



# ▶ U9 - U11

Jeux / Situations  
Sans ballon





### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	1
------------	---

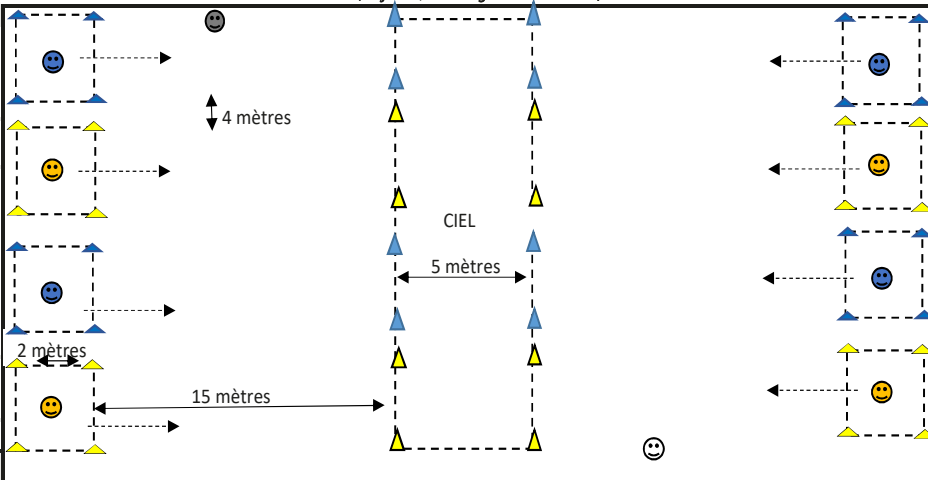
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu "1-2-3 Soleil"	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
------------------------	---	----------	--	----------------------------	--

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

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

(En jaune, les catégories concernées)



ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Se déplacer le plus rapidement possible et s'arrêter au signal : maîtriser son déplacement
<b>BUT</b>	Etre le premier J (ou la première équipe) à atteindre le ciel  Chaque J 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(trice) qui compte 1-2-3 Soleil, tous les J sortent de la maison et progressent vers le ciel. A l'annonce de "Soleil", tous les J doivent être statiques. Si un J bouge, il retourne au départ dans sa maison. Le premier qui atteint sa porte "ciel" est le vainqueur et peut devenir animateur.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Maîtriser son déplacement (vitesse et arrêt)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	x
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	40m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Respecter les règles	Etre attentif Maîtriser son déplacement

### 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

- Modifier le type de déplacement (course, marche, pas chassés, pieds joints, cloche pied...)
- Imposer la position statique (sur un pied, mains sur les genoux...)
- Faire le challenge par équipe, la première équipe à amener 3 J au ciel remporte la partie.

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

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Terre Mer Ciel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

#### ORGANISATION

##### OBJECTIF

Réagir vite à un signal  
Concentration  
Coordination

##### BUT

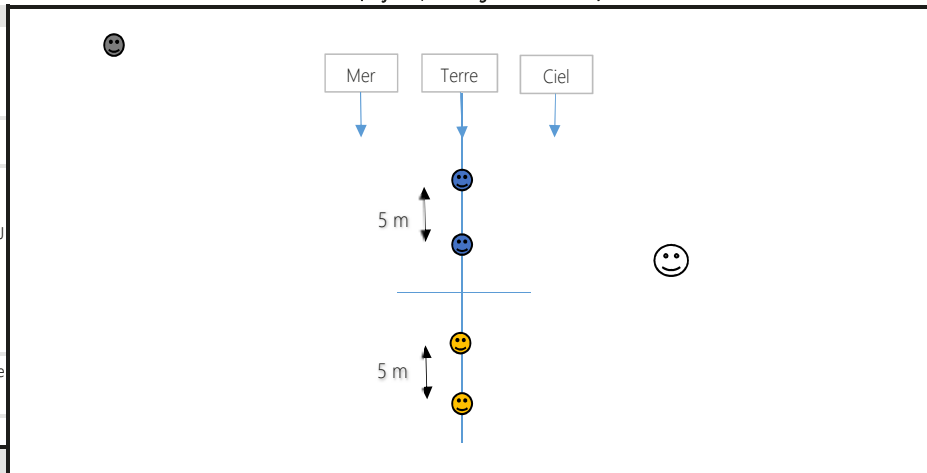
Répondre rapidement à une commande donnée par l'éducateur(trice), se repérer dans l'espace

##### 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 J sur la ligne en leur disant que c'est la terre puis définir quel côté sera la mer et le ciel. L'éducateur(trice) dit "ciel" et ainsi de suite. A ce moment, les J doivent sauter du bon côté.

##### CRITERES DE REUSSITE

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



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

##### COLLECTIFS (VEILLER À)

Tous les J doivent se déplacer en même temps

##### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration  
Capacité de réaction

#### 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

Garder tous les J 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)  
Le J qui gagne devient maître du jeu

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

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 5
		😞	
		😄	2 à 4
		😬	

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
------------	---

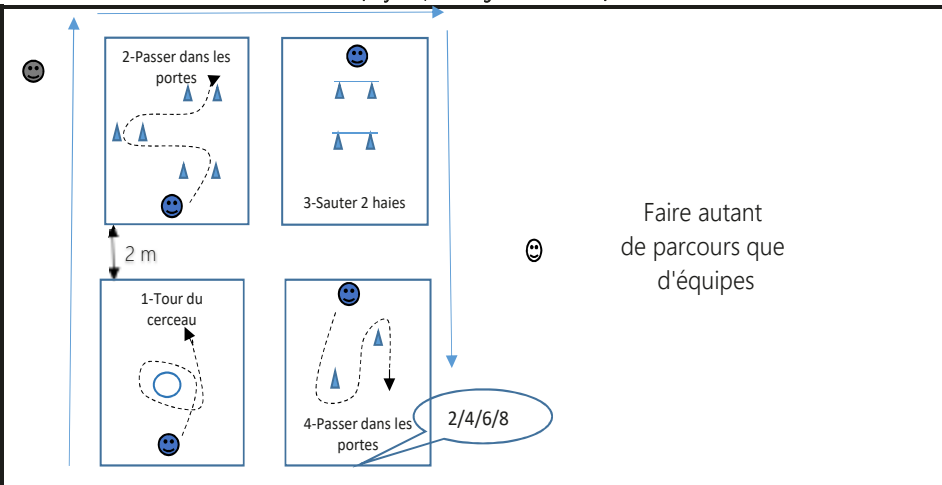
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu "Code chiffré"	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	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)



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 J se situe dans une zone délimitée. L'éducateur(trice) donne un chiffre à chaque J qui doit le mémoriser. Le 1er J réalise son parcours dans sa zone. A la fin de son parcours il indique (avec sa main) son chiffre au J suivant qui mémorise celui-ci plus le sien, et ainsi de suite... le dernier J 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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	2 à 5
		😬	
		😄	2 à 4
		😁	

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Ecoute

Habilité  
Mémorisation  
Concentration

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 déplacements (course, pas chassés, marche arrière...)  
 Les J 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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
 E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Les déménageurs"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	25m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15mn
	SEQUENCE	/

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	🤖	1
	J	😊	4
		😞	
		😄	4
		😌	

### ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

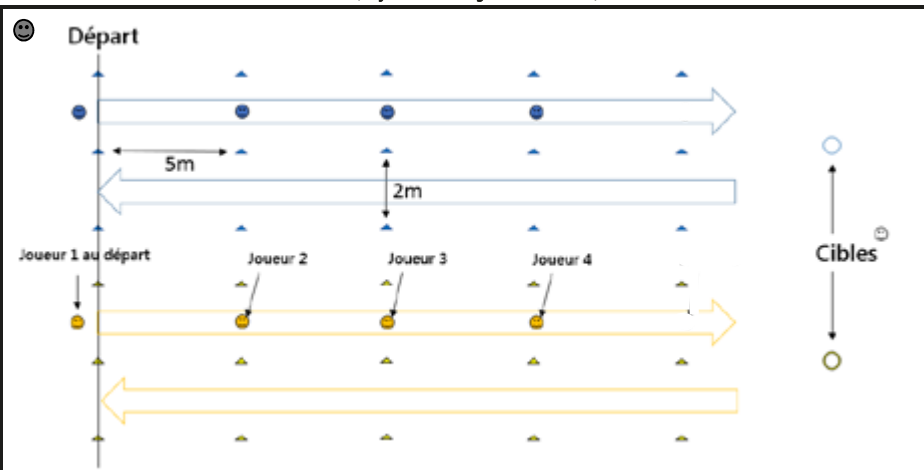
Atteindre la cible le plus vite possible

REGLES & CONSIGNES

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

Gestes techniques à mimer pour passer le ballon virtuel: passe au sol intérieur du pied, passe de volée coup de 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).

Variar la position de départ, les sauts.

Variar les distances entre les J et le type de déplacement.

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## 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 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

Etre attentif et concentrée  
Prise d'initiative  
Imitation

## BUT

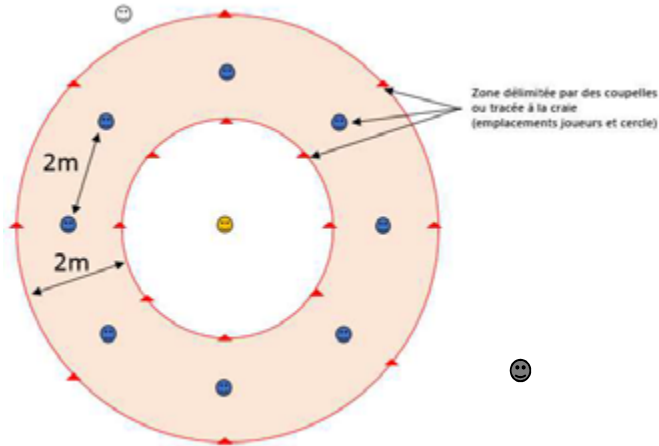
L'éducateur(trice) et les J ne doivent pas se faire repérer.  
Le président doit démasquer le coach

## REGLES &amp; CONSIGNES

Les J forment un cercle en étant écartés de 2m. Un J s'éloigne du groupe suffisamment pour ne pas voir ni entendre le reste du groupe, ce sera le président. L'éducateur(trice) 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 J.

## CRITERES DE REUSSITE

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



## COMPOTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Cohésion  
Synchronisation des gestes

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration  
Capacité de réaction  
Discrétion

## 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

Le président et le coach peuvent être désignés par les J 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

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 J

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	6 à 8
		😬	
		😄	1
		😁	

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Faire ses courses"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Se déplacer le plus rapidement possible

#### BUT

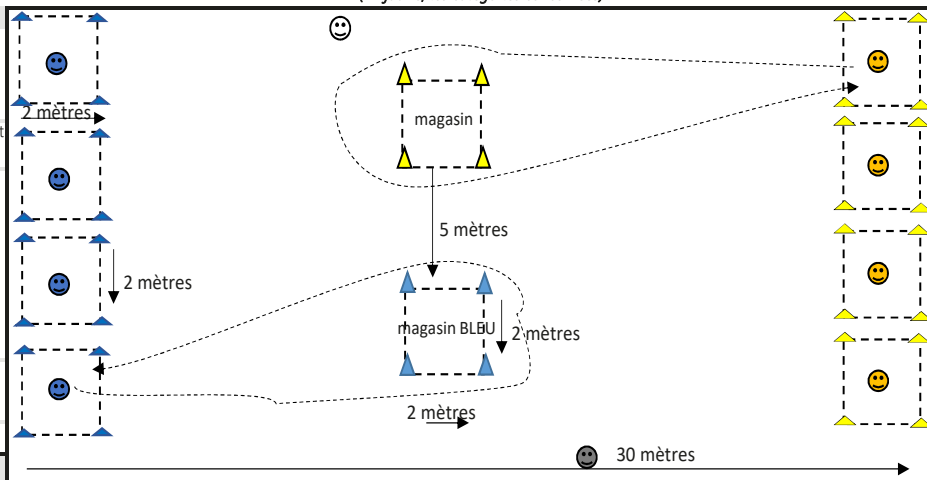
Etre la première équipe dont tous les J ont fait leurs courses et sont rentrés à la maison

#### REGLES & CONSIGNES

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

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

2 consignes de déplacement : jusqu'au magasin en course, puis retour à la maison en marche (car chargé...)

Varié les consignes au magasin : magasin fermé = tour du magasin, magasin ouvert = traverser de part en part, faire tous les rayons = passer par les 4 portes du magasin

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	15mn
	SÉQUENCE	/

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Saute Moutons"

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	

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
		😄	

#### ORGANISATION

Se déplacer le plus rapidement possible

#### OBJECTIF

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

#### BUT

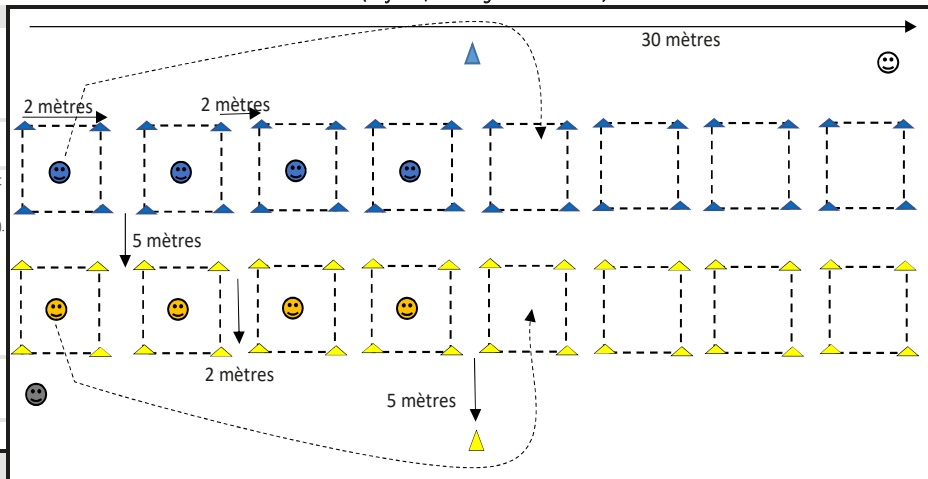
Etre la première équipe à atteindre la dernière case

#### RÈGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont alignés (respect des distances) et chaque parcours a un plot (zone trampoline). Au signal de l'éducateur(trice), le premier J sort de son emplacement contourne le plot et rejoint le premier emplacement libre. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le deuxième J s'éclane...

#### 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'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

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

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Tunnel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

Se déplacer le plus rapidement possible

OBJECTIF

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

BUT

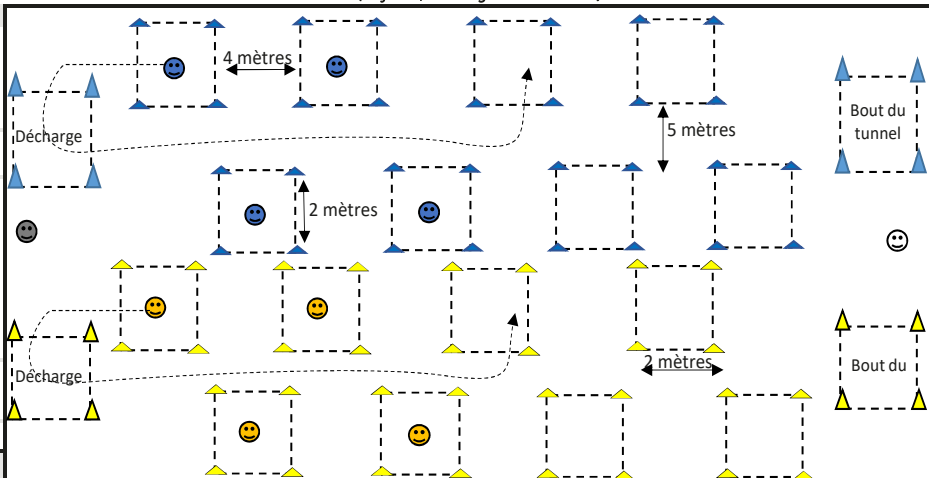
Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel

REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont en quinconce avec un couloir central (chemin du tunnelier). Au signal de l'éducateur(trice), le 1er J 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 J s'élançe...

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'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

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

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	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U9 - U11

Jeux / Situations

Avec un ballon personnalisé





### SEANCE DE REPRISSE D'ACTIVITE

FICHE N° : 1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "1-2-3 Soleil"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP  
U7

CE1  
U8

CE2  
U9

CM1  
U10

CM2  
U11

6ème  
U12

5ème  
U13

4ème  
U14

3ème  
U15

Espace utilisé

Cour d'école	X
Enceinte sportive	X
Autres	

Types

Sans ballon	
Avec ballon	X
Sans puis avec ballon	

Surface

Long	40m
Large	20m

Durée

TOTALE	15mn
SÉQUENCE	/

Effectifs

Educ	😊	1
GPS	😬	1
J	😊	4
	😬	
	😬	4
	😊	

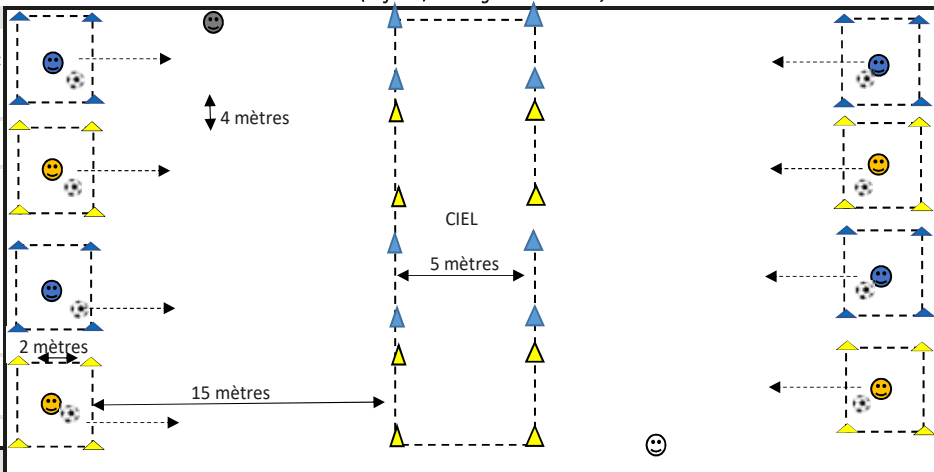
#### ORGANISATION

**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 J part avec son ballon de sa maison. Les maisons sont alignées et face à face avec le ciel au milieu pour éviter tout croisement. Au signal de l'E qui compte 1-2-3 Soleil, tous les J sortent de la maison en conduite de balle et progressent vers le ciel. A l'annonce de "Soleil", tous les J doivent être statiques avec le pied sur le ballon. Si un J 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 sa conduite de balle (vitesse et arrêt)



#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

##### COLLECTIFS (VEILLER À)

Respecter les règles

##### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre attentif  
Maîtriser sa conduite de balle  
Respecter les consignes

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

##### \*Principes généraux:

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

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

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

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



#### VARIABLES

Modifier le type de conduite de balle (libre, semelle, un pied...)  
Imposer la position statique (un pied sur le ballon, les pieds de chaque côté...)  
Faire le challenge par équipe, la première équipe à amener 3 élèves au ciel remporte la partie.

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	2
------------	---

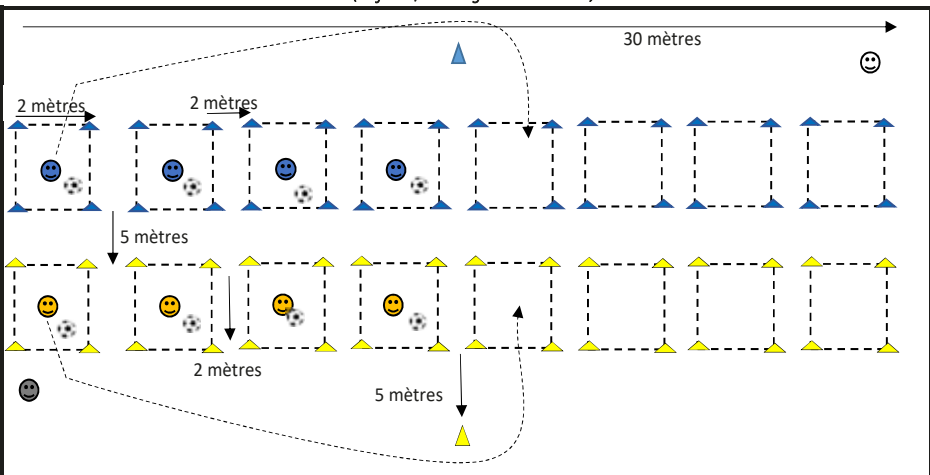
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais "Saute Moutons"	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		X	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)

<b>ORGANISATION</b>	
Se déplacer le plus rapidement possible	
<b>OBJECTIF</b>	Astuce : à la fin de la partie, les enfants restent en place on change juste de sens !
<b>BUT</b>	Etre la première équipe à atteindre la dernière case
Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont alignés (respect des distances) et chaque parcours a un plot (zone trampoline).	
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Au signal de l'E, le premier J sort de son emplacement contourne le plot en conduite de balle et rejoint le premier emplacement libre. Une fois qu'il est dans l'emplacement, le deuxième J s'élance...
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Etre solidaire Communiquer pour le départ du suivant	Etre attentif Respecter le parcours et la consigne Maîtriser son ballon

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

<b>VARIABLES</b>
Modifier le type de déplacement (Ballon conduit librement, ballon conduit d'un seul pied...)
2 consignes de déplacement : jusqu'au plot en conduite pied droit, puis après le plot conduite uniquement avec les semelles...
Ajouter un tour de plot en conduite de balle avant de rejoindre l'emplacement libre

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais "Tunnel"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

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	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15mn
	SÉQUENCE	/

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

#### 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

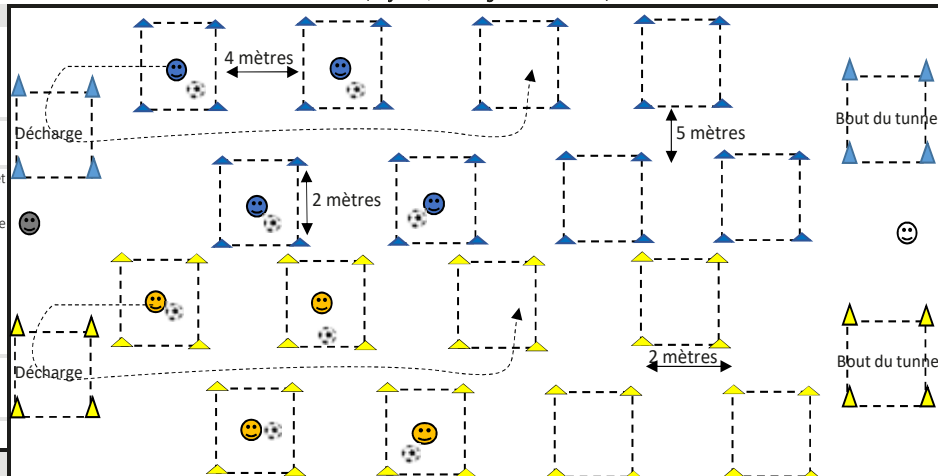
Etre la première équipe à atteindre le bout du tunnel

#### REGLES & CONSIGNES

Chaque équipe a son parcours avec un emplacement pour chaque J et à minima un emplacement libre par J. Les emplacements sont en quinconce avec un couloir central (chemin du tunnelier). Au signal de l'E, le 1er J 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 J 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  
Maîtriser son ballon (conduite et arrêt)

#### 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

Modifier le type de déplacement (libre, avec un pied uniquement, avec uniquement les semelles...)

2 consignes de déplacement : jusqu'à la décharge libre, puis dans le tunnelier avec les semelles (car étroit)...

Varié les consignes à la décharge : passer par 2 portes ou 3 portes ou faire le tour complet avant d'aller dans le couloir du tunnelier

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

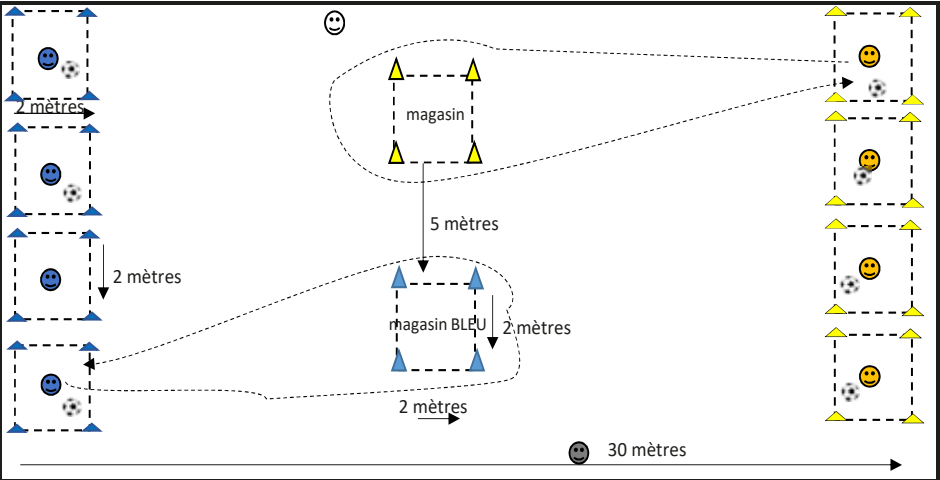


FICHE N° :	4
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Relais "Faire ses courses"	

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
OBJECTIF	Se déplacer le plus rapidement possible en manipulant son ballon
BUT	Etre la première équipe dont tous les J ont fait leurs courses et sont rentrés à la maison
REGLES & CONSIGNES	Chaque équipe a son magasin et chaque J a sa maison et son ballon. Les maisons sont alignées (respect des distances) Au signal de l'E, le premier J sort de sa maison contourne son magasin en conduite de balle et rentre dans sa maison. Une fois qu'il est rentré, le deuxième J s'élance...
CRITERES DE REUSSITE	Démarrer au bon moment et faire le parcours correctement
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	30m	
	Larg	20m	
Durée	TOTALE	15mn	
	SÉQUENCE	/	
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😬	4

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Encourager le partenaire	Etre attentif Respecter le parcours Maîtriser son ballon

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**\*Principes généraux:**

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

VARIABLES
Modifier le type de conduite de balle (libre, avec un pied uniquement, avec uniquement les semelles...)
2 consignes de conduite : jusqu'au magasin libre, puis retour à la maison avec les semelles (car chargé...).
Varié les consignes au magasin : magasin fermé = tour du magasin, magasin ouvert = traverser de part en part, faire tous les rayons = passer par les 4 portes du magasin

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu "Code chiffré"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Réaliser un parcours le plus rapidement possible et donner le bon code.

BUT

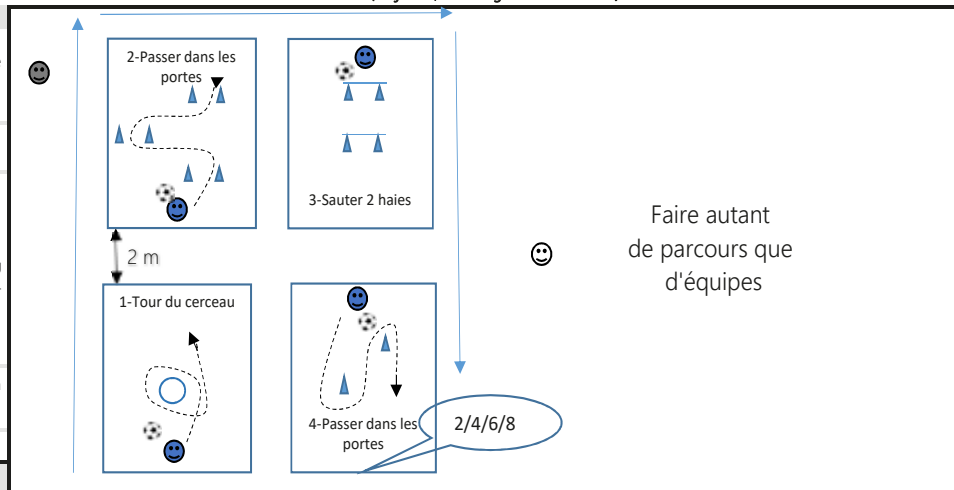
L'équipe qui termine en premier le parcours marque 1 point  
Si elle donne le bon code, 1 point supplémentaire

REGLES &amp; CONSIGNES

Chaque J se situe dans une zone délimitée. L'E donne un chiffre à chaque J qui doit le mémoriser. Le 1er J réalise son parcours dans sa zone. A la fin de son parcours il indique (avec sa main) son chiffre au J suivant qui mémorise celui-ci plus le sien, et ainsi de suite... le dernier J 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)

Habilitété  
Mémorisation  
Concentration

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

## \*Principes généraux:

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

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	6
------------	---

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Challenge "Jacques a dit"	

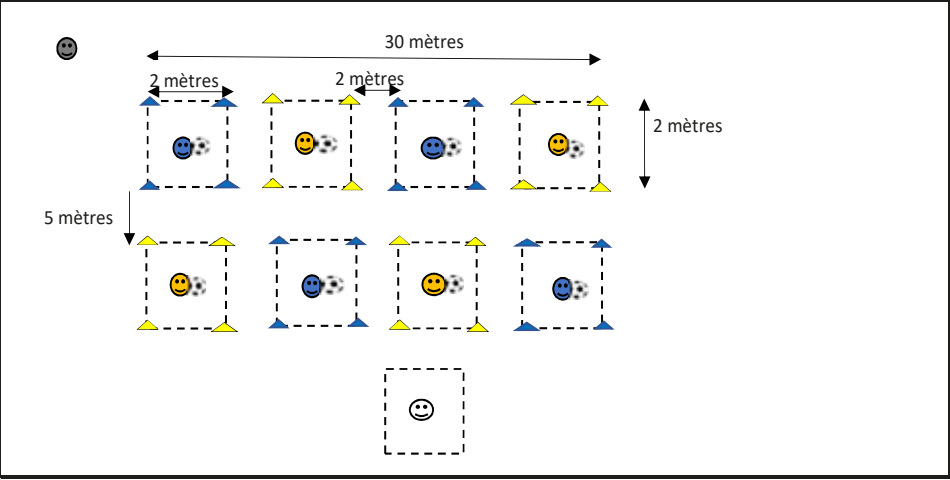
JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
------------------------	---	----------	--	----------------------------	--

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

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

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION	
<b>OBJECTIF</b>	Travail d'écoute, de concentration, de motricité et de manipulation du ballon.
<b>BUT</b>	Avoir le maximum de points à la fin du challenge Chaque J est muni d'un ballon et au début du jeu d'un capital de 10 points. L'E énonce des consignes précédées ou pas de "Jacques a dit". Si la consigne est précédée de "Jacques a dit", les J doivent réaliser la consigne et inversement. En cas de non respect de la consigne, le J perd un point.
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	Réaliser correctement les consignes au bon moment



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	10

Durée	TOTALE	15
	SÉQUENCE	

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Etre solidaire Ne pas perturber les autres	Etre attentif Etre à l'écoute Etre réactif

RAPPELS REGLES SANITAIRES

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



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

- Limiter au maximum le brassage des 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

Challenge individuel ou collectif (ajouter les points de chaque J de l'équipe)  
Donner des consignes motrices (talons fesses, montées de genoux...) et manipulation du ballon (pied droit sur le ballon, genou gauche sur le ballon...)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE	
FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
"Simon"	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE		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	
	Enceinte sportive	x
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	16 mn
	SÉQUENCE	8 x 2 min

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2 à 9
		😞	
		😟	2 à 9
		😌	

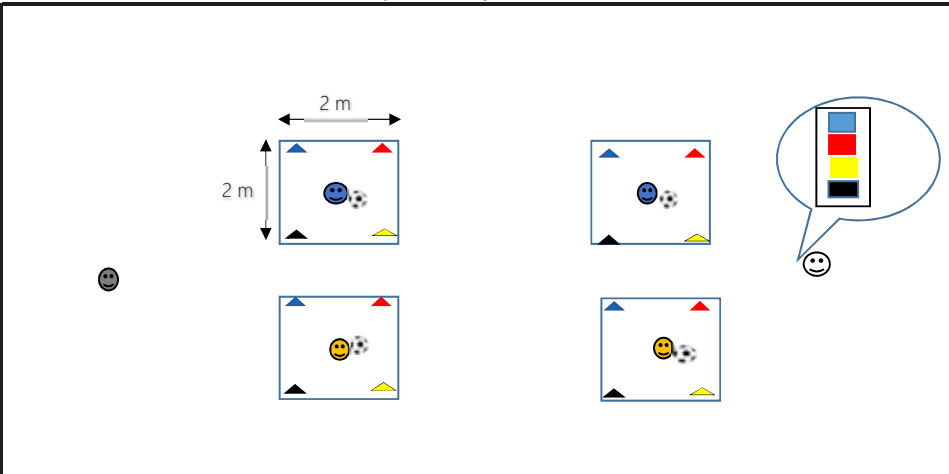
**ORGANISATION**

**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 et avec ballon. Chaque J (au centre d'un carré de 4 m²) dispose de 4 zones de couleurs différentes. L'E dit 1 couleur au départ, puis dit une nouvelle couleur. Le J reproduit la séquence. A la fin de la séquence, l'E rappelle de nouveau la combinaison et les J annoncent s'ils se sont trompés.

**RÈGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE** Etre capable de mémoriser et de reproduire une séquence



**COMPORTEMENTS ATTENDUS**

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chaque joueur doit être concentré sur sa zone	Concentration Capacité de réaction Mémorisation

**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**

1 - L'E annonce les couleurs aléatoirement

2 - Associer les couleurs à un club de foot

3 - Le J a le ballon sous le pied et l'amène en conduite dans la zone correspondante

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

~Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

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

**MATERIEL**

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	8
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
Jeu "Terre Mer Ciel"	

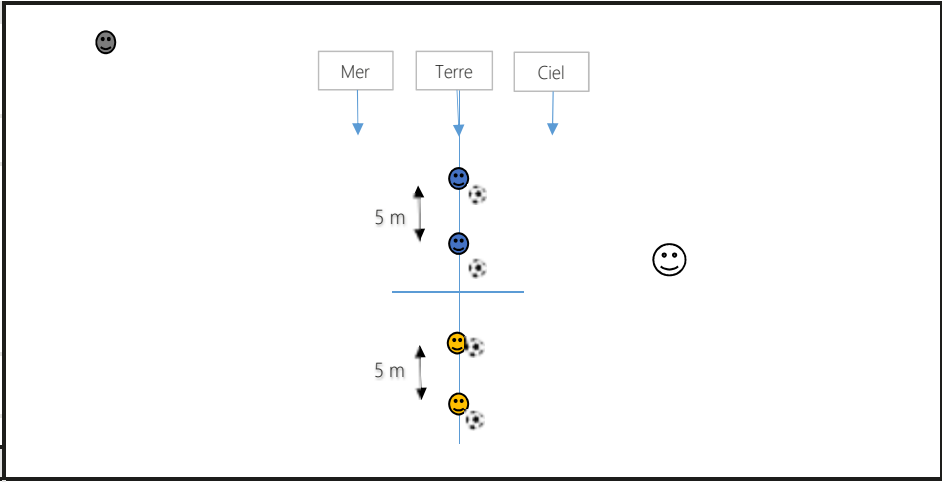
JEUX SCOLAIRES ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL				
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1			
CP	CE1	CE2	CM1	CM2	6ème	5ème	4ème	3ème
U7	U8	U9	U10	U11	U12	U13	U14	U15

(En jaune, les catégories concernées)

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

#### ORGANISATION

OBJECTIF	Réagir vite à un signal
	Concentration
BUT	Coordination
	Répondre rapidement à une commande donnée par l'E, se repérer dans l'espace
REGLES & CONSIGNES	Répondre rapidement à une commande donnée par l'E, se repérer dans l'espace
	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'Edit "ciel" et ainsi de suite. A ce moment, les J doivent conduire le ballon dans la zone correspondante.
CRITERES DE REUSSITE	Etre capable de réagir de plus en plus vite aux commandes de l'E, être concentré notamment lors de l'histoire



Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Large	

Durée	TOTALE	16mn
	SÉQUENCE	8 x 2mn

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

#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

##### COLLECTIFS (VEILLER À)

Tous les J doivent se déplacer en même temps

##### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Concentration  
Capacité de réaction

#### RAPPELS REGLES SANITAIRES

- Principes généraux**
- ~ Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
  - ~ Porter obligatoirement un masque pour l'éducateur(trice)
  - ~ 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 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

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

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

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



# ▶ U9 - U11

Jeux / Situations  
Passe avec les pieds





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

2 contre 1

JEUX &amp; SITUATIONS ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Contrôle + passe

BUT

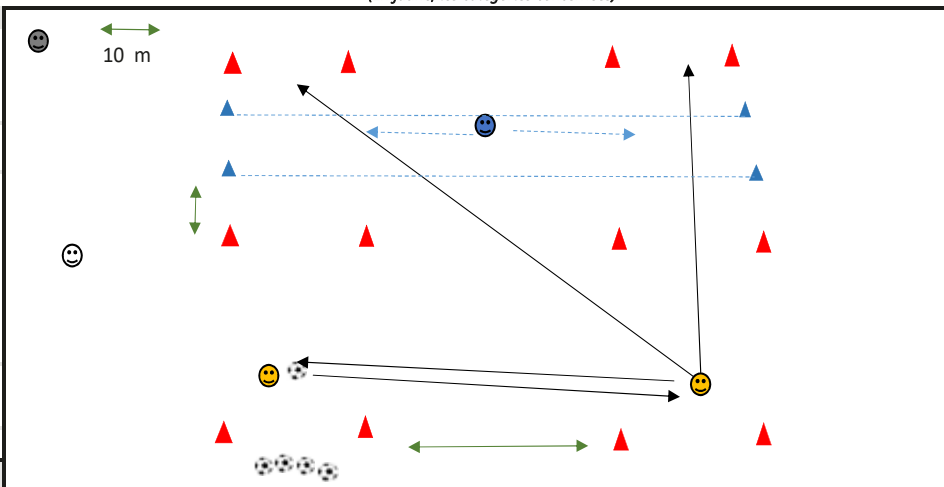
Marquer dans un des deux buts

REGLES &amp; CONSIGNES

Se faire des passes et marquer dès que c'est possible.  
L'adversaire cherche à défendre les 2 buts sans les mains en restant dans sa zone.  
Jeu obligatoirement au sol

CRITERES DE REUSSITE

1 but = 1 point  
Marquer 5 points en 1 minute



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Ne pas perturber les autres

Respecter les consignes de l'éducateur  
Utiliser les bons critères de réalisation:  
passe intérieur de pied

**\*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(esse))\*



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20
	Large	30

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😇	
😈			

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

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

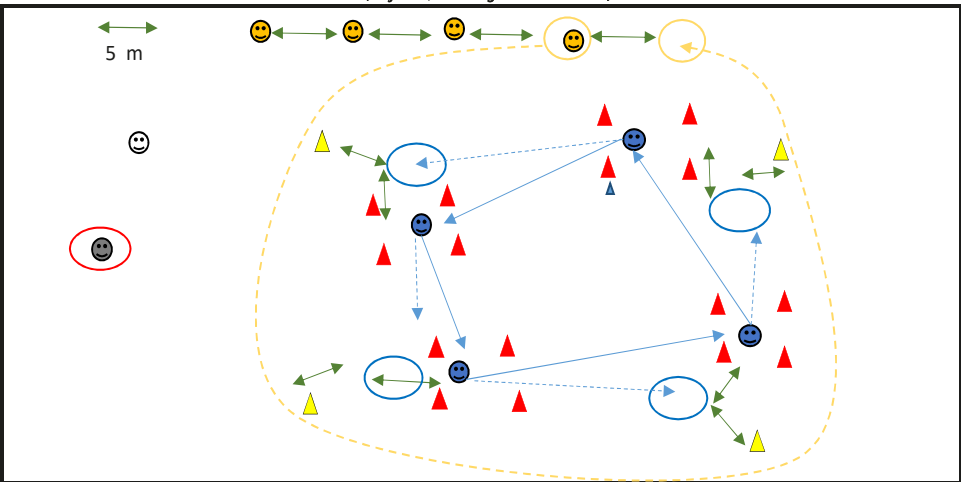
JEUX & SITUATIONS ADAPTES	X	FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES		MOTRICITE / COORDINATION		GUIDE SMS - VERSION	1

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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

<b>ORGANISATION</b>	
<b>OBJECTIF</b>	Motricité / psychomotricité spécifique / conduite de balle / passe
<b>BUT</b>	Etre plus rapide que l'adversaire
<b>REGLES &amp; CONSIGNES</b>	Pour une équipe réaliser le parcours le plus vite possible. Pour l'autre équipe réaliser le plus grand nombre de tours en respectant la consigne.
<b>CRITERES DE REUSSITE</b>	1 manche = 1 point
<b>COMPOTEMENTS ATTENDUS</b>	



Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30m
	Large	30m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	1
	J	😊	8 max
		😞	
		😄	

<b>COLLECTIFS (VEILLER À)</b>	<b>INDIVIDUELS (VEILLER À)</b>
Ne pas perturber les autres	Etre réactif Etre concentré Respecter les consignes de l'éducateur Utiliser les bons critères de réalisation: passe intérieur de pied

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

**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))\*

<b>VARIABLES</b>
1) sans ballon 2) avec Ballon: - Le joueur A sans ballon / le joueur B avec ballon en conduite - Le Joueur A avec ballon / Le joueur B avec Ballon en conduite ou en passe  + inverser les rôles + inverser le sens

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

**J : Joueur/Joueuse**  
**E : Educateur/Educatrice**



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

conduite contre passe

JEUX / SITUATIONS ADAPTEES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

JEUX &amp; SITUATIONS ADAPTES

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

Contrôle + passe + conduite

## BUT

L'équipe qui termine son parcours en 1er marque le point.

## REGLES &amp; CONSIGNES

Un joueur (bleu) part en conduite de balle et doit arrêter son ballon dans la zone délimitée.

Les joueurs de l'autre équipe (jaune) cherchent à amener le ballon d'un point à l'autre.

L'équipe terminant en 1er marque le point

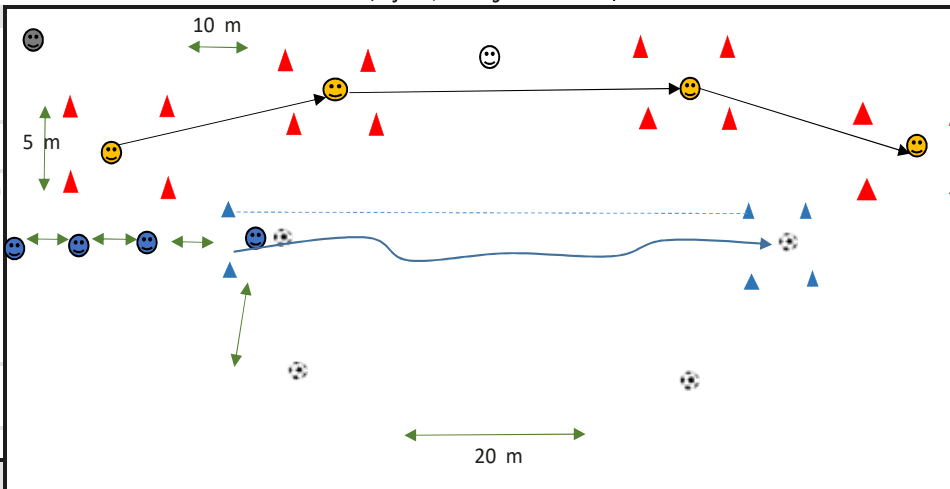
Lorsque tous les joueurs sont passés, inverser les rôles, comptabiliser les points.

## CRITERES DE REUSSITE

1 passage réussi = 1 point

Compétition entre les 2 équipes

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

Ne pas perturber les autres

Respecter les consignes de l'éducateur  
Utiliser les bons critères de réalisation :  
passe intérieur de pied**\*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	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30m
	Large	15m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Pétanque ball

JEUX &amp; SITUATIONS ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

## ORGANISATION

OBJECTIF

Passe

BUT

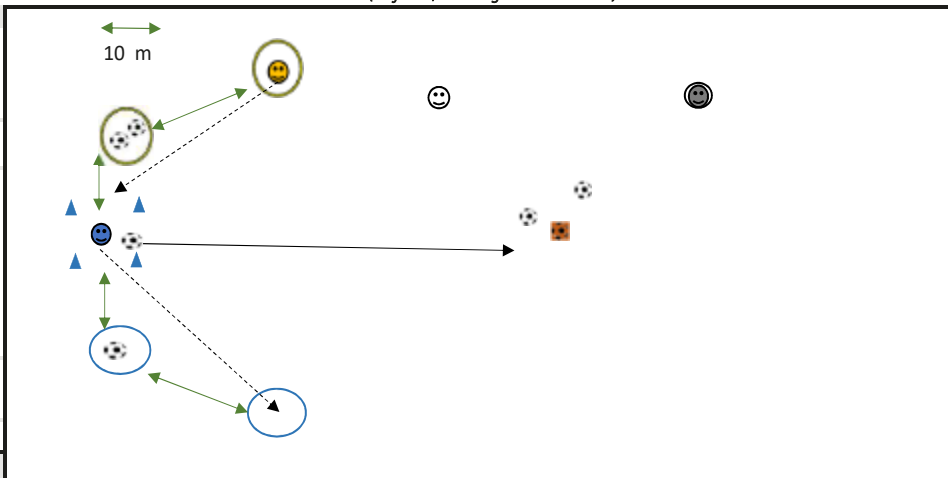
Immobiliser son ballon plus proche du ballon cible que l'adversaire

REGLES &amp; CONSIGNES

Pétanque au pied. Le joueur qui ne joue pas se place dans un cerceau. Après avoir joué le joueur regagne son cerceau pour laisser la place à l'adversaire.

CRITERES DE REUSSITE

On compte comme à la pétanque



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Ne pas perturber les autres

Respecter les consignes de l'éducateur  
Utiliser les bons critères de réalisation:  
passe intérieur de pied**\*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(ese))"



Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types

Sans ballon	
Avec ballon	X
Echange ballon	X

Surface

Long	30m
Large	20m

Durée

TOTALE	15'
SÉQUENCE	

Effectifs

Educ	☺	1
GPS	☹	1
J	☺	9 max
	☹	
	☹	
	☹	

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Remplir son coffre

JEUX & SITUATIONS ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

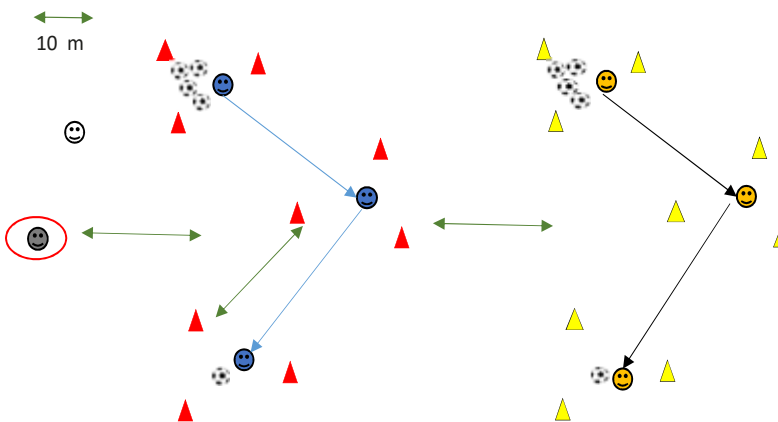
MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)



#### ORGANISATION

OBJECTIF	Contrôle + passe
BUT	Etre plus rapide que l'adversaire à emporter ses 5 ballons dans son coffre
REGLES & CONSIGNES	Réaliser son schéma de passe pour emporter les ballons de la source au coffre
CRITERES DE REUSSITE	1 manche = 1 point

#### COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Ne pas perturber les autres

Etre réactif  
Etre concentré  
Respecter les consignes de l'éducateur  
Utiliser les bons critères de réalisation: passe intérieur de pied

##### \*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

inverser les rôles  
inverser le sens

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	30m
	Large	20m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

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

#### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

PASSER POUR MARQUER

JEUX & SITUATIONS ADAPTES



FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Apprentissage de la passe / être vu par le porteur du ballon / faire le bon choix de passe.

BUT

Transmettre le ballon aux partenaires et marquer dans le but

Chaque joueur doit rester dans sa zone  
les joueurs de la zone A doivent transmettre le ballon aux joueurs de la zone B, qui marquent dans le but.

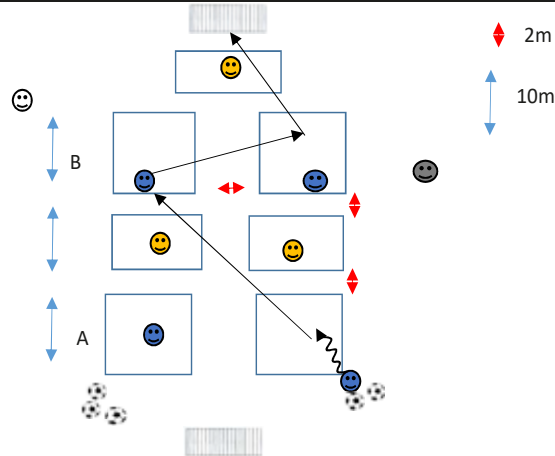
REGLES & CONSIGNES

Les défenseurs ne défendent que sur leur ligne. S'ils récupèrent le ballon, ils peuvent marquer dans le but adverse, sans être gêné par leurs adversaires.

Compétition entre les 2 équipes. Nombre de buts marqués = nombre de points, sur 6 passages, puis rotation des équipes.

CRITERES DE REUSSITE

Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun reste dans sa zone

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maîtriser son ballon  
se rendre disponible pour le porteur du ballon

RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

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

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

- Ne jamais toucher le matériel pédagogique

- Limiter au maximum le brassage des joueurs(ses)

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

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

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

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

Si trop difficile, ne mettre qu'un seul défenseur, défendant sur toute la largeur

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20m
	Large	15m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😬	1
	J	😊	9 max
		😬	
		😄	
😁			

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	7
SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)	
S'OPPOSER	

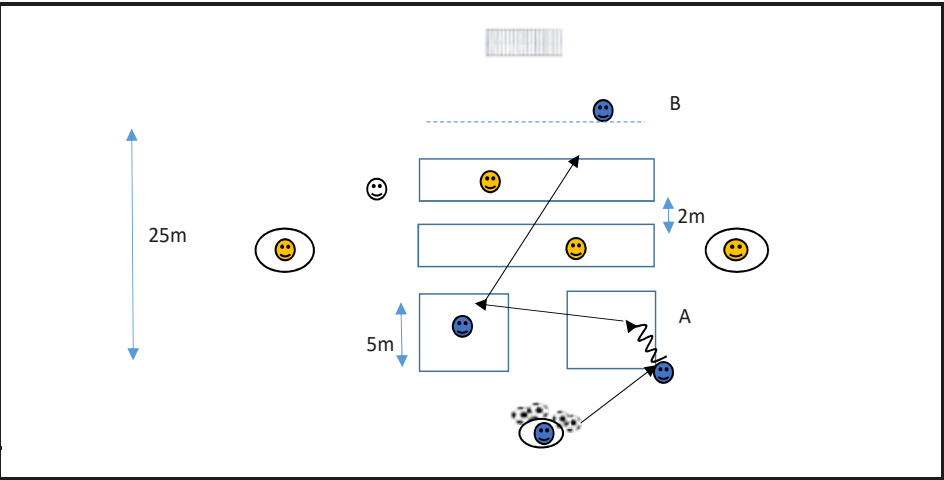
JEUX & SITUATIONS ADAPTES		X	FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		
EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES			MOTRICITE / COORDINATION			GUIDE SMS - VERSION		
						1		

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		
	Enceinte sportive	X	
Types	Sans ballon		
	Avec ballon	X	
	Echange ballon	X	
Surface	Long	25M	
	Large	15M	
Durée	TOTALE	15'	
	SÉQUENCE		
Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😷	
	J	😊	8
		😷	
		😬	

ORGANISATION	
OBJECTIF	S'opposer pour récupérer le ballon
BUT	Coopérer pour s'opposer à la progression Chaque joueur reste dans sa sone Les joueurs de la zone A doivent transmettre au joueur en zone B qui marque dans le but.
REGLES & CONSIGNES	Les défenseurs (en jaune) doivent essayer d'intercepter le ballon et transmettre au partenaire situé à l'extérieur. Sur 4 ballons joués, comptabiliser le nombre de ballons interceptés, puis inversion des rôles.
CRITERES DE REUSSITE	Compétition entre les 2 équipes
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Chacun reste dans sa zone	"couvrir" l'espace pour éviter que le ballon ne "traverse" les 2 défenseurs.

VARIABLES
Si trop facile pour les attaquants, agrandir la zone de défense des jaunes afin qu'ils défendent sur toute la largeur.

**RAPPELS REGLES SANITAIRES**

**\*Principes généraux:**

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

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

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

TORO

JEUX & SITUATIONS ADAPTES

X

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Apprentissage de la passe / être vu par le porteur du ballon

**BUT** Transmettre le ballon aux partenaires

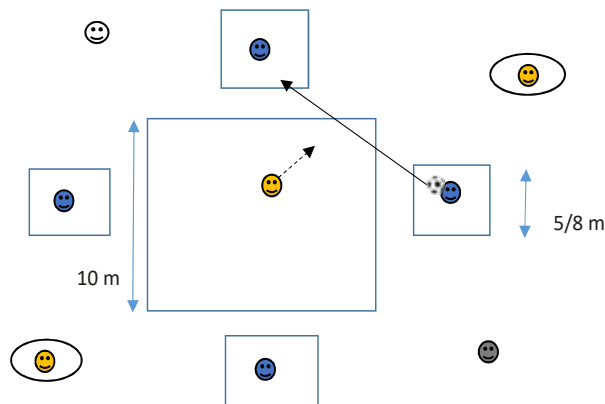
Les joueurs bleus, chacun dans leur carré, doivent se transmettre le ballon.

**REGLES & CONSIGNES** Si réussite de 5 passes consécutives, l'équipe marque 1 point. (Inversion des équipes)

Si le défenseur récupère le ballon, il a 2 touches pour passer au partenaire situé en zone d'attente (inversion des équipes).

**CRITERES DE REUSSITE** 1 point par transmission.

Compétition entre les 2 équipes



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun reste dans sa zone

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

ne pas donner l'information au défenseur ("masquer" la passe)  
Etre disponible pour recevoir le ballon

### RAPPELS REGLES SANITAIRES

#### \*Principes généraux

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

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



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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20m
	Large	25m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

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

### VARIABLES

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

vider sa maison

JEUX & SITUATIONS ADAPTES

X

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	
	Encinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Echange ballon	X

Surface	Long	20m
	Large	10m

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😞	
	J	😊	8
		😞	
		😞	

**OBJECTIF** Apprentissage de la passe / être vu par le porteur du ballon

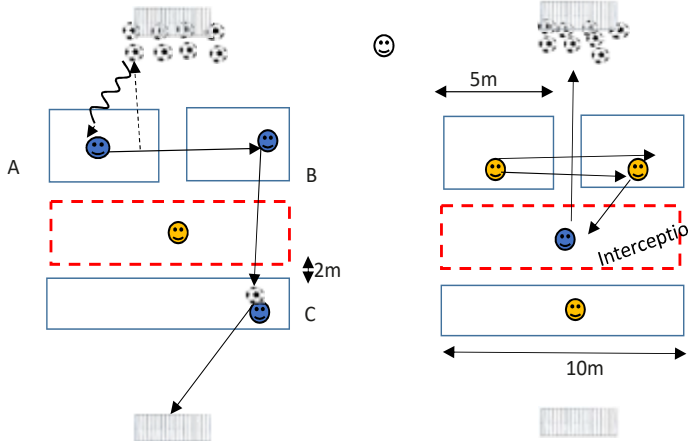
**BUT** Transmettre le ballon aux partenaires

Chaque joueur doit rester dans sa zone  
le joueur A va chercher un ballon dans sa maison, revient dans sa zone. Avec l'appui de B (ou non), transmettre le ballon à C, qui marque dans le but. B va alors à son tour chercher un ballon, lorsque C est revenu dans sa zone.  
Compétition entre les 2 équipes. Nombre de buts marqués = nombre de points. L'équipe terminant en 1er marque 2 points de bonus.

**REGLES & CONSIGNES**

**CRITERES DE REUSSITE**

Compétition entre les 2 équipes



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Chacun reste dans sa zone

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Maitriser son ballon  
se rendre disponible

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

Si un défenseur parvient à récupérer le ballon, il peut marquer dans le but adverse (2ème exemple)

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice