



▶ U14 - U15

Fit Foot
Sans ballon





Fit Foot **U14 - U15**

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	X	PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION

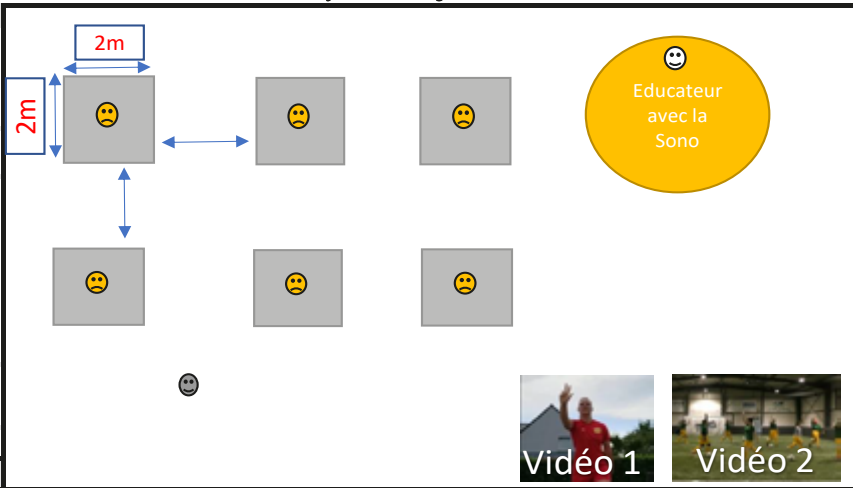
OBJECTIF Sur le rythme de la musique, appréhender les 8 temps.

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

L'éducateur s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes .
Les J se déplacent dans leur zone et doivent trouver le rythme en frappant dans les mains, monter les genoux, talons fesses, pas chassés, mouvement de bras : touche, balancement côté... Le ballon est virtuel.

REGLES & CONSIGNES
Mise à disposition de vidéos :
Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique
Vidéo 2 : exemples de mouvements pour apprentissage du rythme (Respecter des distances, à effectuer 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)
	<ul style="list-style-type: none"> - Etre toujours en mouvement - Etre sur le rythme de la musique

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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

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

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

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

VARIABLES

Varié les gestes : Reprise de volée, Touche, Passe, Tête, Tir, Feinte, Contrôle poitrine, Dribble....

Variante : à l'arrêt de la musique faire la statue en effectuant un geste de football, toujours sur les 8 temps.

Référence : lien sur les vidéos "Echauffement"

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :	2
------------	---

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

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

VARIABLES
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)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



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 TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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 J respecte son périmètre de 4m2.

L'E prévoit ses musiques.

4 vidéos démo = 4 chorégraphies sans ballon

Cliquer 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'éducateur(trice)

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

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

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

~Ne jamais toucher le matériel pédagogique

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	
	SÉQUENCE	

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

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

MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



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 + éleveurs 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



9 « le Zébulon »: Sautillements
Avec ballon entre les pieds

**Chaîne d'extenseurs en pliométrie
Mollets - quadriceps - fessiers**



8 Gainage chaîne
postérieure
sur ballon

**Spinaux, lombaires
ischio-jambiers**



7 Tourner autour du ballon + squat

**Chaîne d'extenseurs
Mollets - quadriceps - fessiers**



1 Proprioception coordination

Chaîne d'extenseurs + spinaux et lombaires

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



6 Chandelle + Crunch vissé

Sangle abdominale, fessiers

2 Fente avant
...passage du ballon
sous la cuisse



Quadriceps, fessiers, spinaux

3

Gainage chaîne
postérieure
à plat ventre



Spinaux-lombaire-fessiers



4 « Le Flipper »

Abducteurs-adducteurs de hanches + mollets



5 Pompes brachiales sur ballon alterné

Pectoraux, triceps



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.*

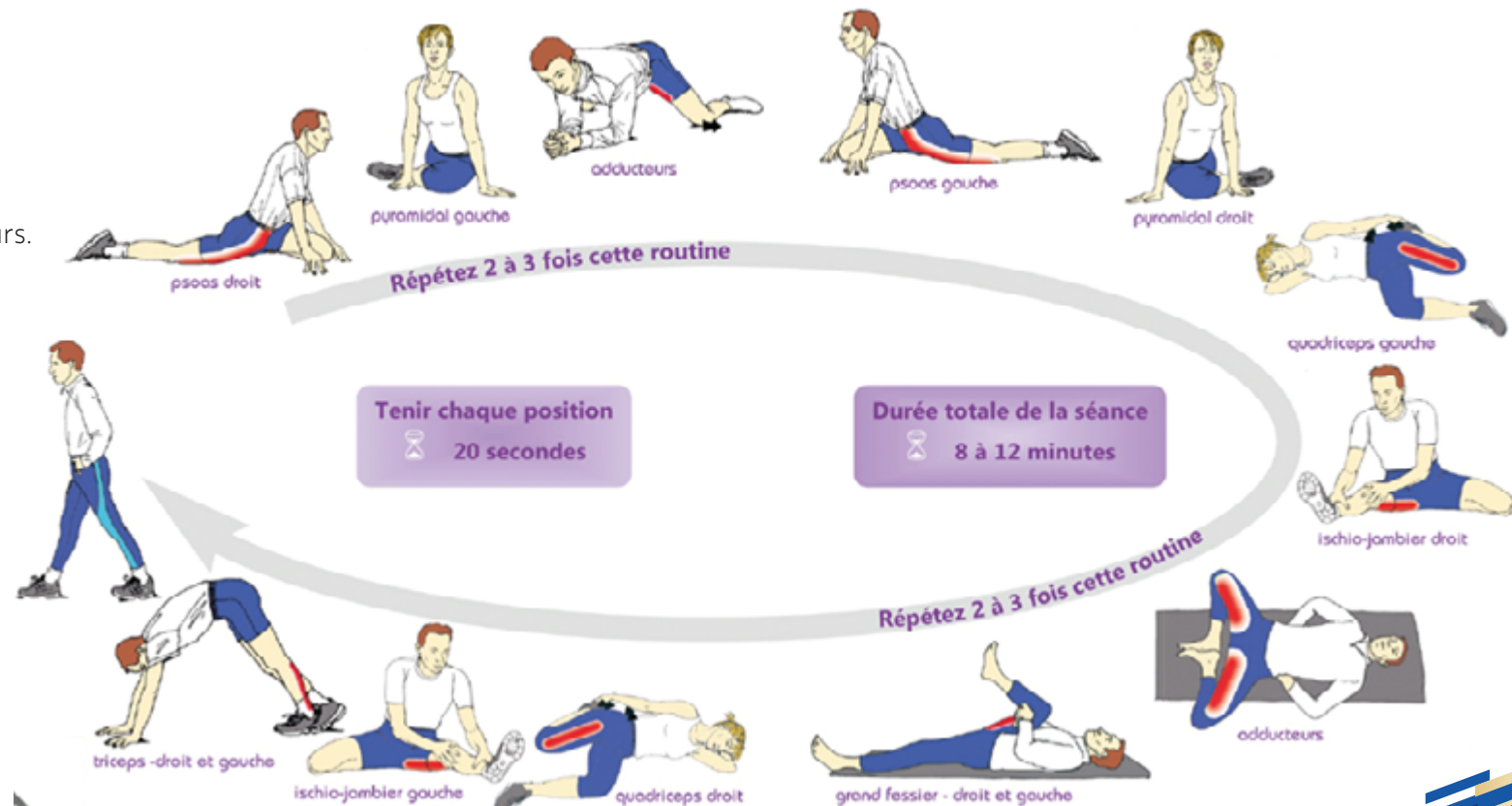


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Méthode passives

Routine axée sur les membres inférieurs.





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

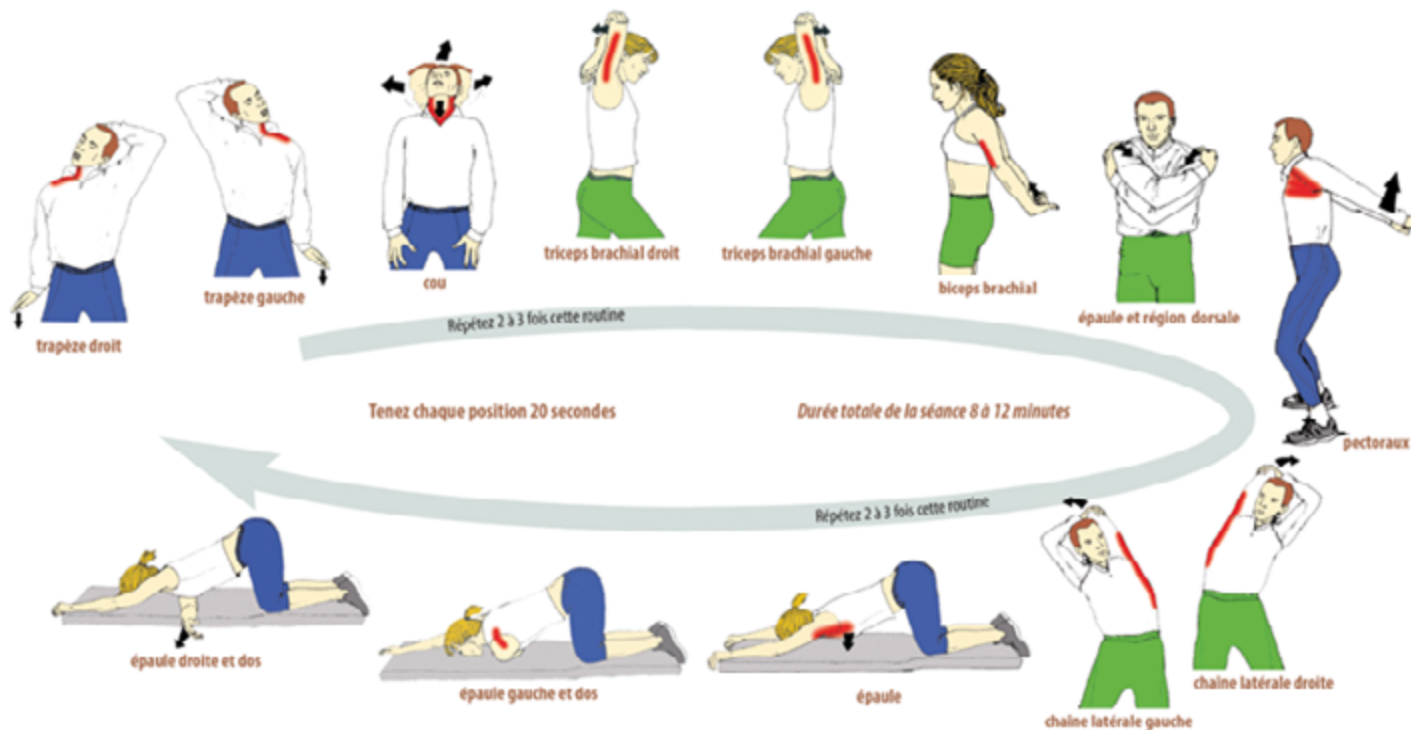
Méthode passives

Routine membres supérieurs et dos.

Routine d'étirements passifs

Spéciale membres supérieurs

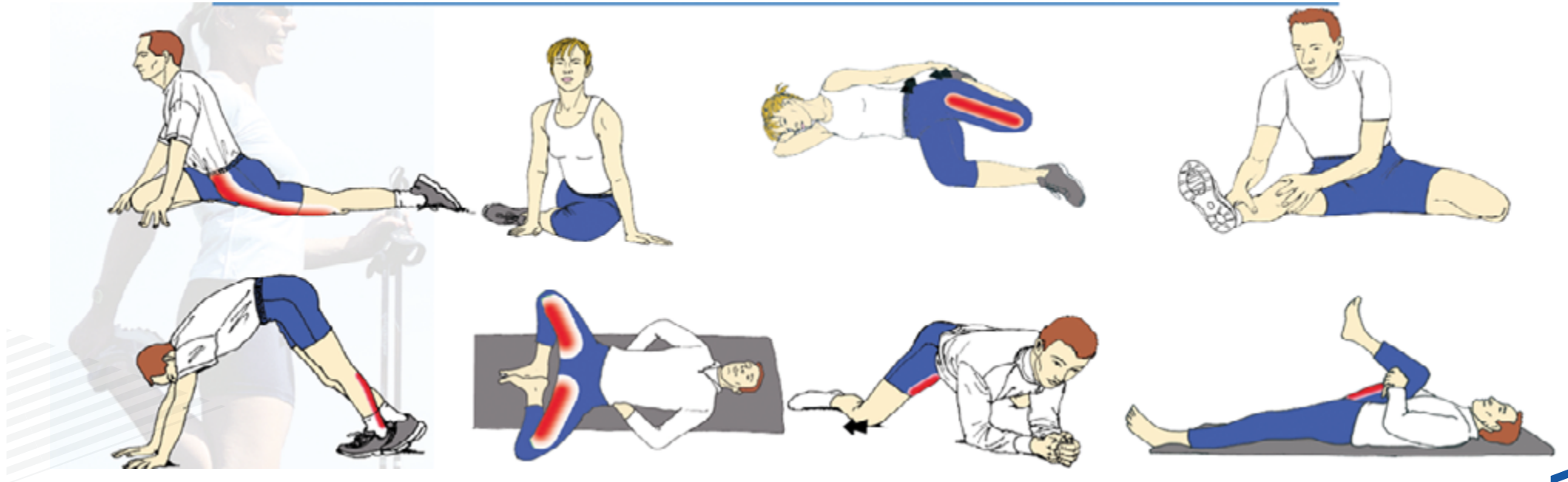
À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,
en dehors de toute activité physique,
2 à 3 fois par semaine.





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 ●



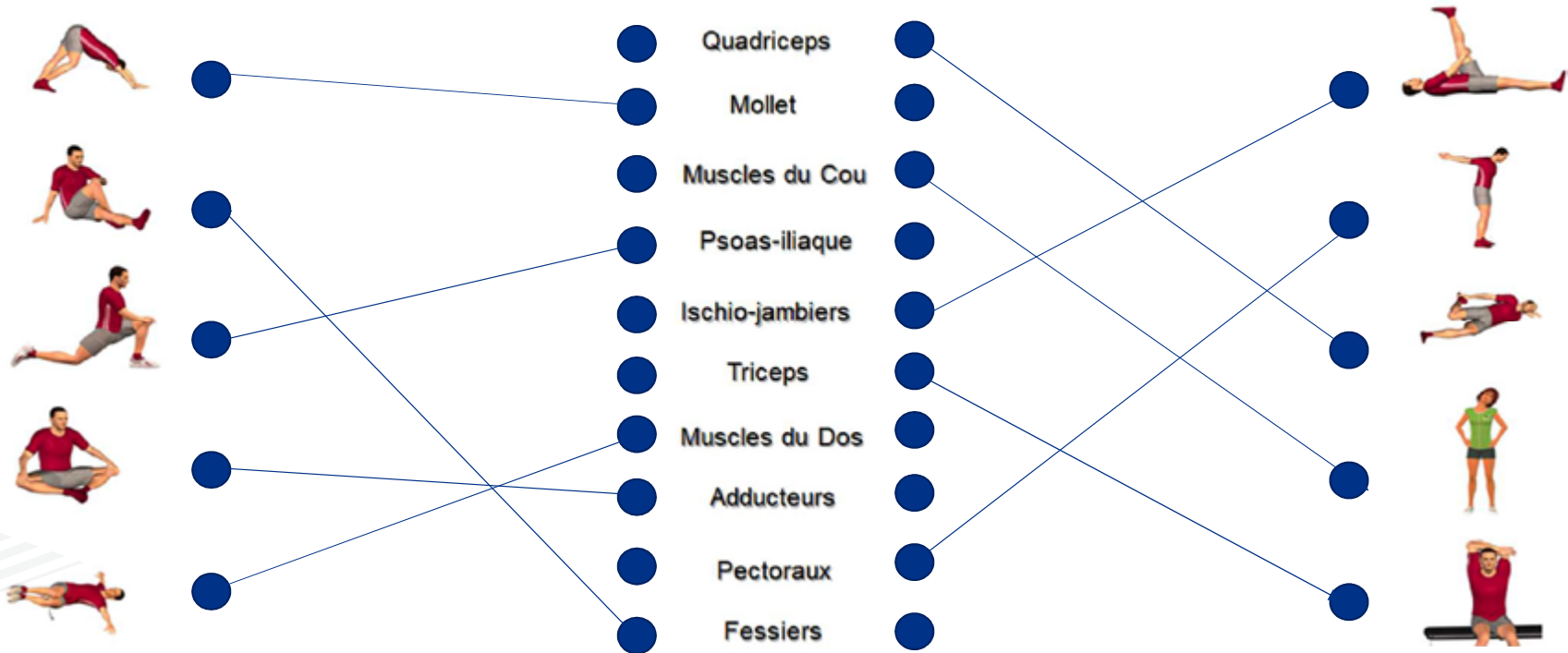


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- 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	

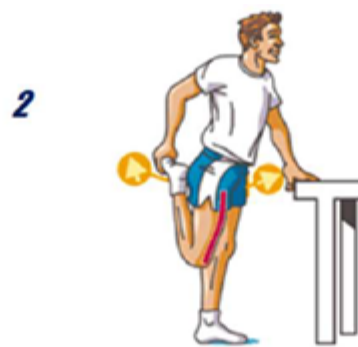


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- 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

1
Mollet



2
Quadriceps



3
Fessiers



4
Psoas-iliaque



5
Adducteurs



6
Ischio-jambiers



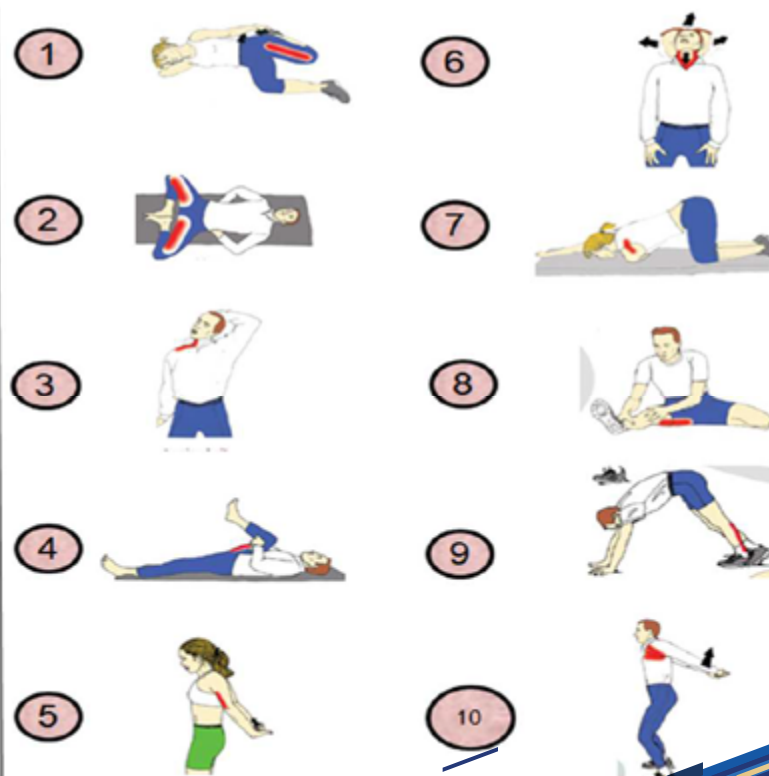
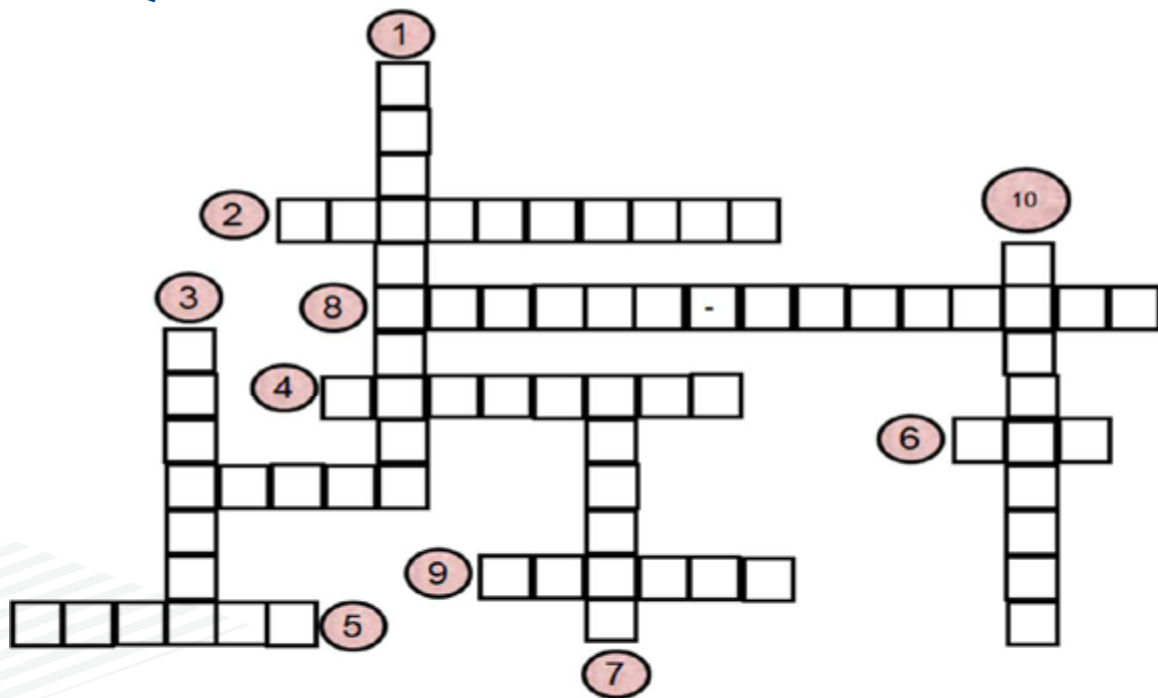


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Mots casés

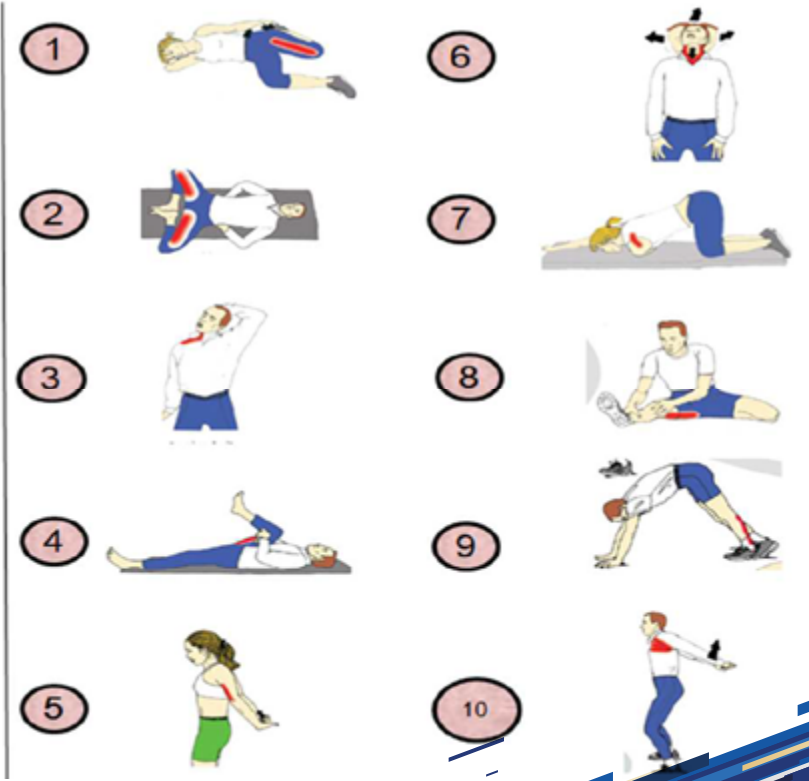
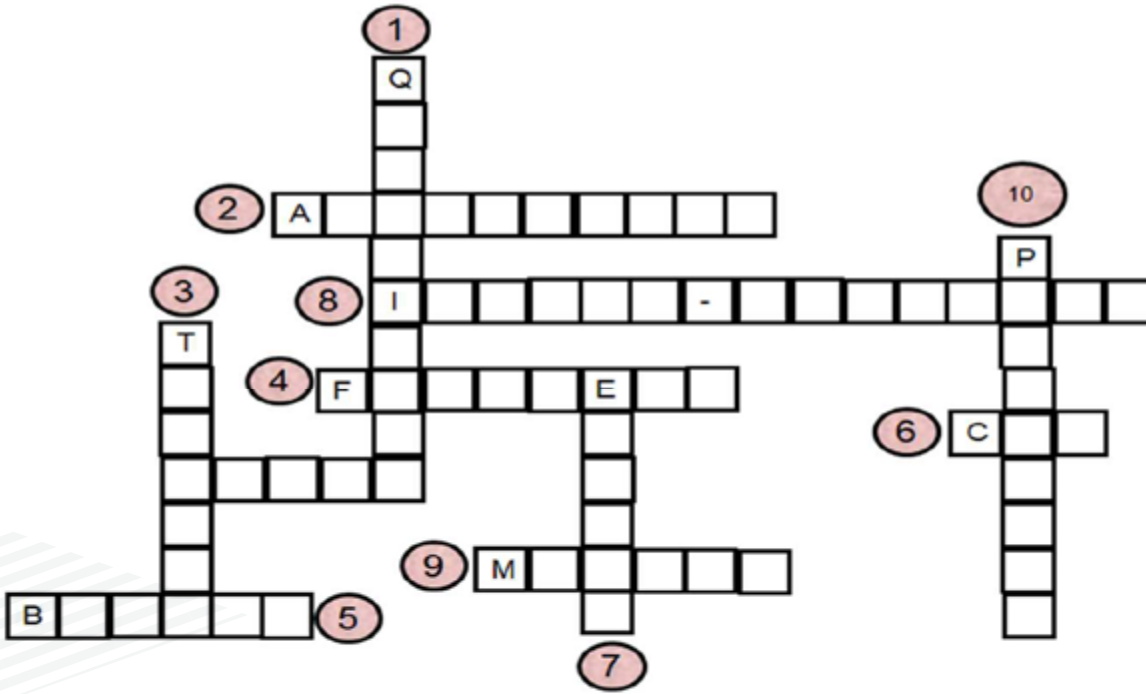




Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements
Niveau 3 - Mots casés avec la première lettre

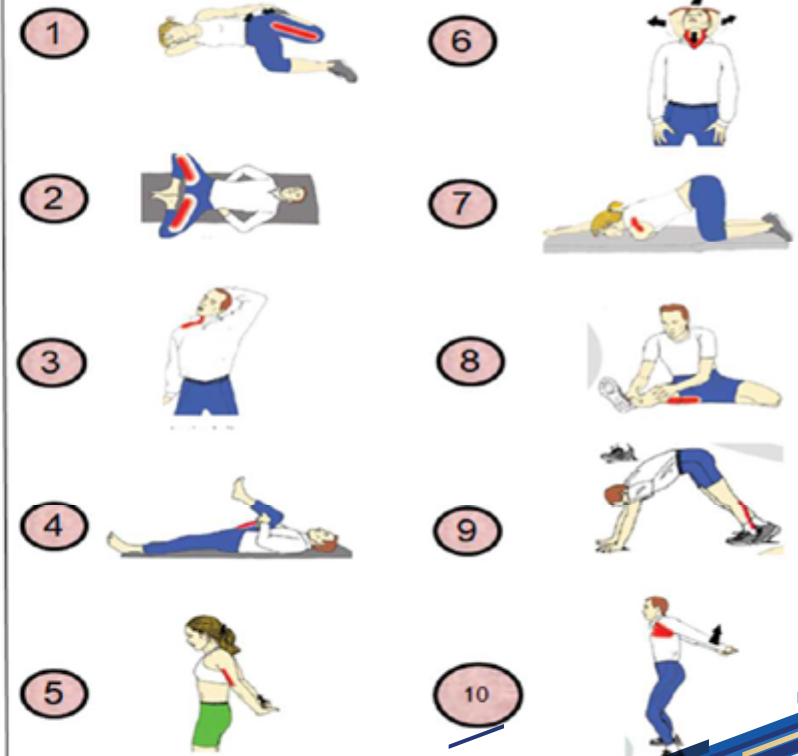
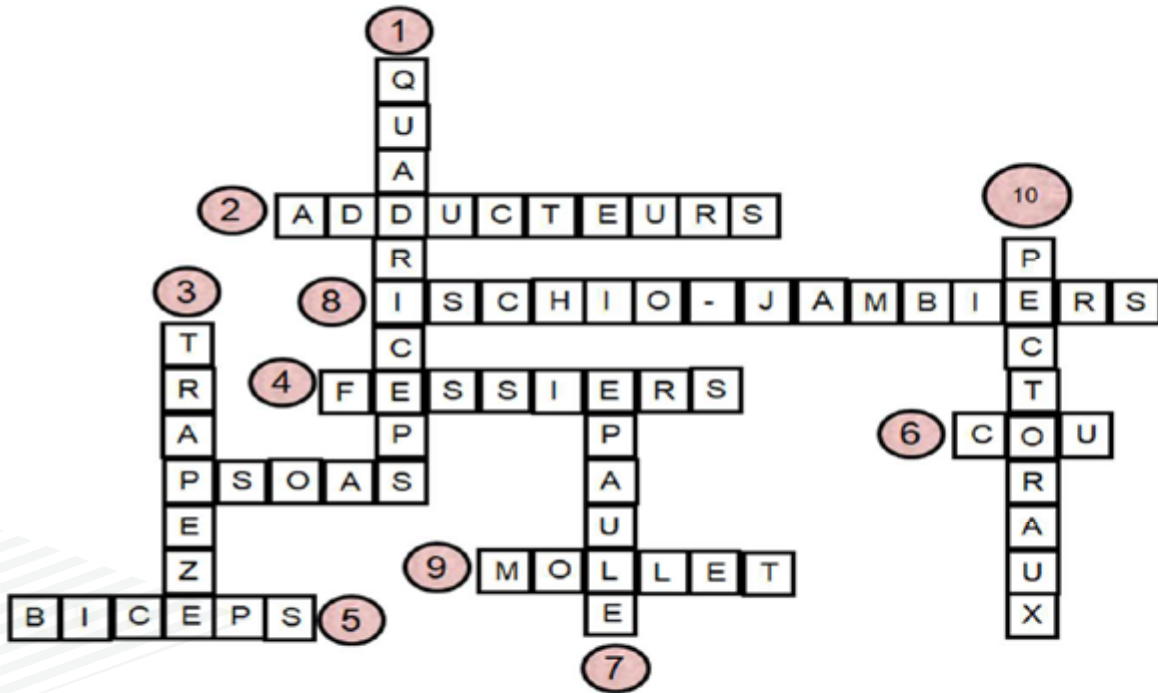




Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements
Niveau 3 - Correction





▶ U14 - U15

Fit Foot

Avec un ballon personnalisé





Fit Foot **U14 - U15**

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 avec 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 TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION				
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

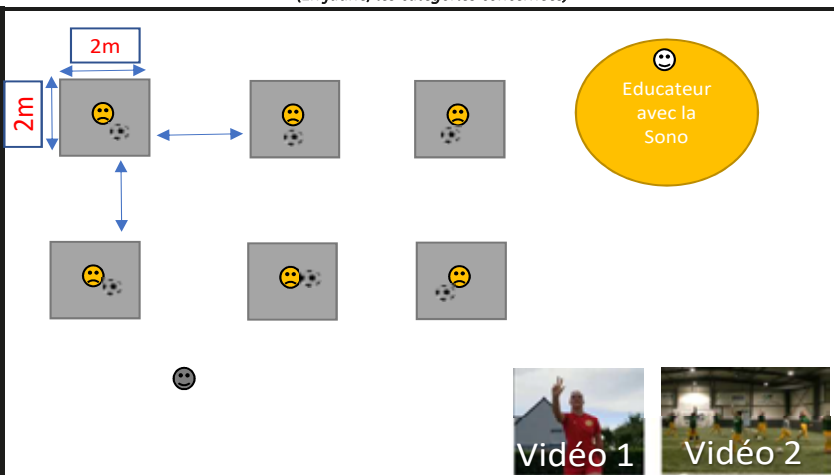
OBJECTIF Sur le rythme de la musique, appréhender les 8 temps.

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

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

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

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

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

VARIABLES

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	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



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

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

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF

Réaliser des mouvements sur le rythme de la musique

BUT

Le chef d'orchestre doit réaliser des mouvements, gestes sans se faire prendre par l'observateur.

L'E s'occupe de la musique et varie les musiques.

1 J est désigné comme observateur.

1 j1 est désigné chef d'orchestre et sur le rythme de la musique doit réaliser des mouvements et des gestes sans se faire prendre. Les autres J réalisent les mêmes gestes.

Chaque geste doit être réalisé sur les 8 temps.

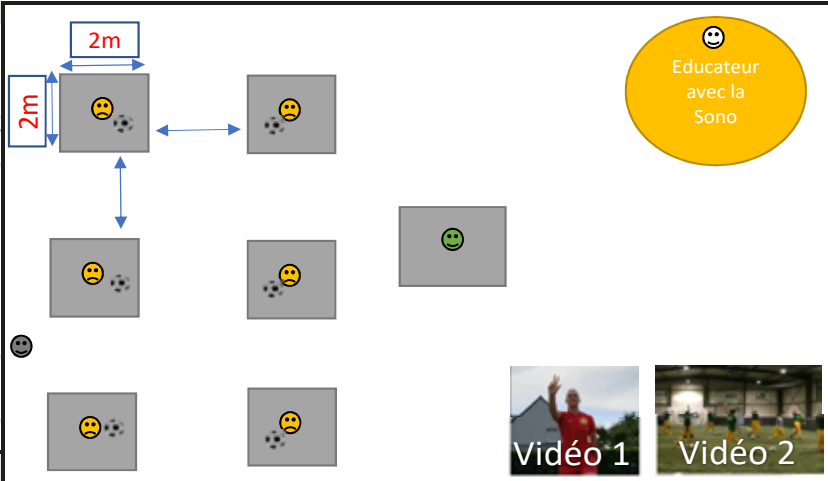
Changer l'observateur.

REGLES & CONSIGNES

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS



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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	2M
	Larg	2M

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

*Principes généraux:

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



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

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

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

VARIABLES

Varié les rythmes de la musique

Mise à disposition de vidéos :

Vidéo 1 : enchaînement Foot sur rythme de la musique

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE



FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

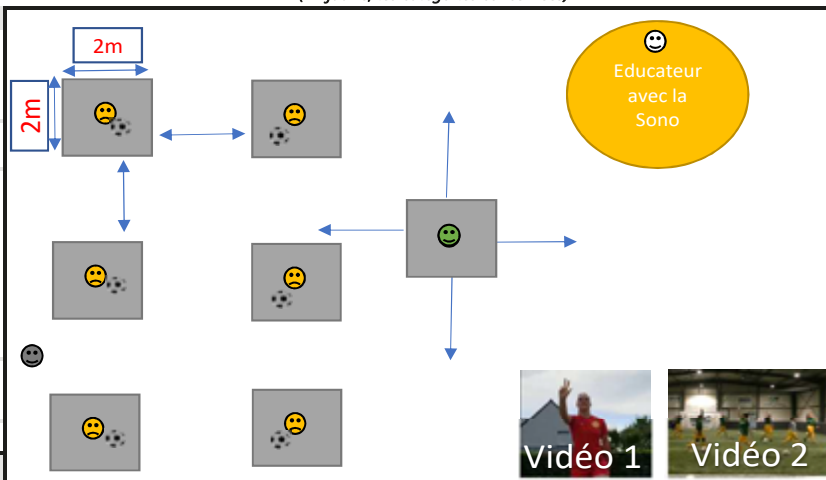
Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20 min
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION

OBJECTIF	Se déplacer sur le rythme de la musique
BUT	Se rapprocher d'une chorégraphie en réalisant des mouvements.
REGLES & CONSIGNES	L'E s'occupe de la musique et prévoit des musiques en variant plus ou moins les rythmes.
	L'E 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)
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de répéter les mêmes mouvements que l'éducateur 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'éducateur(trice)
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)

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



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

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

VARIABLES

Varié les 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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



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 TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1
------------------------------	--	--------------------------	--	---------------------	---

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	
	SÉQUENCE	

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

ORGANISATION

OBJECTIF Réalisation d'enchaînements de mouvements Foot sur un rythme d'une musique

BUT Motricité et coordination

Reproduire les chorégraphies présentées sur la base des 8 temps.

REGLES & CONSIGNES

Chaque J respecte son périmètre de 4m2.
L'E prévoit ses musiques.
Vidéo 1 : Bibliothèque de mouvements avec Ballon
Vidéo 2 : Un enchaînement avec ballon
Cliquer sur les images pour visualiser les vidéos

CRITERES DE REUSSITE Etre capable des réaliser l'enchaînement sur le rythme de la musique



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Coordination tous ensemble
1 ballon par personne

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



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

VARIABLES

Le choix de la musique va guider le rythme plus ou moins rapide.

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

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse
E : Educateur/Educatrice



Fit Foot - Renforcement

Objectifs :

Pratiquer le renforcement musculaire de façon harmonieuse, avec un ballon 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 avec 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

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 avec 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

Saut groupé
Départ ballon
aux chevilles



11

Pectoraux, triceps, spinaux



10

Pompes
gainage
explosif
avec ballon



9 « le Zébulon »: Sautillements
Avec ballon entre les pieds

Chaîne d'extenseurs en pli métrique
Mollets - quadriceps - fessiers



8 Gainage chaîne
postérieure
sur ballon

Spinaux, lombaires
ischio-jambiers



7 Tourner autour du ballon + squat

Chaîne d'extenseurs
Mollets - quadriceps - fessiers



1 Proprioception coordination

Chaîne d'extenseurs + spinaux et lombaires

Fente avant
...passage du ballon
sous la cuisse

2



Quadriceps, fessiers, spinaux



3

Gainage chaîne
postérieure
à plat ventre

Spinaux-lombaire-fessiers



4 « Le Flipper »

Abducteurs-adducteurs de hanches + mollets



6 Chandelle + Crunch vissé

Sangle abdominale, fessiers



5 Pompes brachiales sur ballon alterné

Pectoraux, triceps

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



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 Geoffrey.

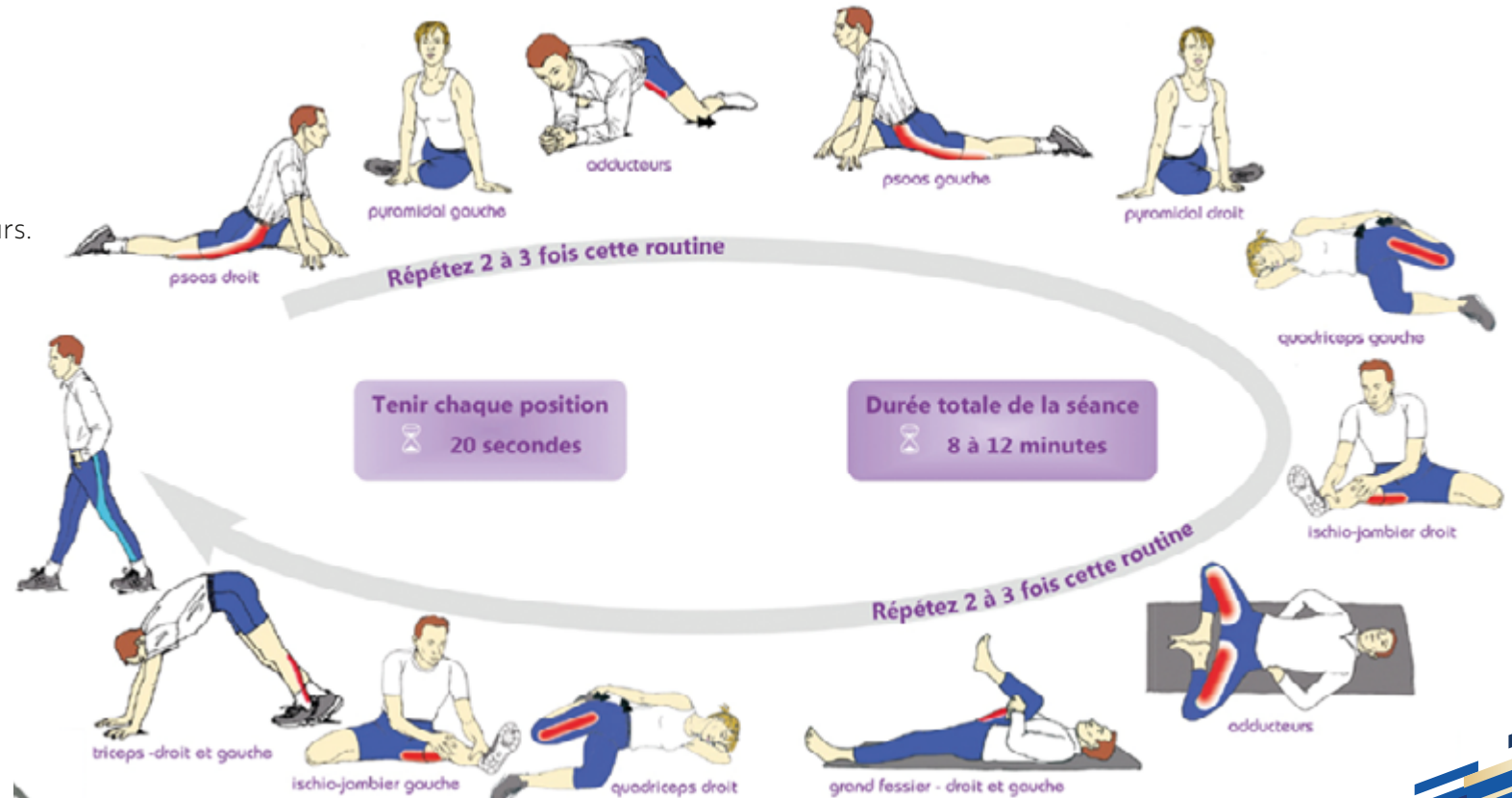


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Méthode passives

Routine axée sur les membres inférieurs.





Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

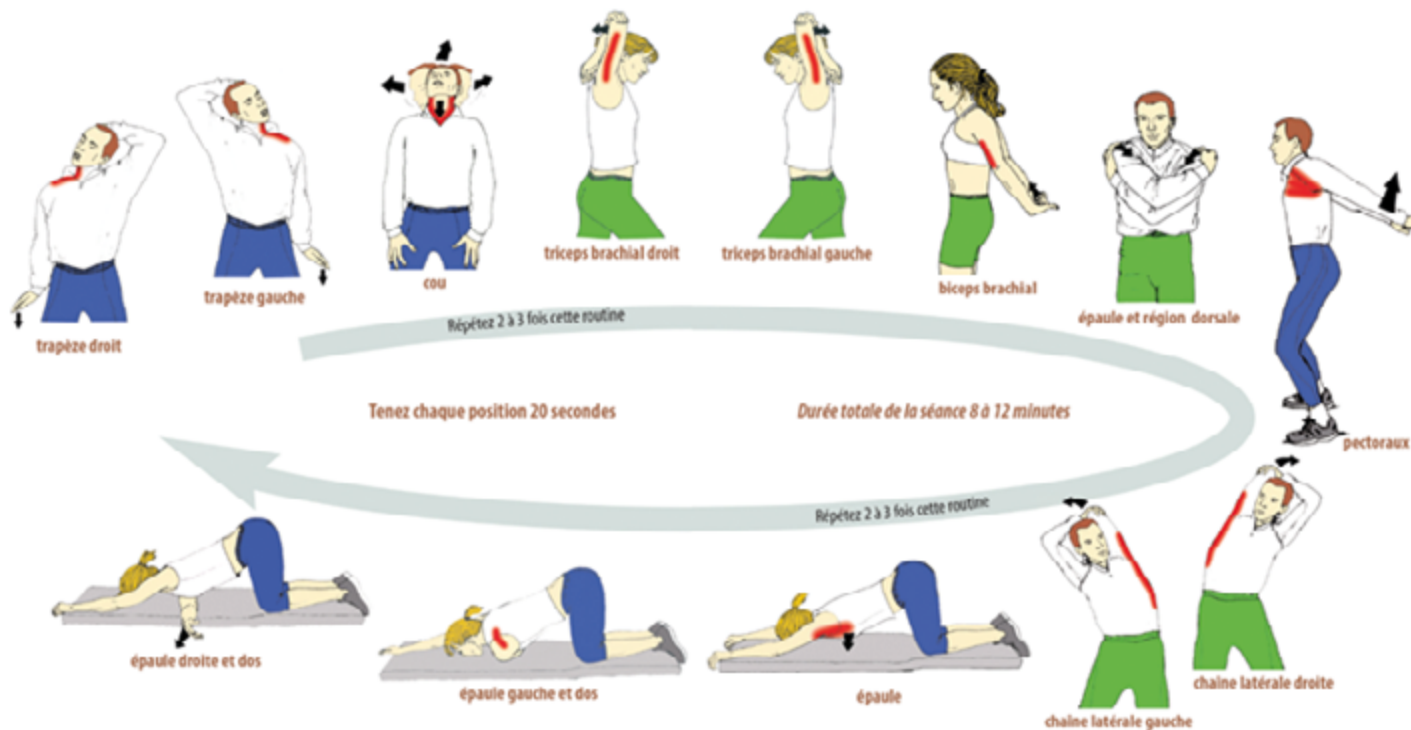
Méthode passives

Routine membres supérieurs et dos.

Routine d'étirements passifs

Spéciale membres supérieurs

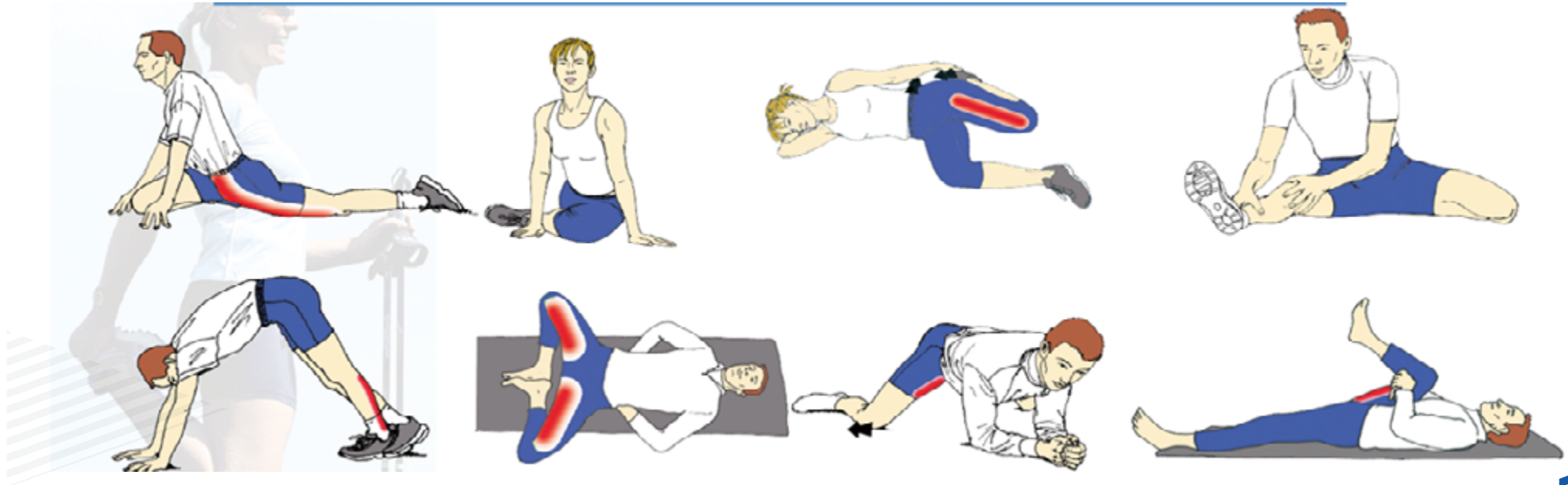
À utiliser après l'effort ou en entretien de la souplesse,
en dehors de toute activité physique,
2 à 3 fois par semaine.





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 ●



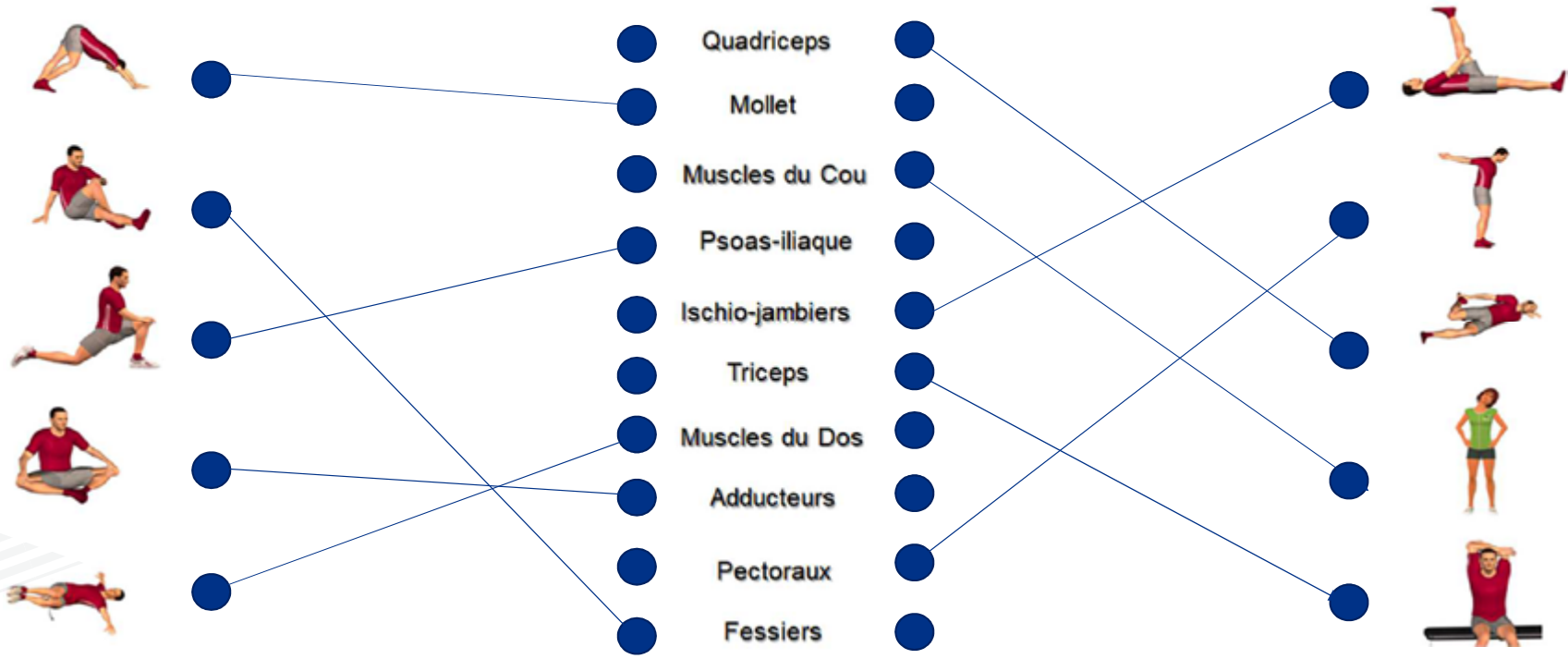


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- 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

1
Mollet



2
Quadriceps



3
Fessiers



4
Psoas-iliaque



5
Adducteurs



6
Ischio-jambiers



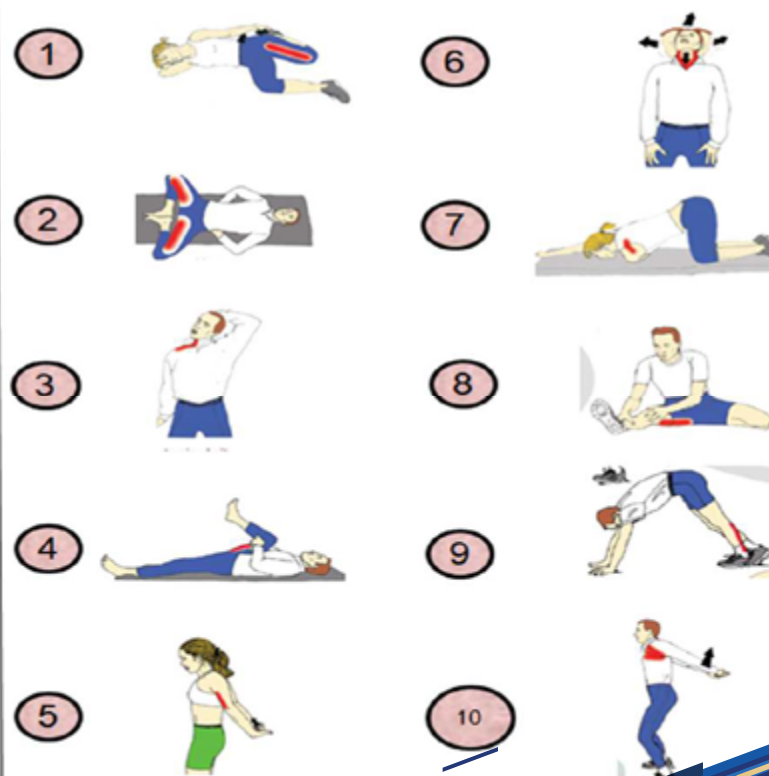
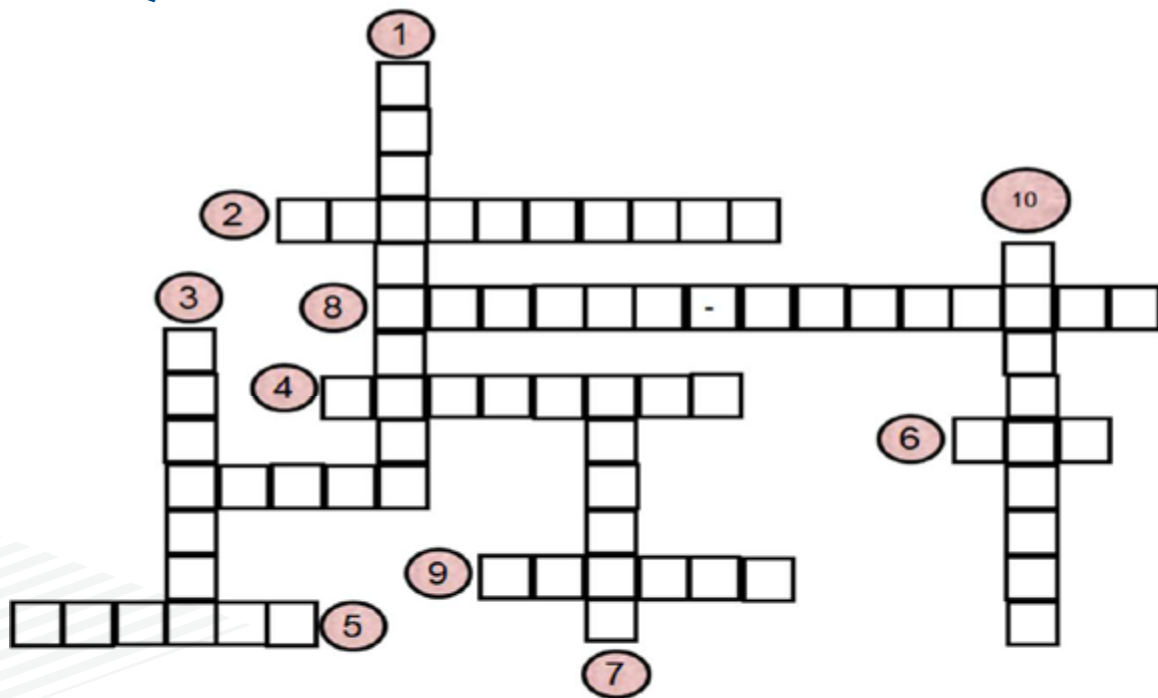


Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- Quiz

Quiz - Apprentissage sur les étirements

Niveau 3 - Mots casés

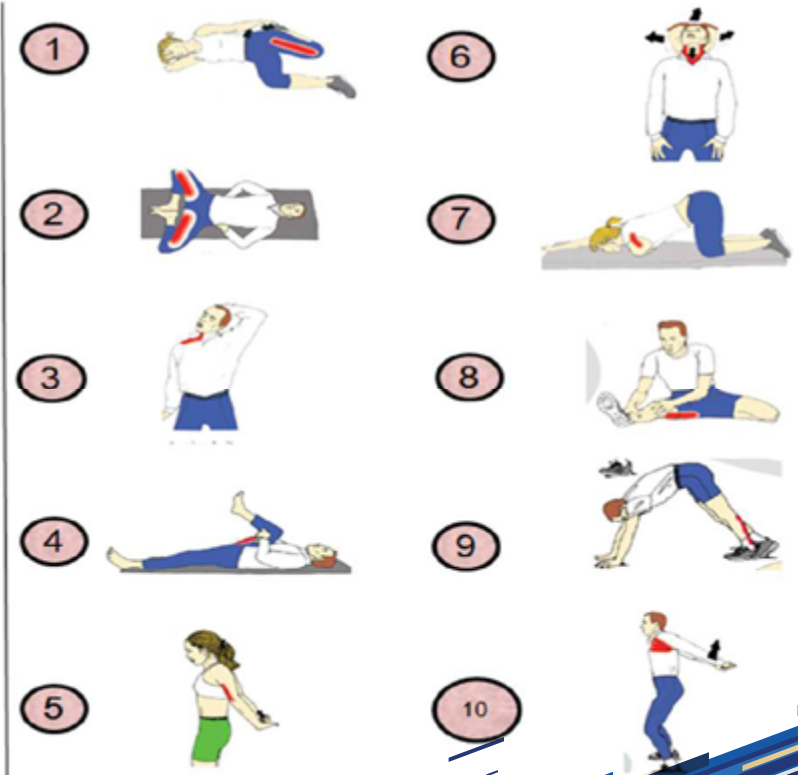
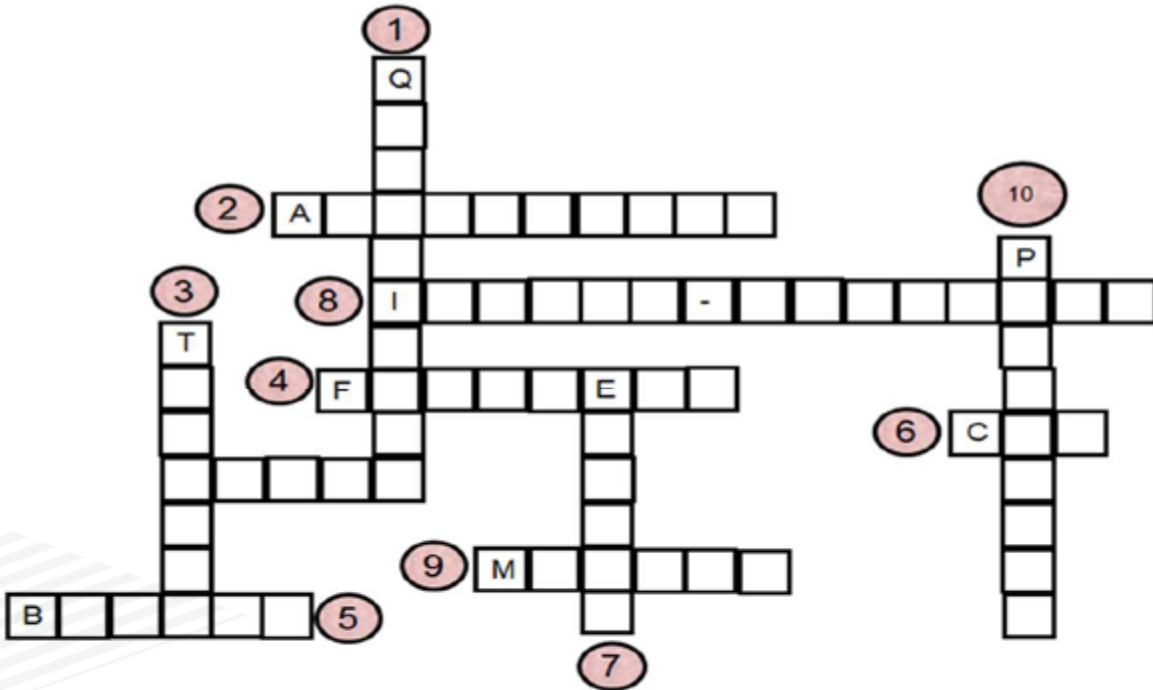




Fit Foot - Retour au calme - Étirements

- 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

