
fédéral

Jeux

Fit Foot





► 4^e - 3^e

Exercices et défis techniques



188





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFI MONTEE DESCENTE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Effectuer des défis donnés par l'educateur pour marquer des points

BUT

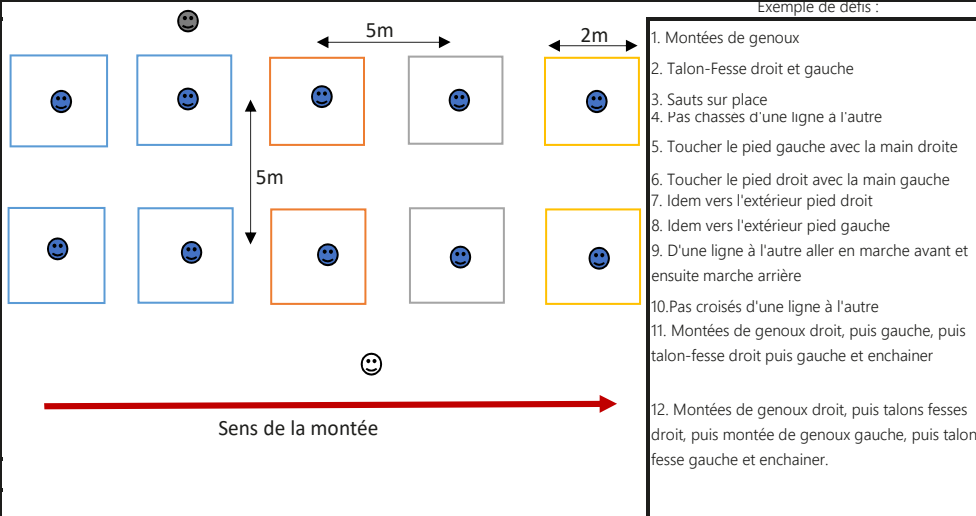
Etre dans les zones les plus hautes

REGLES & CONSIGNES

Chaque élève est dans sa zone, il visualise le geste technique donné par l'educateur. La durée du défi est de 30s. Les élèves au défi sont l'un en face de l'autre (voir schéma). L'educateur annonce le top départ et au signal chaque élève doit reproduire le plus vite possible le geste donné par l'educateur. Au signal de fin, les élèves comparent leur score, celui qui comptabilise le plus de geste remporte le défi et monte d'un cran. Celui qui a perdu descend d'un cran.

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le plus de gestes possibles.



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

Celui qui descend passe à l'extérieur des zones, celui qui gagne par l'intérieur des zones.

Implication
Gérer l'espace d'évolution

Principes généraux:

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

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



VARIABLES

Varier les enchainements.

Demander à chaque élève de définir des gestes à réaliser

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

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

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

Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	10

Durée	TOTALE	15 à 20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
		😬	2 à 10
	Elèves	😬	
		😊	

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballon

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



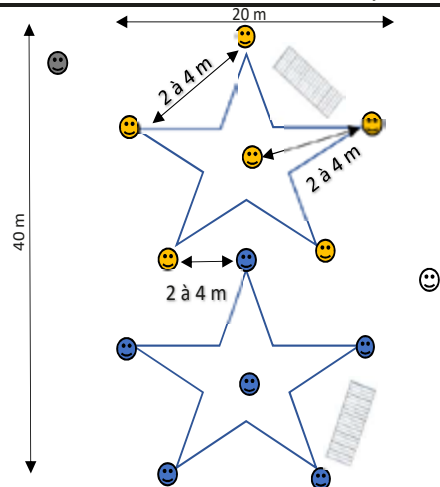
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	3
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
DEFI PASSE IMAGINAIRE 2 ETOILES	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE		X	MOTRICITE / COORDINATION			AUTRES		
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	Développement de l'imaginaire + Visualisation + concentration + réactivité + Mémorisation
BUT	Réaliser des enchaînements sans ballon à plusieurs pour marquer des points 1 ballon imaginaire pour 2 élèves (1>2, 3>4, 5>6...).
REGLES & CONSIGNES	Consignes identiques au défi FICHE 2 + passe aérienne ou au sol après 5 à 10 jonglages. Au signal de l'encadrant : 1 ballon imaginaire pour 6 élèves. L'équipe qui parvient à intégrer les éléments de chaque élève et faire en sorte que l'enchaînement ldes gestes soit fluide. 'équipe se voit déplacer d'un poste = 1 point
CRITERES DE REUSSITE	Marquer dans le but imaginaire après avoir réalisé l'enchaînement
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



- Eléments techniques à intégrer:

Idem shadow foot 1 + brésilienne (on change de place)

Elève 1 propose 2 surfaces de contact puis transmet le ballon imaginaire à l'élève 2 par une passe aérienne > contrôle. L'élève 2 reprend ce qu'à fait l'élève 1 + intègre 1 élément personnel...ainsi de suite jusqu'à l'élève 6 qui termine par une frappe dans un but imaginaire qui se trouve entre les 2 branches de l'étoile.

A l'issue de la frappe l'élève 1 prend la place de l'élève 2 qui prend la place de l'élève 3? etc...

Après avoir donné son ballon imaginaire, l'élève 1 veille à ce que l'enchaînement de l'équipe adverse soit conforme.

Enchaînement non conforme = retour au départ.

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	10'
	SÉQUENCE	2

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	Elèves	😊	6
		😬	
		😬	6
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Connexion entre les élèves	Etre orienté vers son partenaire au moment de la réception du ballon et au moment où le ballon est transmis. Gestuelle adaptée permettant la transmission du ballon dans de bonne condition (équilibre)

VARIABLES
Pas de sens de transmission du ballon : l'élève appelle un autre élève (que celui prévu dans le sens de rotation) pour lui transmettre le ballon. L'élève tape dans ses mains au moment de transmettre le ballon

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	🚩🚩🚩🚩
Cônes	🚦🚦🚦🚦
Cerceaux	🏀🏀🏀🏀
Coupelles	🍷🍷🍷🍷
Ballon	Sans
Déplacement	-----➡
Conduite	~~~~~➡
Passe/tir	————➡

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BIATHLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

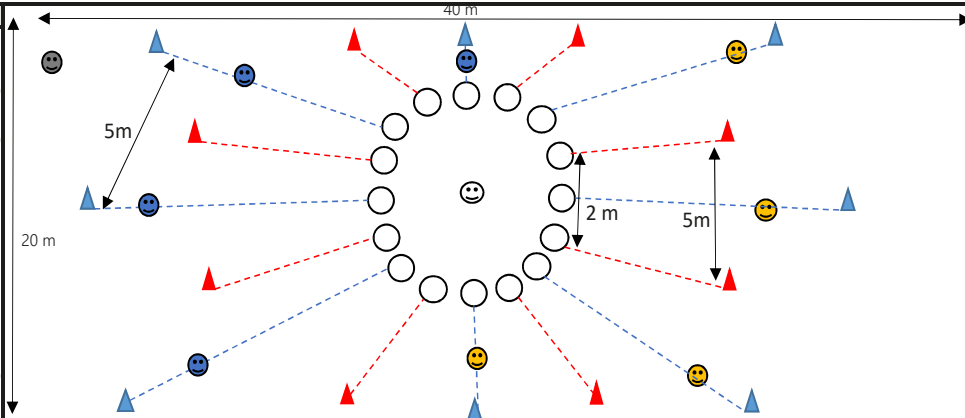
AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION



Choisir 8 éléments entre : corde à sauter fictive X30; 10 appuis cloche pied; franchissement horizontal X10; aller et retour course arrière; gainage facial 20 secondes; parcours imposé échelle tracée à la craie; franchissement vertical (muret, etc...); marches à monter; sauts pieds joints ligne tracée au sol, etc.. Les distances entre le cerceaux et le cône peuvent varier (cf. Schéma)

Types	Sans ballon	X
	Moi avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40
	Larg	20

Durée	TOTALE	20 m
	SÉQUENCE	

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Port de tête levé pour identifier les plots libres, stratégie appliquée. Maintien d'un niveau d'engagement adapté, qualité gestuelle et maintien d'une "bonne posture"

La bonne réalisation sur les ateliers, (Rythme d'exécution des gestes à la bonne compréhension des questions) Réalisation des courses dans les "couloirs" dédiés (traits pointillés rouges et bleus en fonction de la couleur du cône à rejoindre)

VARIABLES

- 1: Rajout d'un tour de pénalité (à matérialiser) en cas de mauvaises réponses
- 2: Enchaînement des épreuves de motricité et questionnaires à la fin (fiches à lire de 8 questions + jeu de mémorisation des réponses à donner)
- 3: Attribuer des numéros à chaque joueur, équipes "paire" et "impaire". Le cumul des points des élèves déterminent l'équipe qui gagne
- 4: Une équipe joue et une équipe valide la réussite des épreuves et inversement
- 5: Chaque élève réalise les épreuves sur place et effectue une course à la fin

Principes généraux:

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

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

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



MATÉRIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE EN MOUVEMENT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Mon ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

30 à 40

Larg

30 à 40

Durée

TOTALE

15 à 20 mn

SEQUENCE

3

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😊

1 ou 2

Elèves

😊

3

😊

3

😊

3

😊

3

MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration de la dissociation segmentaire, de la coordination et de l'équilibre par la jonglerie en mouvement sans ballon (forme mimée)

BUT

Reproduire la gestuelle de la jonglerie en mouvement en intégrant le haut et bas du corps. Ancrage gestuel.

REGLES & CONSIGNES

3 ou 4 groupes de 3 élèves.
Exercice: parcourir 10m jonglerie Pied D, 10m jonglerie Pied G, 10m jonglerie. Pieds alternés. Le 2nd élève du groupe démarre à la fin de la 2ème zone (distance de 20 m).
Répéter 5 passages par joueur **sans** l'utilisation des bras pour se concentrer sur la coordination PIED DE FRAPPE / PIED D'APPUI. 5 passages par joueur **avec** utilisation des bras (dissociation HAUT et BAS du corps).

CRITERES DE REUSSITE

Reproduire le geste de la jonglerie en mouvement au plus proche de la réalité avec ballon "imagerie mentale".

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Tolérance
Solidarité
Entraide
Encouragements

Position du pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe, le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Utilisation des bras pour s'équilibrer.

VARIABLES

DEFI RELAIS : RAPPORT DISTANCE / TEMPS.

Parcourir les 30m (3X10mètres) le plus rapidement possible en respectant l'enchaînement des gestes à effectuer PD/PG/PIEDS ALTERNES.

Le second élève du groupe démarre lorsque le précédent a levé la main à la fin de son parcours. Si l'Eduteur juge que les gestes ne sont pas réalisés, l'élève suivant devra parcourir une distance de 3m A/R de "pénalité" en course normale. L'équipe qui remporte le relais marque 1 point.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

-Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR JONGLERIE EN CERCLE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

X

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace.
Améliorer sa concentration.

BUT

Maintenir la continuité de l'échange "imaginaire" pour marquer les points

REGLES & CONSIGNES

Les élèves sont positionnés en cercle (2 mètres minimum entre chacun). 3 groupes de 2 à 5 élèves maxi.
L'intervenant annonce le n° d'un joueur qui doit aller au centre et jouer le ballon imaginaire selon les consignes données, jusqu'à ce qu'un autre élève soit appelé.
L'élève suivant a 3 secondes pour enchaîner. A chaque fois, le dernier élève appelé doit reprendre ce qui a été réalisé avant puis rajouter une touche (= un geste) de son choix.
La difficulté réside dans la mémorisation des mouvements (2ème élève : 2 mouvements, 10ème élève : 10 mouvements)

CRITERES DE REUSSITE

Réussir à tenir les échanges. Être la dernière équipe encore en mouvement sans se tromper.

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Veiller au temps d'enchaînement ==> objectif : Continuité gestuelle (limiter les temps d'arrêt)
Veiller à présenter la batterie de gestes possibles en démonstration.

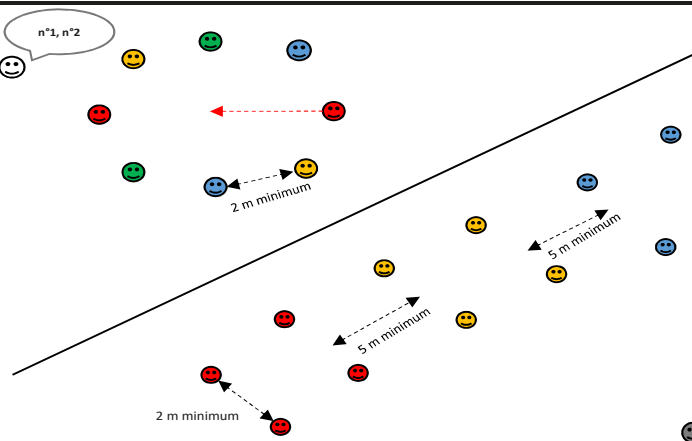
INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Evolution : Chaque équipe peut fournir un observateur de groupe (notion d'autonomie et responsabilisation).
Dans ce cas, l'intervenant donne les gestes à réaliser (pas de créativité de l'élève)

Simplification/complexification : Jouer sur les temps d'enchaînements



RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Types

Sans ballon

X

Mon ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

40

Larg

15

Durée

TOTALE

15 à 20 mn

SÉQUENCE

3

Effectifs

Educ

1

GPS

1 ou 2

Elèves

3 à 5

3 à 5

3 à 5

3 à 5

MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

sans

Déplacement

Conduite

Passer/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

AIR FOOTENNIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

Espace
utiliséCour d'école
Enceinte sportive
Autres

X

X

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtriser son corps dans l'espace en associant un déplacement et un geste.

BUT

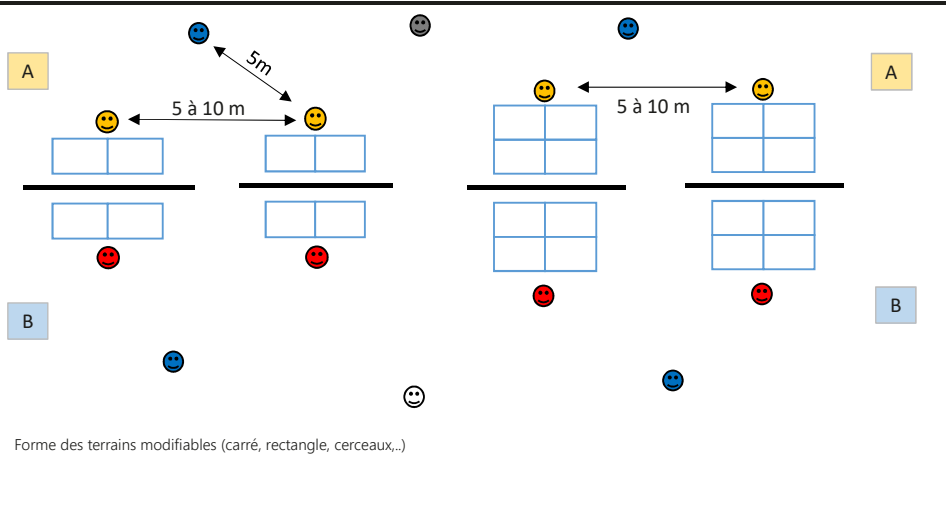
Réussir la consigne donnée par l'adversaire sinon perte de 1 point

REGLES &
CONSIGNES

1c1 sans ballon. Les deux élèves s'échangent un ballon imaginaire en donnant un déplacement et un enchaînement précis à jouer. L'élève A annonce une case et un enchaînement de gestes (3 contacts maximum) à réaliser. L'élève B se déplace et effectue les gestes demandés et donne à son tour une case et un enchaînement. Dès le geste effectué par l'élève B, l'élève A a 5 secondes pour réaliser la commande et ainsi de suite.

CRITERES DE
REUSSITE

Réussir à tenir les échanges le plus longtemps possible.



Forme des terrains modifiables (carré, rectangle, cerceaux,...)

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Rappeler que l'information est donnée en miroir. C'est-à-dire que priorité est donnée à la position du recevant = si j'annonce "gauche" ce sera la zone gauche du receveur.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Positionner le pied de frappe pointe de pied tendue et cheville verrouillée. A chaque frappe de "balle" le pied de frappe repose au sol et le pied d'appui se lève pour avancer. Fixer le pied de frappe du regard. La jambe de frappe est alternativement semi fléchie puis tendue au moment de la frappe. Pied d'appui sous le bassin pour l'équilibre. Les bras servent à renforcer l'équilibre.

VARIABLES

Espace : Complexifier 6 ou 9 zones au lieu de 4. / Simplifier : 2 zones
Temps : Complexifier : Réduire à 3 secondes / Simplifier : Augmenter à 8 secondes

Mettre 1 observateur (Couleur rouge sur schéma) qui valide ou non la réussite de l'échange et attribue des points.

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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



MATIEREL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

DEFITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

X

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

L'alphabet de la Forme

BUT

Refaire à l'identique l'exercice défini, et en effet Miroir (Face)

REGLES & CONSIGNES

Démonstration d'un parcours dynamique avec un exercice sous chaque lettre du mot SPORT ou PRETS

S = 5 cloches pied droit + gauche

P = Course sur place en montée genoux et talons fesses

O = 15 sauts avant/arrière en pieds joints

R = Accroupi, on se relève 10 fois

T = Tenir l'équilibre sur 1 jambe 10" et l'autre 10"

CRITERES DE REUSSITE

Réussir la réalisation de tous les gestes sans se tromper

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter le rythme et les bons mouvements

Changement de zone toutes les minutes (sens de rotation)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Retenir sous chaque lettre l'exercice correspondant

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

Les élèves peuvent imaginer une suite de mouvement par rapport aux lettres

Principes généraux:

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

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

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

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



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
		😬	1 ou 2
	Elèves	😊	5
		😬	
		😊	5
		😊	

MATÉRIEL

Buts	
Jallons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



▶ 4^e - 3^e

Parcours de coordination
et de motricité



197



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

ORGANISATION

OBJECTIF

Maitrise, pilotage des appuis

BUT

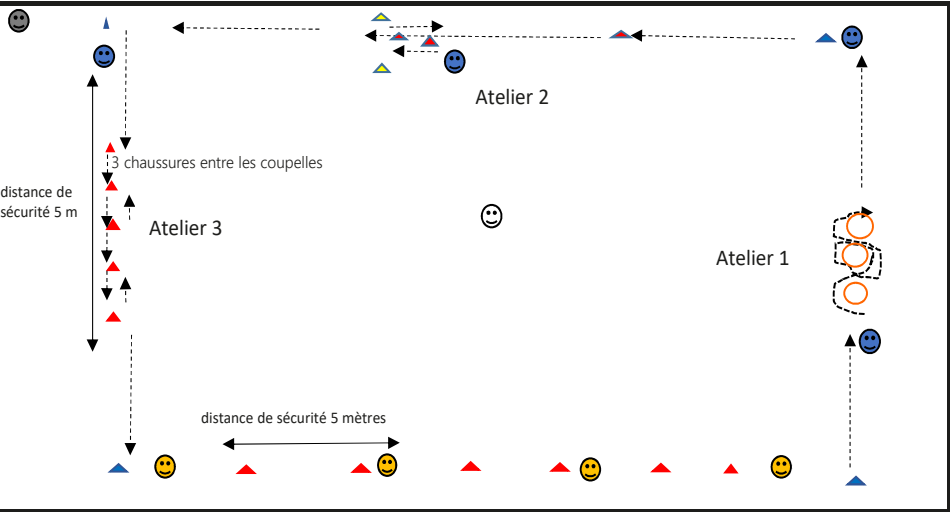
Réaliser le parcours de motricité en respectant les consignes.
Chercher à aller plus vite sur les ateliers au fur et à mesure
(alternier le rythme entre les tours et les ateliers)
Départ de l'élève lorsque le précédent sort de l'atelier
Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.
1er atelier : contourner les cerceaux , tour complet au milieu
(alternier 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

REGLES & CONSIGNES

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



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

Elèves

😊

4

😊

4

😊

4

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.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

CONSEIL :

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

MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

sans

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Ateliers

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser un enchaînement de différents gestes (appuis) de façon rythmé par atelier.

REGLES & CONSIGNES

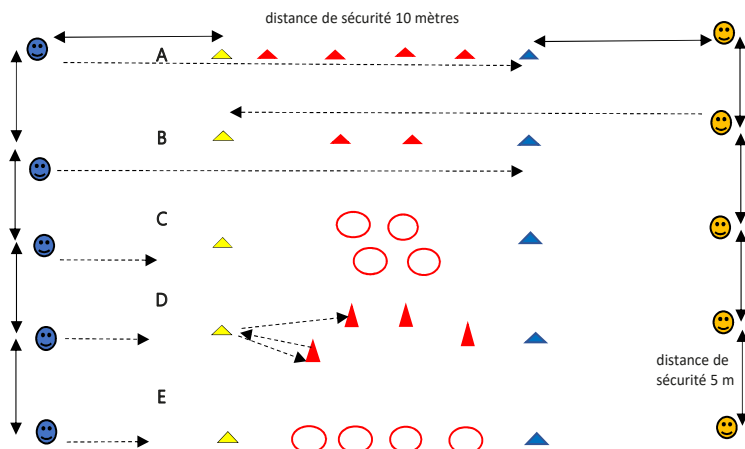
Respecter la progressivité des contraintes. Ajuster ses appuis en fonction de la structure. Distance de 5 mètres entre chaque départ d'ateliers. Les bleus démarrent ensemble et ne dépassent pas le plot bleu. Ensuite les jaunes. Le retour dans sa zone se fait en marchant. La zone centrale (entre plot bleu et jaune) sert aux deux couleurs.

Progression de l'atelier A à E 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



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Veiller à la bonne coordination des déplacements pour changer d'ateliers.

Timing des passes lors de l'intégration des ballons et des gestes de passe.

Coordination des regards (tête levée)

Qualité des appuis et des reprises d'appui

Utilisation des segments libres

Position des bras

Port de tête ajusté

Equilibre général.

VARIABLES

A: 1 appui entre 2 intervalles (tracés à la craie par exemple)

B: Cloche pied pied gauche/ reprise d'appui/ cloche pied pied droit / reprise d'appui.

C: Appuis latéraux dans des cerceaux ou zones tracées au sol

D: Course avant / Course arrière/ Course arrière ...

E: Bondissements successifs (avec maîtrise de la réception)

Une zone couleur enchaîne les ateliers. Une couleur reste fixe

"Alterner" les entrées dans les ateliers : à droite, à gauche, en arrière, de cotés

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



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	😊	5
		😬	
		😊	5
		😊	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Maîtrise, pilotage des appuis

BUT

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

REGLES & CONSIGNES

Départ du joueur lorsque le précédent sort de l'atelier

Réguler sa course pour éviter de devoir s'arrêter.

1er atelier : faire un 8 sans toucher les cerceaux

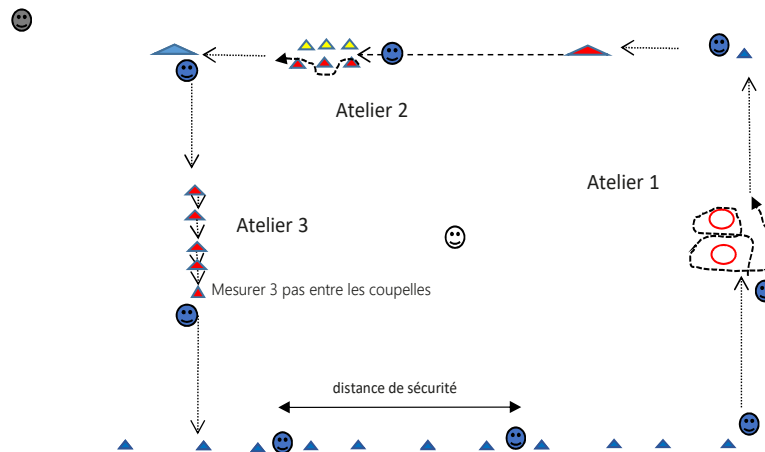
2ème atelier: course accélérée puis freinée à l'approche des 3 coupelles ou piquets pour pouvoir faire un slalom

3ème atelier: alterner 1 appui puis 2 en alternance entre les coupelles

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Types	Sans ballon	X
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 à 25 m
	Larg	20 à 25 m

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	3 à 5 mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1 ou 2
		😊	6 à 12
	Elèves	😊	
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)

Le rythme des départs conforme aux règles établies.

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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

Pour les plus débrouillés

atelier 1: le 8 est à effectuer en restant face à la coupelle bleue, donc avec des appuis arrière

atelier 2: choisir le slalom dont les piquets ou coupelles sont le plus rapprochés (couleur jaune)

atelier 3: alterner 1, puis 2 et 3 appuis entre les coupelles

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	🚩🚩🚩🚩
Cônes	🔵🔴🟡🟢
Cerceaux	🔵🔴🟡🟢
Coupelles	🔵🔴🟡🟢
Ballons	Sans
Déplacement	-----➡
Conduite	~~~~~➡
Passe/tir	————➡

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



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

AUTRES

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
	GPS	😞	1 ou 2
	Elevés	😞	
		😞	
		😊	2 à 10
		😊	

OBJECTIF

Coordination motrice dans les déplacements latéraux

BUT

Enchaîner rapidement les ateliers

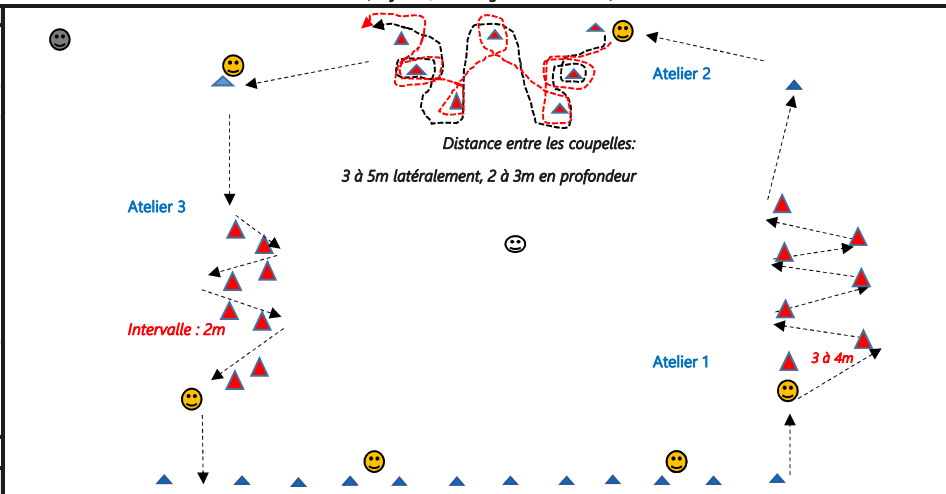
REGLES & CONSIGNES

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 genoux entre les coupelles + actions de bras de sprinter

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

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

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

1er atelier: à la 3e coupelle faire volte-face pour passer en pas chassés arrière dans le zig zag du milieu, et revenir de face à la 5e coupelle pour finir le parcours.
2ème atelier: réaliser la course en slalom en posture de profil sur tout le parcours, la ligne des épaules orientée vers la fin du parcours.
3ème atelier: pour mieux ressentir le rôle des bras, faire sur le premier zig-zag (des coupelles 1 à 4) les montées de genoux avec mains à la nuque, ou mains dans le dos, puis avec de bras de sprinter pour finir le parcours (des coupelles 5 à 8)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	🚧
Cônes	🚦
Cerceaux	🏀
Coupelles	🏏
Ballons	Sans
Déplacement	➡
Conduite	👉
Passe/tir	➡

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



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

AUTRES

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

X

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

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

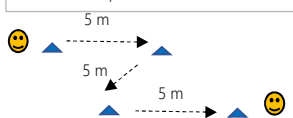
REGLES &
CONSIGNES

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

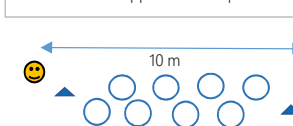
CRITERES DE
REUSSITE

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

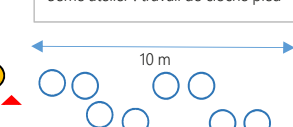
1er atelier : Travail de montées de genoux, talons-fesses, pas de l'oie

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

4ème atelier : 1 appui dans chaque cercle



3ème atelier : travail de cloche pied



3 à 4 passages / atelier

COMPORTEMENTS ATTENDUS

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

CP

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

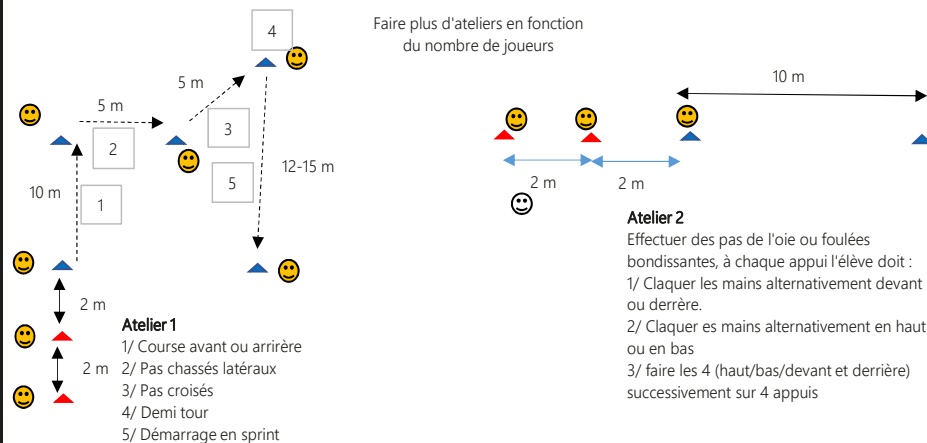
La première équipe qui termine remporte la partie.

REGLES & 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.



COMPOTEMENTS 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'intervenant
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

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

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



MATÉRIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais appuis spécifiques

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

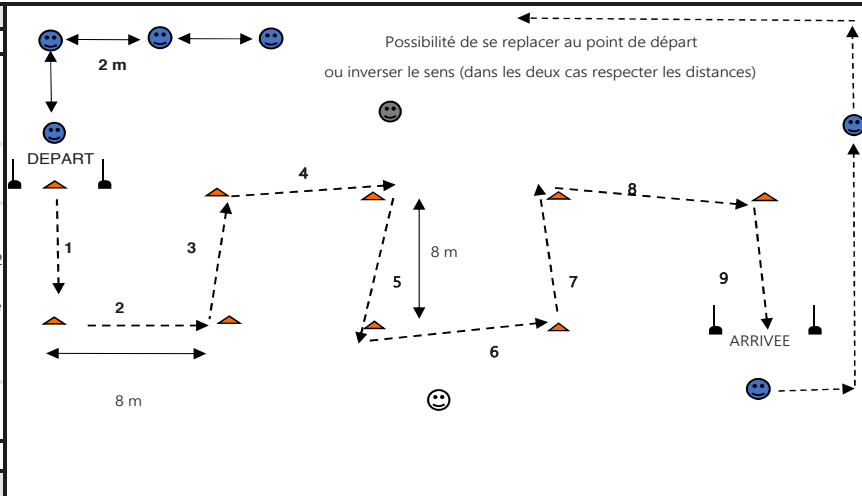
L'élève qui remporte son duel marque 1 point pour son équipe.

REGLES & CONSIGNES

Faire deux ateliers (2x6 élèves) et les numéroter de 1 à 6. Les deux numéros identiques s'affrontent lors du parcours. Lorsque que l'élève N°1 amorce son deuxième enchaînement, l'élève N°2 démarre etc...jusqu'au N°6. Alternier les passages derrière la coupelle (faire le tour) et le passage devant la coupelle (blocage suivi de reprise d'appuis). Tout 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.



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Temps d'effort : 20 x le temps de récupération. (prendre le temps de référence sur le 1er passage)
Pour les élèves 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 l'élève qui précède
- Veiller au changement d'amplitude et à la fréquence des appuis selon l'accélération ou la décélération
- Bien faire marquer les appuis latéraux lors de la course arrière de type recul-frein
- Ne pas être en appuis sur les talons

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

VARIABLES

Changer l'ordre des enchaînements tous les deux passages

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

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons

Sans

Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS EN "M"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

Développer des compétences motrices
Travailler la vivacité autour d'un relais.

BUT

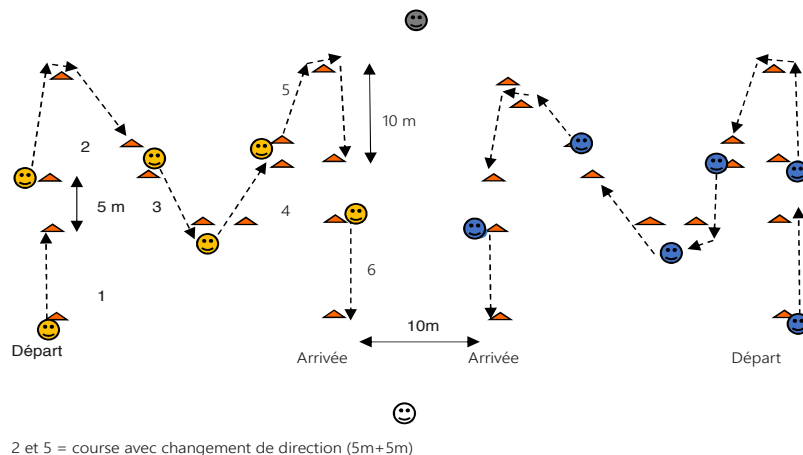
Réaliser le relais le plus rapidement possible pour marquer des points

REGLES & CONSIGNES

L'équipe BLEUE et l'équipe JAUNE ont les mêmes distances à parcourir. Le 1er élève 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 6 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.
Elève 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'intervenant
- Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

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

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



VARIABLES

Signal visuel ou auditif.
Alterner les départs.
Changer le sens (Départ devient 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	Sans
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

RELAIS MIROIR

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PEF

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

Espace utilisé

Cour d'école

X

Enceinte sportive

X

Autres

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la mise en action et la perception dans l'espace

BUT

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

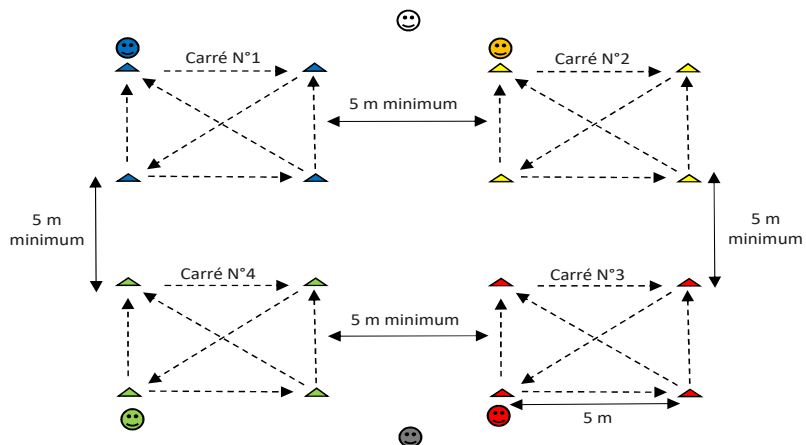
REGLES & CONSIGNES

Quatre groupes de trois élèves
Les élèves 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.

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Récupération = 20 X le temps de travail

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Prise d'information visuelle sur le départ de l'élève "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'intervenant
- ~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~ Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire
- ~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique



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

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15
	Larg	15

Durée	TOTALE	15 à 20 mn
	SÉQUENCE	8

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	Elèves	😊	3
		😬	3
		😬	3
		😊	3

MATERIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

FITFOOT

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

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

30

Durée

TOTALE

15

SEQUENCE

Toutes les 1'

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1 ou 2

Elèves

😞

2 à 5

😡

😞

2 à 5

😞

ORGANISATION

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'éducateur montre les différents gestes à réaliser en utilisant les jambes, les bras, en les associant ou pas. Il utilisera les lignes, les côtés de chaque espace individuel.

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

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Pas de changement de zone

Respecter le rythme et les bons mouvements

Travail de mémorisation et de visualisation mentale

VARIABLES

Modifier l'ordre des mouvements.

Association des bras et des jambes.

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

Les élèves peuvent imaginer une suite de mouvement (chorégraphie)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons

Sans

Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



► 4^e - 3^e

Jeux



208



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DU BERET SANS BALLON

JEUX SCOLAIRES ADAPTES				X	FIT FOOT					PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE					MOTRICITE / COORDINATION					AUTRES				
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème	Espace utilisé	Cour d'école				X
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15		Enceinte sportive				X
										Autres				X
(En jaune, les catégories concernées)														

ORGANISATION

OBJECTIF

Reconnaitre la cible
Coordination de Course-Vitesse

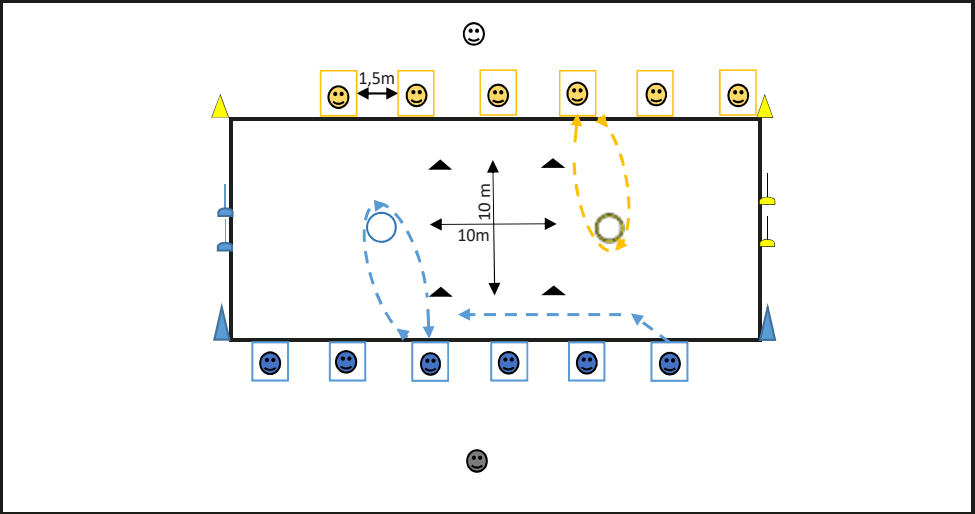
BUT

Arriver avant son adversaire : 1 point
 Première équipe arrivée à 10 points remporte 1 manche
 2 équipes de 6 joueurs (dédoubler si effectif important)
 Chaque équipe s'attribue un numéro de 1 à 6
 - A l'appel de son numéro, chaque élève fait le tour de son cerceau et revient à sa position initiale (vitesse)
 - L'élève revenu en 1er marque 1 pt pour son équipe.
 Un carré de 10m sur 10m est installé entre les deux cerceaux pour maintenir la distanciation sociale pendant la course.
 Les joueurs à l'opposé ne peuvent pas le traverser.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

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



Types	Sans ballon		X
	Mon ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	40	
	Larg	15	
Durée	TOTALE		15 MIN
	SÉQUENCE		3 x 4
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	Elèves	😊	6
		😬	
		😬	6
		😊	

COLLECTIFS (VEILLER À)		INDIVIDUELS (VEILLER À)	RAPPELS REGLES SANITAIRES		MATERIEL		
Activité suffisante des participants		Concentration	Principes généraux: ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19) ~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom) ~Assurer le nettoyage et la désinfection du matériel avant et après la séance mais également autant de fois que nécessaire ~Ne jamais toucher le matériel pédagogique ~Limiter au maximum le brassage des élèves ~Maintenir la distanciation sociale d'au moins 2m entre l'intervenant et le groupe ~Maintenir la distanciation sociale entre les élèves à l'arrêt et les temps de repos (Espace individuel minimum de 4m2) ~Maintenir la distanciation sociale entre les élèves en mouvement (5m minimum pour la marche - 10m minimum pour la course) ~Maintenir la distanciation sociale de 1,5m en latéral entre 2 élèves lors des courses (Couloir entre 2 élèves) . Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou élève)				MATERIEL
Tolérance		Réactivité			Buts		
Solidarité		Explosivité			Jalons		
Encouragements		Dépassement de soi			Cônes		
VARIABLES			Cerceaux				
1) Faire le tour d'un obstacle (haie, cerceau,etc...) avant de revenir à sa position initiale.			Coupelles				
2) Associer 2 numéros qui se relaient. Le 2nd élève peut démarrer une fois que le 1er est revenu à sa position initiale.			Ballons	Sans			
3) Changer la cible: après avoir fait le tour du cerceau ou du cône, ajouter deux portes sur la largeur pour briser la course (changement de direction.)			Déplacement				
4) Changer la cible: intégrer deux portes supplémentaires sur la largeur et donner une autre indication aux participants (couleurs ou mots se terminant par consonne ou voyelle qui déterminent la porte vers laquelle il faut se diriger.)			Conduite				
			Passe/tir				
			Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie				



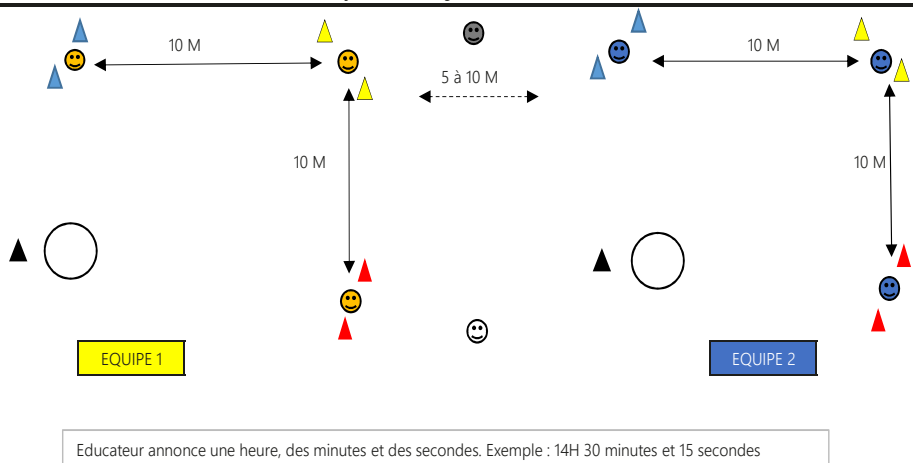
JEU DE L'HORLOGE SANS BALLON

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	

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

S'entraider pour trouver le bon horaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



VARIABLES

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

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

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

MATERIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

1-2-3 SOLEIL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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
Enceinte sportive
Autres

X
X
X

ORGANISATION

OBJECTIF

Stabiliser une posture demandée et renforcement musculaire.

BUT

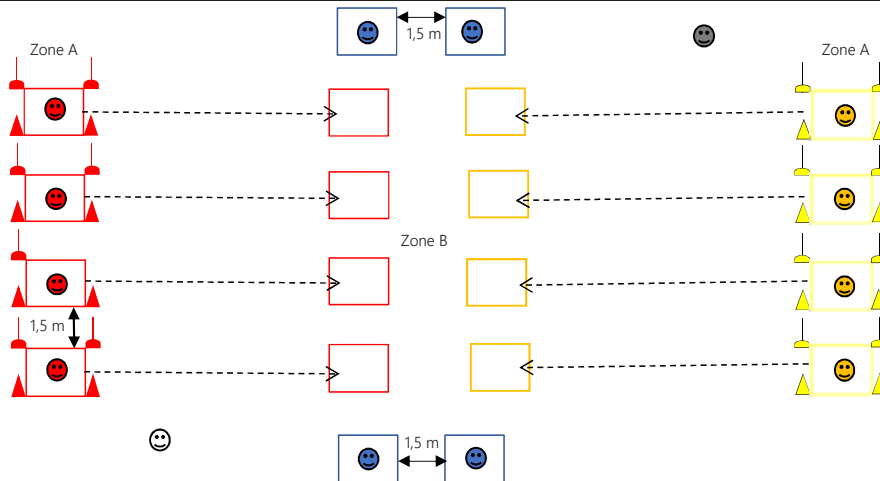
Etre la première équipe au complet dans zone B.

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

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

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Couppelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passer/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

JEU DE L'OIE

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Travail de réflexion et de motricité générale

BUT

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

REGLES & CONSIGNES

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

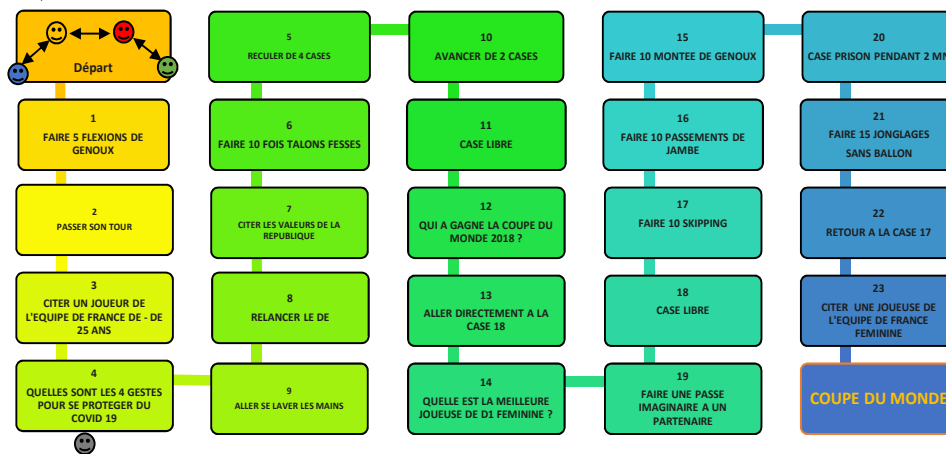
Lorsqu'un joueur tombe sur une case, il doit réaliser l'exercice. En cas d'échec lors d'un exercice il faut recommencer depuis la case de départ.

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

CRITERES DE REUSSITE

Réussir tous les défis.

1,5 m minimum



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La bonne réalisation des gestes

Le respect des consignes

VARIABLES

En cas d'échec, ne pas faire repartir de la case départ (case du défi seulement)

Possibilité de changer les thèmes et les questions des cases (+ - difficile)

Possibilité d'ajouter un travail de gainage (bas et haut du corps)

Possibilité de changer de case avec des déplacements différents : en arrière, cloche pied, pas chassés, etc...

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	x
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	x
	Mon ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	50
	Larg	30

Durée	TOTALE	15 à 20 m
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1 ou 2
	Elèves	😊	1 à 4
		😬	1 à 4
		😬	1 à 3

MATERIEL

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

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

MORPION / PUISSANCE 4

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Enceinte sportive

Autres

X

X

X

ORGANISATION

OBJECTIF

Réflexion, prise d'informations et motricité générale

BUT

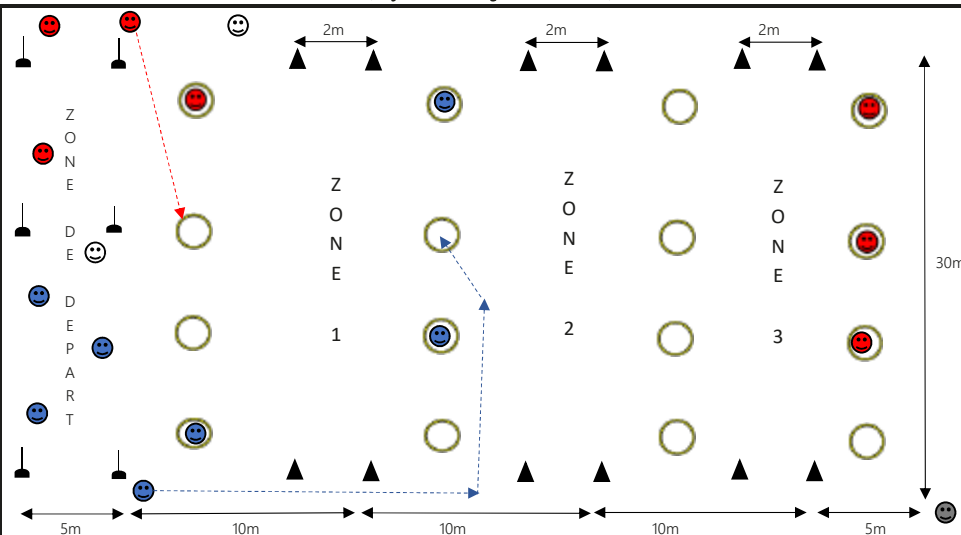
Faire une ou des lignes de 3 (ou 4 selon difficulté)

REGLES & CONSIGNES

Après avoir répondu à une question (civique ou sportive) l'élève peut aller dans un cercle. Si la réponse est fausse l'élève doit courir à la zone 1 pendant que l'autre équipe a pris la main. Une deuxième mauvaise réponse entraîne un déplacement en zone 2 puis zone 3 et on recommence. Les élèves de l'équipe BLEUE doivent toujours passer par le couloir après les cerceaux alors que les élèves de l'équipe ROUGE doivent toujours passer dans le couloir avant les cerceaux.

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Coopérer

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

VARIABLES

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

Le questionnaire peut comporter des questions élaborées par les élèves. Faire un puissance 4. (Lignes de 4 élèves au lieu de 3)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

- Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



MATÉRIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Coupelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

BASE BALL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

X

Types

Sans ballon

X

Mon ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

40

Larg

20

Durée

TOTALE

20

SEQUENCE

2

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1 ou 2

Elèves

😞

5

😞

5

😞

5

😞

5

😞

5

😞

5

COLLECTIFS (VEILLER À)

Faire le silence et être à l'écoute.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Parler suffisamment fort

Se concentrer sur les déplacements réalisés par les partenaires.

Rester attentif

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



VARIABLES

Faire varier le nombre de combinaisons de couleurs.

Augmenter ou diminuer le nombre d'angles à contourner.

Augmenter ou diminuer le nombre de manches à jouer (2, 4, 6, etc..)

MATÉRIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons

Sans

Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



► 4^e - 3^e

Fit Foot



215





Fit Foot 4^e - 3^e

Objectifs : Reprise d'activité - Bien-être - Santé - Convivialité - Plaisir

Réaliser des mouvements de football avec de la musique

1. Fit Foot Jeu
2. Fit Foot Danse (apprentissage chorégraphie sans ballon)
3. Fit Foot Renforcement
4. Retour au calme / Étirements / Quiz





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 TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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	

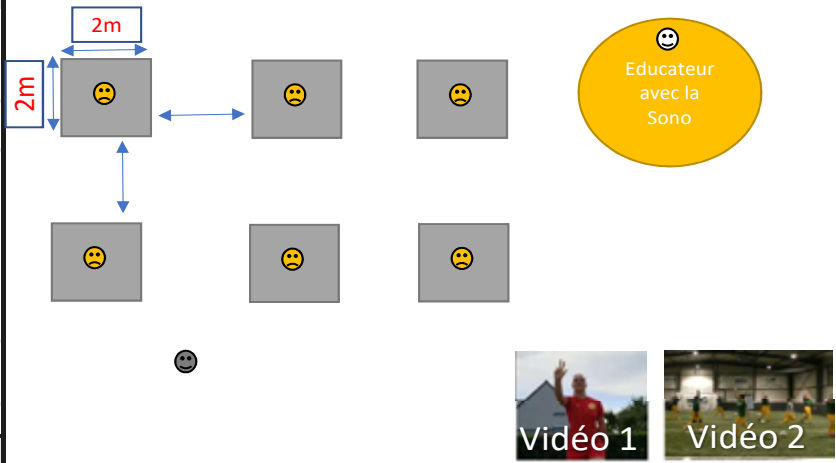
Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	10 à 15
		😬	
		😬	
		😬	

ORGANISATION

OBJECTIF	Sur le rythme de la musique, appréhender les 8 temps.
BUT	Réaliser des gestes du football sur le rythme de la musique. L'éducateur s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes. Les joueurs, joueuses 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, ballancement 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, à effectuer sans ballon)
REGLES & CONSIGNES	
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'intervenant
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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



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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

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"



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Le Chef d'orchestre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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 s'occupe de la musique et varie les musiques.

1 joueur est désigné comme observateur. 😊

REGLES & CONSIGNES

1 joueur 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 joueurs réalisent les mêmes gestes.

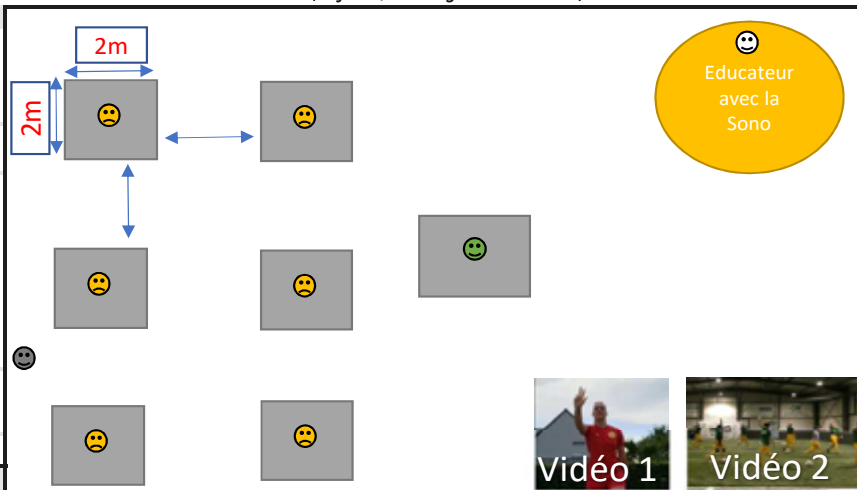
Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps de la musique.

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

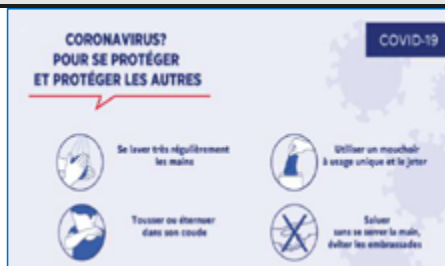
Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts

Jalons

Cônes

Cerceaux

Couppelles

Ballons

Déplacement

Conduite

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

Variation des 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)

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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	
	Larg	

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	1
	J	😊	10 à 15
		😞	
		😬	
		😡	

ORGANISATION

OBJECTIF

Se déplacer sur le rythme de la musique

BUT

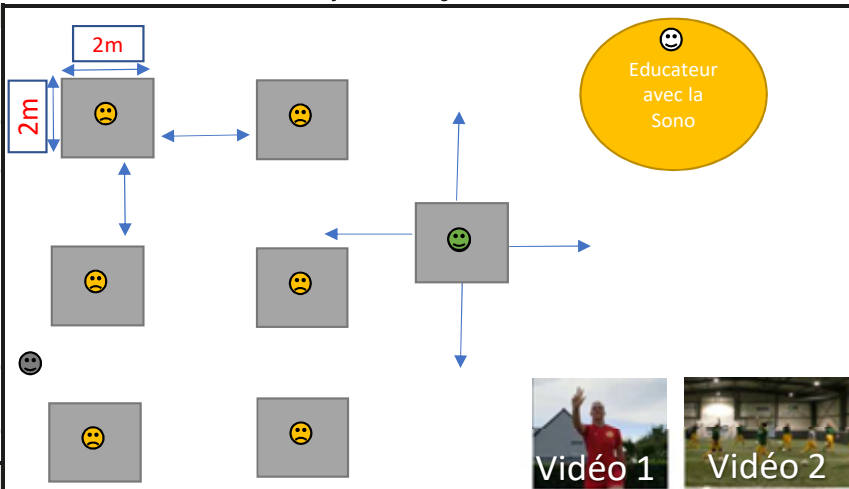
Se rapprocher d'une chorégraphie en réalisant des mouvements.

REGLES & CONSIGNES

L'éducateur s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes.
L'éducateur se déplace et réalise des gestes de football.
Toujours être sur les 8 temps de la musique.

CRITERES DE REUSSITE

Mise à disposition de vidéos :
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique
Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme
(Respecter les distances ne pas utiliser de ballon)
Etre capable de répéter les mêmes mouvements que l'éducateur et sur le rythme



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Etre coordonné, tous ensemble.

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre sur le rythme notion 8 temps
Répéter les mouvements

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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



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

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

VARIABLES

Varier les musiques
Varier les mouvements : devant, arrière, côté, sauts, pas chassés, pas croisés...
Varier les gestes de football : passe, tir, passesments jambe, tête...
Référence : Vidéo sans ballon

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Fit Foot Danse

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT



PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Réalisation d'enchaînements de mouvements Foot sur un rythme d'une musique

BUT

Motricité et coordination

REGLES & CONSIGNES

Reproduire les chorégraphies présentées sur la base des 8 temps.
Chaque élève respecte son périmètre de 4m2.
L'intervenant prévoit ses musiques.
4 vidéos démo = 4 chorégraphies sans ballon

CRITERES DE REUSSITE

Cliquer sur les images pour visualiser les chorégraphies
Etre capable de réaliser l'enchaînement sur le rythme de la musique



COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Coordination tous ensemble

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respect de la notion des 8 temps

VARIABLES

Choix de la musique va guider le rythme plus ou moins rapide.

Vidéos 1 & 2 : Niveau 1

Vidéo 3 : Niveau 2

Vidéo 4 : Niveau 2 & 3

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	
	J	😊	2 à 15
		😊	
		😊	
		😊	

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



Fit Foot - Renforcement

Objectifs :

Pratiquer le renforcement musculaire de façon harmonieuse, avec un ballon imaginaire comme support, repère et/ou instrument, au travers de mouvements simples et accessibles à tou(te)s.

Caractéristiques :

Circuit training enchaînant des exercices de renforcement pour tous les groupes musculaires (membres supérieurs et haut du corps, sangle abdominale, membres inférieurs et bas du corps).

Règles de base :

- pratique individuelle, ou en cours collectif, conduite et encadrée par un éducateur Fit Foot ;
- succession d'exercices alternant renforcement du haut du corps de la sangle abdominale (tronc) et du bas du corps, sous forme de circuit d'efforts intermittents (ex. : 30"/30", 1'/30") ;
- séance d'une durée de 20 à 30' ;
- progressivité dans la difficulté des exercices de renforcement proposés en fonction du niveau des pratiquants ;
- la musique en fond sonore pour favoriser l'ambiance de pratique.





Fit Foot - Renforcement

Dominante postures et gainages

À faire sans ballon

Pour un travail individualisé, en fonction du niveau débutant ou débrouillé, les temps de travail et de récupération seront progressifs et évolutifs.

1 Fentes avant, passage ballon sous cuisse
Quadriceps & fessiers

2 « Twist au sol »
Abdominaux-obliques

3 « Le plongeur »
Ischio-jambiers, fessiers, spinaux

4 Squat au dessus du ballon
Quadriceps et fessiers

5 « Crunch vissé »
Abdominaux: grands droits et obliques

6 Fentes latérales, passage ballon sous cuisses
Adducteurs et spinaux + élévateurs d'épaules

7 Chandelle, balle entre les pieds
Sangle abdominale Adducteurs Fessiers

8 Pompes à genoux sur ballon alterné
Pectoraux + triceps

9a Gainage costal
Ballon chevilles
Abdominaux-obliques + abducteurs de hanche

9b Ballon bras tendu
Abdominaux-obliques + abducteurs de hanche

Alternances d'efforts et de pauses (changement d'exercice) de 30sec
Le groupe classe réalise ensemble le même exercice dans l'ordre
Dans les exercices dynamiques faire 8 à 12 répétitions pendant les 30'' d'effort
Dans les exercices statiques (9a, 9b) Tenir 15'' de chaque côté
Réaliser 2 à 3 circuits, avec 3' de pause entre les circuits
Etirements de restitution des longueurs musculaires en fin de séance





Fit Foot - Renforcement

**Dominante vivacité
des membres inférieurs**

À faire sans ballon

Pour un travail individualisé,
en fonction du niveau débutant
ou débrouillé, les temps de travail
et de récupération seront
progressifs et évolutifs.

Sangle abdominale, psoas-iliaque, adducteurs

11 Saut groupé
Départ ballon
aux chevilles

Pectoraux, triceps, spinaux

10 Pompes
gainage
explosif
avec ballon

Proprioception coordination
Chaîne d'extenseurs + spinaux et lombaires

1 Alternances d'efforts et de pauses
(changement d'exercice) de 30sec
Le groupe classe réalise ensemble
le même exercice dans l'ordre
Dans les exercices dynamiques faire
8 à 12 répétitions
pendant les 30" d'effort
Réaliser 2 à 3 circuits,
avec 3' de pause entre les circuits
Etirements de restitution des
longueurs musculaires en fin de séance

Fente avant
...passage du ballon
sous la cuisse

2 **Quadriceps, fessiers, spinaux**

**Gainage chaîne
postérieure
à plat ventre**

3 **Spinaux-lombaire-fessiers**

**« le Zébulon »: Sautillements
Avec ballon entre les pieds**

Chaîne d'extenseurs en pliométrie
Mollets - quadriceps - fessiers

**Gainage chaîne
postérieure
sur ballon**

8 **Spinaux, lombaires
ischio-jambiers**

Tourner autour du ballon + squat
Chaîne d'extenseurs
Mollets - quadriceps - fessiers

7 **Chandelle + Crunch vissé**
Sangle abdominale, fessiers

6 **« Le Flipper »**
Abducteurs-adducteurs de hanches + mollets

4 **Pompes brachiales sur ballon alterné**
Pectoraux, triceps

5





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Règles d'or

- 1. Avant l'effort : surtout pas de passif avant d'être actif.** Un muscle très allongé en tension passive devient un muscle moins efficace, ce qui déstabilise la balance musculaire (baisse de l'activation et la force de contraction du muscle : - 28 % juste après, - 9 % une heure après) et diminue la vigilance et la proprioception.
- 2. Après l'effort : ne recherchez pas de grandes amplitudes,** au risque d'aller trop loin ; le seuil douloureux des fibres musculaires est beaucoup plus élevé, ce qui diminue la vigilance des récepteurs à la douleur.
- 3. Après l'effort : ne prolongez pas votre étirement au-delà de 20 secondes.** Préférez les répétitions de cycles d'étirement-relâchement-mobilisations sous la forme de routine.
- 4. En dehors des efforts :** étant donné que les sollicitations en allongement sont plus importantes (phase élastique), **les séances de gain d'amplitude doivent se faire à distance des entraînements.**



*Règles d'or tiré du livre
« Guide Pratique des étirements »
de Christophe Geoffroy.*



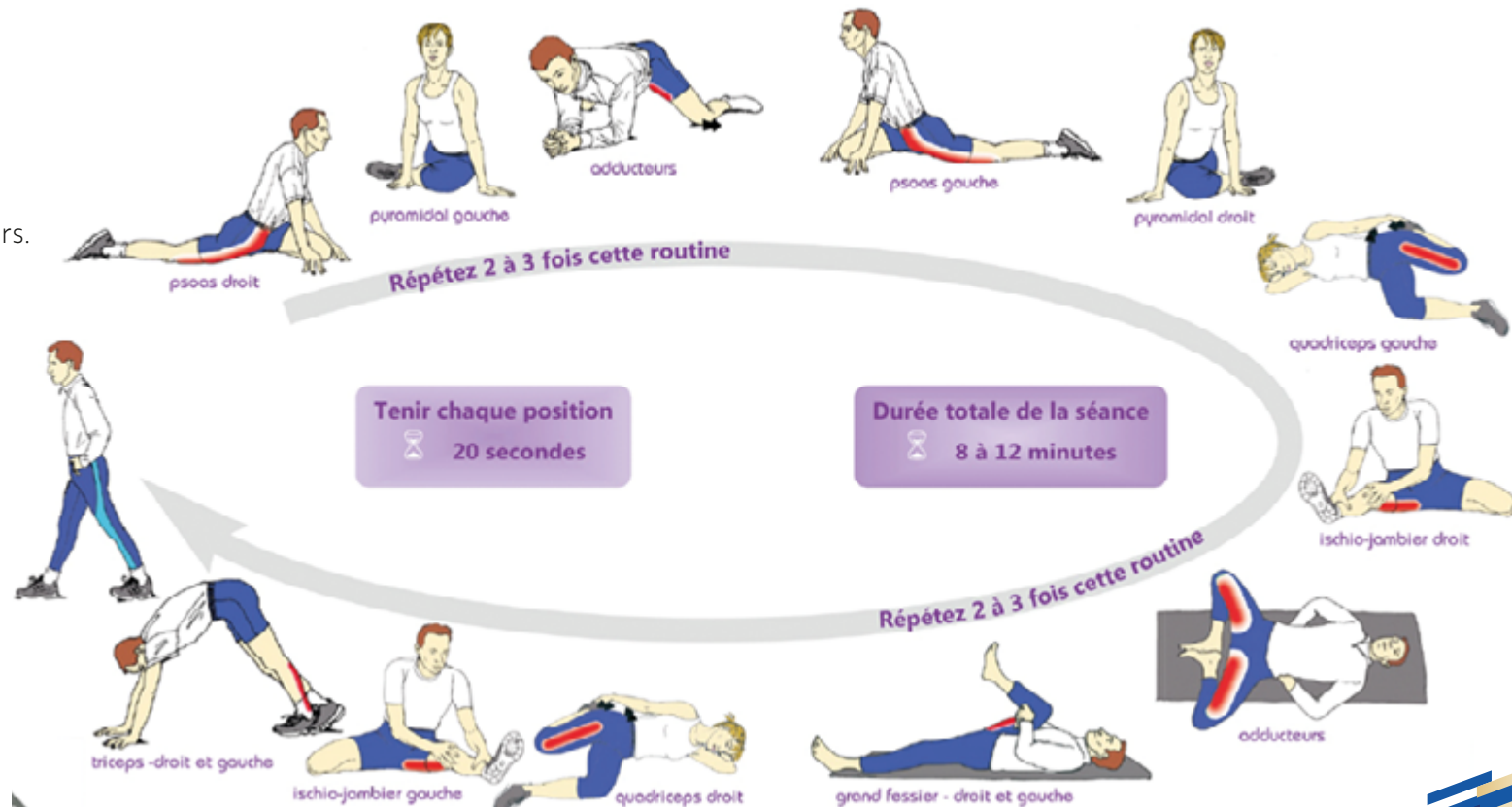


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Méthode passives

Routine axée sur les membres inférieurs.



225





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

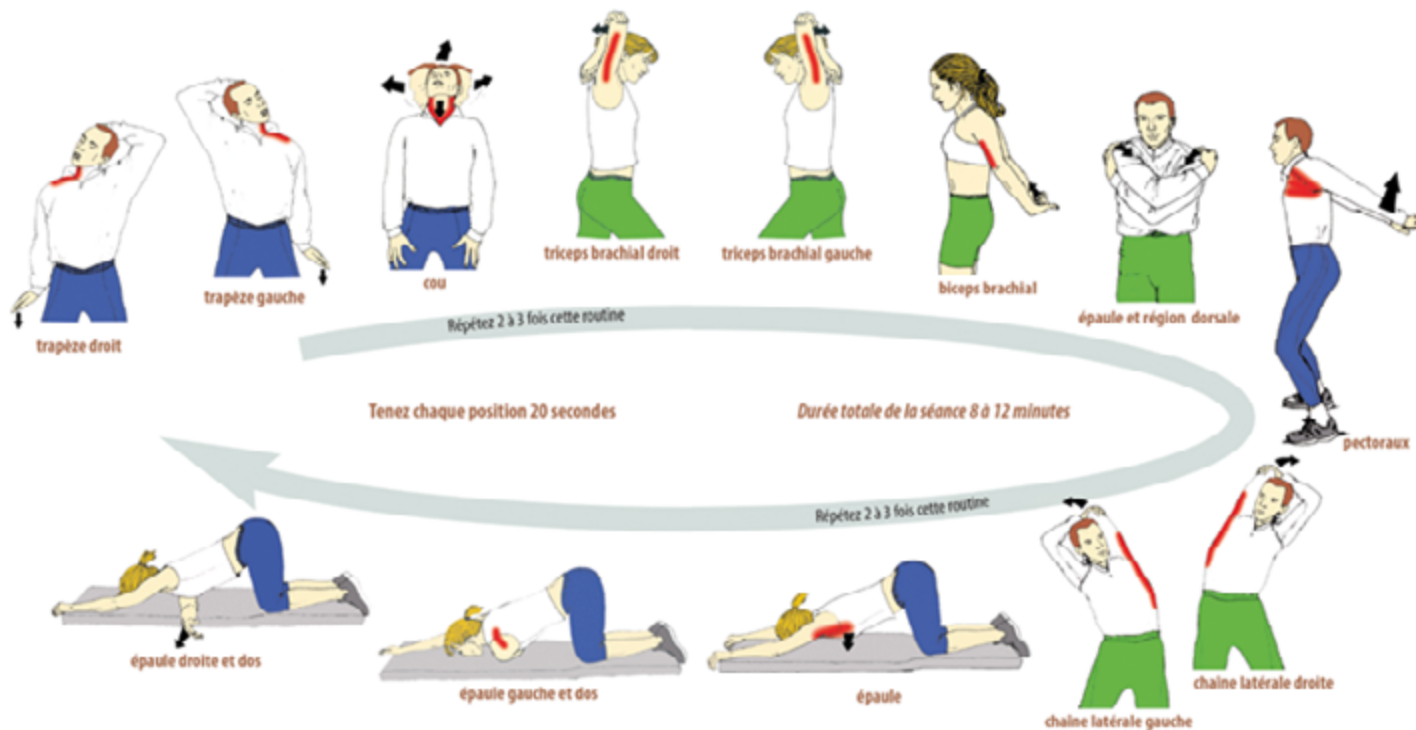
Méthode passives

Routine membres supérieurs et dos.

Routine d'étirements passifs

Spéciale membres supérieurs

À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,
en dehors de toute activité physique,
2 à 3 fois par semaine.



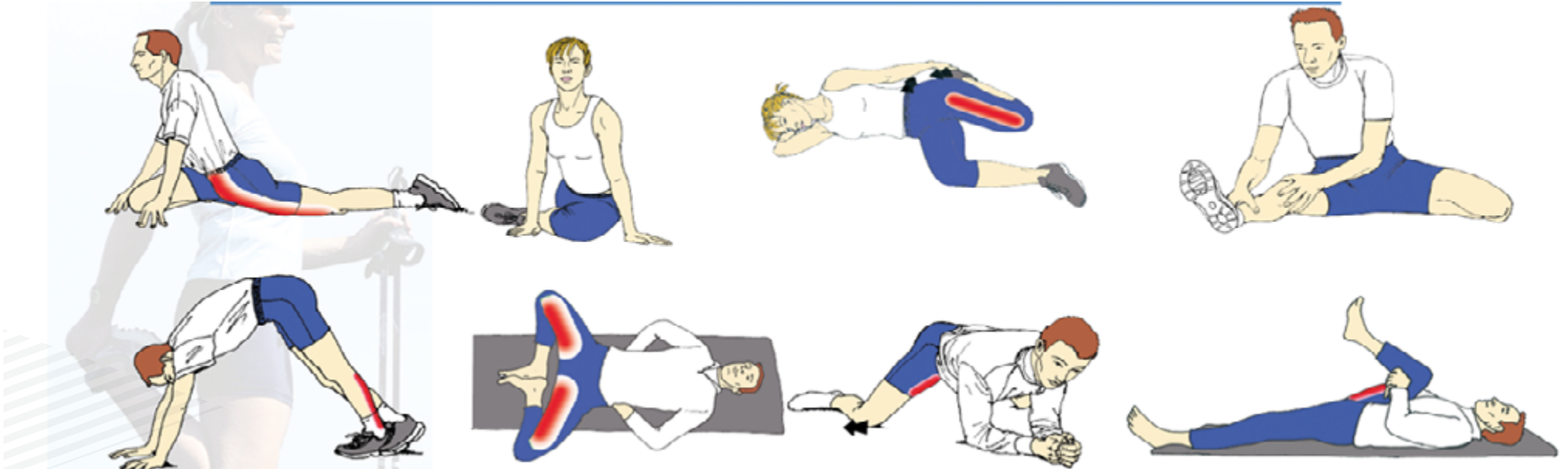
226





Fit Foot - Retour au calme - Étirements - Quiz

Top des 8 positions utilisées





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz – Apprentissage sur les étirements

Niveau 1 – Jeu des reconnaissances – Relier le groupe musculaire à l'image correspondante



- Quadriceps ●
- Mollet ●
- Muscles du Cou ●
- Psoas-iliaque ●
- Ischio-jambiers ●
- Triceps ●
- Muscles du Dos ●
- Adducteurs ●
- Pectoraux ●
- Fessiers ●



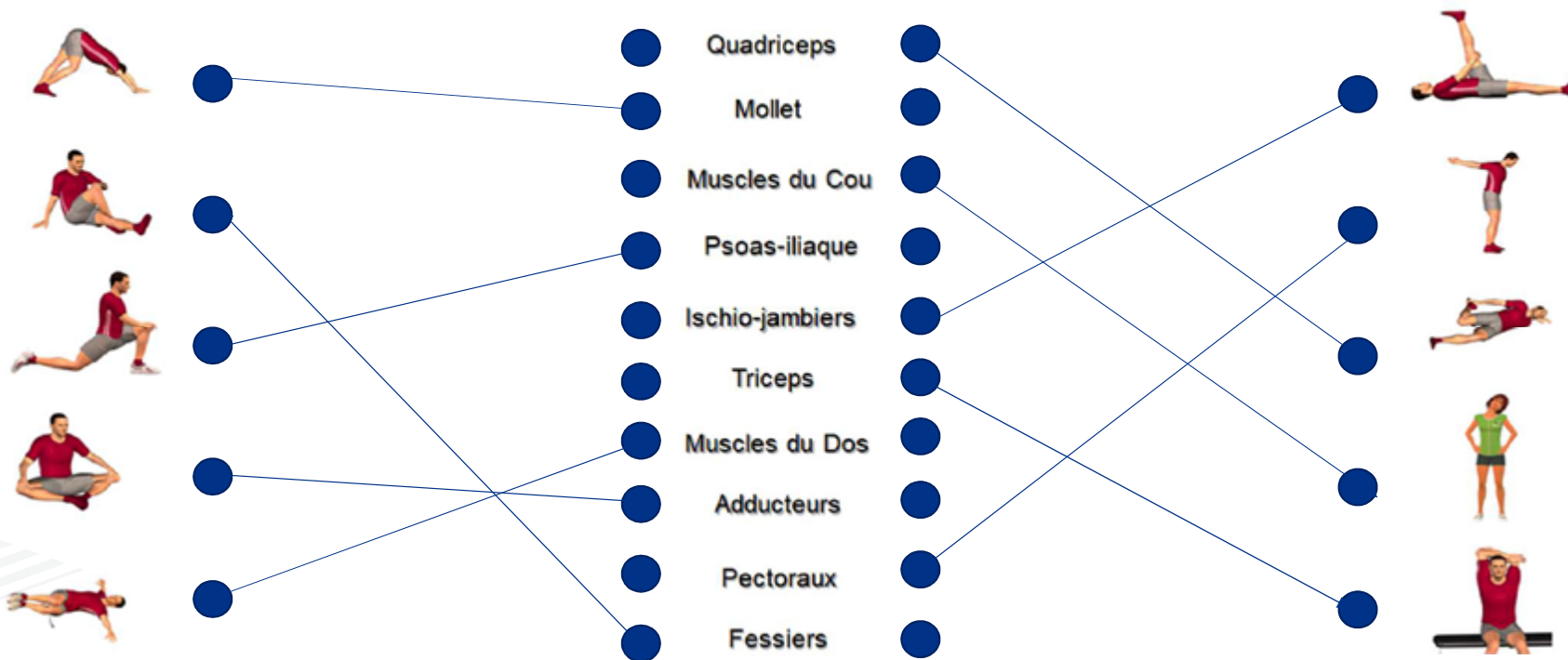


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 1 - Correction



229





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz – Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 – Répondre aux affirmations suivantes

Affirmations	Vrai	Faux
Je dois m'étirer sur l'ensemble des groupes musculaires		
Quand je m'étire je dois aller jusqu'à sentir la douleur		
Il existe plusieurs techniques d'étirements		
Quand je m'étire, quelle que soit la méthode, la respiration est fondamentale		
Après l'effort, il faut prolonger son étirement au-delà de 30 secondes		
Il est très important de s'étirer en période de croissance		
Il est important de s'étirer régulièrement (chaque jour ou plusieurs fois par semaine)		
Il ne faut jamais s'étirer avant une séance de sport		
Les muscles doivent être étirés après une période d'échauffement minimale de 7/8'		
La souplesse est une qualité utile pour la technique gestuelle, les autres qualités physiques et la prévention des blessures		





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz – Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 – Correction

Affirmations	Vrai	Faux
Je dois m'étirer sur l'ensemble des groupes musculaires	X	
Quand je m'étire je dois aller jusqu'à sentir la douleur		X
Il existe plusieurs techniques d'étirements	X	
Quand je m'étire, quelle que soit la méthode, la respiration est fondamentale	X	
Après l'effort, il faut prolonger son étirement au-delà de 30 secondes		X
Il est très important de s'étirer en période de croissance	X	
Il est important de s'étirer régulièrement (chaque jour ou plusieurs fois par semaine)	X	
Il ne faut jamais s'étirer avant une séance de sport		X
Les muscles doivent être étirés après une période d'échauffement minimale de 7/8'	X	
La souplesse est une qualité utile pour la technique gestuelle, les autres qualités physiques et la prévention des blessures	X	





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 - Quels sont les groupes musculaires étirés ?



232



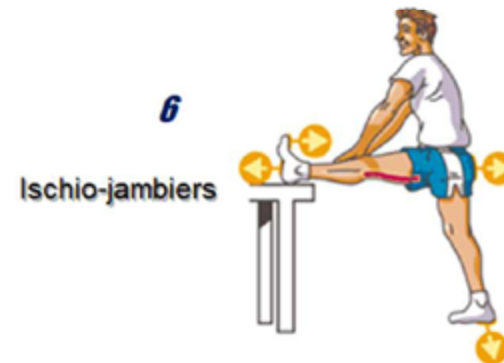
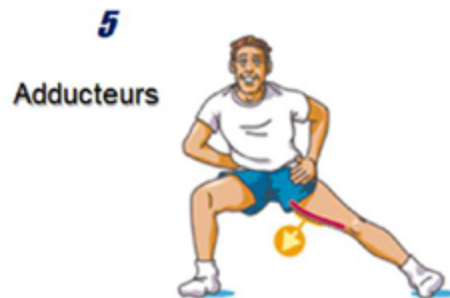
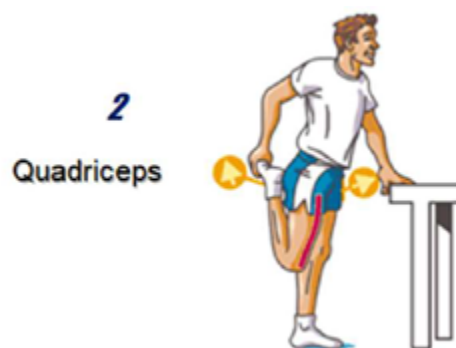
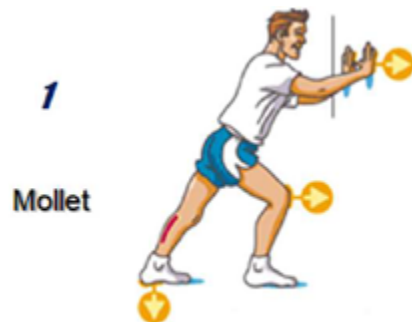


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 2 - Correction



233



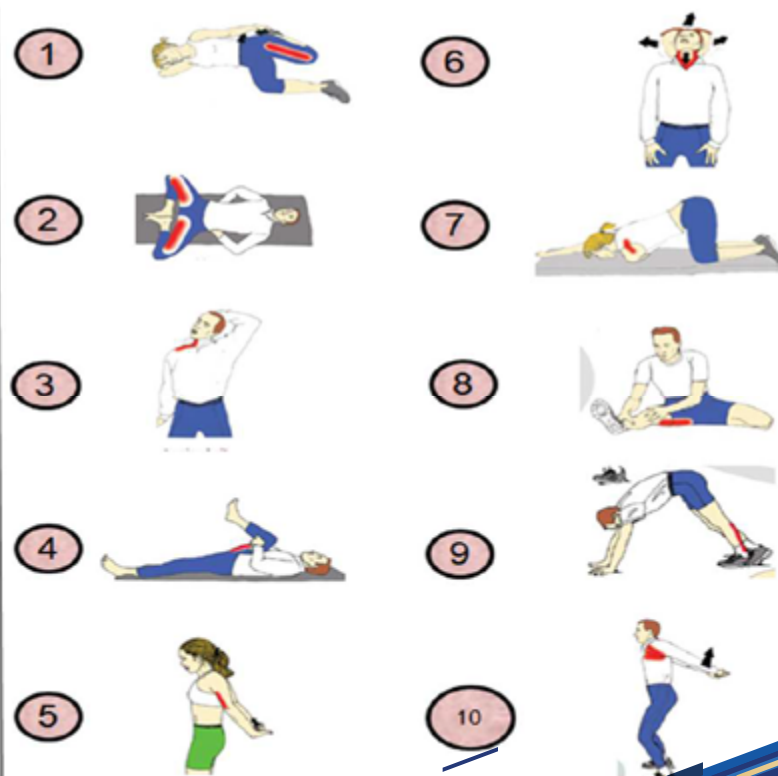
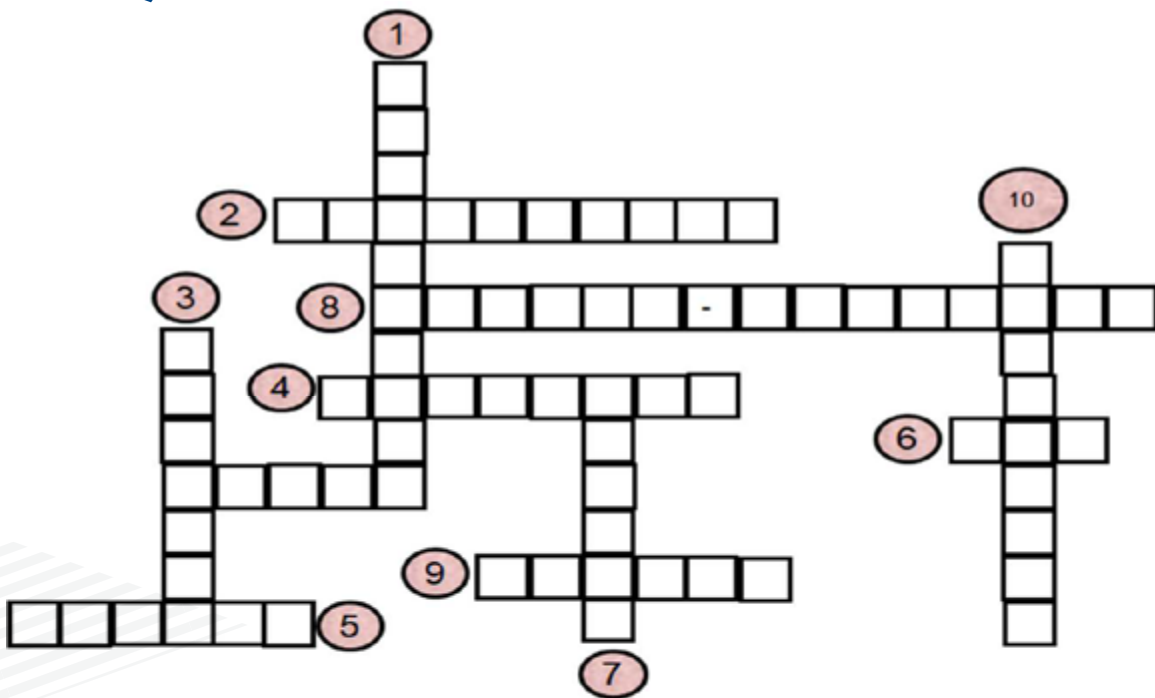


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Mots casés



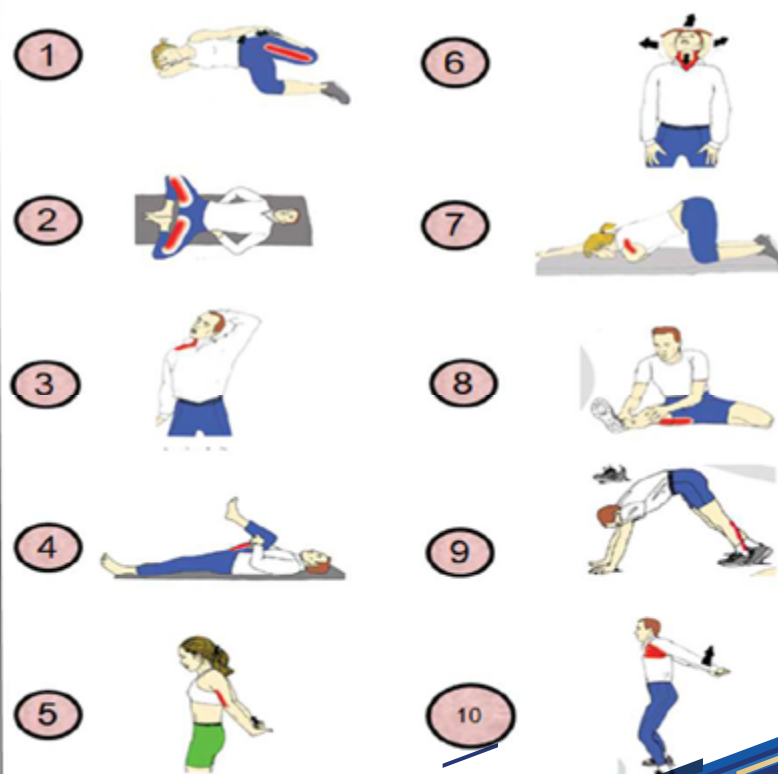
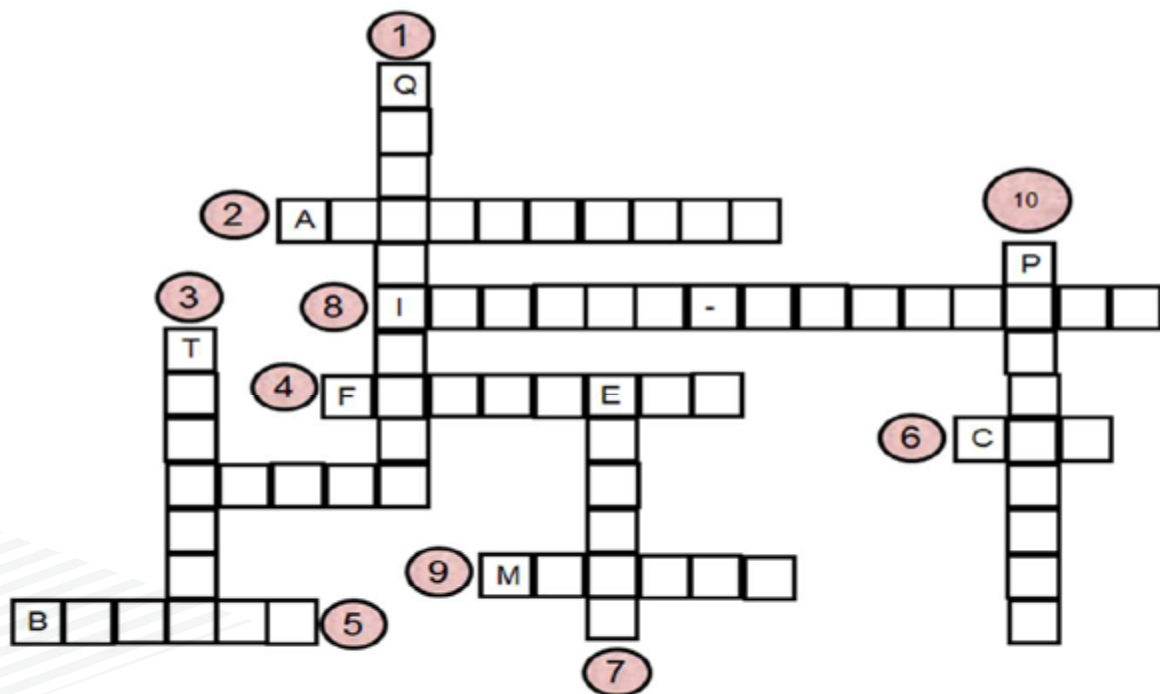


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Mots casés avec la première lettre



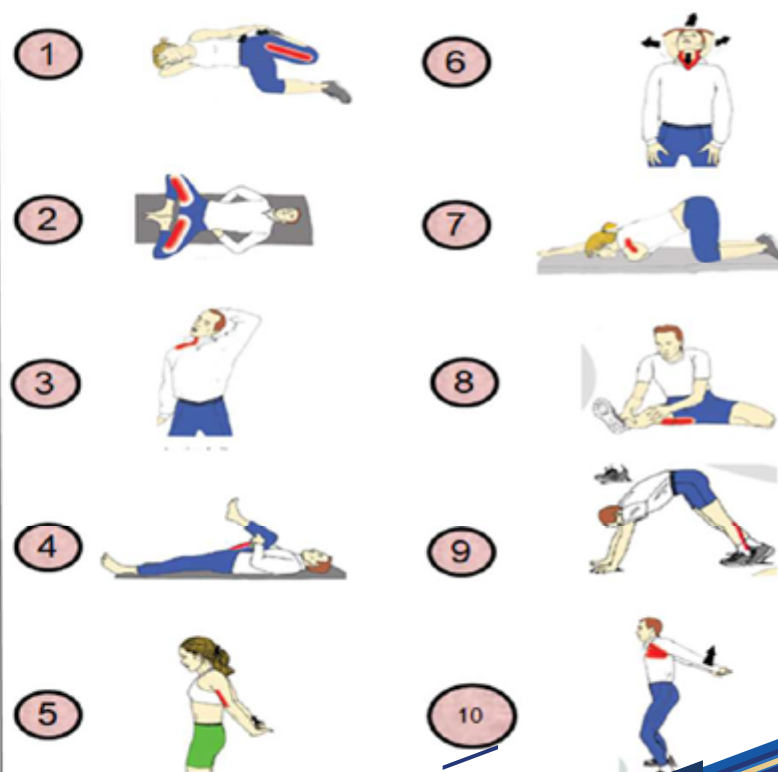
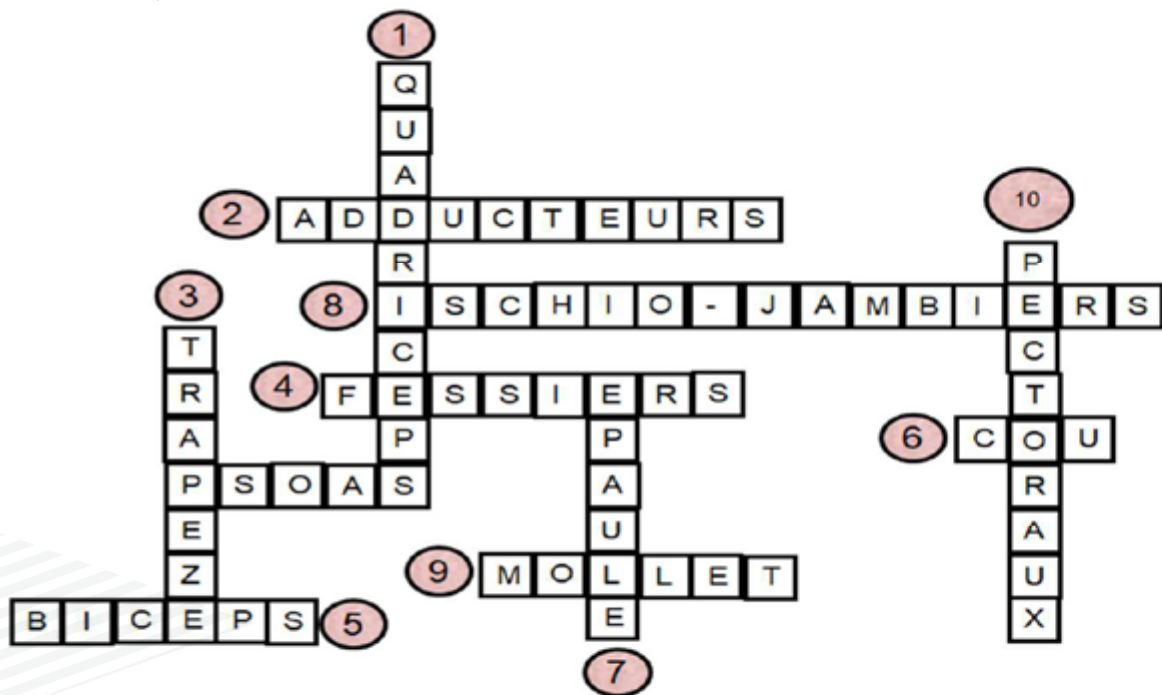


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Correction





► 4^e - 3^e

Programme éducatif fédéral



237





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Rester dans le bon couloir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



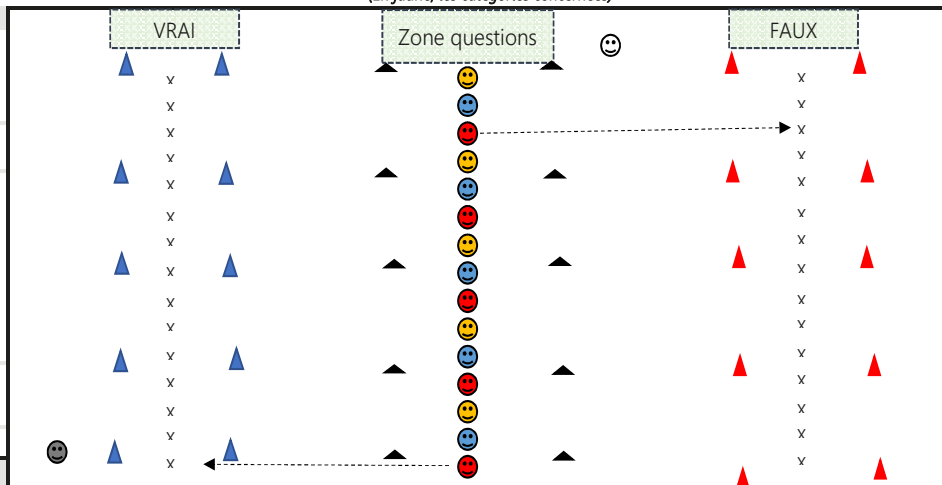
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)



OBJECTIF

Sensibiliser aux risques des pratiques addictives : Tabac, alcool, drogue

BUT

1 point par bonne réponse

REGLES & CONSIGNES

Les enfants sont en colonne dans la zone questions (attention faire un marquage au sol / distance). Après lecture de la question, l'enfant se déplace en trotinant dans le couloir correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans la zone questions. L'Eduteur attribue un point à chaque enfant par bonne réponse. Puis à la fin chaque enfant par équipe additionne son nombre de points. L'équipe vainqueur est

CRITERES DE REUSSITE

se déplacer en mouvement dans le bon couloir

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

Etre à l'écoute de la question

Rester concentrer

Réaliser correctement le type de déplacement

VARIABLES

Se déplacer dans un des 2 couloirs

course en pas chassés

se déplacer à cloche pied (Pied droit / Pied gauche)

se déplacer à pieds joints

se déplacer en flexion - extension

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	suivant le nombre
	Larg	

Durée	TOTALE	20mn
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😬	5
		😡	5
		😄	5

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Reste dans le bon couloir

QUIZ

	QUESTIONS - VRAI OU FAUX	REPONSES	
1	Je suis stressé avant un match important, fumer du cannabis peut-il me détendre?	FAUX	
2	Boire de l'alcool permet de se désaltérer.	FAUX	Il accélère la déshydratation
3	On peut faire une overdose avec de l'alcool.	VRAI	
4	L'alcool réchauffe et stimule le corps.	FAUX	
5	Consommer régulièrement de l'alcool augmente le risque de blessure.	VRAI	Cela augmente le risque de crampes et ne permet pas une récupération optimale.
6	Le cannabis fait partie des produits dopants.	VRAI	Comme l'epo
7	Il y a un risque de dépendance lorsque l'on fume la chicha.	VRAI	La fumée du tabac à chicha comme celle des cigarettes, crée et entretient une dépendance à cause de la nicotine qu'il contient
8	Le tabac n'a aucun effet sur les muscles.	FAUX	La qualité des fibres musculaires et le bon fonctionnement des muscles sont altérés
9	Quand je fume une cigarette, je ne fume que du tabac.	FAUX	
10	Faire du sport compense les effets nocifs de la cigarette.	FAUX	
11	L'infarctus est le principal risque lors de la pratique sportive pour les fumeurs.	VRAI	La consommation de tabac peut provoquer l'obstruction des artères et l'augmentation du rythme cardiaque.
12	Les cigarettes roulées sont moins nocives que les cigarettes "blondes".	FAUX	Elles sont tout aussi nocives voire plus
13	La drogue n'est pas néfaste dans la vie quotidienne (école, sport ...).	FAUX	
14	En cas de contrôle positif à un produit dopant je risque une sanction disciplinaire et pénale.	VRAI	
15	Il est préférable de consommer des drogues "douces" plutôt que des drogues "dures".	FAUX	
16	Lorsque je prends ma licence, je m'engage à ne pas me doper.	VRAI	
17	Fumer à côté d'un ami non-fumeur ne l'affecte pas.	FAUX	Le tabagisme passif est aussi nocif
18	La consommation de drogue excessive change mon comportement.	VRAI	
19	Boire de l'alcool pendant un match est autorisé.	FAUX	
20	A dose équivalente, une femme est plus sensible à l'alcool.	VRAI	
21	Un sportif contrôlé positif est uniquement sanctionné dans son propre sport.	FAUX	D'autres fédérations sportives peuvent également lui interdire de participer à des compétitions.
22	Fumer change mes capacités physiques.	VRAI	Rend moins rapide, endurant, fort.
23	Les boissons énergisantes sont considérées comme produits dopants.	FAUX	Mais elles sont stimulantes et leurs effets n'ont pas encore été étudiés.
24	Je peux améliorer ma performance sans produits.	VRAI	Bien dormir, alimentation saine et variée, non consommation de tabac, d'alcool et stupéfiants. Ainsi que de l'entraînement.
25	Les jeunes deviennent beaucoup plus vite dépendants que les adultes.	VRAI	
26	Pour les filles, fumer et prendre la pilule en même temps est dangereux.	VRAI	
27	Il est conseillé de boire de l'alcool pour la récupération.	FAUX	
28	Un sportif amateur risque moins qu'un sportif professionnel.	FAUX	L'alcool, le tabac, et la drogue ont les mêmes effets quel que soient les personnes et leur niveau de pratique.
29	Prendre une douche ou un café fait baisser son taux d'alcool.	FAUX	Cela crée une "illusion" de réveil.
30	Si j'ai une addiction à une drogue (tabac, alcool, cannabis ...) je ne peux pas en parler à quelqu'un.	FAUX	Au contraire je dois vite en parler à mon entourage.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Le duel du capitaine

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Mieux connaître le rôle du capitaine lors du tirage au sort d'avant match.

BUT

Franchir l'une des deux portes avant son adversaire direct.

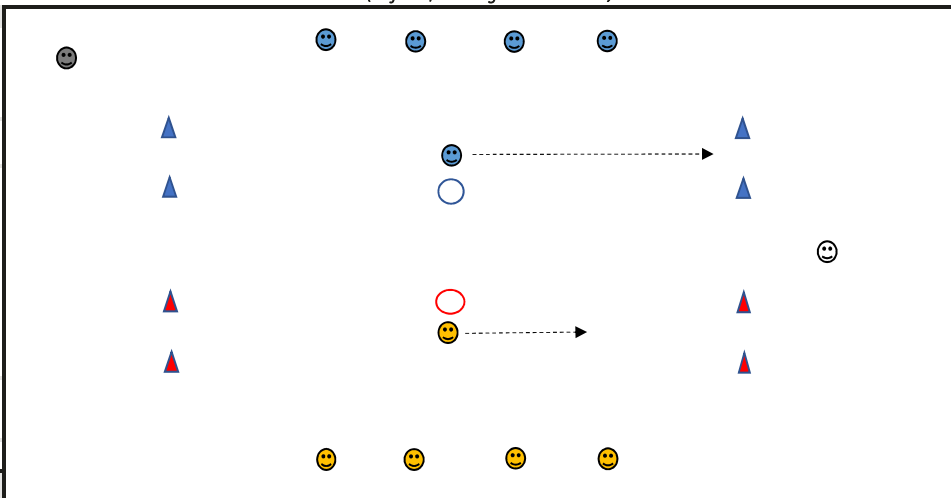
REGLES & CONSIGNES

- * Les joueurs s'affrontent deux par deux, chacun de part et d'autre du rond central.
- * L'un des deux joueurs choisit entre "pile ou face" (animateur : se munir d'une pièce) et annonce son choix à voix haute.
- * Le vainqueur choisit le camp vers lequel il souhaite attaquer, et devra franchir la porte de son choix avant son adversaire.
- * Possibilité de faire des feintes de corps pour masquer son intention !

CRITERES DE REUSSITE

Rempoter son duel à l'engagement = 1 pt.
Franchir la porte avant son adversaire direct = 1 pt.

COMPOTEMENTS ATTENDUS



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	6
		😬	
		😊	6

COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition
Solidarité
Respect des consignes de sécurité

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre capable de réagir à un signal sonore puis visuel
Rester concentré
Etre dynamique sur ses appuis
Vitesse de course

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

- * Au lieu du choix de "pile ou face", faire avec "pierre", "feuille" et "ciseaux" (chacun des 2 joueurs doit annoncer son choix en même temps)
- * Varier la position de départ (debut, assis, allongé...)
- * Ajouter du matériel de motricité entre le rond central et la porte à franchir (cerceaux, échelle de rythme...)



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

	Questions	Réponses
1	À partir de quel âge peut-on voter en France ?	18 ans.
2	Comment appelle-t-on le fait de traiter les gens différemment en fonction de leur sexe, leur religion ou leur couleur de peau par exemple ?	La discrimination (sexisme, homophobie, racisme...).
3	Qui peut lire tes réseaux sociaux si tu ne les protèges pas ?	Tout le monde (parents, amis, ennemis, professeurs, inconnus...).
4	Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ?	Diffamer.
5	Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo.	Vrai (c'est le droit à l'image).
6	Comment appelle-t-on le vote de l'ensemble des citoyens pour élire, par exemple, le chef de l'état ?	Le suffrage universel.
7	Comment appelle-t-on la politesse et le respect des biens publics ?	Le civisme.
8	Comment appelle-t-on une discussion sur un thème avec des personnes ayant des avis différents ?	Un débat.
9	Comment appelle-t-on le fait d'être à l'heure : la célébrité, la vanité ou la ponctualité ?	La ponctualité (c'est une marque de politesse).
10	Quel est le synonyme du mot « entraide » : solidarité, égoïsme ou humour ?	Solidarité.
11	Quelle femme, représentée parfois sur les timbres, est le symbole de la république française et de ses valeurs ?	Marianne.
12	Quel est le régime politique de la France : démocratie, royauté ou dictature ?	Démocratie.



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

N°	QUESTIONS	REPONSES
1	Il n'existe que trois sortes de handicaps : le handicap moteur, le handicap psychique et le handicap sensoriel. VRAI ou FAUX ?	FAUX : On distingue le handicap moteur, le handicap psychique, le handicap sensoriel, le handicap mental et les maladies invalidantes.
2	Comment appelle-t-on la pratique du football en Handisport : Handifoot ? Cécifoot ? Parafoot ?	Céci foot, aussi appelé football à cinq pour déficients visuels ou football à cinq DV (en anglais football 5-a-side). C'est un handisport pratiqué par des athlètes déficients visuels, malvoyants ou non-voyants.
3	Combien y a-t-il de sports aux Jeux paralympiques : 18 ? 31 ? 22 ?	Les Jeux paralympiques réunissent des athlètes en situation de handicap de tous les pays pour des épreuves handisports. Y participent des athlètes handicapés physiques ou visuels (amputés, aveugles, infirmes, cérébraux ou en fauteuil roulant, ou tout autre handicap physique) ainsi que les athlètes handicapés mentaux.
4	Quand ont été créés les Jeux paralympiques : 1991 ? 1960 ? 1972 ?	1960
5	Qui a créé les Jeux paralympiques : Ludwig Guttmann ? Christian Prudhomme ? Pierre de Coubertin ?	C'est Sir Ludwig Guttmann qui eut l'idée de créer les premiers jeux paralympiques. Il était neurologue (médecin) à l'hôpital de Stoke Mandeville et c'est lui qui a créé les premiers "Jeux mondiaux de chaises-roulantes et des amputés" sur le terrain de l'hôpital en 1948.
6	Vrai ou faux : le foot fauteuil est une pratique qui n'existe pas.	Faux. Le football en fauteuil roulant est une variante du football dans laquelle tous les participants sont des utilisateurs de fauteuils roulants en raison d'un handicap physique.



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

	Questions	Réponses
1	Quel verbe signifie chercher à nuire à la réputation ou à l'honneur de quelqu'un : accuser, juger ou diffamer ?	<i>Diffamer.</i>
2	Comment appelle-t-on la liberté qui permet à chacun d'exprimer librement ses idées ?	<i>La liberté d'expression (dans le respect des autres toutefois).</i>
3	Vrai ou faux ? Il faut demander l'autorisation à quelqu'un avant de publier sa photo.	<i>Vrai (c'est le droit à l'image).</i>
4	Comment dois-je réagir si, en tant que joueur, à l'issue de mon match, un joueur de l'équipe adverse m'insulte sur Facebook ou Twitter ?	<i>J'enregistre le message et je le signale à Facebook ou Twitter.</i>
5	Vrai ou faux ? J'ai le droit de parier en ligne sur des matchs de football si je suis mineur.	<i>Faux.</i>
6	Quel est l'âge minimum requis pour s'inscrire sur Facebook ?	<i>13 ans.</i>
7	Quelle application permet d'envoyer des photos et vidéos qui n'apparaissent que pendant quelques secondes.	<i>Snapchat. Sois vigilant à ce que tu peux envoyer à tes amis.</i>
8	Quel réseau social est symbolisé par un oiseau bleu ?	<i>Twitter.</i>
9	Comment appelle-t-on un faux nom emprunté par quelqu'un qui souhaite dissimuler sa vraie identité sur internet ?	<i>Un pseudo (ou pseudonyme).</i>
10	Réalise un « hashtag » avec tes doigts.	<i>#</i>



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

Thème : ENVIRONNEMENT

L'énergie verte

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Mettre en place un atelier de vitesse/vivacité associé à un quiz sur l'environnement

Réduire sa consommation d'énergie

BUT

Bonne réponse : +2 points pour son équipe

Mauvaise réponse : 0 point

REGLES &
CONSIGNES

Répartir les joueurs en 3 équipes.

• Matérialiser 2 zones distinctes :

- Une zone « vitesse » : c'est un parcours de vitesse - vivacité.

- Une zone « questions ».

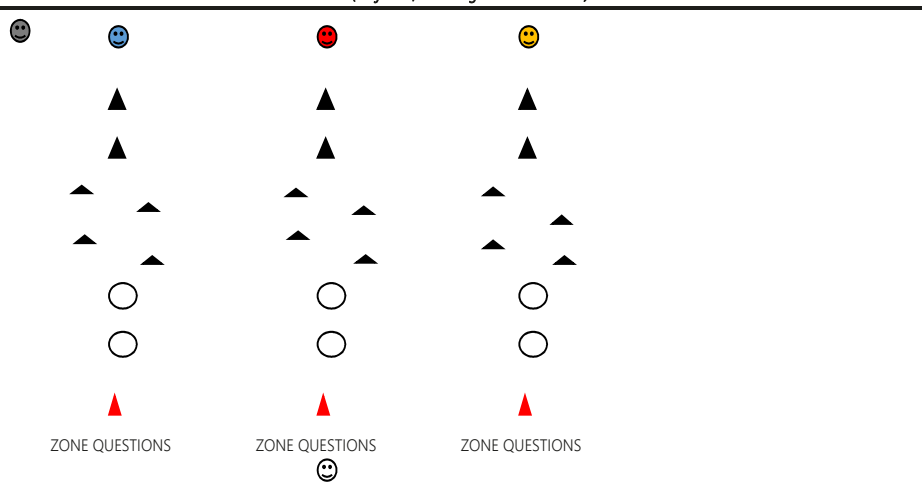
Demander à 1 joueur de chaque équipe de réaliser le parcours vitesse/vivacité.

• Poser une question uniquement au joueur le plus rapide sur l'exercice.

• Attribuer la victoire à l'équipe qui a marqué le plus grand nombre de points.

CRITERES DE
REUSSITE

Nombre de courses gagnées sur le nombre de courses totales



Types

Sans ballon

X

Avec ballon

Sans puis avec ballon

Surface

Long

10

Larg

20

Durée

TOTALE

20'

SÉQUENCE

10 (T: 1'30 / R:30")

Effectifs

Educ

😊

1

GPS

😞

1

J

😊

5

😞

5

😊

5

😞

😊

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

MATERIEL

Esprit de compétition
Respect des consignes de sécurité

Posture
Synchronisation haut/bas du corps
Equilibre (utilisation des bras)
Qualité d'appui
Respiration

Principes généraux:

~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones
à la craie

Varié les courses : frontales, latérales, arrières...

Varié les départs : debout, assis, de dos, les yeux fermés...

Intégrer un ballon pour complexifier le slalom



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

Questionnaire « Environnement »

	Questions	Réponses
1	Vrai ou faux ? Plus tu roules vite moins tu consommes d'essence.	Faux (c'est le contraire !).
2	Quel système consiste à utiliser une seule voiture à plusieurs pour faire un même trajet ?	Le covoiturage (penses-y quand tu vas au stade ou à l'entraînement).
3	Quel est le temps de décomposition d'un sac plastique jeté dans la nature : 4, 40, 400 ans ?	400 ans.
4	Quel est l'intrus : eau, vent, pétrole, marée, chaleur de la terre, soleil ?	Pétrole (ce n'est pas une énergie renouvelable).
5	Quels pays - polluent - le plus la Terre : les pays riches, les pays pauvres ou les pays chauds ?	Les pays riches.
6	Que doit-on faire de ton chargeur quand il a terminé de charger ton portable ?	Le débrancher (sinon, il continue à consommer de l'électricité).
7	À qui est dû le changement climatique actuel : aux hommes, au soleil ou aux animaux ?	Aux hommes (et à leurs activités : transport, industrie, agriculture).
8	Vrai ou faux ? Il faut 9 000 litres d'eau pour produire 1 kilo de viande de bœuf.	Vrai.
9	Où doit-on rapporter des médicaments non utilisés ?	À la pharmacie.
10	Quel gaz, dénommé CO ₂ , est une des causes de la pollution et du réchauffement de la planète ?	Le Dioxyde de Carbone.
11	Combien de déchets un Français produit-il chaque jour : 100 g, 1 kg ou 10 kg ?	1 Kg (soit près de 350 kilos par an).
12	Combien d'années un chewing-gum met-il pour se décomposer dans la nature : 1, 5, 10 ans ?	5 ans.
13	Mon 1 ^{er} suit M. Mon 2 ^e suit Q. Mon 3 ^e suit I. Mon tout doit être économisé pour moins polluer la planète.	Énergie (M - R - U).
14	Combien de kilos de matières premières faut-il pour fabriquer 1 jean : 12, 22 ou 32 kilos ?	32 kilos.
15	Vrai ou faux ? Une télévision laissée en veille ne consomme pas d'électricité.	Faux.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

La conduite Fair-Play

ORGANISATION

OBJECTIF

Avoir une conduite Fair-Play

BUT

Répondre aux questions en se dirigeant vers la bonne porte

REGLES & CONSIGNES

Constituer 2 équipes.

Placer un élève dans le carré de départ situé entre les 2 portes et les autres élèves dans un cerceau de leur couleur.

Au top, l'animateur donne une question à choix multiples ce qui déclenche le début du relais : le joueur 1 va dans la zone B, le joueur 2 démarre une fois que le joueur 1 est entré dans la zone B et se dirige vers la zone C... etc...

Le joueur 4 se dirige le plus rapidement possible vers la porte de son choix : la porte rouge valide la 1ère réponse, la porte verte valide la deuxième réponse. Ensuite il se dirige vers le départ du relais et les autres élèves se positionnent dans leur cerceau de départ.

CRITERES DE REUSSITE

1 point si bonne réponse

3 points si bonne réponse et plus rapide

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la réalisation motrice de son partenaire

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Lever la tête

Etre attentif et concentré

Réfléchir et mémoriser la réponse en courant

VARIABLES

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

10

Larg

20

Durée

TOTALE

20'

SÉQUENCE

10 (T: 1'30 / R:30')

Effectifs

Educ

1

GPS

1

J

2 à 5

2 à 5

2 à 5

2 à 5

2 à 5

2 à 5

MATERIEL

Buts

Buts

Jalons

Jalons

Cônes

Cônes

Cerceaux

Cerceaux

Coupelles

Coupelles

Ballons

Ballons

Déplacement

Déplacement

Conduite

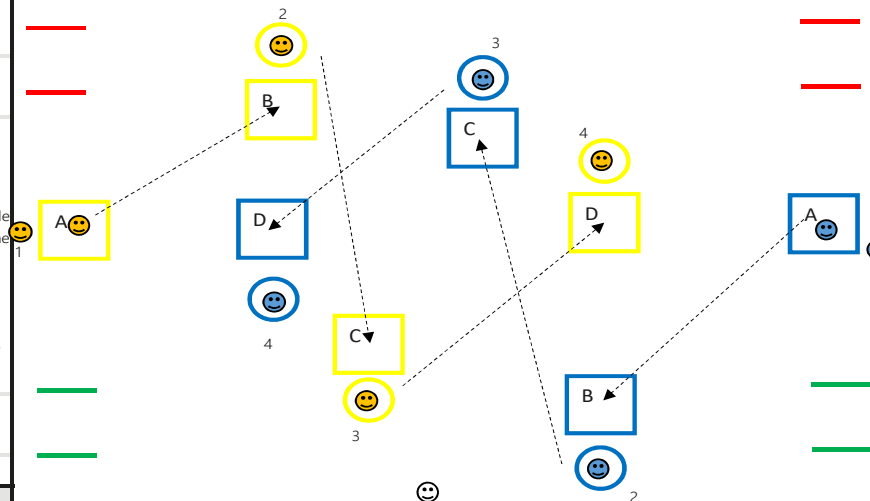
Conduite

Passe/tir

Passe/tir

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie

SANS BALLON



RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux

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

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

- ~ Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

Le duel de l'élégance

QUESTIONS		REPONSES
1	Quel est le rôle de l'arbitre?	A/ Décider du vainqueur B/ Veiller au respect des règles et à la protection des joueurs
2	Quel est le rôle de l'éducateur?	A/ Faire progresser les joueurs dans la pratique du football B/ Faire gagner son équipe à tout prix
3	L'arbitre siffle une faute contre moi, quelle est ma réaction?	A/ Je tape très fort dans le ballon par énervement B/ Je m'excuse auprès de mon adversaire et je me replace à mon poste
4	Tu gagnes un match par tricherie, quelle est ta réaction?	A/ Seule la victoire compte B/ La victoire n'a aucune saveur
5	Un joueur adverse est blessé sur le terrain, que fais-je?	A/ Je mets le ballon en touche pour qu'il puisse être soigné B/ Je fais semblant de ne pas le voir
6	Quel est le rôle des parents sur le bord du terrain?	A/ Encourager B/ Donner des consignes à l'équipe
7	Je peux contester les décisions de l'arbitre :	A/ Si je suis capitaine B / En aucun cas
8	Mon éducateur décide de me remplacer :	A/ Je rentre directement prendre ma douche B/ Je tape dans la main de mon coéquipier qui rentre et je prends place sur le banc
9	Pendant le match, le ballon sort des limites du terrains mais l'arbitre ne le voit pas :	A/ Tu continues à jouer B/ Tu t'arrêtes et donne la balle à l'adversaire
10	Pour toi serrer la main de ses adversaires à la fin du match c'est :	A/ Une perte de temps B/ Un geste fair-play



En période de crise sanitaire, pas de poignée de main, accolade, bise ou *check*.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

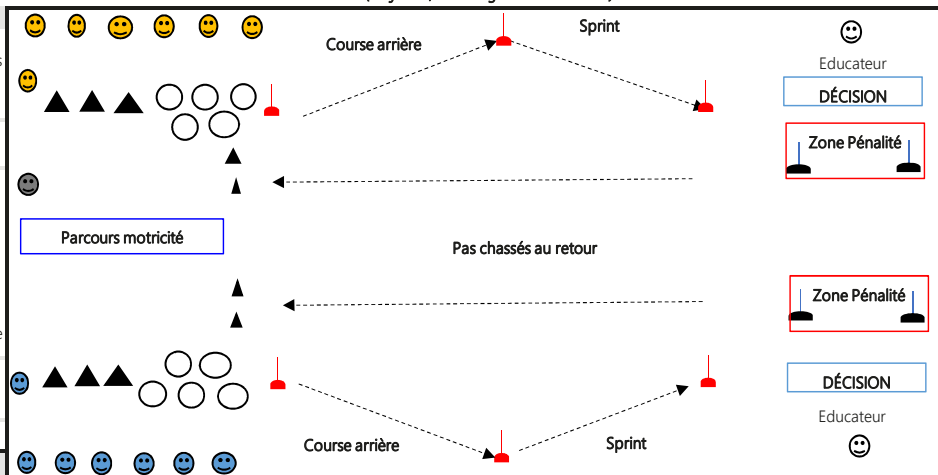
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



OBJECTIF

Sensibiliser sur les courses de l'arbitre central et connaître des règles et règlements

BUT

Réaliser le parcours, donner la bonne réponse et gagner le relai par équipe

RÈGLES & CONSIGNES

* L'arbitre réalise le parcours motricité

* Il entre dans la zone « décision » : l'arbitre répond à une question posée par l'éducateur. En cas de mauvaise réponse, l'arbitre fait 1 tour de pénalité en course rapide avant d'enchaîner par un retour en pas chassés.

* L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte.

* 1 passage par arbitre, le dernier arbitre doit franchir la porte

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

COMPOTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

VARIABLES

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)

~ Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant

~ Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels

~ Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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

~ Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~ Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😊	1
	J	😊	7
		😊	
		😊	7
		😊	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

Questions		Réponses	
1	J'ai le droit de jouer au football avec des filles.	VRAI	Oui, la mixité est autorisée jusqu'en U15.
2	Tu peux poursuivre ton action et marquer un but même si l'arbitre a sifflé un hors-jeu.	FAUX	Tu dois t'arrêter et te replier sans contester sa décision.
3	Pour qu'un but soit accordé par l'arbitre, il faut que le ballon touche la ligne de but.	FAUX	Il faut que le ballon ait entièrement franchi la ligne de but entre les montants.
4	Les protège-tibias sont obligatoires lors d'un match de football.	VRAI	Cela me permet de limiter les risques de blessure.
5	Sur un corner, je peux marquer un but directement contre l'équipe adverse.	VRAI	
6	Le ballon peut être botté dans n'importe quelle direction au coup d'envoi.	VRAI	
7	Ton gardien peut prendre le ballon à la main dans sa surface de réparation sur une passe que tu lui as faite avec la cuisse.	VRAI	Il peut aussi se saisir du ballon sur une passe de la tête ou de la poitrine.
8	Un joueur peut être signalé en position de hors-jeu sur un coup de pied de but (6m).	FAUX	Un joueur ne peut pas être hors-jeu sur un coup de pied de but.
9	Un joueur peut être sanctionné hors-jeu sur une passe réalisée avec la main de la part de son propre gardien.	VRAI	
10	Le vainqueur du TOSS d'avant match choisit d'obtenir le coup d'envoi du match.	FAUX	Le vainqueur obtient le choix du camp.



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 9

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

ORGANISATION

OBJECTIF

Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre assistant

BUT

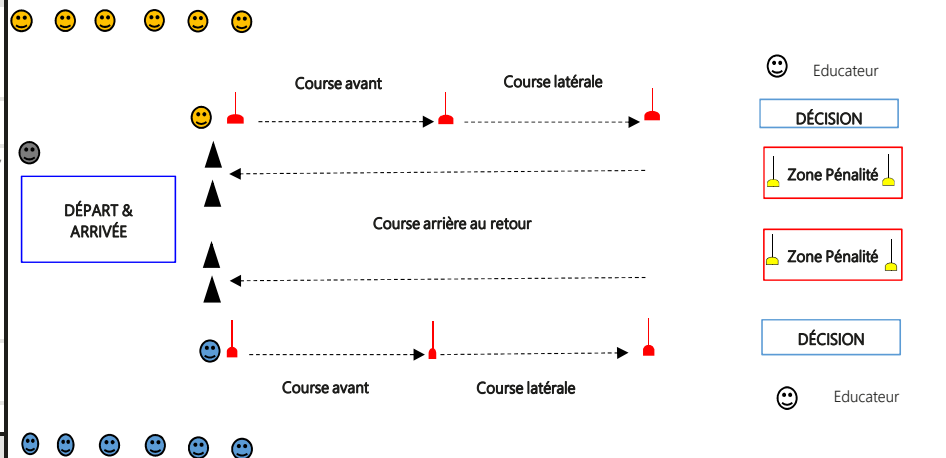
Reproduire les courses de l'arbitre assistant, reproduire une gestuelle adaptée et gagner le relai par équipe

REGLES & CONSIGNES

*L'educateur présente les gestuelles de l'arbitre assistant : faute, rentrée de touche, hors-jeu, coup de pied de but, coup de pied de coin, sortie de but, remplacement, but marqué
*L'arbitre court le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones. L'educateur annonce une « situation de jeu » quand l'arbitre est dans la zone « décision ». Il signale avec son bras (pas d'utilisation de drapeau) la gestuelle adaptée. En cas de mauvaise réponse, il doit faire un tour de pénalité en course rapide.
L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte.

CRITERES DE REUSSITE

Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

VARIABLES

Modifier l'organisation du parcours moteur (enchaînements, distances, ...)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

CHANSON DE GESTES

Connaissez-vous les gestes de l'arbitre et de ses assistants ? Comment différencier un coup franc d'un corner ou d'un six mètres ?
Ce petit guide illustré répond à toutes vos questions.

Par Philippe Hagen et Xavier Thibault





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Culture Foot : Quiz

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

AUTRES

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

Organiser une séance de questions/réponses en lien avec l'organisation du mouvement Olympique et Football

BUT

Connaitre les organisations respectives

REGLES & CONSIGNES

- Répartir les joueurs par équipe de 5
- Désigner un "Capitaine" par équipe en charge de formuler la réponse
- Déterminer et énoncer toutes les questions
- Concertation par équipe
- Attribuer les points aux équipes et réaliser une explication détaillée des "bonnes" réponses

CRITERES DE REUSSITE

Donner la bonne réponse, Remporter le quiz

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Ecoute, Concertation, Médiation

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Participation, Prise en compte de l'avis des partenaires

VARIABLES

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	20

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	5
		😬	5
		😬	5
		😊	

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	10
------------	----

THEME : CULTURE FOOT
Culture Foot

	Questions	Réponse
1	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895 ou 1945 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres)
2	Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée ou ronde ?	Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds)
3	Comment appelle t'on les arbitres de touche : juges de ligne ou arbitres assistants ?	Les arbitres assistants (on les appelait aussi autrefois « juges de ligne »)
4	Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc ou une corne de brume ?	Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre)
5	Vrai ou Faux : les cartons jaunes et rouges ont toujours existé au football ?	Faux, ils ont été créés et officialisés pour la coupe du monde 1970 au Mexique
6	Sur quel document sont inscrits les noms des joueurs avant un match : Le rapport de l'arbitre ou la feuille de match ?	La feuille de match (figurent également les noms des entraîneurs, dirigeants, remplaçants et les arbitres)
7	Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueurs d'un club à un autre : 2 ou 3 ?	2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver)
8	Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty : un coup de pied arrêté ou une balle à terre ?	Un coup de pied arrêté
9	Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 : 18 clubs ou 20 clubs ?	20 (chaque équipe jouera donc 38 matchs dans la saison)
10	En quelle année la France a-t-elle gagné la Coupe du Monde contre le Brésil : 2002 ou 1998 ?	1998 (3 à 0)
11	Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition françaises : la Coupe de la Ligue ou la Coupe de l'UEFA ?	La Coupe de l'UEFA (c'est une compétition qui regroupe les clubs européens)
12	A quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du Monde de Football ? la FIFA ou l'UEFA ?	La FIFA
13	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895, 1945 ou 2001 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres)
14	Mon 1 ^{er} est une eau salée, mon 2 ^{ème} est la 11 ^{ème} lettre de l'alphabet, mon 3 ^{ème} est le contraire de tard, mon tout sert au transfert des joueurs	Mercato (mer-K-tôt)

15	Mon 1 ^{er} est le verbe « suer » à la 1 ^{ère} personne du présent, mon 2 ^{ème} accueille les bateaux, on marche sur mon 3 ^{ème} et mon tout crie dans les tribunes	Supporters (Sue-port-terre)
16	Cite 2 des 5 valeurs de la FFF	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité
17	Mon 1 ^{er} est sur une même ligne, mon 2 ^{ème} sert à présenter la nourriture, mon 3 ^{ème} est le contraire de « avec » et mon tout est sur le banc de touche	Remplaçant (Rang-plat-sans)
18	Quelle est la température d'un fumigène en combustion : 200°C, 400°C ou 800°C ?	800° C
19	Combien de stades ont accueilli les matchs de l'Euro 2016 en France ?	10
20	En français, comment appelle-t-on un penalty ?	Un coup de pied de réparation
21	A quelle occasion un joueur effectue-t-il un coup de pied d but : après un but, après une touche ou après une sortie de but ?	Après une sortie de but
22	Vrai ou faux ? Un entraîneur peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueurs	Faux, il ne doit pas dépasser le périmètre de sa surface technique
23	Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000, 400 000 ?	400 000, ils donnent leur temps pour aider au fonctionnement du club
24	Comment est attribué le camp des « équipes avant le début d'un match : suivant le sens du vent, par décision de l'arbitre, ou par tirage au sort ?	Par tirage au sort (celui qui gagne choisit son camp, l'autre donne le coup d'envoi)
25	Que désigne l'expression « coup du chapeau » : 3 buts consécutifs inscrits par un joueur dans un match, une révérence à l'arbitre ou un but de la tête ?	3 buts inscrits dans un match
26	En France, quelle compétition est réservée aux équipes U19 : la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs ?	La Coupe Gambardella (créée en 1954)
27	Combien y a-t-il de clubs de football en France : 10 000, 17 500, 30 500 ?	Près de 17 500
28	Quel est le niveau de compétition le plus élevé (championnat) du football amateur ?	Le National 1
29	En quelle année la FFF a-t-elle été créée : 1890, 1919 ou 1939 ?	1919
30	Quel pays a gagné le plus de fois la coupe du monde ?	Le Brésil (5 fois)
31	Combien y a-t-il de licenciés à la FFF : moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions	Plus de 2 millions
32	J'ai débuté en Ligue 1 à l'âge de 17 ans, en arrêtant un penalty lors de mon 1 ^{er} match, qui suis-je ?	Mickaël Landreau
33	Je suis le seul gardien de l'histoire à avoir remporté un ballon d'or, qui suis-je ?	Lev Yachin (en 1963)
34	Gardien de l'Italie en finale de coupe du monde, je suis considéré comme l'un des meilleurs du monde, qui suis-je ?	Gianluigi Buffon
35	Cite le nom des 3 gardiens champions du monde en 2018	Hugo Lloris, Steve Mandanda, Alphonse Areola
36	Cite le nom des 3 gardiens champions du monde en 1998	Fabien Barthez, Bernard Lama, Lionel Charbonnier
37	Quel gardien français détient le record de sélections nationales : Hugo Lloris, Fabien Barthez, Bernard Lama ou Grégory Coupet	Hugo Lloris (114 fois)
38	Quel est le nom du gardien de l'équipe de France Féminine ?	Sarah Bouhaddi
39	Quel est le nom du gardien de l'équipe de France de Futsal ?	Djamel Haroun



07

Annexes



254





07. Annexes

7.1 Fiches clubs : engagement au dispositif « 2S2C »

7.2 Circulaire de reprise

7.3 Convention entre l'école et la mairie

7.4 Convention ministère Éducation nationale et FFF

7.5 Agréments

7.6 Contacts FFF





7.1

► Fiche clubs : engagement au dispositif « 2S2C »



256





FÉDÉRATION FRANÇAISE
DE FOOTBALL

DISTRICT CONCERNE

Nom du club

Numéro d'affiliation

Nom du responsable

Email

Portable

**Commune(s)
concernée(s)**

**Etablissement
concerné (facultatif)**

**Intervenant dans une
section sportive scolaire**

OUI - NON

Nombre d'éducateurs disponibles (indiquer le nombre ci-dessous)

Nom(s) – Prénom(s)

Diplôme(s)

**Disponibilité(s) –
Jours et horaires**

Cette fiche sera à renvoyer par mail au Conseiller Technique Départemental DAP, avec l'ensemble des documents indiqués dans le chapitre 4.2 Implication des instances fédérales et des clubs.



7.2

► Circulaire de reprise



258





MINISTÈRE DES SPORTS

Direction des Sports
Sous-direction du pilotage et de l'évolution
des politiques publiques du sport (DS1)
Bureau de l'élaboration des politiques
publiques du sport (DS1A)

Personne chargée du dossier :
Christèle GAUTIER
tél. : 01 40 45 91 48
mél. : 2S2C@sports.gouv.fr

La ministre des sports

à

Mesdames et Messieurs les préfets de région
Mesdames et Messieurs les préfets de
département

Copie à :

Mesdames et Messieurs les directeurs
régionaux et départementaux de la jeunesse,
des sports et de la cohésion sociale

Mesdames et Messieurs les directeurs
régionaux de la jeunesse, des sports et de la
cohésion sociale

INSTRUCTION n° DS/1A/2020/68 du 19 mai 2020 relative à la mise en œuvre du dispositif
Sport Santé Citoyenneté Civisme (2S2C).

Date d'application : immédiate
NOR : **SPOV2011540J**
Classement thématique : sport

Visée par le SG-MCAS le 19 mai 2020

Résumé : Dans le cadre des mesures de sorties de confinement COVID 19 du ministère de l'éducation nationale et de la jeunesse, la présente instruction ministérielle précise les modalités de **mise en œuvre du dispositif Sport Santé Citoyenneté Civisme (2S2C) dans le champ des activités physiques et sportives.**

Mention Outre-mer : le texte s'applique en l'état dans ces territoires.

Mots-clés : COVID-19 - éducation - sport – santé – citoyenneté – culture - 2S2C

Textes de référence :

Circulaire MENE2011220C du 4 mai 2020 (MENJ – DGESCO) relative à la réouverture des écoles et établissements scolaires et aux conditions de poursuite des apprentissages ;
Circulaire MENE1430176C n° 2014-184 du 19 décembre 2014 (MENESR - DGESCO B3-3) pour la promotion de la généralisation des projets éducatifs territoriaux sur l'ensemble du territoire.

Annexes :

Annexe 1 : convention relative à la continuité scolaire et la réalisation d'activités notamment sportives sur le temps scolaire ;

Annexe 2 : cadre de recommandations ONAPS sur la reprise de la pratique d'activités physiques et sportives à l'école ;

Annexe 3 : protocole relatif au dispositif d'appui à la reprise scolaire « Sport, santé culture, civisme » en sortie de confinement à destination des fédérations et des clubs sportifs.

Diffusion : *Les destinataires de l'instruction doivent assurer une diffusion auprès de leurs réseaux : du mouvement sportif. des collectivités territoriales.*

La circulaire du 4 mai 2020 relative à la réouverture des écoles et établissements et aux conditions de poursuite des apprentissages prévoit qu'à partir du 11 mai, les élèves peuvent se trouver dans une à plusieurs des situations suivantes :

- en classe ;
- en étude si les locaux et les moyens de surveillance le permettent ;
- à la maison avec la poursuite de l'enseignement à distance ;
- **en activité grâce à un accueil organisé par les communes dans le cadre du dispositif Sport – Santé – Culture – Civisme (2S2C).**

La présente instruction précise le cadre de déploiement **du dispositif 2S2C s'agissant des activités physiques et sportives.**

1. Les écoles et établissements scolaires concernés :

Le dispositif cible les écoles primaires pour s'élargir au collège et au lycée ainsi que, le cas échéant à l'enseignement privé sous contrat.

L'accueil des jeunes scolarisés en situation de handicap fera l'objet d'une analyse conduite au cas par cas avec les services académiques.

2. Le cadre du dispositif

Ce dispositif s'organise **en temps scolaire** selon les modalités décrites dans le modèle de convention et de son annexe (annexe 1).

a) Une convention entre l'IA-DASEN et chaque maire volontaire

Dès lors que la commune (ou l'établissement de coopération intercommunale - EPCI, s'il en a la compétence) est volontaire, le maire (ou le représentant de l'EPCI) peut signer avec l'Inspecteur d'académie Directeur académique des services de l'Éducation nationale, une **convention relative à la continuité scolaire et la réalisation d'activités notamment sportives sur le temps scolaire. Vous trouverez le modèle-type de cette convention** (annexe 1).

Cette convention permet de définir les obligations propres à chacune des parties afin d'assurer localement l'accueil des élèves sur le temps scolaire par d'autres intervenants que leurs professeurs. La participation des enfants à cet accueil est laissée à l'appréciation des familles. Cette participation est gratuite. Les modalités d'intervention des personnels intervenant pour le compte de la collectivité sont fixées en concertation avec l'équipe éducative. En tout état de cause, les activités proposées se déroulent dans le cadre des règles sanitaires applicables (fiche thématique « activités physiques et culturelles » du COVID 19 - protocole sanitaire pour la réouverture des écoles, établissement scolaire).

Le coût de la prestation est dû par **les services de l'Etat (DSDEN)** à la collectivité sur la base de groupes de 15 élèves quel que soit le niveau concerné.

b) La nature des activités proposées

Les activités physiques et sportives organisées dans ce cadre veilleront à suivre les « recommandations de pratique d'APS post-confinement » élaborées avec l'appui de l'Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité (ONAPS) (annexe 2).

Le taux d'encadrement sera adapté aux activités proposées.

3. La mise en place du dispositif

La réactivité et l'opérationnalité doivent guider le déploiement de ce dispositif. Pour la phase de lancement, les partenaires sportifs déjà engagés dans l'appui à la mise en œuvre de l'EPS seront privilégiés. Il s'agit d'intervenants (éducateurs sportifs ou bénévoles) agréés par les services de l'Education nationale et qui ont déjà déployé des activités avec les enseignants et les élèves.

Au fur à mesure de son déploiement, d'autres partenaires sportifs locaux volontaires au premier rang desquels figurent les éducateurs des associations sportives affiliées à des fédérations agréées, peuvent être intégrés au dispositif. Les éducateurs sportifs détenteurs d'une carte professionnelle en cours de validité sont réputés agréés pour intervenir sur le temps scolaire.

Le dispositif 2S2C ne nécessite pas de fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport, à l'exception de la pratique des disciplines sportives à contraintes particulières.

4. Le rôle des services déconcentrés en charge du sport

Les directeurs d'école, les chefs d'établissement et les élus locaux doivent pouvoir se concentrer sur leurs priorités, tout en ayant l'assurance de trouver rapidement les ressources nécessaires pour mettre en œuvre de dispositif.

A cette fin les services déconcentrés du ministère des Sports veilleront avec les membres du Groupe d'Appui Départemental en associant les fédérations sportives scolaires (USEP, UNSS, UGSEL) et le mouvement olympique, à :

1. Procéder via les comités départementaux au recensement des clubs et éducateurs sportifs volontaires pour proposer des activités à destination des élèves répondant aux conditions supra ;
2. **Vérifier l'honorabilité des intervenants sportifs en relation avec le DASEN** (extrait B2 du casier judiciaire et FIJAISV) ;
3. Informer les élus locaux qu'ils tiennent à leur disposition ces recensements, susceptibles de faciliter l'organisation des activités physiques pour les élèves ;
4. Effectuer le suivi et l'évaluation du dispositif en établissant un recensement des associations investies précisant le volume d'activités développé, les fédérations mobilisées, les ressources pédagogiques produites, la dynamique partenariale entre les acteurs du mouvement sportif, les collectivités territoriales, les écoles et établissements scolaires.

Le GAD assurera la cohérence avec les remontées issues de la procédure identifiée dans le « protocole relatif au dispositif d'appui à la reprise scolaire « Sport, santé, culture, civisme » en sortie de confinement à destination des fédérations et des clubs sportifs » (annexe 3).

Par ailleurs, il est attendu des DDCS(PP) et des DR(D)JSCS qu'elles relaient le dispositif #bougerchezvous afin d'appuyer la pratique d'activité physique des élèves qui restent confinés.

S'agissant de la promotion du dispositif notamment sur les réseaux sociaux, la valorisation des projets partenariaux pourra comprendre #2S2C et renvoyer aussi sur les comptes twitter des ministères des Sports @Sports_gouv et de l'Education nationale et de la jeunesse @EducationFrance pour souligner les pratiques déployées au niveau local.

Les référents du dispositif « Génération 2024 » pourront également favoriser l'émergence et la valorisation du dispositif.

Mes services se tiennent à votre disposition pour tout complément ou information que vous souhaiteriez obtenir.

Pour la ministre des sports
et par délégation
Le directeur des sports

Gilles QUÉNÉHERVÉ



**MINISTÈRE
DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Dispositif 2S2C

Direction des Sports
Bureau de l'élaboration des politiques publiques du sport (DS1A)

De quoi s'agit il ?

Circulaire MENJ 2011220C du 4-5-2020 MENJ – DGESCO relative à la réouverture des écoles et établissements et aux conditions de poursuite des apprentissages

« Il comprend à la fois:

- **un cadre sanitaire** dont l'objectif est d'abord de garantir des conditions de santé et de sécurité grâce à un protocole sanitaire strict, qui conditionne l'ouverture de chaque école et de chaque établissement;
- **un cadre d'accueil** progressif des élèves selon des principes nationaux, assorti d'une souplesse dans la mise en œuvre, s'appuie sur un renforcement de la continuité pédagogique comme levier de prévention et de lutte contre les inégalités.

A partir du 11 mai, les élèves peuvent se trouver dans une à plusieurs des situations suivantes :

- en classe ;
- en étude si les locaux et les moyens de surveillance le permettent ;
- à la maison avec la poursuite de l'enseignement à distance;
- **en activité grâce à un accueil organisé par les communes dans le cadre du dispositif Sport – Santé – Culture – Civisme (2S2C).**

Les directeurs d'école et les chefs d'établissement doivent informer les familles de la mise en place du dispositif Sport – Santé – Culture – Civisme (2S2C). »

Dans quel cadre réglementaire ?

- Sur temps scolaire en complément de l'EPS
- Sous la responsabilité de l'Etat (cf. article 6 convention type DASEN/maire volontaire)
- Dans le cadre d'une convention entre l'Etat et la mairie volontaire
 - Avec l'intervention des clubs sportifs notamment des 35 fédérations signataires conventions quintipartites (MENJ, MS, USEP, UNSS, fédération).
 - Avec l'intervention des partenaires de l'école : les associations complémentaires de l'école (santé, culture, civisme).

Dans quel cadre ?

INSTRUCTION N° DS/1A/2020/68 du 19 mai 2020 relative à la mise en oeuvre du dispositif Sport Santé Citoyenneté Civisme (2S2C)

Le taux d'encadrement sera adapté aux activités proposées.

Le dispositif 2S2C ne nécessite pas de fournir un certificat médical attestant de l'absence de contre-indication à la pratique du sport, sauf pour la pratique des disciplines sportives à contraintes particulières ([article D231-1-5 du code du sport](#)).

Quelles cibles?

- L'ensemble des écoles et établissements scolaires publics (voire privés sous contrat le cas échéant).
- Le territoire peut prioriser dans sa stratégie de déploiement, par exemple :
 - les élèves des lycées professionnels;
 - Les écoles et établissements labellisés Génération 2024 dans le cadre de l'axe 1 relation entre le club et les écoles/établissements ;
 - Les sections sportives scolaires qui font généralement de convention avec les clubs locaux ;
 - Les écoles et établissements des réseaux de l'éducation prioritaire REP/REP+, des 80 cités éducatives et les territoires ruraux ;

Ils seront définis avec l'aide des conseillers pédagogiques départementaux pour l'enseignement primaire et des professeurs d'éducation physique et sportive pour le secondaire. (cf. page 5 annexe 3 instruction 2S2C)

Dans quel cadre sanitaire ?

Cadre sanitaire

[Décret no 2020-548 du 11 mai 2020 prescrivant les mesures générales nécessaires pour faire face à l'épidémie de covid-19 dans le cadre de l'état d'urgence sanitaire;](#)

[Cadre de recommandations APS post confinement Onaps du 11 05 2020](#)

[Covid19 - Protocole sanitaire pour la réouverture des écoles](#) P43/46 pour les APS;

[Covid19 - Protocole sanitaire pour la réouverture des collèges et lycées](#) P37/39 pour les APS;

[Guide de recommandations sanitaires à la reprise sportive;](#)

[Guide d'accompagnement de reprise des activités sportives](#)

« P11 : La reprise des activités physiques sportives à destination des enfants scolarisés et celle des sportifs de haut niveau et des sportifs professionnels relèvent de dispositifs spécifiques. »

[Guide de recommandations des équipements sportifs terrestres, sports d'eau, piscines, centres aqualudiques et espaces de baignade naturels](#)

« P7 : la pratique du sport dans des lieux couverts n'est pas autorisée sauf pour certaines activités à caractère scolaire et périscolaire ainsi que pour les sportifs professionnels et de haut niveau » ; P14 (les activités aquatiques) : l'accueil des scolaires n'est pas autorisé dans ces établissements jusqu'au 2 juin 2020, au moins ; P20 : Les équipements sportifs couverts ne rouvriront pas avant le 2 juin 2020, au moins sauf pour les sportifs de haut niveau, les sportifs professionnels et les scolaires accueillis dans le cadre du programme sport santé civisme et culture. »

Quelles offres d'APS?

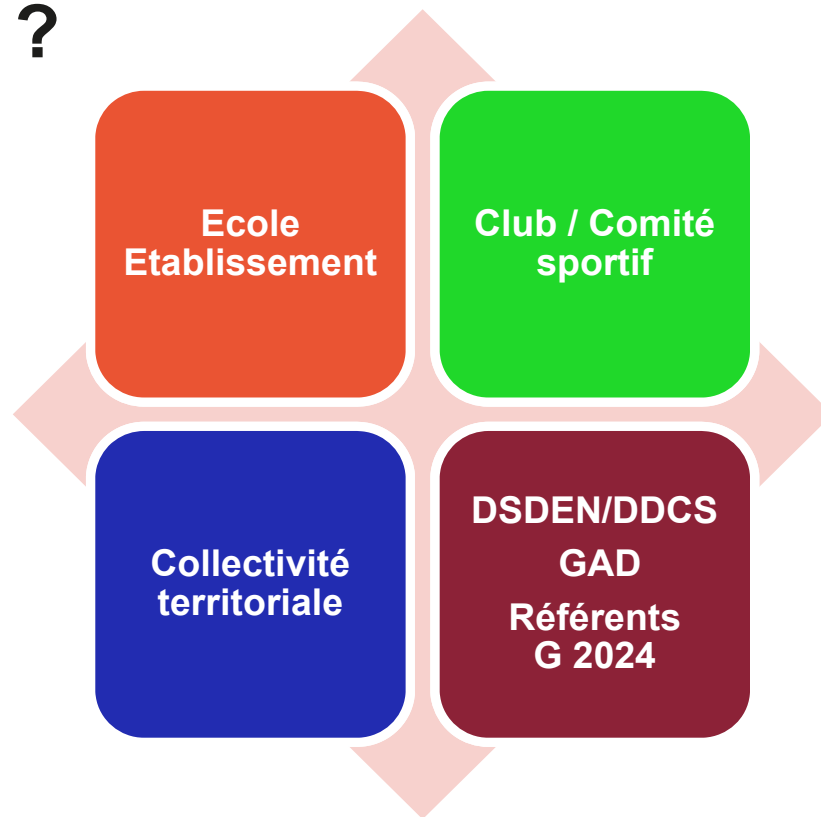
Elles se différencieront de la mise en œuvre des programmes d'Education physique et sportive (EPS) ou des contenus habituels de perfectionnement sportif des écoles sportives de club, tout en proposant **une offre éducative de qualité répondant aux enjeux de la situation**, dans une logique de continuité éducative mobilisant l'ensemble de la communauté éducative.



Quels financements ?

- Le coût de la prestation est dû par **les services de l'Etat à la collectivité sur la base du constat du nombre d'élèves** accueillis par jour complet.
- Certains plans de relance économique des fédérations sportives comprennent un axe scolaire (exemple: FFBasket : « retour au jeu »).

Qui fait quoi ?



Qui fait quoi?

Club/Comité départemental

- Il recense :
 - ses ressources humaines disponibles pour se mobiliser;
 - ses moyens matériels ;
- Il présente :
 - son expérience dans l'encadrement du public jeunes ;
 - son offre pédagogique adapté aux contraintes sanitaires ;
- Il envisage :
 - Les modalités de reprise de son activité ;
 - La remobilisation progressive en sortie de confinement de son personnel et de ces bénévoles;
 - L'éventuelle évolution de son projet associatif en repositionnant la place des jeunes, son partenariat avec la collectivité territoriale et les écoles et établissements scolaires de son territoire ;
- Il évalue et s'engage :
 - Sur l'opportunité de s'inscrire dans le projet 2S2C sur son territoire ou dans d'autres territoires.

*Le club devra proposer **une activité sportive adaptée à la demande de la collectivité et des enseignants et au public visé**, selon les horaires et contraintes imposés par la collectivité ainsi que par l'école/ l'établissement scolaire. Cf. page 4 annexe 3)*

Qui fait quoi?

Ecole ou l'établissement scolaire

- Elle recense :
 - les besoins 2S2C pour faciliter la reprise scolaire progressive ;
 - le nombre d'élèves par classe, cycle ;
 - les emplois du temps des élèves ;
 - ses moyens matériels ;
 - ses équipements et autres espaces municipaux mobilisables (parcs, jardins, places) en proximité
 - les intervenants extérieurs en EPS et APS, les autres intervenants (santé, civisme, culture).
- Elle envisage :
 - L'articulation de
 - 2S2C avec son projet territorial de reprise ;
 - de son projet d'école avec le dispositif 2S2C.
- Elle évalue et s'engage :
 - l'opportunité de s'inscrire dans le projet 2S2C sur son territoire.

Qui fait quoi?

Collectivité territoriale

- Elle recense :
 - ses ressources humaines disponibles pour se mobiliser ;
 - ses moyens matériels ;
 - ses équipements sportifs et autres espaces municipaux mobilisables (parcs, jardins, places) ;
 - les besoins de ses écoles et établissements scolaires communales pour faciliter la reprise scolaire progressive.
- Elle envisage :
 - la remobilisation progressive de son personnel ;
 - les modalités de reprise des écoles et des clubs ;
 - l'évolution à moyen terme de son PeDT pour renforcer la continuité éducative entre les différents temps.
- Elle évalue et s'engagent :
 - sur l'opportunité de s'inscrire dans le projet 2S2C sur son territoire ;
 - sur la finalisation de la convention et de son annexe DASEN/mairie.

Qui fait quoi?

Le rôle du réseau déconcentré DR(D)JSCS – DDCS(PP) - DJSCS

- **Il active le Groupe d'Appui Départemental (GAD) et/ou le comité de pilotage du dispositif « Génération 2024 »** en veillant à ce que soient représentés les fédérations sportives scolaires (USEP, UNSS, UGSEL) et le mouvement olympique ;
- **Il procède, via les comités départementaux, au recensement des clubs** et éducateurs sportifs volontaires pour proposer des activités à destination des élèves répondant aux conditions supra ;
- **Il vérifie l'honorabilité des intervenants sportifs** (extrait B2 du casier judiciaire et FIJAISV) ;
- **Il informe les élus locaux** qu'il tient à leur disposition ces recensements, susceptibles de faciliter l'organisation des activités physiques pour les élèves ;
- **Il effectue le suivi et l'évaluation du dispositif** en établissant un recensement des associations investies précisant le volume d'activités développé, les fédérations mobilisées, les ressources pédagogiques produites, la dynamique partenariale entre les acteurs du mouvement sportif, les collectivités territoriales, les écoles et établissements scolaires.

Coordination du dispositif 2S2C

La coordination de l'offre sportive dans le cadre du dispositif « 2S2C » d'appui à la reprise scolaire entre le mouvement sportif, les services de l'Etat et les collectivités territoriales est effectuée **au niveau départemental** via le Groupement d'appui départemental GAD (mis en œuvre pour les PEdT).

La composition du GAD est renforcée pour répondre rapidement aux besoins identifiés par le dispositif d'appui à la reprise scolaire par le sport et garantir la représentation de tous les acteurs.

Le GAD, pour son fonctionnement optimal, doit comprendre outre l'Inspecteur d'académie directeur académique des services de l'Education nationale (IA-DASEN) ou son représentant et le Directeur départemental de la cohésion sociale (DDCSPP) ou son représentant :

- Un représentant du Comité départemental Olympique et Sportif (CDOS)
- Un référent de l'USEP
- Un référent de l'UNSS
- Un représentant de l'Association départementale des maires de France, et le cas échéant de l'Association Nationale des Elus en charge du Sport.

Missions du GAD renforcé Sport

Chaque GAD sera chargé de recueillir les offres d'activités formulées par les clubs implantés sur le département ainsi que les besoins d'activités formulés par les collectivités locales et/ou les directeurs d'écoles ou chefs d'établissements.

Le GAD sera ainsi chargé de mettre en relation les clubs, les chefs d'établissements et directeurs d'école ainsi que les élus locaux pour favoriser la mise en œuvre des activités physiques et sportives sur le temps scolaire.

Le GAD sera également chargé de rééquilibrer le cas échéant les interventions sportives proposées, de proposer des mutualisations d'activités sportives en lien avec les enseignants, les clubs et les élus locaux pour garantir l'égal accès à ces activités sportives sur le territoire départemental.

Chaque GAD est chargé de recenser les clubs et les activités proposés, afin de consolider et d'amplifier les liens entre l'école et les clubs sportifs fédérés à plus long terme, conformément à l'objectif affiché par le mouvement sportif, Paris 2024 et l'Etat dans le cadre du plan « Héritage » des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Communication

- Les services déconcentrés en charge du sport relaieront le [dispositif #bougerchezvous](#) afin de permettre aux élèves qui restent confinés de pratiquer une activité physique.
- S'agissant de la promotion du dispositif notamment sur les réseaux sociaux, la valorisation des projets partenariaux pourra comprendre [#2S2C](#) et renvoyer aussi sur les comptes twitter des ministères des Sports [@Sports_gouv](#) et de l'Education nationale et de la jeunesse [@EducationFrance](#) pour souligner les pratiques déployées au niveau local.



7.3

► Convention entre l'école et la mairie



Convention

relative à la continuité scolaire et la réalisation d'activités sportives et culturelles sur le temps scolaire

Considérant la nécessité d'assurer l'accueil des enfants sur le temps scolaire pendant lequel les élèves ne peuvent pas être en présence de leur professeur compte tenu des mesures de distanciation à respecter **en raison de l'épidémie de covid-19** ;

La présente convention est conclue ;

Entre :

- Le/la maire de la commune de ou le/la président(e) de l'établissement public de coopération intercommunale , dont le siège se situe à
- Le/la directeur/directrice académique des services de l'éducation nationale de xxx, agissant par délégation du recteur d'académie

Les parties conviennent ce qui suit :

Article 1^{er} : Objet de la convention

La présente convention a pour objet de définir les obligations propres à chacune des parties afin d'assurer localement l'accueil des élèves sur le temps scolaire par d'autres intervenants que leurs professeurs.

Elle est rendue nécessaire par les conséquences de la crise sanitaire et les mesures de distanciation qu'elle implique, afin d'organiser durant cette période exceptionnelle, l'accueil sur le temps scolaire des élèves qui ne peuvent être directement pris en charge par un professeur.

La participation des enfants à cet accueil est laissée à l'appréciation des familles.

Les modalités d'intervention des personnels intervenant pour le compte de la collectivité sont fixées en concertation avec l'équipe éducative.

En tout état de cause, les activités proposées se déroulent dans le cadre des règles sanitaires applicables.

Article 2 : Activités concernées

Les activités organisées par la collectivité dans le cadre de la présente convention s'inscrivent dans le prolongement des apprentissages et en complémentarité avec l'enseignement présentiel ou à distance.



Ces activités, qui participent de la resocialisation et du renforcement de la confiance en soi après la période de confinement, concernent notamment :

- la pratique sportive et la santé des élèves ;
- des activités artistiques et culturelles ;
- des activités en matière d'éducation au civisme et à la citoyenneté, notamment autour de la connaissance des institutions, des objectifs de développement durable et de la valorisation de l'engagement.

Elles doivent également respecter les principes de neutralité et de laïcité.

Une présentation, à titre indicatif, d'activités susceptibles d'être proposées aux élèves est jointe à la présente en annexe.

Article 3 : Engagements de la collectivité

La collectivité s'engage à organiser l'accueil des élèves dans le cadre des articles 1^{er} et 2.

Si l'accueil n'est pas organisé directement par la collectivité mais pour son compte par un autre acteur, la collectivité s'engage à assurer le respect de la convention par cet acteur.

La collectivité précise en annexe à la présente convention les caractéristiques de l'accueil qu'elle organise ou qui est organisé pour son compte et notamment :

- La liste des accueils maternels (moins de 6 ans) et élémentaires (6 ans et plus) ;
- Le nombre total de places ouvertes (moins de 6 ans/6 ans et plus) ;
- La typologie des activités éducatives ;
- La typologie des partenaires ;
- La typologie des intervenants.

La liste des personnes qui seront amenées à intervenir dans le cadre des activités concernées, mise à jour à chaque changement, est annexée à la convention.

Article 4 : Engagements de l'Etat :

Les services de l'Etat s'engagent à :

- Assister la collectivité dans l'organisation de l'accueil, notamment par la mise à disposition d'outils et de ressources ;
- Faire connaître auprès des familles l'engagement de la collectivité dans le dispositif.

Article 5 : Qualité des intervenants

Les parties s'engagent à vérifier l'honorabilité des intervenants bénévoles, notamment par l'interrogation du fichier judiciaire automatisé des auteurs d'infractions sexuelles ou violentes (FIJAISV).



Les intervenants exerçant sur le temps scolaire sont soumis au principe de neutralité, ils ne peuvent pas faire acte de prosélytisme, troubler l'ordre public ou porter atteinte au bon fonctionnement du service.

La collectivité s'engage à faire droit à toute demande des services de l'éducation nationale d'interrompre la collaboration avec un intervenant dont le comportement est incompatible avec le bon déroulement du service public de l'éducation.

Article 6 : Responsabilités

La responsabilité administrative de l'Etat est substituée à celle de la commune ou de son prestataire dans tous les cas où celle-ci se trouve engagée en raison d'un fait dommageable commis ou subi par un élève du fait de l'organisation ou du fonctionnement de l'accueil sur le temps scolaire.

L'Etat est subrogé aux droits de la collectivité, notamment pour exercer les actions récursoires qui lui sont ouvertes.

Le régime des accidents de service s'applique aux fonctionnaires en position d'activité ou de détachement ainsi qu'aux fonctionnaires stagiaires participants à ces accueils.

Les personnels non titulaires et les autres intervenants relèvent du régime des accidents du travail.

Les personnes bénévoles (parents...) participant à ces activités sont considérées comme des collaborateurs occasionnels du service public.

Article 7 : Prise en charge des coûts

Le coût de l'accueil des enfants est fixé à ...€ par jour et par groupe de 15 élèves. Le coût de la prestation est dû par les services de l'Etat à la collectivité sur la base du constat du nombre de groupes d'élèves accueillis par jour complet.

Article 8 : Durée de la convention

La présente convention est établie à compter de sa signature pour la durée restant de la présente année scolaire.

Article 9 : Modification de la convention

La présente convention peut être modifiée par avenant.

A....., le



L'Inspecteur d'académie,

Le/La Maire/ Président/e de l'EPCI,

Directeur académique

des services de l'éducation nationale,

Annexe (à renseigner obligatoirement et à joindre à la convention)

Liste des accueils maternels:

- Ecole a

- Ecole b

Liste des accueils élémentaires :

- Ecole c

- Ecole d

Nombre de places ouvertes :

Ecole a :

Enfants de moins de 6 ans : -----

Enfants de 6 ans et plus : -----

Ecole b :

Enfants de moins de 6 ans : -----

Enfants de 6 ans et plus : -----

...

Activités éducatives proposées par la collectivité :

- ☐ activités artistiques et culturelles
- ☐ activités scientifiques
- ☐ activités civiques et d'éducation à la citoyenneté
- ☐ activités numériques
- ☐ activités de découverte de l'environnement



☐ activités éco-citoyennes

☐ activités physiques et sportives



Partenaires :

☐ associations culturelles

☐ associations environnementales

☐ associations sportives

☐ équipe enseignante

☐ équipements publics (musées, bibliothèques, conservatoires, parcs naturels, espaces sportifs, etc.)

☐ structures privées (fondations, parcs, entreprises culturelles et sportives, etc.)

Intervenants :

☐ intervenants associatifs

☐ intervenants de statut privé non associatif (salarié, autoentrepreneur, étudiants, etc.)

☐ parents

☐ enseignants

☐ personnels municipaux (éducateurs sportifs, ATSEM, bibliothécaires, jardiniers, etc.)

☐ bénévoles (parents d'élèves, retraités, étudiants, ...)



7.4

► Convention ministère Éducation nationale et FFF





CONVENTION

Etablie entre les soussignés :

Le ministère de l'éducation nationale,
ci-après désigné « le MEN »,
représenté par Jean Michel BLANQUER, ministre

Le ministère des sports
ci-après désigné « le MS »,
représenté par Laura FLESSEL, ministre

La Fédération française de football,
ci-après désignée « la FFF »,
représentée par Noël LE GRAËT, président

L'Union nationale du sport scolaire,
ci-après désignée « l'UNSS »,
représentée par Monsieur Laurent PETRYNKA, directeur national

L'Union sportive de l'enseignement du premier degré,
ci-après désignée « l'USEP »,
représentée par Madame Véronique MOREIRA, présidente

VM
17 N14 M
60

PRÉAMBULE

A l'école, au collège et au lycée, l'éducation physique et sportive (EPS) perfectionne les conduites motrices, améliore la sécurité et l'efficacité des actions ainsi que l'aisance du comportement. Elle favorise le développement corporel, psychologique et social. L'élève, qui connaît mieux ses limites, améliore ses performances et se situe parmi les autres. Le goût durable des pratiques sportives concourt à l'équilibre et à la santé, affermit le sens de l'effort, habitue à l'action collective. C'est pourquoi, l'éducation physique et sportive est une éducation à la responsabilité et à l'engagement. C'est une éducation globale visant le respect d'autrui, l'entraide, la solidarité et l'autonomie, fondement de la citoyenneté.

Pour atteindre ces objectifs, de nombreuses activités physiques et sportives sont enseignées dans les écoles et les établissements scolaires dans le cadre de l'enseignement obligatoire d'EPS et proposées dans le cadre optionnel. Le football figure parmi celles qui peuvent être choisies. Il trouve également sa dimension éducative dans le cadre des pratiques sportives mises en place par les associations sportives au sein de l'USEP et de l'UNSS.

Sport universel et populaire, le football occupe une place privilégiée dans le mouvement sportif français avec plus de 2 millions de licenciés et 5 millions de pratiquantes et pratiquants. Sa pratique et les valeurs qu'il véhicule (P.R.E.T.S = Plaisir – Respect – Engagement – Tolérance Solidarité) entrent pleinement en cohérence avec les objectifs de l'Ecole de la République. L'engagement de ce point de vue est exemplaire pour promouvoir l'égalité filles/garçons dans le domaine de la pratique sportive. En effet, le football masculin et le football féminin ont démontré lors des dernières compétitions internationales, par les résultats des équipes de France, l'excellence d'un modèle sportif auquel tous les élèves, des plus petits aux plus grands, peuvent s'identifier. Par ailleurs, la pratique féminine a triplé en termes d'effectif, passant de 50 000 à 150 000 licenciées lors des 5 dernières années.

Dans un tel contexte, l'organisation en France de la Coupe du Monde féminine 2019 constitue un événement sportif majeur. Sa réussite est un enjeu pour le pays et passe par une participation active et éclairée de la population aux festivités. L'enthousiasme qu'il soulèvera, notamment chez les plus jeunes, pourrait être accompagné par l'école afin que s'affinent chez les élèves le plaisir pris au jeu et à sa dramaturgie. Cet enthousiasme peut aussi être un ferment de leur formation civique. La réussite de cet événement sera un terreau non négligeable dans la préparation et l'accueil des Jeux Olympiques et Paralympiques 2024 organisés à Paris et sur plusieurs autres sites en France.

Le football peut également constituer un outil efficace pour la réussite et l'épanouissement de tous les élèves en luttant contre le décrochage scolaire tout en servant l'éducation prioritaire.

VM
12
Mc
2
5c

Article 1 : Objet de la convention

La présente convention vise à renforcer la place du football dans le milieu scolaire par la mise en place d'actions qui concourent à l'éducation, la réussite et l'épanouissement des élèves en lien avec les enjeux sociétaux pris en compte dans les différents programmes ministériels et précisés dans l'article 2 :

- Le renforcement des principes de la République et des valeurs sportives ;
- L'égalité « filles – garçons » ;
- La lutte contre le harcèlement scolaire ;
- La formation à l'arbitrage.

Le MEN, le MS, l'UNSS, l'USEP et la FFF de manière conjointe, entendent renforcer les pratiques diverses du football. Cette convention conforte le champ d'application des conventions existantes, cosignées par les deux fédérations sportives scolaires (USEP et UNSS) et s'inscrit naturellement dans le projet sportif de chaque académie et dans les projets des écoles et établissements scolaires. La convention pourra d'ailleurs être déclinée en académie afin d'assurer une mise en œuvre adaptée aux différents territoires.

Cette convention s'inscrit également dans la déclinaison de la convention cadre signée le 18 septembre 2013 entre le MEN, le MS et le mouvement sportif représenté par le CNOSF et les partenariats entretenus avec le Comité paralympique et sportif français (CPSF), la fédération française handisport (FFH) et la fédération française du sport adapté (FFSA).

Enfin, la convention vise à donner aux personnels de l'éducation nationale, de l'UNSS et aux bénévoles de l'USEP, les moyens de se former ainsi que les ressources nécessaires à la pratique du football dans toutes ses dimensions.

DÉFINITION DE LA CONVENTION

Il est convenu de ce qui suit

Article 2 : Concours aux programmes ministériels liés aux enjeux sociétaux

Article 2.1 : Le renforcement des principes de la République et des valeurs sportives

Le football, avec ses règles, sa stratégie et ses rôles sociaux, les différents aspects de son organisation et de son arbitrage, sa mise en image et la place importante qu'il occupe dans la société, véhicule autant d'objets possibles d'apprentissages et de réflexions permettant aux élèves l'acquisition de savoirs et d'une culture générale critiques.

VM

HP

NIC
3

M
K

Les signataires s'engagent à :

- Développer la formation et l'engagement civique des élèves dans les différents rôles qu'ils sont amenés à occuper (joueuse/joueur, spectatrice/spectateur et officielle/officiel, organisatrice/organisateur, éducatrice/éducateur, journaliste, arbitre) ;
- Contribuer au développement durable par l'apprentissage des valeurs éducatives, sociales et d'intégration dans les différentes formes de pratique ;
- Favoriser l'apprentissage de la Marseillaise en s'appuyant sur des supports vidéos réalisés par la FFF en amont des compétitions internationales ;
- Favoriser l'acquisition d'une culture générale en s'appuyant sur la pratique du football, la connaissance et le respect des valeurs du sport et de l'Olympisme (respect des règles, de l'adversaire, de l'arbitre, du goût de l'effort, du fair-play et de l'esprit d'équipe) ainsi que la prévention et la lutte contre le dopage et les conduites addictives.

Article 2.2 : Egalité « filles - garçons »

L'égalité entre les sexes a été déclarée grande cause nationale du quinquennat par le Président de la République. L'organisation de la Coupe du Monde Féminine en 2019 sur notre territoire est une opportunité exceptionnelle pour unir toute la communauté éducative autour d'une pratique "filles" véhiculant une image renouvelée, enthousiaste et fédératrice.

Les signataires s'engagent à :

- Assurer l'accès à la pratique du football à tous les âges de la scolarité pour les filles et les garçons en respectant le rythme d'acquisition et les compétences de chacun et chacune ;
- Lutter contre tous les stéréotypes sexistes et discriminations ;
- Favoriser l'accès à la formation et l'engagement civique du public féminin dans les différents rôles qu'il est amené à occuper (joueuse, spectatrice, organisatrice, dirigeante, éducatrice et officielle) ;
- Favoriser le principe de mixité dans la pratique pour les plus jeunes en proposant des dispositions pédagogiques particulières permettant la pratique effective des filles dans le second degré ;
- Porter une attention toute particulière au développement de l'arbitrage féminin ;
- Favoriser la création de sections sportives scolaires football féminines comme vecteur prometteur des changements, des comportements, des acquisitions de nos élèves footballeuses et footballeurs, dans le cadre de la mixité de l'École.

Article 2.3 : Lutte contre le harcèlement scolaire

La pratique sportive en général et celle du football en particulier développent les notions de solidarité et de tolérance. Ces valeurs, vecteurs d'intégration, permettent de lutter contre tout comportement sexiste, violent ou discriminant.

VM 1/2 4 1/2 1/2

Les signataires s'engagent à :

- Lutter contre le harcèlement de toutes natures par le respect des niveaux de performance de chacun et la non mise à l'écart des plus faibles, filles ou garçons ;
- Lutter contre toutes les formes de violence, de ségrégation, de discrimination et de racisme ;
- Mobiliser les élèves des sections sportives et les licenciés des clubs afin de les rendre exemplaires et moteurs pour favoriser la pratique et l'expression de tous les élèves en assurant des rôles d'organisateur.

Article 2.4 : La formation à l'arbitrage

Toute pratique sportive est caractérisée par des règles spécifiques qui influencent les comportements des élèves. L'appropriation des règles et leur respect par la sensibilisation à l'arbitrage apparaissent fondamentaux pour l'engagement des pratiquants.

Les signataires s'engagent à :

- Co-construire un plan d'action de promotion de l'arbitrage avec l'ensemble des acteurs ;
- Systématiser l'apprentissage des règles du jeu au sein de tous les dispositifs d'enseignement ou d'activités organisées dans le cadre du sport scolaire ;
- Instaurer l'arbitrage par tous et renforcer les mises en situation d'arbitrage en mixité afin d'accepter le droit à l'erreur et de valoriser l'engagement citoyen paritaire filles - garçons tout en prévenant les comportements sexistes, violents ou discriminants ;
- Développer les sections sportives à filière arbitrage.

Article 3 : Renforcement du football en milieu scolaire

Les axes principaux d'action ci-dessous énoncés marquent la continuité de la précédente convention en insistant sur le respect des programmes d'enseignement co-construit entre le MEN, le MS, la FFF et les fédérations sportives scolaires (USEP, UNSS).

Les signataires s'engagent à :

- Favoriser la pratique du football dans le cadre obligatoire de l'EPS à l'école, au collège et au lycée, en conformité avec les programmes d'enseignement et en lien avec les projets d'école et d'établissement, en renforçant le principe de mixité dans la pratique pour les plus jeunes ;
- Développer le programme « Foot à l'école » au sein de l'école élémentaire (classe, A.S. USEP ...) ;
- Développer le programme « La quinzaine du Foot » au sein des collèges et des lycées (classes, A.S, sections sportives...) ;

VM 17/12 5

- Favoriser l'organisation et la participation des élèves, notamment des filles en adaptant si besoin les rencontres sportives et les compétitions organisées respectivement par l'USEP et l'UNSS, éventuellement aménagées pour encourager la participation des élèves en situation de handicap au côté des élèves valides notamment par la pratique du sport partagé ;
- Favoriser l'ouverture de sections sportives scolaires football ainsi que l'optimisation et le rayonnement de celles qui existent, dans le cadre des projets d'établissement et des partenariats extra scolaires, en conformité avec les modalités prévues par les textes en vigueur. La création de sections sportives scolaires labellisées et réservées spécifiquement au public féminin sera recherchée et leur ouverture incitée et facilitée dans les académies ;
- Favoriser et accompagner l'organisation d'activités football dans le cadre des PEDT, du plan « mercredi », du dispositif « École ouverte » et auprès de publics spécifiques ;
- Favoriser la diversification des pratiques dans le cadre des projets des associations sportives d'écoles avec le concours de l'USEP, et d'établissement avec le concours de l'UNSS ;
- Développer les relations entre les écoles et les établissements scolaires et les clubs notamment dans le cadre du label « génération 2024 », en privilégiant dans le 1er degré la création d'AS USEP pour établir la passerelle ;
- Favoriser un meilleur suivi des jeunes talents et des jeunes désireux de s'engager vers le sport de haut niveau et la haute performance.

Article 4 : Moyens et modalités de mise en œuvre

Article 4.1 : Accompagnement à la formation des enseignants

Les signataires s'engagent à :

- Co-construire un dispositif de formation du niveau national au niveau local

Les autorités compétentes du MEN peuvent solliciter pour des actions de formation des cadres désignés par le ministère des sports, la FFF, les fédérations sportives scolaires, le CNOSF, le CPSF, la FFH et la FFSA. Ces actions doivent s'inscrire dans les programmes de formation existants. (Plan National de Formation (PNF), Plan Académique de Formation (PAF), Animations pédagogiques, formations USEP ou UNSS).

Ces mêmes autorités transmettront chaque année les informations relatives aux opérations partenariales sur le football en milieu scolaire et faciliteront la mise en place de formations concertées entre la FFF, l'USEP et/ou l'UNSS en direction des enseignants et des élèves. Les enseignantes seront tout particulièrement encouragées à proposer l'activité football et à s'investir dans ces formations conjointes.

Les signataires s'engagent à :

- Co-construire des contenus pédagogiques :

Les signataires de cette convention mettront tout en œuvre pour faciliter la production et la diffusion de documents partagés, facilitant le travail des enseignants. Pour cela, les fédérations

6

M
S
V
N/C
H

sportives scolaires (USEP, UNSS) et les corps d'inspection seront associés, en amont, à la création de nouvelles ressources pédagogiques. Afin d'accompagner les actions retenues au niveau national ou local, les recteurs et les inspecteurs d'académie directeurs académiques des services de l'éducation nationale pourront favoriser la diffusion des productions pédagogiques élaborées conjointement entre les fédérations signataires.

Article 4.2 : Accompagnement fédéral

Les enseignants peuvent, en tant que de besoin, solliciter des aides techniques et matérielles auprès des cadres qualifiés de la FFF ou de ses organes déconcentrés. Ces partenariats devront s'inscrire dans le cadre sportif scolaire du projet d'école pour le 1^{er} degré, et dans le cadre de projets visés par les chefs d'établissements dans le second degré.

Les signataires s'engagent à respecter le cadre réglementaire concernant d'une part la responsabilité pédagogique de l'enseignant face à sa classe et l'intervention des personnels extérieurs à l'école d'autre part (voir en annexe le rappel de quelques principes).

La FFF, par le biais de ses structures locales, pourra apporter aux écoles, collèges et lycées qui en font la demande, une aide ponctuelle en prêt de matériels ou en équipement. Il conviendra, toutefois, de veiller au respect des engagements déjà pris par chaque fédération avec ses propres partenaires.

La FFF formalisera des outils de communication afin de renforcer l'information sur les pratiques locales du football. En lien avec les collectivités territoriales, elle favorisera l'accès et la création et/ou rénovation d'installations sportives permettant la pratique sportive du football.

Article 5 : Évaluation et durée

Chaque signataire de cette convention s'engage à la promouvoir à chaque échelon territorial et à en faire respecter les termes. Les actions menées localement en application de la présente convention doivent faire l'objet d'un suivi assuré conjointement par les autorités compétentes du MEN, du ministère des sports et les représentants des fédérations signataires. A cette fin, un suivi annuel des conventions territoriales déclinant cette convention sera réalisé par la fédération.

Dans le cadre de la convention, les signataires s'engagent à communiquer avec les médias ensemble dès lors que l'action de communication aura reçu l'aval de tous. Les signataires s'engagent à faire figurer les logos des différents partenaires sur les différents supports produits dans le cadre de la convention.

La présente convention est signée pour une durée de quatre ans. Chaque année, un bilan permettra d'étudier l'évolution des pratiques du football à l'école, au collège, au lycée. A l'issue des 4 ans, un bilan global sera effectué afin d'étudier les termes du renouvellement de la convention.

Ce bilan sera fait annuellement, sur la base d'un plan d'action (objectifs, indicateurs, moyens), adressé par la fédération le 1^{er} février de chaque année, étudié par un comité de pilotage chargé de la coordination et du suivi de la présente convention. Composé de membres des deux ministères et des fédérations signataires, il est présidé par le directeur général de l'enseignement scolaire ou son représentant.

La convention peut être dénoncée par l'une des parties au plus tard le 1^{er} mars de l'année scolaire en cours, par courrier envoyé simultanément aux quatre autres parties.

VM V10 7
AP
KC

Fait en 5 exemplaires à Paris, le 28 mai 2018.

Le ministre de l'Education Nationale

A stylized, cursive signature in black ink, consisting of several sharp, upward-pointing strokes followed by a long horizontal line.

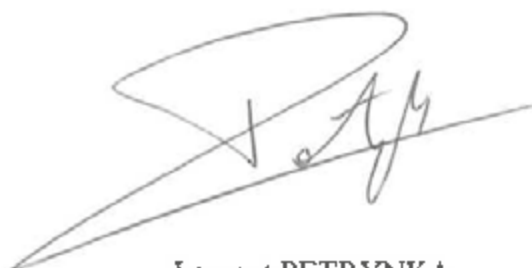
Jean-Michel BLANQUER

La ministre des sports

A cursive signature in black ink, featuring a large, looping initial 'L' followed by several smaller, connected strokes.

Laura FLESSEL

Le directeur national de l'UNSS

A cursive signature in black ink, starting with a large, sweeping loop followed by several smaller, connected strokes.

Laurent PETRYNKA

La présidente de l'USEP

A cursive signature in black ink, featuring a large, looping initial 'V' followed by several smaller, connected strokes.

Véronique MOREIRA

Le président de la Fédération française de football

A cursive signature in black ink, starting with a large, sweeping loop followed by several smaller, connected strokes.

Noël LE GRAËT

ANNEXE :

Conformément au socle commun de connaissances, de compétences et de culture et aux programmes d'enseignement, l'école, le collège et le lycée doivent favoriser chez l'élève le développement de compétences et l'acquisition de connaissances, à travers la pratique d'activités physiques et sportives au sein de l'EPS.

Dans le cadre de leur liberté pédagogique, les enseignants du premier degré et les enseignants d'EPS du second degré choisissent les activités sur lesquelles s'appuie leur enseignement.

L'institution scolaire n'a pas pour mission de sélectionner, parmi les élèves, les futurs adhérents des clubs sportifs. Rejoindre une association relève du choix personnel de l'élève. Toutefois, l'école se doit de lui donner le moyen de ce choix, y compris dans une recherche de l'excellence sportive, et aider à orienter un élève vers une association sportive (club) de proximité.

A l'école primaire, l'enseignement de l'EPS, par l'apprentissage d'habiletés motrices spécifiques du football, relève, comme pour toutes les autres activités physiques et sportives de la responsabilité propre de l'enseignant. L'USEP prolonge l'action de l'école dans les domaines de l'éducation civique, physique et sportive. Dans le cadre associatif, les rencontres sportives qu'elle organise complètent les enseignements dispensés.

Au collège et au lycée la pratique du football dans l'enseignement de l'EPS relève de la responsabilité des enseignants d'EPS. Cette responsabilité est également engagée dans le cadre du fonctionnement des sections sportives scolaires. L'UNSS a pour but d'organiser et de développer la pratique d'activités sportives, composantes de l'EPS, pour les élèves licenciés dans les associations sportives des établissements du second degré, les rencontres inter-établissements étant un principe de son fonctionnement. Assumant une double fonction éducative et sociale au travers de la pratique sportive, l'UNSS doit permettre à chacun de s'exprimer à son plus haut niveau de pratique.

L'UNSS développe une politique originale de formation et de qualification des arbitres dites programme « jeunes officiels » visant à l'arbitrage de qualité par les élèves eux-mêmes.

L'USEP, comme l'UNSS, constituent les structures d'interface entre le système éducatif et les fédérations sportives avec qui elle peuvent signer des conventions spécifiques.

Les activités sportives proposées dans le cadre de l'accompagnement éducatif, prolongent les enseignements obligatoires d'EPS, et offrent aux élèves un temps supplémentaire de pratique sportive. L'animation d'activités sportives peut être confiée aux enseignants chargés de l'EPS ou aux assistants d'éducation, sous la responsabilité d'un membre de l'équipe éducative. Il peut également être fait appel à la collaboration des personnels territoriaux de la filière sportive et des éducateurs sportifs des associations sportives locales et aux partenariats avec les clubs affiliés aux fédérations sportives agréées par le ministère chargé des sports. Dans la mesure où les activités organisées dans le cadre de l'accompagnement éducatif, notamment par les associations sportives, s'entendent comme une initiation, les élèves n'ont pas à souscrire de licence sportive ni à présenter un certificat médical, le principe de l'aptitude physique a priori étant retenu comme lors des activités d'enseignement obligatoire. Seules les restrictions à certaines pratiques pour des élèves présentant des handicaps ponctuels ou permanents font l'objet d'un certificat médical préalable. La collaboration avec l'USEP et l'UNSS est recherchée pour la mise en place et la conduite des projets.



7.5

► Agréments



295





MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE

Direction générale
de l'enseignement
scolaire

Service du budget, de la
performance et des
établissements

Sous-direction
de la vie scolaire,
des établissements et des
actions socio-éducatives

Bureau des actions
éducatives, culturelles et
sportives

DGESCO B3-4
n° 2018-0068

Affaire suivie par
Christian AUDEGUY

Téléphone
01 55 55 31 60

Courriel :
christian.audeguy
@education.gouv.fr

110 rue de Grenelle
75357 Paris SP 07

Paris le 16 MAI 2018

Le ministre de l'éducation nationale

à

Mesdames et messieurs les recteurs d'académie

Mesdames et messieurs les inspecteurs
d'académie - directeurs académiques des
services de l'éducation nationale

Objet : Procédure de demande d'agrément pour les intervenants extérieurs en éducation physique et sportive (EPS) à titre bénévole, détenteurs d'une certification délivrée par la fédération française de football (FFF)

Références : articles L. 312-3 et D. 312-1-2 du code de l'éducation ; article L. 211-2 du code du sport ; circulaire interministérielle MEN/MS n° 2017-116 du 6 octobre 2017

Le ministère de l'éducation nationale mène, avec la FFF, des opérations visant au développement de la pratique physique et sportive par la pratique du football comme « FOOT À L'ÉCOLE » dans le premier degré en lien avec l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP) et « LA QUINZAINE DU FOOT » dans le second degré en lien avec l'Union nationale du sport scolaire (UNSS). Dans le cadre de l'opération « FOOT À L'ÉCOLE », une aide technique est apportée aux professeurs des écoles qui le souhaitent par des éducateurs sportifs titulaires d'une certification fédérale dans le domaine du football.

Dans l'optique de développer l'égalité dans les territoires, et notamment dans les secteurs ruraux, le ministère de l'éducation nationale (MEN) va renouveler prochainement son partenariat avec la FFF pour encourager ces passerelles entre l'école et les clubs.

1. Agrément des intervenants extérieurs titulaires d'une carte professionnelle

Les nouvelles dispositions introduites par le décret n° 2017-766 du 4 mai 2017 et précisées par la circulaire interministérielle n° 2017-116 du 6 octobre 2017 viennent simplifier et clarifier le cadre d'intervention des intervenants extérieurs en EPS, notamment en allégeant la procédure d'agrément pour les personnes détentrices d'une carte professionnelle.

.../...

Ainsi, les titulaires d'une carte professionnelle en cours de validité, délivrée dans les conditions prévues à l'article R. 212-86 du code du sport, bénéficient d'une réputation d'agrément. Pour le football, les titulaires du brevet de moniteur de football (BMF), du brevet d'entraîneur de football (BEF), du diplôme d'État supérieur de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité « performance sportive », mention football (DES JEPS Foot), du brevet d'entraîneur formateur de football (BEFF) et du brevet d'entraîneur professionnel de football (BEPF) peuvent être titulaires d'une carte professionnelle et bénéficier de cette mesure.

2. Agrément des intervenants extérieurs non titulaires d'une carte professionnelle

Dans le premier degré, les intervenants extérieurs titulaires d'une certification délivrée par une fédération sportive agréée, comme cela est le cas de la FFF, mais ne donnant pas droit à une carte professionnelle, peuvent assister, à titre bénévole, les professeurs des écoles et sous leur responsabilité, sous réserve de solliciter un agrément auprès des services de l'éducation nationale (article L. 312-3 du code de l'éducation).

Le certificat fédéral de football (CFF1 à 4) attestant de leurs « compétences techniques » (article D. 312-1-2.II du code de l'éducation), les titulaires d'un CFF peuvent solliciter un agrément qui leur sera délivré sous réserve de satisfaire aux conditions d'honorabilité précisées aux 2°, 3° et 4° du I de l'article D. 312-1-2 et dont la vérification s'opère via la consultation du fichier judiciaire automatisé des auteurs d'infractions sexuelles ou violentes (FIJASV).

En application de ces dispositions, les inspecteurs d'académie - directeurs académiques des services de l'éducation nationale (IA-DASEN) peuvent délivrer les agréments aux intervenants à titre bénévole détenteurs d'une certification délivrée par la FFF, appelée certificat fédéral de football (CFF), dès lors que ces derniers satisfont aux conditions d'honorabilité.

La généralisation de cette mesure est de nature à promouvoir la pratique du football en milieu scolaire et développer l'opération « FOOT À L'ÉCOLE », menée en partenariat avec l'Union sportive de l'enseignement du premier degré (USEP).

Je vous remercie par avance du concours que vous apporterez ainsi au développement de la pratique sportive à l'école.

Pour le ministre et par délégation
Le directeur général de l'enseignement scolaire

Jean-Marc HUART



7.6

► **Contacts FFF**



298





DISTRICTS	STATUTS	NOMS	PRENOMS	MAILS
Ain	MR	BRESSOUX	Jean-Marie	jmbressoux@ain.fff.fr
Aisne	MR	PIETTE	Timothée	tpiette@aisne.fff.fr
Allier	MME	DEROUALLE	Alexandra	aderoualle@allier.fff.fr
Alpes	MR	BERNIER	Pierre-Yves	pybernier@alpes.fff.fr
Alsace Bas-Rhin	MME	CLAVE	Laure	lclave@lafa.fff.fr
Alsace Haut-Rhin	MR	DECHRISTE	Maxime	mdechriste@lafa.fff.fr
Alsace Centre	MR	LEFEBVRE	Yoann	ylefebvre@lafa.fff.fr
Ardennes	MR	OFFROY	Romain	roffroy@districtfoot08.fff.fr
Ariège	MR	BERET	David	david.beret@ariegefoot.fff.fr
Artois	MR	VANNIEUWENHUYSE	Antoine	avannieuwenhuyse@artois.fff.fr
Aube	MR	AZIL	Fabien	fazil@district-aube.fff.fr
Aude	MR	DAYDE	Dominique	dominique.dayde@aude.fff.fr
Aveyron	MR	BARNABE	Laurent	laurent.barnabe@aveyron.fff.fr
Calvados	MR	LAGARDE	Benoît	blagarde@foot14.fff.fr
Cantal	MR	GADEN	Yannick	ygaden@footcantal.fff.fr
Charente	MR	GABARD	Thibaut	tgabard@foot16.fff.fr
Charente-Maritime	MR	MARTIN	Ludovic	lumartin@foot17.fff.fr
Cher	MR	GENOT	Pierre	pgenot@cher.fff.fr
Corrèze	MR	BRANDY	Yorick	ybrandy@foot19.fff.fr
Corse	MR	VAUZELLE	Yoann	yvauzelle@corse.fff.fr
Côte d'Azur	MR	BOUSDIRA	Sofiane	sbousdira@cotedazur.fff.fr
Côte d'Opale	MR	HOCHART	Benjamin	bhochart@cotedopale.fff.fr
Côte d'Or	MME	SEURAT	Peggy	pseurat@cote-dor.fff.fr
Côtes d'Armor	MR	BARBIER	Benoît	bbarbier@foot22.fff.fr
Côtes d'Armor	MR	PREDERY	Matthieu	mpredery@foot22.fff.fr
Creuse	MR	LACOTE	Sylvain	cdfa@foot23.fff.fr
Deux-Sèvres	MR	LAVILLE	Jean-Marc	cdfa@foot79.fff.fr
Dordogne-Périgord	MR	CHUBILLEAU	Josselin	jchubilleau@dordogne-perigord.fff.fr
Doubs-Belfort	MR	BROGLIN	Bertrand	bbroglin@dtb.fff.fr
Doubs-Belfort	MR	THOMAS	Etienne	ethomas@dtb.fff.fr
Drôme-Ardèche	MR	BURAI	David	dburais@drome-ardecche.fff.fr
Escaut	MR	GILLON	Gérald	ggillon@escaut.fff.fr
Essonne	MR	LECOUTY	Renaud	rlecouty@essonne.fff.fr
Essonne	MR	ROY	Damien	droy@essonne.fff.fr
Eure	MR	HERSCOVICI	Frédéric	fherscovici@eure.fff.fr
Eure-et-Loir	MR	BOUCHET	Cédric	cbouchet@eure-et-loir.fff.fr
Finistère	MR	FAROU	Renaud	cdfa.rf@foot29.fff.fr
Finistère	MR	GRALL	Mickaël	cdfa.mg@foot29.fff.fr
Flandres	MR	FOOR	Mickaël	mfoor@flandres.fff.fr
Flandres	MME	LEBON	Mathilde	mlebon@flandres.fff.fr
Gard-Lozère	MR	COUDERC	Florian	fcouderc@gard-lozere.fff.fr
Gard-Lozère	MR	ROCHETTE	Lionel	lrochette@gard-lozere.fff.fr
Gers	MR	MARROUAT	Christophe	cdfa32@districtfootgers.fff.fr
Gironde	MR	BASSO	Serge	sbasso@gironde.fff.fr
Gironde	MR	DAUBA	Jérôme	jdauba@gironde.fff.fr
Guadeloupe	MR	MONPIERRE	Cédric	monpierre.cedric@gmail.com
Guadeloupe	MR	SEYMOUR	Mario	sm.mario@outlook.fr
Guyane	MR	MERRY	Joachim	joachim.merry@guyane-foot.fr
Haute-Garonne	MR	CALINSKI	Gilles	gilles.calinski@haute-garonne.fff.fr
Haute-Garonne	MR	GALEY	Mathieu	mgaley@hgcomminges.fff.fr
Haute-Loire	MR	YVERT	Julien	jyvert@haute-loire.fff.fr
Haute-Marne	MME	DAROSEY	Dominique	ddarosey@hautemarne.fff.fr
Haute-Saône	MME	BARBIER	Stéphanie	sbarbier@haute-saone.fff.fr
Haute-Savoie/Pays de Gex	MME	JANSOONE	Sandrine	sjanssoone@hautesavoie-paysdegex.fff.fr
Hautes-Pyrénées	MR	VOUTIER	Cédric	technique@district-foot-65.fff.fr
Haute-Vienne	MR	DESPLAT	Olivier	cdfa@foot87.fff.fr
Hauts de Seine	MR	ROULIER	Fabien	froulier@district-foot92.fff.fr
Hérault	MR	VIGAS	Mickaël	cdfa@herault.fff.fr
Ille-et-Vilaine	MR	MARDELE	Yohan	ymardele@foot35.fff.fr
Ille-et-Vilaine	MR	RIVRIN	Théo	trivrin@foot35.fff.fr



DISTRICTS	STATUTS	NOMS	PRENOMS	MAILS
Indre	MR	CARREL	Denis	adj.technique@indre.fff.fr
Indre-et-Loire	MR	GIUNTINI	Guillaume	ggiuntini@indre-et-loire.fff.fr
Isère	MR	HUGONNARD-ROCHE	Jérémy	jhugonnard@isere.fff.fr
Jura	MR	JAILLET	Clément	ctd-dap@jura.fff.fr
Landes	MR	ROUAUD	Julien	jrrouaud@landes.fff.fr
Loire	MR	VALLAS	William	cdfa@loire.fff.fr
Loire-Atlantique	MR	BLANCHARD	Rudolph	rblanchard@foot44.fff.fr
Loire-Atlantique	MR	CORNUAULT	Sébastien	scornuault@foot44.fff.fr
Loire-Atlantique	MR	REGENT	Thomas	tregent@foot44.fff.fr
Loiret	MR	VINCENT	Florian	fvincent@foot-loiret.fff.fr
Loir-et-Cher	MR	LOZANO	Corentin	clozano@loir-et-cher.fff.fr
Lot	MR	GENRIES	Vincent	vincent.genries@district-foot-lot.fff.fr
Lot et Garonne	MR	MARTINAUD	Benoît	bmartinaud@lfna.fff.fr
Lyon et du Rhône	MR	FOÏS	Mathieu	mfois@lyon-rhone.fff.fr
Lyon et du Rhône	MR	HERNANDEZ	Jérôme	jhernandez@lyon-rhone.fff.fr
Maine et Loire	MR	LECOQ	François	flecoq@foot49.fff.fr
Maine et Loire	MR	MAINDROU	Arnaud	amaindrou@foot49.fff.fr
Manche	MR	BOUET	Antoine	cdmanche@manche.fff.fr
Marne	MR	SURAY	Kévin	ksuray@marne.fff.fr
Mayenne	MR	AIRAULT	Mathieu	mairault@mayenne.fff.fr
Mayotte	MR	HAMADA	Dahalane Patrick	dahalane15@yahoo.fr
Meurthe & Moselle	MR	LEFEBVRE	Olivier	olefebvre@meurtheetmoselle.fff.fr
Meurthe & Moselle	MR	TELCH	Michaël	michael.telch@meurtheetmoselle.fff.fr
Meuse	MR	GRANDJEAN	Thierry	tgrandjean@meuse.fff.fr
Morbihan	MR	GUILLOU	Christophe	cguillou@foot56.fff.fr
Morbihan	MME	RIVIERE	Corine	cdfa@foot56.fff.fr
Moselle	MR	DANY	Sébastien	sdany@moselle.fff.fr
Moselle	MR	KLAM	Kévin	kklam@moselle.fff.fr
Nièvre	MR	TREPKA	Nicolas	ntrepka@nievre.fff.fr
Oise	MR	BAUCHY	Damien	dbauchy@oise.fff.fr
Orne	MR	LOUDJANI	Clément	cloudjani@footorne.fff.fr
Provence	MR	LECOEUR	Julien	jlecoeur@provence.fff.fr
Puy de Dôme	MR	POULIZAC	Christopher	cpoulizac@foot63.fff.fr
Pyrénées-Atlantiques	MR	SAINT-MACARY	Johan	jsaintmacary@footpyr64.fff.fr
Pyrénées-Orientales	MR	ASTRUIT	Olivier	oastruit@pyrenees-orientales.fff.fr
Réunion	MR	LAFOSSE	Daniel	dlafosse@lrf.re
Rhône-Durance	MME	CHAMBON	Claire	cchambon@rhone-durance.fff.fr
Saint Martin	MR	PETIT	Gilles	gpetit@fff.fr
Saône et Loire	MR	MELICQUE	Damien	dmelicque@district71.fff.fr
Sarthe	MR	CHAUVINEAU	Meddy	mchauvineau@sarthe.fff.fr
Savoie	MR	FROGER	Edouard	efroger@savoie.fff.fr
Seine et Marne	MME	CANOLLE	Marie	mcanolle@seineetmarne.fff.fr
Seine et Marne	MR	MONTECOT	Williams	wmontecot@seineetmarne.fff.fr
Seine Maritime	MR	FERTE	Ivan	iferte@dfsm.fff.fr
Seine Maritime	MR	GRANDIN	Pierre	pgrandin@dfsm.fff.fr
Somme	MME	DANTIN	Angélique	adantin@somme.fff.fr
Tarn	MR	DURIGON	Olivier	cdfa@foottarn.fff.fr
Tarn et Garonne	MR	ARNON	Romaric	footanimation@foot82.fff.fr
Val de Marne	MR	TAFININE	Driss	dtafinine@districtvaldemarne.fff.fr
Val d'Oise	MR	ALLARD	Yves	yallard@district-foot95.fff.fr
Var	MME	REGNIER	Ludivine	cdfa.var@fff.fr
Vendée	MR	PASQUEREAU	Bastien	bpasquereau@foot85.fff.fr
Vendée	MR	REMAUD	Adrien	aremaud@foot85.fff.fr
Vienne	MR	JOSSE	François	fjosse@foot86.fff.fr
Vosges	MR	BENIER	Laurent	lbenier@vosges.fff.fr
Yonne	MR	BILLOTTE	Bruno	bbillotte@yonne.fff.fr
Yvelines	MR	BARDET	Franck	fbardet@dyf78.fff.fr
Yvelines	MR	TEXIER	Nicolas	ntexier@dyf78.fff.fr

**La Fédération Française de Football
vous souhaite une bonne reprise
dans le respect des règles sanitaires**

