



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

Juin 2020



06

Contenus pédagogiques football





Contenus pédagogiques football

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

Cerceaux



Échelles de rythme

Barres / Coupelles alignées

Coupelles / Plots



Haies / Rivières





► CP - CE2

Parcours de coordination
et de motricité





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Chacun son tour

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Terminer 1er en respectant les consignes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

La coordination des départs.
Donner un vainqueur.Sans ballon
Avec ballon imaginaire dans les mains au dessus de la tête, bras tendus devant....
Rajouter un parcours avant de contourner le cône

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des consignes.

VARIABLES

Principes généraux:

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



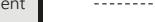
Coupelles



Ballons



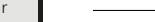
Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Coordination motrice

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices

BUT

Réaliser 5 passages par atelier

REGLES & CONSIGNES

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

Atelier 1 : Course avant / course arrière

Atelier 2 : 1 appui dans chaque cerceau.

Atelier 3 : Pas chassés

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

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer correctement les ateliers et ne pas toucher le matériel

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELLES (VEILLER À)

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

Au respect des consignes
Pose des appuis.

Principes généraux:

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



VARIABLES

Sans ballon.

Avec ballon imaginaire dans les mains.

Avant/arrière avec pas chassé.

Pas croisés dans les cerceaux.

Pas chassé de dos.

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

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
Enceinte sportive		X
Autres		

Types	Sans ballon	X
Avec ballon		
Sans puis avec ballon		

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Educ		1
	GPS		1
		4	
		4	
	J		

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Réaliser le relais le plus rapidement possible pour gagner.

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Equipe vainqueur en respectant les consignes

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

La coordination des départs.
Donner un vainqueur.

Au respect des consignes.

Principes généraux:

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

VARIABLES

Sans ballon

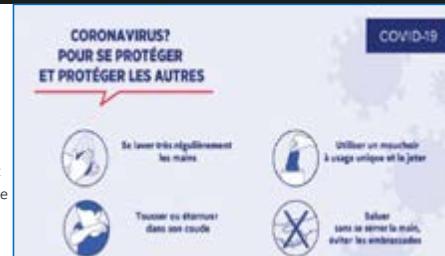
Avec ballon imaginaire dans les mains

Rajouter un parcours à effectuer avant d'aller fixer les 2 pieds dans le cerceau

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	1

Effectifs	Effectif	1
	GPS	1
	J	7
	J	7
	J	1
	J	1

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 4

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours motricité

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices

BUT

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

REGLES & CONSIGNES

Le joueur suivant ne démarre que lorsque le précédent à terminer son passage.

Course avant / course arrière 😊

1 appui dans chaque cerceaux 😊

1 appui entre chaque barre "espaces différents" 😊

1 appui entre chaque plot avant 😊

CRITERES DE REUSSITE

Effectuer correctement les exercices demandés

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

1 seul joueur par atelier.

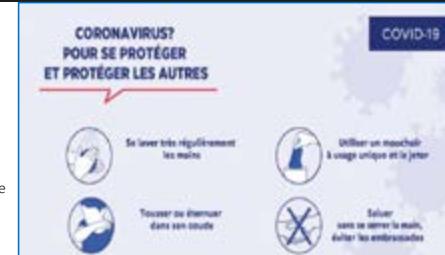
INDIVIDUELS (VEILLER À)

Au respect des consignes
Pose des appuis.
Prise d'informations.
Rôle équilibrateur des bras
Penser à lever la tête

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



VARIABLES

Sans ballon.
Avec ballon imaginaire dans les mains.
Avant/arrière avec pas chassé - Pas croisés dans les cerceaux - entrée dans les ateliers de côté - Appuis latéraux entre chaque cône
Chronométrier les passages afin de donner un vainqueur et d'amener une forme compétitive en mettant en place deux parcours.

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30m
	Larg	20m

Durée	TOTALE	12 minutes
	SÉQUENCE	3

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😴	1
	😊	4	
	😊	4	
	😊	4	
	😊	4	

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais à 2

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la motricité et la coordination

BUT

Le premier groupe qui termine le relais gagne 1 point

REGLES & CONSIGNES

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

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

Inverser les rôles (les rouges deviennent bleus et inversement)

CRITERES DE REUSSITE

Réaliser le plus rapidement possible en respectant les ateliers

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELUS (VEILLER À)

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

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

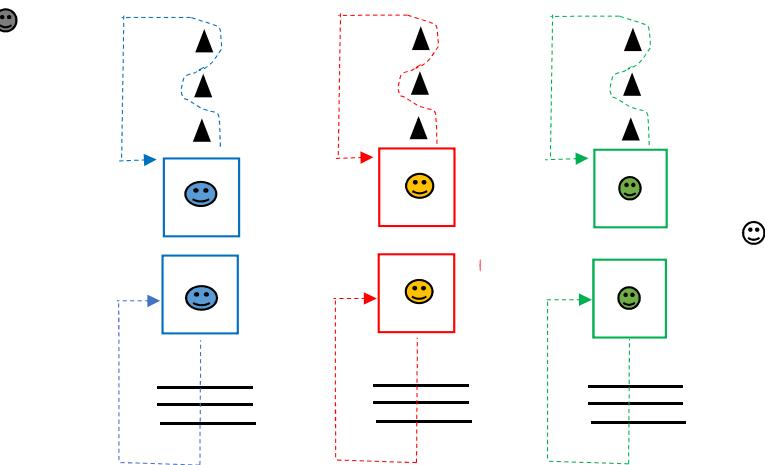
VARIABLES

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

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

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

Faire les ateliers avec un ballon imaginaire dans les mains



Principes généraux:

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	----->
Conduite	~~~~>
Passe/tir	—→

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Air Foot horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

ORGANISATION

OBJECTIF

Motricité générale

BUT

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

2 équipes de 5 joueur(se)s.

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

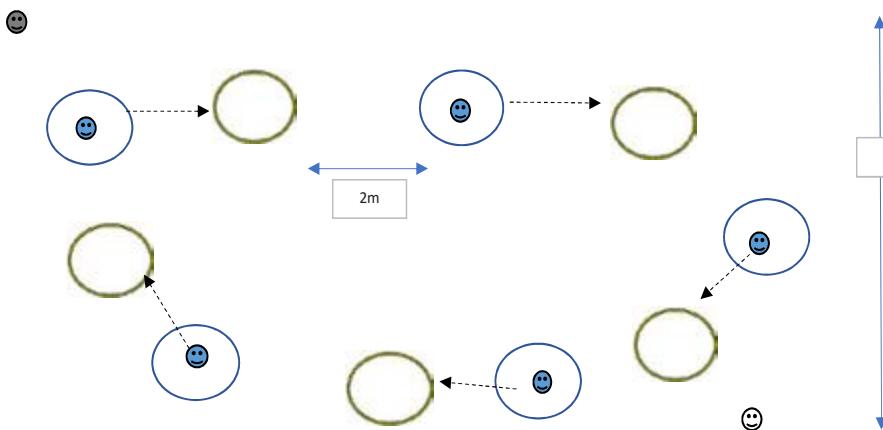
REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Marquer plus de points que la ou les autres équipes

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Rotations pour bien respecter les distances

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

Principes généraux

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

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

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



Si 1 seule équipe faire avec un challenge temps

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

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

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

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Je bouge en musique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme

BUT

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

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

REGLES & CONSIGNES

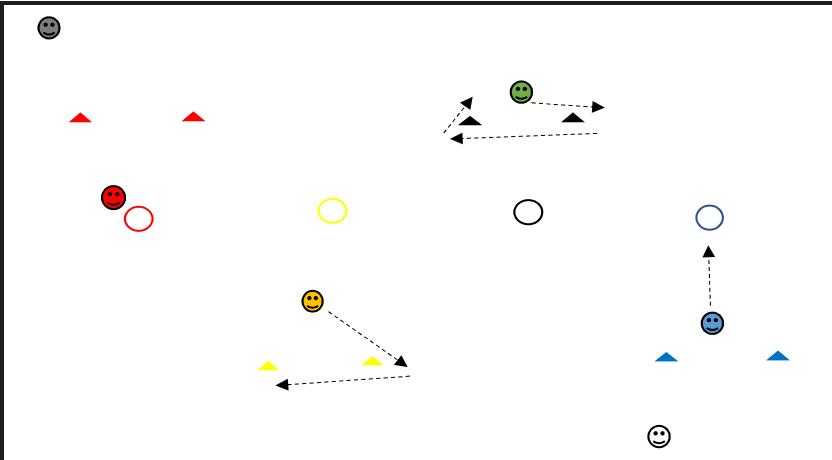
Au départ : chaque élève a un capital de 5 points. - 1 pour le dernier à chaque manche.

+1 point pour le 1er arrivé dans sa zone.

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Distance entre les ateliers et élèves

Départ au signal

Respecter le parcours

Principes généraux

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



VARIABLES

Si pas assez de matériel, faire un roulement par vague

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

Possibilité de compter les points par équipe

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

Uniquement en marche puis course autorisé

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	5 m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	10 à 15" maximum

Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	1 à 2	
	1 à 2	
	1 à 2	
	1 à 2	

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu de la traversée magique

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP CE1 CE2 CM1 CM2 6ème 5ème 4ème 3ème

U7 U8 U9 U10 U11 U12 U13 U14 U15

(En jaune, les catégories concernées)

OBJECTIF

Motricité générale

BUT

Traverser le terrain

Imposer des actions motrices sur le haut du corps: taper dans les mains, taper dans les mains dans le dos, taper dans les mains au dessus de la tête, taper dans les mains sous le genou...

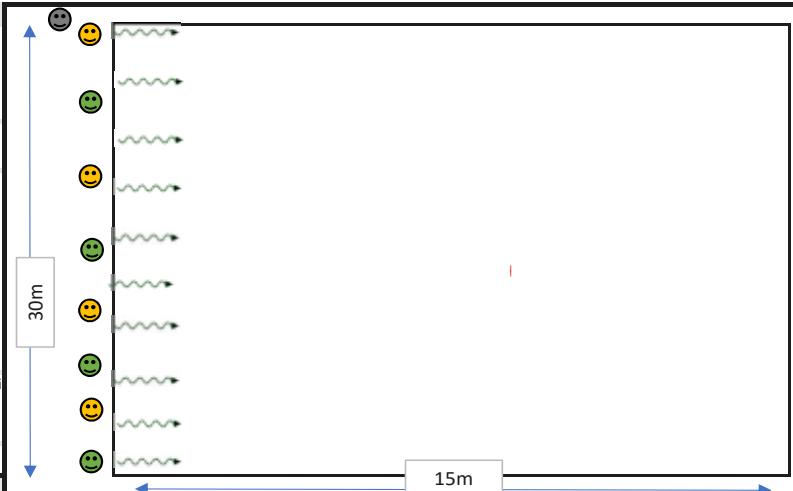
Imposer des actions motrices sur le bas du corps : Montée de genoux, talons aux fesses, pas chassés, cloche pieds

Notion de rythme à imposer

Définir des couloirs pour chaque élève avec une distance latérale de sécurité de 1,5m

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	30m

Durée	TOTALE	10 min
	SÉQUENCE	10" maximum

Effectifs	Educ		1
	GPS		1
			4
			4
	J		

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Principes généraux:

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



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

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

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



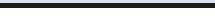
Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Musi rythme

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

Espace utilisé

Cour d'école
Enceinte sportive
AutresX
X

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration de la coordination en rythme

BUT

Faire l'atelier sans erreur = 1pt

REGLES & CONSIGNES

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

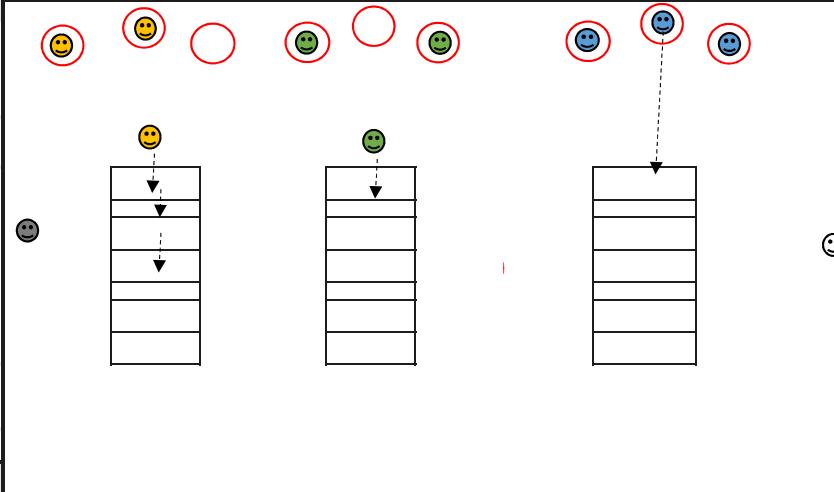
Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.

Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de points pour son équipe

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

Distance entre les élèves et ateliers

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Coordination des appuis

Principes généraux:

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

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

- ~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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



Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

Les appuis : droite, gauche, cloche pied

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

Tempo : lent, rapide, statique

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Le miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

ORGANISATION

OBJECTIF Améliorer la motricité générale

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

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

CRITERES DE REUSSITE Garder les 5 points

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

Bien attendre que chacun soit dans sa maison pour démarrer

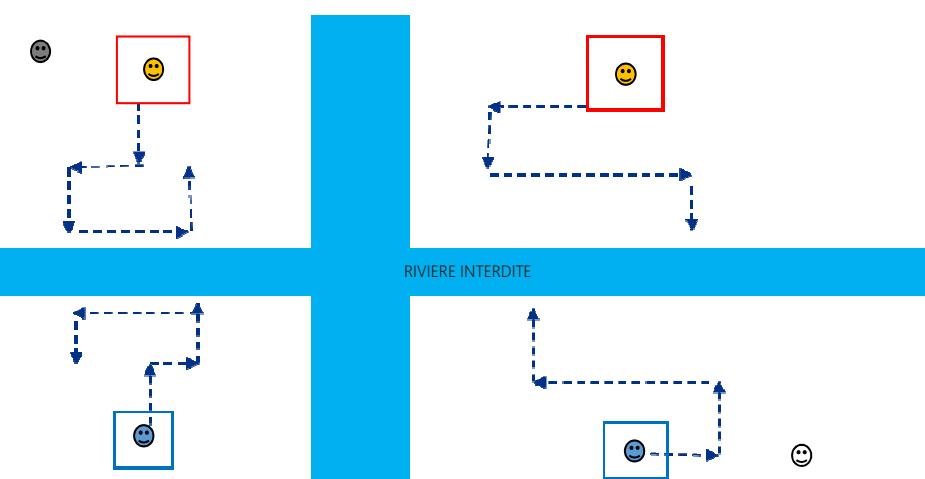
INDIVIDUELS (VEILLER À)
Pour le guide, ne pas donner les indications de direction trop vite, attendre que le partenaire se soit déplacé pour indiquer une nouvelle direction

VARIABLES

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

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

(En jaune, les catégories concernées)



RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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

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

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



Espace utilisé	Cour d'école	X
Enceinte sportive		
Autres		

Types	Sans ballon	X
Avec ballon		
Sans puis avec ballon		

Surface	Long	40 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	20 minutes
	SÉQUENCE	10 de 1 minute

Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	4	
	4	

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 11

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais Equipe de France

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer la motricité

BUT

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

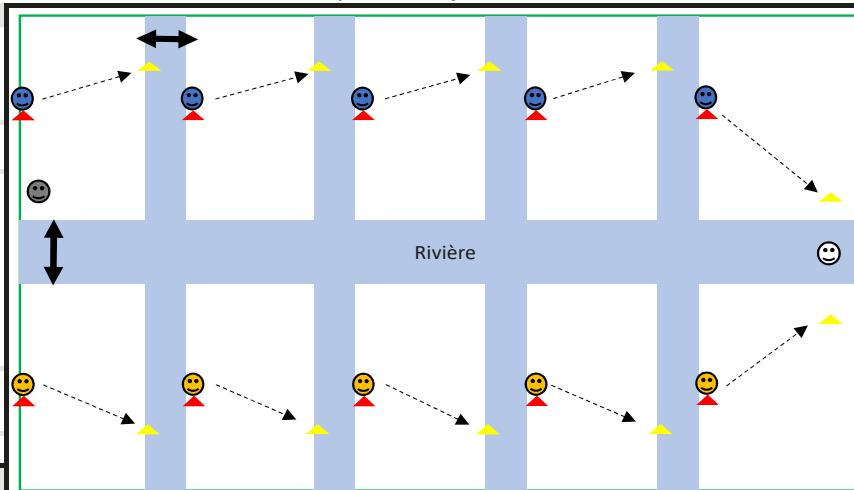
Au signal sonore de l'éducateur le 1er joueur se dirige vers la coupelle jaune et donne le nom d'un joueur de l'équipe de France au suivant....Le dernier donne le nom du joueur à l'éducateur. Le 1er marque un point pour son équipe.

REGLES & CONSIGNES

Varier les courses (libre, en arrière, sur un pied, accroupi...) L'éducateur entre chaque manche passe du départ à l'arrivée pour inverser le sens du relai

CRITERES DE REUSSITE

Maîtriser l'ensemble des courses



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Principes généraux:

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



VARIABLES

Mettre des courses à angles

Rajouter des ateliers de coordination

Donner 2 noms de joueurs

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	10 minutes
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ		1
	GPS		1
			5
	J		
			5

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



CE2 - CM2

Parcours de coordination
et de motricité





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N°:

1

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Les lettres PRETS

OBJECTIF

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

BUT

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

REGLES & CONSIGNES

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

1: saut pieds joints entre les barres avec la lettre bras tendus devant soi

2: saut un pied dans chaque cerceau (rouge pied droit, jaune pied gauche) avec la lettre dans la main droite bras tendu

3: Pas chassés avec la lettre dans la main gauche bras tendu

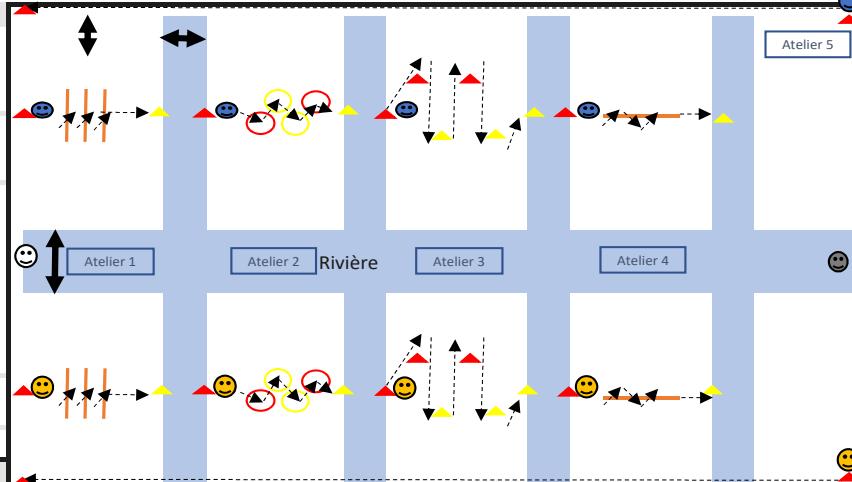
4: appui au dessus de la barre pied inversé bras écartés lettre sur la tête

5: Course avec la lettre au dessus de la tête bras tendus

CRITERES DE REUSSITE

Ne pas toucher le matériel pédagogique et réaliser l'atelier

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELLES (VEILLER À)

Maîtriser ses appuis

Avoir la bonne position du haut du corps

VARIABLES

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

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

Atelier 3: en recul frein

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

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

Possibilité de faire en atelier

Possibilité de faire 3 équipes (une équipe arbitre)

Principes généraux:

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

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones
à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Parcours motricité

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices

BUT

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

Le joueur suivant ne démarre que lorsque le précédent à terminer son passage.

Slalom

REGLES & CONSIGNES

en quinconce



1 appui dans chaque cerceaux pas croisés



2 appuis entre chaque barre



Pas chassé



1 appui entre chaque plot



1 appui dans chaque cerceau



CRITERES DE REUSSITE

Effectuer les ateliers correctement

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

1 seul joueur par atelier.

Au respect des consignes .
Pose des appuis.
Prise d'informations.
Penser au rôle équilibrateur des bras.
Penser à lever la tête

Principes généraux:

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

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

- Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



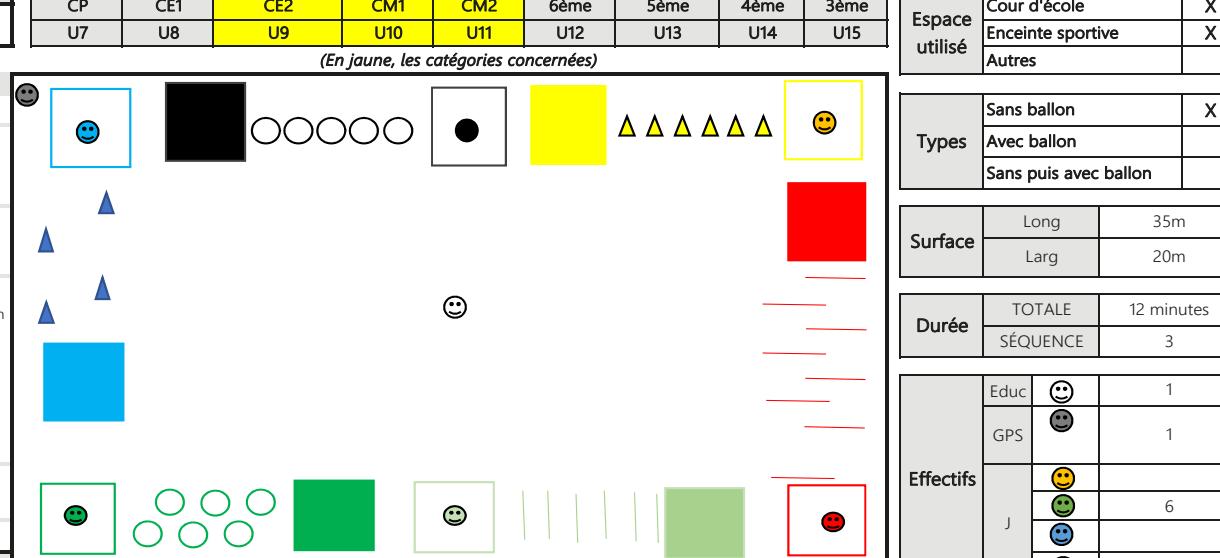
Sans ballon.

Avec ballon imaginaire dans les mains.

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

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

VARIABLES



MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

3

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Face à face

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Améliorer ses capacités motrices et de coordination

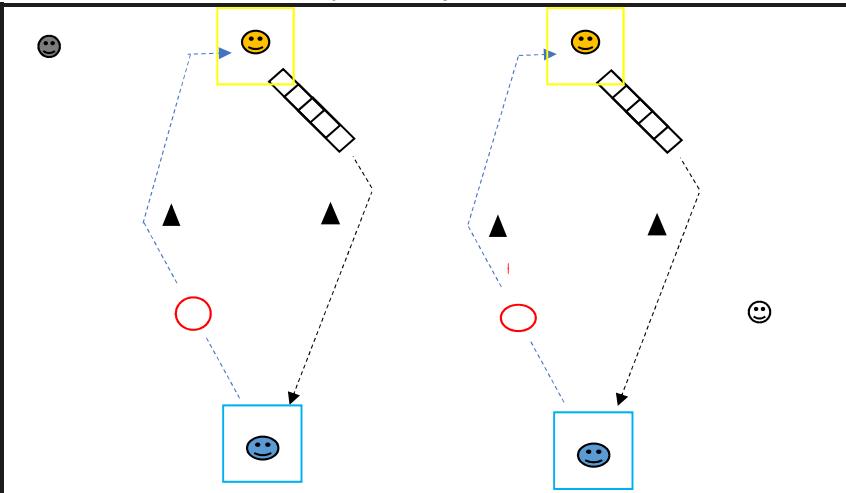
BUT

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

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

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

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

VARIABLES

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

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

Mettre 2 appuis dans chaque carré de l'échelle et 5 fois les deux pieds simultanément qui rentrent puis qui sortent du cerceau

Faire les ateliers avec un ballon imaginaire dans les mains

Chronométrier les parcours en respectant les consignes initiales

INDIVIDUELUS (VEILLER À)

Avoir le corps droit

Au travail d'appui (être sur la pointe des pieds)

Ne pas toucher le matériel

Penser à lever la tête

Principes généraux:

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

-Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

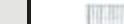
Conseil : Prévoir une personne Garante du Protocole Sanitaire (GPS) qui veille au respect des principes généraux et à la bonne conduite de la séance. (Adulte autorisé ou élève)

RAPPELS REGLES SANITAIRES



MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

SPECIALITE (Ateliers, parcours,...)

Horloge de coordination

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

OBJECTIF

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

BUT

L'équipe qui a terminé en premier un 1 tour de l'horloge en passant une fois à chaque station gagne 1 point
A tour de rôle, dans le sens des aiguilles d'une montre, réaliser l'atelier de coordination, puis aller sauter pieds joints 2 fois dans le cerceau magique avant de rentrer dans la station libre :

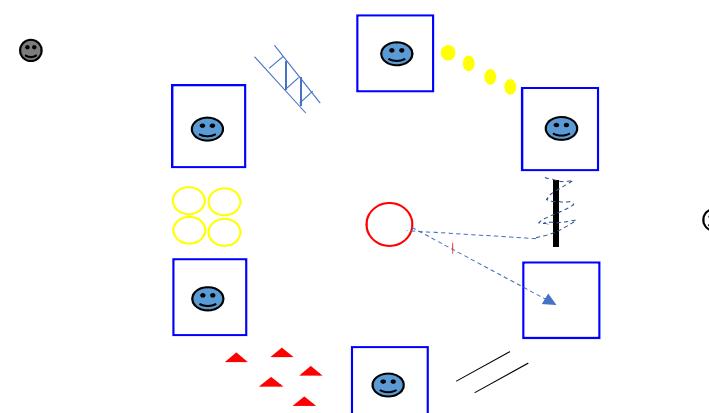
REGLES & CONSIGNES

- 1- Réaliser 5 bondissements de part et d'autre de la barre
- 2- Avancer puis reculer entre les barres
- 3- Effectuer un slalom en courant entre les arbres de la forêt
- 4- Mettre 1 appui dans chaque cerceau
- 5- Faire un saut de rivière pour ne pas avoir les pieds mouillés
- 6- Mettre 1 appui « type montée de genou » entre chaque couplet

CRITERES DE REUSSITE

Le départ du joueur suivant se réalise quand son coéquipier qui le précède est entré dans sa nouvelle station.

ORGANISATION



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Respecter le sens de rotation des joueurs

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

Principes généraux:

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais par équipe

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

Le premier groupe qui termine le relais gagne 1 point

REGLES & CONSIGNES

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

1- Slalomer entre les cônes en courant

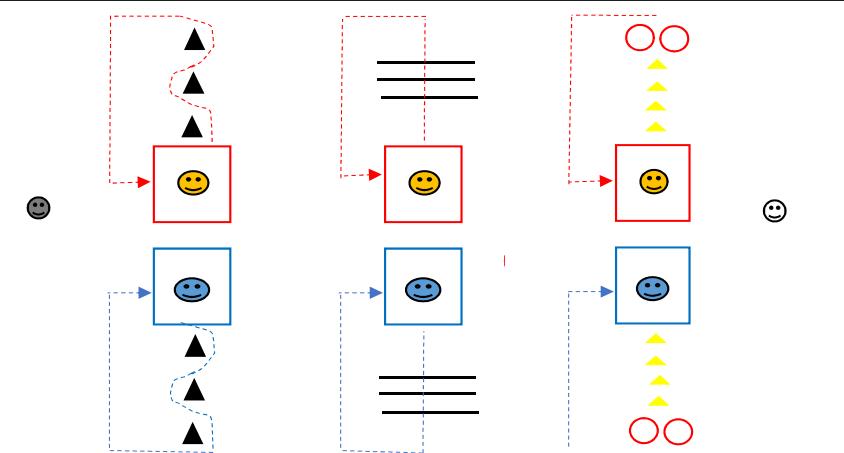
2- Mettre deux appuis entre chaque barre

3 - Poser un appui entre chaque couplette puis les deux appuis simultanément dans les deux cerceaux

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS



COLLECTIFS (VEILLER À)

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

VARIABLES

Réaliser deux fois de suite le relais sans arrêt

Changer les joueurs d'atelier

INDIVIDUEL (VEILLER À)

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

Principes généraux:

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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Relais horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

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

BUT

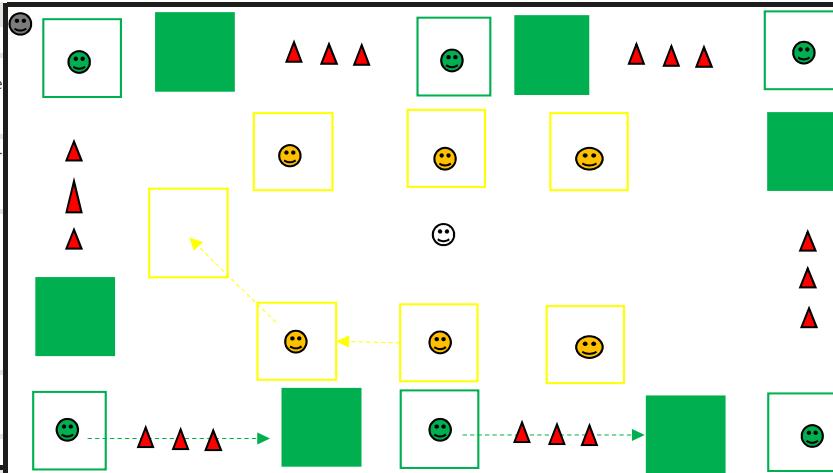
Comparer les 2 équipes. Le joueur 1 vert doit revenir à sa place. Compter le nombre d'heures pour l'équipe jaune et inversement.

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

Inverser les rôles - Terminer



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Faire partir les joueurs au retour dans leur maison.

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

Principes généraux:

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



VARIABLES

Sans ballon.

Varier l'entrée dans l'atelier soit de face, soit de côté

Avec ballon imaginaire dans les mains.

-Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Air Foot horloge

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Jeu de l'horloge - Niveau 1

BUT

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

2 équipes de 5 joueur(se)s.

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

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

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de points possible

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Rotations pour bien respecter les distances

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

Principes généraux

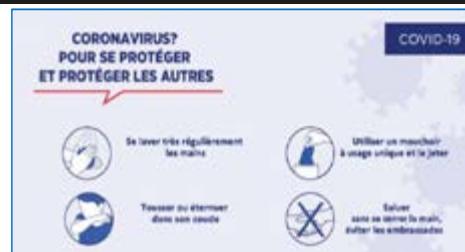
- ~Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- ~Porter obligatoirement un masque pour l'intervenant
- ~Proscrire l'échange ou le partage d'effets personnels
- ~Se limiter impérativement à boire dans sa gourde ou sa bouteille personnelle (marquée à son nom)
- ~Assurer le nettoyage et la désinfection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

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES



Si 1 seule équipe faire avec un challenge temps

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

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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	15m
	Larg	15m

Durée	TOTALE	12 mins
	SÉQUENCE	6 x 2min

Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	5	
	5	
	6	
	6	

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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

8

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Je bouge en musique

ORGANISATION

OBJECTIF

Travail de motricité et capacité de se mouvoir en rythme

BUT

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

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

REGLES & CONSIGNES

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

CRITERES DE REUSSITE

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)
INDIVIDUEL (VEILLER À)

Distance entre les ateliers et élèves

Départ au signal

Respecter le parcours

Principes généraux:

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

- Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

Si pas assez de matériel, faire un roulement par vague

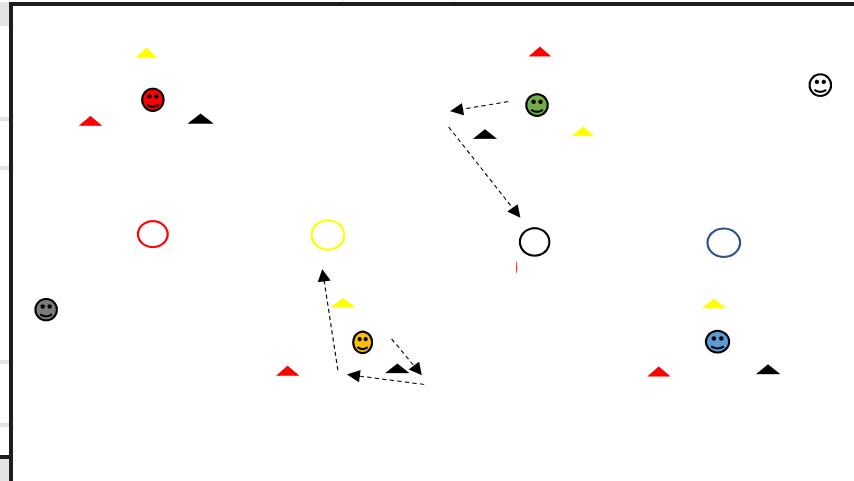
La musique peut être remplacée par la voix ou un signal visuel

Possibilité de compter les points par équipe

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

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

(En jaune, les catégories concernées)



Espace utilisé	Cour d'école	X
Enceinte sportive		X
Autres		

Types	Sans ballon	X
Avec ballon		
Sans puis avec ballon		

Surface	Long	15 m
	Larg	6 m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	10 à 12" max

Effectifs	Educ	(😊)	1
	GPS	(😴)	1
	(😊)	2	
	(😊)	2	
	(😊)	2	
	(😊)	2	



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



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N°:

9

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Jeu du miroir

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)

ORGANISATION

OBJECTIF

Motricité générale

BUT

Reproduire 3 fois le geste technique effectué

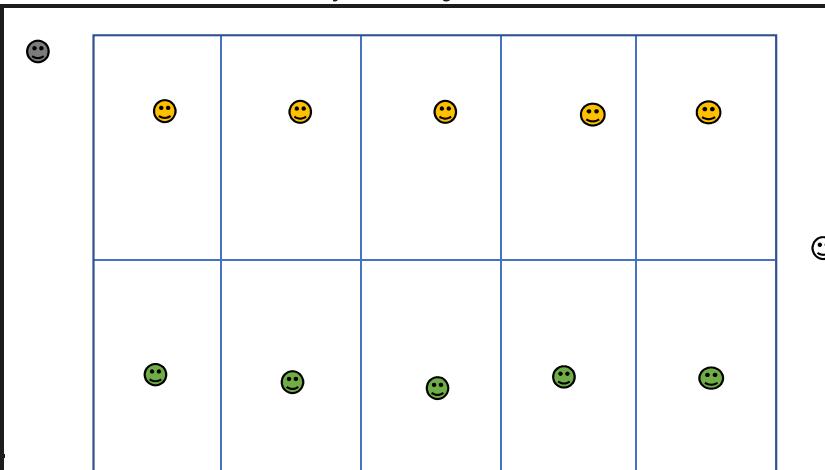
Le joueur vert montre l'enchaînement de 2 gestes techniques.
Le joueur jaune doit les reproduire 3 fois de suite.

REGLES & CONSIGNES

Si le mouvement est bien réalisé, le joueur jaune marque 1 point. On inverse ensuite les rôles.
Quelques gestes techniques possibles :
passe / contrôle / tir / touche / tête / amorti / passement de jambes / roulette / crochet / rateau / feinte de corps / double contact...

CRITERES DE REUSSITE

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



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELUS (VEILLER À)

Principes généraux:

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

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



VARIABLES

Rajouter une action motrice (sauter / montée de genoux / talons aux fesses / s'agenouiller / tourner sur soi-même...)

Augmenter le nombre de gestes techniques par enchainement.

Tous les joueurs de l'équipe doivent montrer le même mouvement "Battle" et sur le même rythme.

~Limiter au maximum le brassage des élèves

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

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

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

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

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

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

SPECIALITE (Ateliers, parcours, ...)

Musi rythme

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUE

MOTRICITE / COORDINATION

X

AUTRES

ORGANISATION

OBJECTIF

Amélioration de la coordination en rythme

BUT

Faire l'atelier sans erreur = 1pt

REGLES & CONSIGNES

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

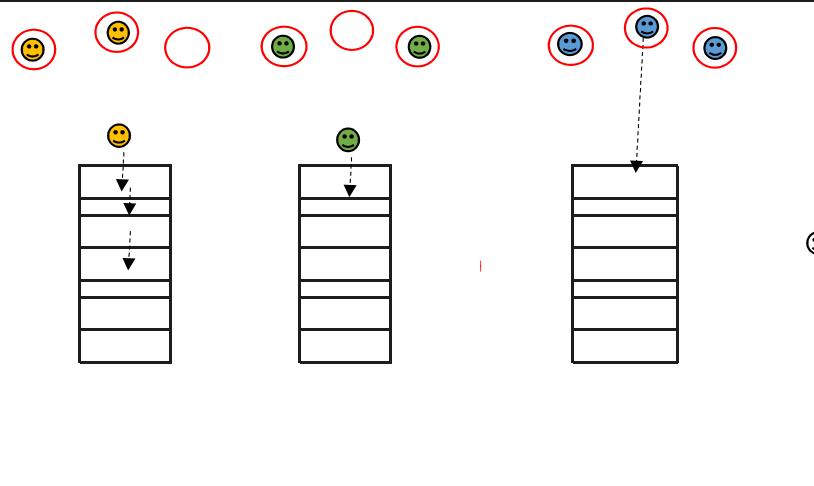
Travailler par vague si vous n'avez pas la possibilité de faire beaucoup d'ateliers.

Cerceaux servent de maison. 2m entre chaque.

CRITERES DE REUSSITE

Marquer le plus de points pour son équipe

COMPORTEMENTS ATTENDUS



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10 m
	Larg	8m

Durée	TOTALE	12'
	SÉQUENCE	6x2'

Effectifs	Educ	1
	GPS	1
	Smiley	3
	Green	3
	Red	3

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

RAPPELS REGLES SANITAIRES

Distance entre les élèves et ateliers

Coordination des appuis

Principes généraux:

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



VARIABLES

Ateliers sur échelle de rythme ou cerceaux ou coupelles

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

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

Tempo : lent, rapide, statique

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

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

MATERIEL

Buts



Jalons



Cônes



Cerceaux



Coupelles



Ballons



Déplacement



Conduite



Passe/tir



Possibilité de tracer les aires ou zones à la craie