

**Exercice N°25**

**Thème de séance : Agrandir l'espace de jeu effectif - Prises de balle et enchaînements**

**U13**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**Matériel**

		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	4		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Prise de balles et enchaînements pour conserver ou progresser	Durée		<b>Variables</b>	
	<b>But :</b> Réaliser un maximum d'allers retours en 2'	12'		Alternier pied droit, pied gauche 2 touches obligatoires pour chaque joueur Imposer un pied	
	<b>Consignes :</b> Par groupe de 4 Libre dans les touches de balle Le receveur doit orienter son contrôle dans la porte	Nbre de joueurs		<b>Méthode pédagogique</b>	
		4		<b>DIRECTIVE</b>	
		Espaces		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	
	15x10	<b>Veiller à ...</b>			
		S'orienter pour gagner du temps, utiliser la bonne surface Attaquer le ballon			

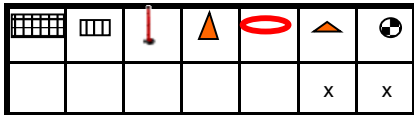
**Exercice N°26**

**Thème de séance : Agrandir l'espace de jeu effectif - Prises de balle et enchaînements**

**U13**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**Matériel**



**Effectif**

	5		

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Prise de balle et enchaînement pour conserver ou progresser <b>But :</b> Réaliser le plus d'allers-retours en 2' <b>Consignes :</b> Contrôle obligatoire Par groupe de 5 Imposer un sens à l'exercice Obligation de jouer avec le joueur du milieu pour réaliser l'aller-retour Le joueur du milieu ne peut jouer qu'avec les joueurs de côtés Les joueurs de côtés jouent avec qui ils veulent Changer le joueur du milieu toutes les 2'	Durée 12' Nbre de joueurs 5 Espaces 15x15		<b>Variables</b> Trouver deux fois le joueur du milieu avant de traverser le terrain
	<b>Méthode pédagogique</b>			
	<b>DIRECTIVE</b>			
	<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>			
	<b>Veiller à ...</b>			
			S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface de contact dans la prise de balle	

**Exercice N°25**

Thème de séance : Agrandir l'espace de jeu effectif - Les différentes passes		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

					x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	8		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques			
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Les différentes passes	Durée		<b>Variables</b>			
	<b>But :</b> Effectuer l'enchaînement technique en fonction de l'information donnée par le passeur	12'		Jouer avec deux ballons	Agrandir les distances pour jouer long		
	<b>Consignes :</b> Pour le passeur : Passe et va (interdiction de suivre son ballon) Le receveur oriente et joue vers la colonne où se déplace le passeur	Nbre de joueurs		8	Jouer pied faible		
		Espaces		15x10	<b>Méthode pédagogique</b>		
					<b>DIRECTIVE</b>		
					<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>		
			<b>Veiller à ...</b>				
			Cheville bloquée				
			Dosage				

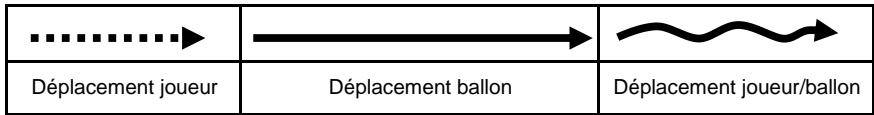
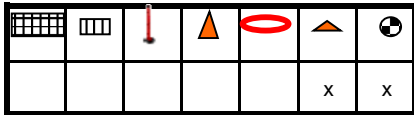
**Exercice N°28**

**Thème de séance : Occuper l'espace en largeur et profondeur - les différentes passes**

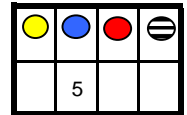
**U13**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**Matériel**



**Effectif**



Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Les différentes passes	Durée		<b>Variables</b>	
	<b>But :</b> Echanger entre partenaires	12'		Imposer un nombre de contact(s) avec le ballon	
	<b>Consignes :</b> Ballon toujours en mouvement Echanger entre partenaires	Nbre de joueurs		Alterner une passe qui change de carré et une passe réceptionnée sur une touche à l'intérieur du carré (coordonner appui / soutien).	
	Le passeur n'a pas le droit de suivre son ballon mais doit changer de carré après chaque passe	5		Faire jouer 2 équipes en même temps sur le même espace avec un ballon par équipe	
		Espaces		Avec 6 ou 7 joueurs, jouer avec 2 ballons	
		20x10		<b>Méthode pédagogique</b>	
			<b>DIRECTIVE</b>		
			<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>		
			<b>Veiller à ...</b>		
			Joueur orienté, cheville bloquée, dosage		
			Prise d'information / consignes		

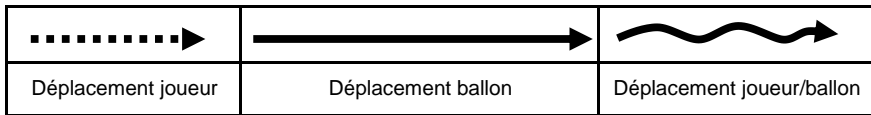
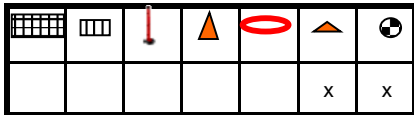
**Exercice N°29**

**Thème de séance : Occuper l'espace en largeur et profondeur - Les remises et déviations**

**U13**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**Matériel**



**Effectif**

	10		

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Les remises et déviations  <b>But :</b> Faire le maximum de tours en 3'		<b>Variables</b> Jouer avec deux ballons	
	Durée		12'	
	Nbre de joueurs		10	
	Espaces		15x10	

**Exercice N°30**

<b>Thème de séance : Jouer vers l'avant collectivement - les remises et déviations</b>		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

					x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	6		

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Les remises et déviations			<b>Variables</b>	
	<b>But :</b> Effectuer le plus d'allers-retours			Obligation de jouer avec son partenaire dans la même zone	
	<b>Consignes :</b> Tous les ballons joués dans une autre zone sont réceptionnés en une touche 2 joueurs par zone			Faire jouer 2 équipes en même temps sur le même espace avec un ballon par équipe	
	Durée	12'			
	Nbre de joueurs	6			
	Espaces	15x10			
				<b>Méthode pédagogique</b>	
				<b>DIRECTIVE</b>	
				<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	
				<b>Veiller à ...</b>	
				Le remise est dosée afin de permettre d'enchaîner S'orienter pour réussir à dévier	

**Exercice N°31**

**Thème de séance : Jouer vers l'avant individuellement - les conduites et enchaînements**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

					x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	4		

Partie	Tâche	Descriptif	Éléments pédagogiques
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Les conduites et enchaînement		<b>Variables</b>
	<b>Durée</b>		Utiliser un seul pied pour conduire et passer Temps limité pour valider le point
	<b>Nbre de joueurs</b>		
	<b>8</b>		
	<b>Espaces</b>		
	<b>15x10</b>		
	<b>Consignes :</b> Equipes de 4 On ne peut jouer qu'un ballon à la fois Interdiction d'attendre dans l'autre moitié du terrain Une seule passe par zone est autorisée (Constituer plusieurs ateliers)		<b>Méthode pédagogique</b>
			<b>DIRECTIVE</b>
			<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>
			<b>Veiller à ...</b>
			Conduite rapide avec l'extérieur Conserver la maîtrise en touchant souvent le ballon

# Exercice

# N°32

## Thème de séance : Occuper l'espace en largeur et profondeur - les conduites et enchaînements

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

# U13

### Matériel

x		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

### Effectif

	6		

Partie	Tâche	Descriptif	Éléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Les conduites et enchaînements		<b>Variables</b>
	<b>Durée</b>		Utiliser un seul pied pour conduire et passer
	<b>But :</b> Stopper le ballon dans un des deux buts		Temps limité pour valider le point
	<b>Consignes :</b> Equipes de 4 - 10 ballons à jouer Relance au sol du gardien Un seul ballon autorisé sur l'espace de jeu Passage d'une zone à l'autre en conduite Possibilité de se faire une passe entre partenaire d'une même zone si le receveur est en retrait du passeur		
	<b>Nbre de joueurs</b>		
	<b>Espaces</b>		
	15x10		<b>Méthode pédagogique</b>
			<b>DIRECTIVE</b>
			<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>
			<b>Veiller à ...</b>
			Conduite rapide avec l'extérieur
			Conserver la maîtrise en touchant souvent le ballon



**Exercice N°34**

**Thème de séance : Fixer dans une zone et jouer de l'autre - Prises de balle et enchaînements**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

x		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

3	3		1

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Prises de balle et enchaînements pour déséquilibrer et finir	Durée		<b>Variables</b>	
	<b>But :</b> Marquer	12'		Imposer le type de prise de balles	
	<b>Consignes :</b> Cheminement imposé 2 touches obligatoires Dernière passe donnée dans l'espace (Alternier les groupes à droite et à gauche)	Nbre de joueurs		Changer le cheminement	
		2 x 3 + 1 GB		<b>Méthode pédagogique</b>	
		Espaces		DIRECTIVE	
	30x40	Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes		<b>Veiller à ...</b>	
		S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface pour enchaîner rapidement - prendre l'information avant de tirer			

**Exercice N°35**

**Thème de séance : Fixer dans une zone et jouer de l'autre - Prises de balle et enchaînements**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

x					x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	5		1

Partie	Tâche	Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Prise de balle et enchaînement pour déséquilibrer et finir		<b>Variables</b> Joueur libre dans les zones mais 3 passes obligatoires par zone	
	<b>But :</b> Marquer			
	<b>Consignes :</b> 2 touches minimum Joueurs fixes dans les zones Le ballon doit franchir les 3 zones avant de pouvoir tirer au but (Alternier les groupes à droite et à gauche)			
	Durée		12'	
	Nbre de joueurs		5 + 1 GB	
	Espaces		15x15	
			<b>Méthode pédagogique</b> <b>DIRECTIVE</b> Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes Veiller à ... S'orienter pour gagner du temps - utiliser la bonne surface pour enchaîner rapidement - prendre l'information avant de tirer	

**Exercice N°36**

**Thème de séance : Fixer dans une zone et jouer de l'autre - les différentes passes**

**U13**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**Matériel**

		x			x	x

**Effectif**

	3		1

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Les différentes passes : courtes, longues, centres, dernières passes	Durée		Variables	
	<b>But :</b> Marquer	12'		Une -deux	
	<b>Consignes :</b> Cheminement imposé Dédoublément + Centre (Alternier les groupes à droite et à gauche) (Doubler les postes)	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
		5		DIRECTIVE	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
	30x40	Veiller à ...			
		Insister sur la passe après dédoublement Imposer une surface de contact pour le centre			

**Exercice N°37**

**Thème de séance : Fixer dans une zone et jouer de l'autre - les différentes passes**

**U13**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**Matériel**

x		x				x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	6		1

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
<b>Exercice Adaptatif</b>	<b>Objectifs :</b> Les différentes passes : courtes, centres, dernières passes		<b>Variables</b> Maximum deux touches
	<b>But :</b> Marquer		
	<b>Consignes :</b> Après passe vers l'avant d'un milieu défensif, 2 choix pour l'attaquant : soit se retourner et jouer la dernière passe dans l'espace, soit remiser		
	2 choix pour le milieu : *soit court sur l'excentré côté ballon = centre en retrait + reprise du 2è Attaquant		
	*soit jeu long à l'opposé = centre aérien + reprise des 2 att. sur appels croisés (Doubler les postes)		
	Durée 12'	Nbre de joueurs 6 + 1 GB	
	Espaces 15x15		

**Exercice N°38**

**Thème de séance : Changer de rythme (temps forts et faibles) - les remises et déviations**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	5		1

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Les remises et déviations		<b>Variables</b>
	<b>But :</b> Marquer		
	<b>Consignes :</b> Alterner à droite et à gauche Tous les ballons donnés de l'avant sont reçus en une touche		
	Durée		12'
	Nbre de joueurs		5 + 1 GB
	Espaces		30x40
			<b>Méthode pédagogique</b>
			<b>DIRECTIVE</b>
			<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>
			<b>Veiller à ...</b>
			Voir avant de recevoir - se déplacer dans les temps de passes

**Exercice N°39**

**Thème de séance : Changer de rythme (temps forts et faibles) - les remises et déviations**

On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	5		1

Partie	Tâche		Descriptif	Éléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Les remises et déviations	Durée		Variables	
	<b>But :</b> Marquer	12'			
	<b>Consignes :</b> Alterner à droite et à gauche Tous les ballons donnés de l'avant sont joués en une touche	Nbre de joueurs		Méthode pédagogique	
	Choix au receveur de jouer en remise ou en déviation	5		<b>DIRECTIVE</b>	
		Espaces		Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes	
		30x40		Veiller à ... Les remises doivent être posées Voir avant de recevoir - se déplacer dans les temps de passes	

**Exercice N°40**

<b>Thème de séance : Garder le temps d'avance pour finir l'action - les tirs</b>		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

2	2		1

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b>	Durée		<b>Variables</b>	
	Les tirs	12'		Enchaîner en deux touches pour valider le but	
	<b>But :</b> Marquer	Nbre de joueurs			
	<b>Consignes :</b>	4 + 1 GB		<b>Méthode pédagogique</b>	
	Bleus : Tir cou de pied gauche (petit filet)	Espaces		<b>DIRECTIVE</b>	
	Jaunes : Tir plat de pied gauche (côté ouvert)	30x40		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	
Attention à la répétition		<b>Veiller à ...</b>			
Changer de côté		Prendre l'information sur le but et le gardien			
		Utiliser le cou de pied ou plat de pied			

**Exercice N°41**

Thème de séance : Garder le temps d'avance pour finir l'action - les tirs		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

2	2		1

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Améliorer les tirs		<b>Variables</b>
	<b>Durée</b> 12'		Enchaîner en deux touches
	<b>But :</b> Marquer		Moins 1 point si tir non cadré
	<b>Consignes :</b> Bleus : Tir coup de pied gauche (petit filet) ou tir plat de pied droit (côté ouvert) Jaunes : Tir plat de pied gauche (côté ouvert) ou tir cou de pied droit (petit filet)		Point doublé si 2 buts consécutifs
	Attention à la répétition Changer de côté		
	<b>Nbre de joueurs</b> 4 + 1 GB		<b>Méthode pédagogique</b> <b>DIRECTIVE</b> Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
<b>Espaces</b> 30x40	<b>Veiller à ...</b> Prendre l'information sur le but et le gardien Utiliser le cou de pied ou plat de pied		



**Exercice N°42**

Thème de séance : Marquer - le jeu de volée		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	8		1

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Améliorer le jeu de volée		<b>Variables</b>
	<b>Durée</b> 12'		Ballons côté gauche : Volée pied droit de face et de côté Ballons côté droit : Volée pied gauche de face et de côté Si réussite, ballons lancés de volée
	<b>But :</b> Marquer		
	<b>Consignes :</b> Ballons côté gauche : Volée pied gauche de face et de côté Ballons côté droit : Volée pied droit de face et de côté Ballons lancés à la main Attention à la répétition Changer de côté Changer les lanceurs		<b>Méthode pédagogique</b> <b>DIRECTIVE</b> Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes
	<b>Nbre de joueurs</b> 8 + 1 GB		<b>Veiller à ...</b> Prendre l'information sur le but - apprécier la trajectoire Utiliser le cou de pied, frapper de haut en bas
	<b>Espaces</b> 30x40		

**Exercice N°43**

Thème de séance : Marquer - le jeu de volée		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	8		1

Partie	Tâche	Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Améliorer le jeu de volée		<b>Variables</b> Ballons lancés de volée	
	<b>But :</b> Marquer			
	<b>Consignes :</b> Ballons côté gauche : Volée pied gauche <b>ou</b> pied droit de face et de côté Ballons côté droit : Volée pied droit <b>ou</b> pied gauche de face et de côté Ballons lancés à la main Attention à la répétition Changer de côté Changer les lanceurs			
	Durée		12'	
	Nbre de joueurs		8 + 1 GB	
	Espaces		30x40	
			<b>Méthode pédagogique</b> <b>DIRECTIVE</b> Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes <b>Veiller à ...</b> Prendre l'information sur le but - apprécier la trajectoire Utiliser le cou de pied, frapper de haut en bas	

**Exercice N°44**

Thème de séance : Marquer - le jeu de tête		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	8		1

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Analytique	<b>Objectifs :</b> Améliorer le jeu de tête	Durée		<b>Variables</b>	
	<b>But :</b> Marquer	12'		Ballons lancés de volée	
	<b>Consignes :</b> Ballon de côté : Tête décroisée sous la barre Ballon de face : Tête croisée piquée	Nbre de joueurs			
	Attention à la répétition	8 + 1 GB		<b>Méthode pédagogique</b>	
	Changer de côté	Espaces		<b>DIRECTIVE</b>	
	Changer les lanceurs	30x40		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	
			<b>Veiller à ...</b>		
			Prendre l'information sur le but et le gardien Utiliser le front pour frapper, armer, pied au sol		

**Exercice N°45**

Thème de séance : Marquer - le jeu de tête		
On a le ballon	Conserver / Progresser	Déséquilibrer / Finir
On n'a pas le ballon	S'opposer à la progression	S'opposer pour protéger son but

**U13**

**Matériel**

		x			x	x

Déplacement joueur	Déplacement ballon	Déplacement joueur/ballon

**Effectif**

	8		1

Partie	Tâche		Descriptif	Eléments pédagogiques	
Exercice Adaptatif	<b>Objectifs :</b> Améliorer le jeu de tête	Durée		<b>Variables</b>	
	<b>But :</b> Marquer	12'		Ballons lancés de volée	
	<b>Consignes :</b> Ballon de côté : Tête décroisée sous la barre <b>ou</b> tête piquée Ballon de face : Tête croisée piquée <b>ou</b> tête croisée sous la barre Ballons lancés à la main Attention à la répétition Changer de côté Changer les lanceurs	Nbre de joueurs		<b>Méthode pédagogique</b>	
		8 + 1 GB		<b>DIRECTIVE</b>	
		Espaces		<b>Expliquer - Démontrer - Faire répéter les gestes</b>	
		30x40		<b>Veiller à ...</b>	
			Prendre l'information sur le but et le gardien Utiliser le front pour frapper, armer, pied au sol		