



# ▶ U12 - U13

Programme éducatif fédéral  
Sans ballon





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Réveil, Eveil, Sommeil

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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

Développer et préserver son capital santé : le sommeil

## BUT

1 point par bonne réponse

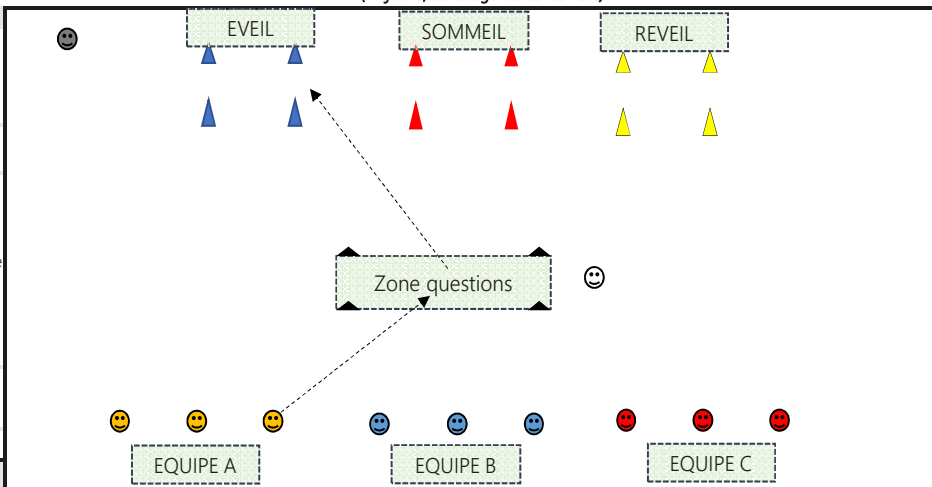
## REGLES &amp; CONSIGNES

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

## CRITERES DE REUSSITE

se déplacer en mouvement dans le bon carré

## COMPORTEMENTS ATTENDUS



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30
	Larg	30

Durée	TOTALE	20mn
	SÉQUENCE	

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

## COLLECTIFS (VEILLER À)

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

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

## VARIABLES

Se déplacer dans un des 3 carrés

course en pas chassés

course à reculons

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

se déplacer à pieds joints

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

- Appliquer les gestes barrières (cf. image Covid-19)
- Porter obligatoirement un masque pour l'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))\*

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Réveil, Eveil, Sommeil

# QUIZ

### QUESTIONS "REVEIL"

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

### QUESTIONS "EVEIL"

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

### QUESTIONS "SOMMEIL"

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





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Etes-vous P.R.E.T.S. ?

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS 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

Connaître les valeurs du foot par le biais d'un défi technique.

## BUT

Franchir la porte correspondant à la bonne affirmation.

## REGLES &amp; CONSIGNES

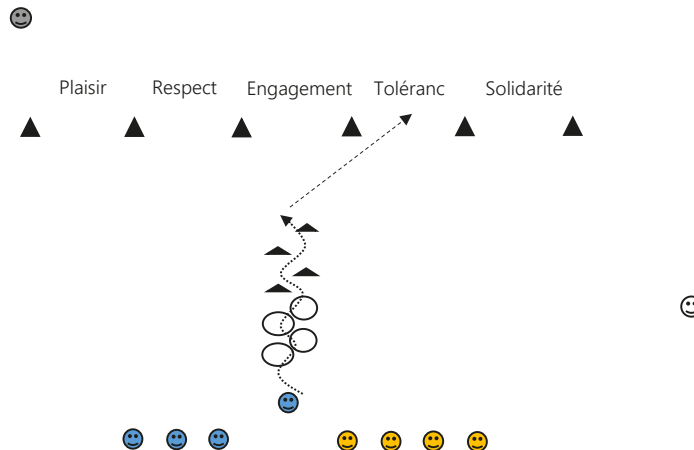
\* L'E annonce à haute voix une action correspondant à l'une des 5 valeurs du foot.

\* Pour apporter la bonne réponse, le J doit franchir la porte adéquate (possibilité d'écrire les valeurs sur une affiche ou un papier posé devant chaque porte), après avoir effectué le parcours de motricité

- Si la valeur correspond à l'action citée = 1 pt.  
- Si elle ne correspond pas = 0 pt.

## CRITERES DE REUSSITE

Franchir la porte correspondant à la valeur la plus adaptée.



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

## 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))

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

\* Ajuster le niveau de difficulté et le contenu du parcours de motricité

\* Donner une limite de temps

\* Compétition individuelle ou par équipe



FICHE N° :

2

THEME : Engagement Citoyen

Etes-vous P.R.E.T.S ?

## AFFIRMATIONS :

1- Je suis content quand je gagne, mais même si je perds, ce n'est pas grave (PLAISIR)

2- Tous les joueurs n'ont pas le même niveau dans mon équipe, mais il faut l'accepter et faire avec (TOLERANCE)

3- Je serre la main des adversaires et de l'arbitre à la fin du match. (RESPECT)

4- Quand je marque un but, je le célèbre avec tous mes partenaires. (SOLIDARITE)

5- A la fin du match ou de l'entraînement, je laisse le vestiaire en bon état. (RESPECT)

6- Je me donne toujours à fond quand je suis sur le terrain. (ENGAGEMENT)

7- Quand mon équipe perd le ballon, je fais les efforts pour me replacer et défendre. (ENGAGEMENT et SOLIDARITE)

8- Quand je vais au foot, je suis content d'aller retrouver mes coéquipiers. (PLAISIR)

9- Je soutiens mon équipe même si je suis remplaçant. (SOLIDARITE)

10- J'encourage mon partenaire s'il rate un geste facile. (TOLERANCE)





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	3
------------	---

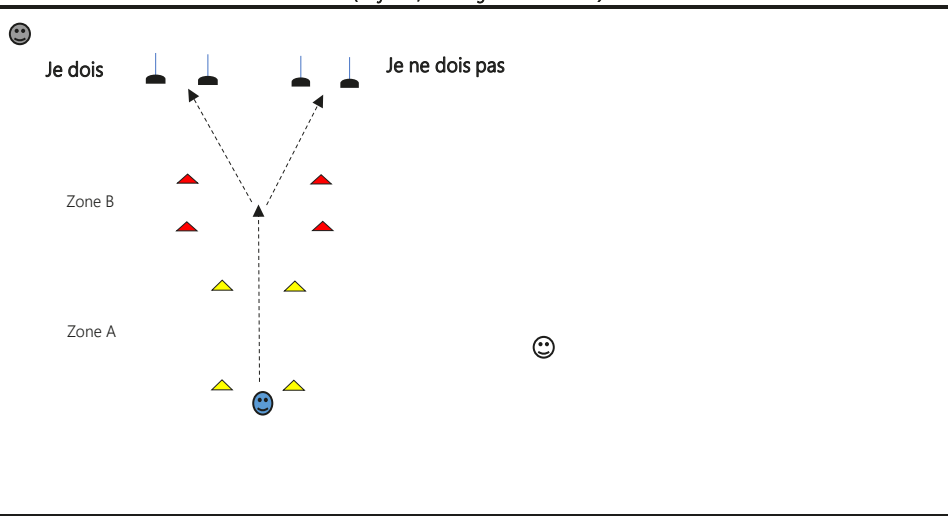
Thème : ENGAGEMENT CITOYEN	
Un monde idéal	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		X		
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	Sensibiliser sur les règles de vie en société par l'intermédiaire d'un défi technique.
BUT	Marquer un but.
REGLES & CONSIGNES	<p>* Matérialiser 2 zones : une zone de déplacement (zone A) et une zone de décision (zone B)</p> <p>* Traverser la zone A avec, lors de chaque passage, un déplacement différent (course avant, arrière, pas chassés ...)</p> <p>* Entre les deux zones, l'E annonce un type de comportement à haute voix (voir ci-après)</p> <p>* Une fois en zone B, le J doit donner le comportement adapté en se déplaçant dans l'un des deux buts correspondant à la bonne réponse.</p>
CRITERES DE REUSSITE	Tirer dans le but correspondant au comportement adapté.



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

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

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

Qualité des appuis au sol (dynamiques), posture droite, regarder devant, utiliser les bras  
Répondre avec pertinence pour donner le comportement adapté.

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))

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





FICHE N° :

3

THEME : Engagement Citoyen

Un monde idéal

« JE DOIS »

Respecter  
mes parents

Etre  
honnête

Aider une personne  
en difficulté

Accepter les  
différences  
des autres

Dire bonjour  
à tout le monde

Laisser le vestiaire  
propre

« JE NE DOIS PAS »

Partir sans dire  
au revoir

Me battre avec  
un adversaire

Critiquer mon  
éducateur

Mentir à mon  
éducateur

Arriver en retard  
à l'entraînement

Partir du terrain sans  
ramasser le matériel



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

4

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Le duel du capitaine

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL



EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

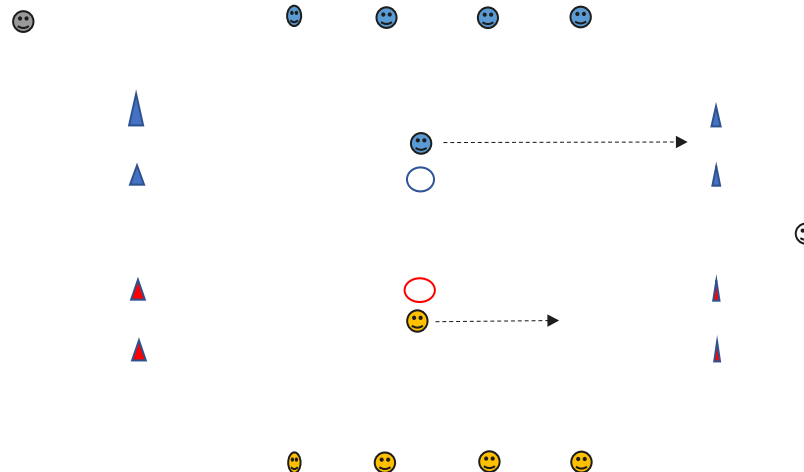
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



## ORGANISATION

## OBJECTIF

Mieux connaître le rôle du capitaine lors du tirage au sort d'avant match.

## BUT

Franchir l'une des deux portes avant son adversaire direct.

\* Les J s'affrontent deux par deux, chacun de part et d'autre du rond central.

\* L'un des deux J choisit entre "pile ou face" (E : se munir d'une pièce) et annonce son choix à voix haute.

\* Le vainqueur choisit le camp vers lequel il souhaite attaquer, et devra franchir la porte de son choix avant son adversaire.

\* Possibilité de faire des feintes de corps pour masquer son intention !

## REGLES &amp; CONSIGNES

## CRITERES DE REUSSITE

Remporter son duel à l'engagement = 1 pt.

Franchir la porte avant son adversaire direct = 1 pt.

## 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'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	
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

Thème : ENVIRONNEMENT

En vert et contre tout

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

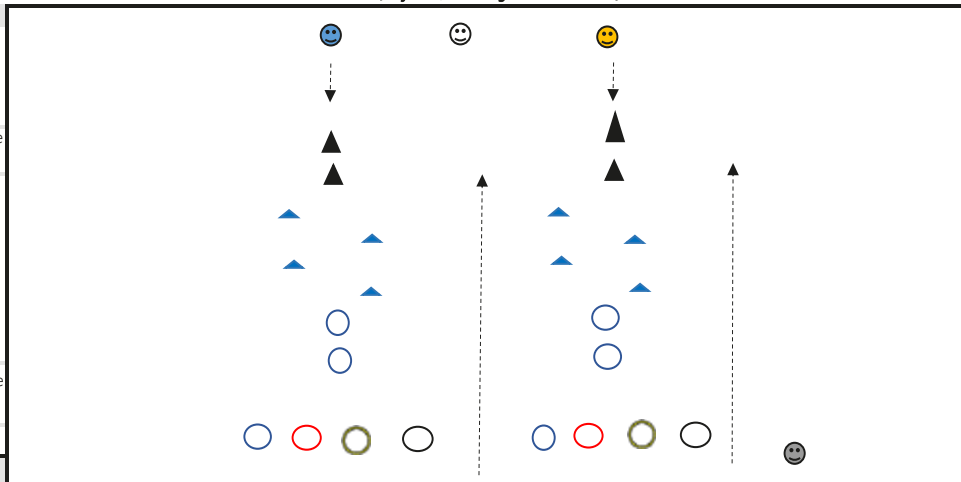
U12

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	10
	Larg	20

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

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

## 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))

## ORGANISATION



FICHE N° :

5

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: EN VERT ET CONTRE TOUT

## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

## NATURE DES DECHETS



## DÉCHETS TOXIQUES

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



## DÉCHETS « VERRES »

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



## DÉCHETS « PLASTIQUES »

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



## DÉCHETS « PAPIER / CARTON »

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



FICHE N° :

6

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: ONE - TOUT - TRI

## QUIZ SUPPLEMENTAIRE

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	En France, quelle est la principale source de production d'électricité verte ? A) Eolienne B) Hydraulique C) Le compost D) Solaire	A
2	Où se trouve la plus puissante centrale photovoltaïque en France ? A) Bordeaux B) Toulouse C) Marseille D) Brese	A
3	Où doit-on redonner nos médicaments non utilisés ? A) A la pharmacie B) A la poubelle C) On les garde chez soi D) Les médicaments ne se périment pas	A
4	Plus je roule vite et moins je consomme d'essence A) Vrai B) Faux C) La consommation d'essence reste toujours la même D) 1 000 ans	B
5	Parmi ces 3 équipements, lequel est le plus consommateur d'électricité ? (en moyenne) A) Sèche linge B) Réfrigérateur C) Lampe halogène	B



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 7

THEME : Fair-Play

Time's Up Esprit du jeu

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

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Respecter l'esprit du jeu

**BUT** Trouver un mot à deviner en lien avec le fair-play avant un temps imparti

Un J de chaque équipe se place sur la ligne pointillée et l'autre dans le carré de sa couleur à côté de l'E, les autres J se placent derrière les traits de leur couleur (coupelle ou craie).

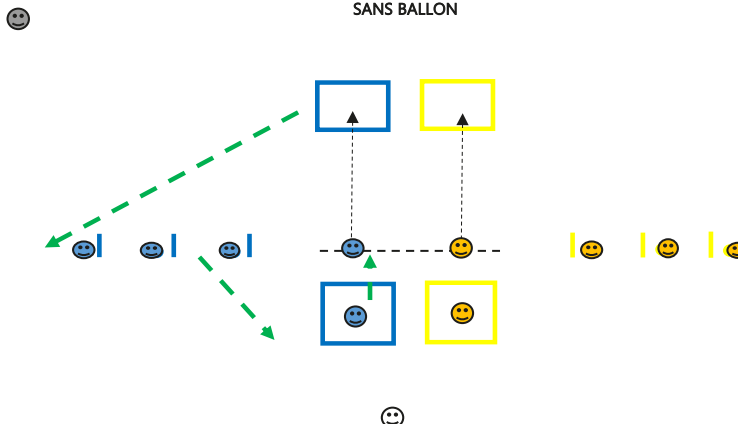
**REGLES & CONSIGNES** L'E écrit (ardoise, papier...) une phrase à faire deviner. Le J dans le carré doit la faire deviner sans citer les mots à celui qui est sur les pointillés. Au signal de l'E, les autres J de l'équipe se mettent en équilibre sur le pied droit. Le J sur la ligne a maximum 30" pour trouver la réponse et rejoindre en sprint l'autre carré de sa couleur pour donner la réponse.

Rotation des J (voir flèches vertes)

**CRITERES DE REUSSITE** 3 points si bonne réponse.  
1 point à l'équipe adverse si mauvaise réponse / pas de réponse avant les 30" / si un élève perd l'équilibre sur la ligne avant la fin des 30" / si le mot est donné dans la définition.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

### SANS BALLON



### COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la réalisation motrice de son partenaire

### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Lever la tête  
Être attentif et concentré  
Réfléchir et mémoriser la réponse en courant

### 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

Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SÉQUENCE	

Effectifs	Educ	😊	1
	GPS	😊	1
	J	😊	2 à 4
		😞	
		😊	2 à 4
		😊	

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

7

THEME : Fair-Play

### Time's Up Esprit du jeu

#### TIME'S UP

1	Trouver la phrase : ETRE FAIR-PLAY
2	Trouver la phrase : ENCOURAGER SON EQUIPE
3	Trouver la phrase : SERRER LA MAIN
4	Trouver la phrase : SALUER LE PUBLIC
5	Trouver la phrase : FELICITER L'ARBITRE
6	Trouver la phrase : S'EXCUSER APRES UNE FAUTE
7	Trouver la phrase : MARQUER UN BUT
8	Trouver la phrase : AIDER UN ADVERSAIRE A SE RELEVER
9	Trouver la phrase : RECEVOIR UN CARTON JAUNE
10	Trouver la phrase : ETRE CAPITAINE





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

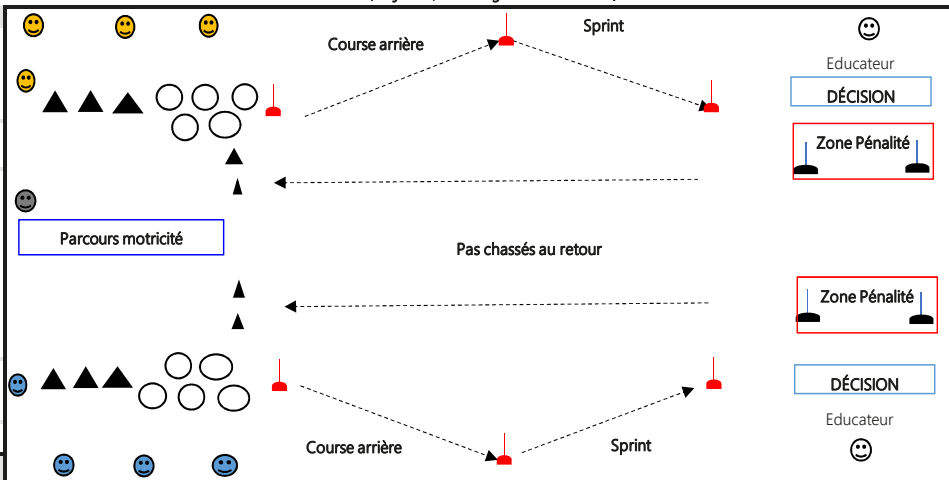
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



## OBJECTIF

Sensibiliser sur les courses de l'arbitre central et connaître des règles et règlements

## BUT

Réaliser le parcours, donner la bonne réponse et gagner le relai par équipe

\* L'arbitre réalise le parcours motricité

\* Il entre dans la zone « décision » : l'arbitre répond à une question posée par l'E. En cas de mauvaise réponse, l'arbitre fait 1 tour de pénalité en course rapide avant d'enchaîner par un retour en pas chassés.

\* L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte.

\* 1 passage par arbitre, le dernier arbitre doit franchir la porte

## REGLES &amp; CONSIGNES

## CRITERES DE REUSSITE

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

## ORGANISATION

## COMPOTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation oeil-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(ses)

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

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

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

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

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



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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :	8
------------	---

THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE
Le parcours de l'arbitre

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



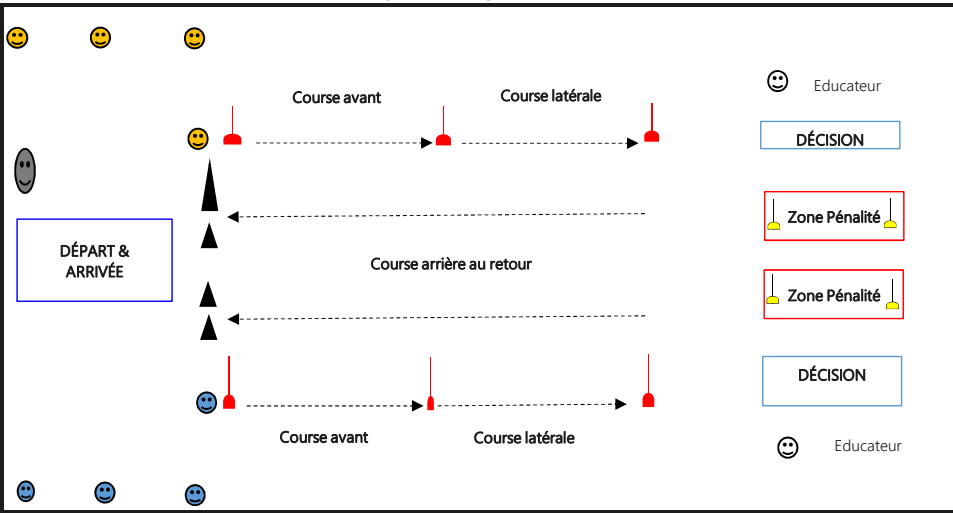
SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 9

Thème : ARBITRAGE  
Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		X		
EXERCICES / DEFIS 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	Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre assistant
BUT	Reproduire les courses de l'arbitre assistant, reproduire une gestuelle adaptée et gagner le relai par équipe *L'E présente les gestuelles de l'arbitre assistant : faute, rentrée de touche, hors-jeu, coup de pied de but, coup de pied de coin, sortie de but, remplacement, but marqué *L'arbitre court le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones. L'E annonce une « situation de jeu » quand l'arbitre est dans la zone « décision ». Il signale avec son bras (pas d'utilisation de drapeau) la gestuelle adaptée. En cas de mauvaise réponse, il doit faire un tour de pénalité en course rapide. L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte.
REGLES & CONSIGNES	
CRITERES DE REUSSITE	Terminer le parcours et donner la bonne réponse tout en respectant le protocole sanitaire (attente)

Espace utilisé	Cour d'école	X	
	Enceinte sportive	X	
	Autres	X	
Types	Sans ballon	X	
	Avec ballon		
	Sans puis avec ballon		
Surface	Long	30 m	
	Larg	30 m	
Durée	TOTALE	20	
	SÉQUENCE	5	
Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😬	1
	J	😊	4
		😬	4
		😬	4

COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Distanciation	Réalisation correcte des différentes techniques gestuelles : multiplier les contacts avec le ballon, dissociation œil-pied, ...

VARIABLES

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

RAPPELS REGLES SANITAIRES

**Principes généraux:**

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

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

# CHANSON DE GESTES

Connaissez-vous les gestes de l'arbitre et de ses assistants ? Comment différencier un coup franc d'un corner ou d'un six mètres ?  
Ce petit guide illustré répond à toutes vos questions.

Par Philippe Mages et Xavier Thebaud





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

10

Thème : CULTURE FOOT

Parcours moteur

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

CP

CE1

CE2

CM1

CM2

6ème

5ème

4ème

3ème

U7

U8

U9

U10

U11

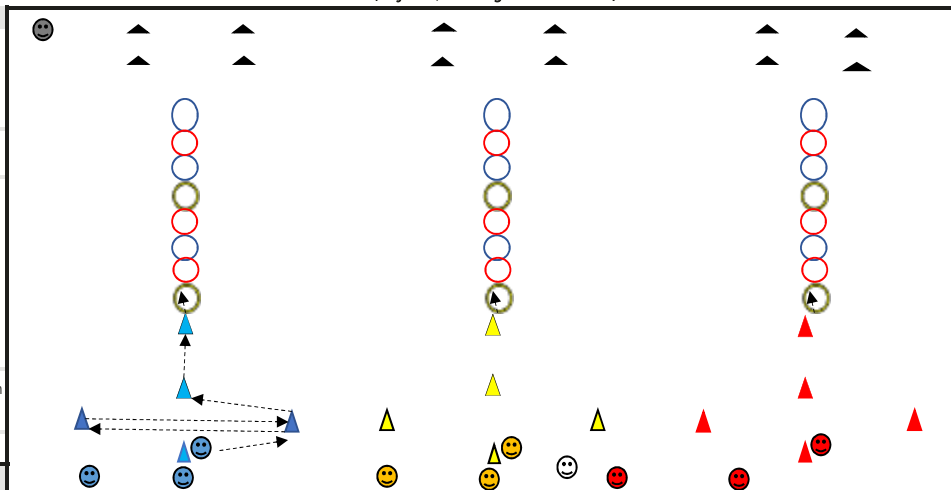
U12

U13

U14

U15

(En jaune, les catégories concernées)



## OBJECTIF

Sensibiliser à la culture Footballistique au travers de parcours moteurs

## BUT

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

1 : Course avant 2 : Aller Retour cloche-pied

3 : Course arrière puis marche cloche-pied

4 : Cerceau jaune -&gt; pied gauche, Cerceau bleu -&gt; 2 pieds, Cerceau rouge -&gt; pied droit puis, question par groupe :

## REGLES &amp; CONSIGNES

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

Mauvaise réponse : Rien . L'équipe ayant le moins de contraintes à la fin du jeu a gagné

## CRITERES DE REUSSITE

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

## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Concertation, médiation  
Respect du protocole sanitaire

## INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

## RAPPELS REGLES SANITAIRES

\*Principes généraux:

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

~Porter obligatoirement un masque pour l'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

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

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

Types	Sans ballon	X
	Avec ballon	
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	20 m
	Larg	10 m x 3

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

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

## MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passe/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :	10
------------	----

THEME : CULTURE FOOT
Culture Foot

	Questions	Réponse
1	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895 ou 1945 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres)
2	Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée ou ronde ?	Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds)
3	Comment appelle-t-on les arbitres de touche :	Les arbitres assistants (on les appelait aussi autrefois « juges de ligne »)
	juges de ligne ou arbitres assistants ?	
4	Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc ou une corne de brume ?	Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre)
5	Vrai ou Faux : les cartons jaunes et rouges ont toujours existé au football ?	Faux, ils ont été créés et officialisés pour la coupe du monde 1970 au Mexique
6	Sur quel document sont inscrits les noms des joueurs avant un match :	La feuille de match (figurent également les noms des entraîneurs, dirigeants, remplaçants et les arbitres)
	Le rapport de l'arbitre ou la feuille de match ?	
7	Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueurs d'un club à un autre : 2 ou 3 ?	2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver)
8	Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty :	Un coup de pied arrêté
	un coup de pied arrêté ou une balle à terre ?	
9	Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 : 18 clubs ou 20 clubs ?	20 (chaque équipe jouera donc 38 matchs dans la saison)
10	En quelle année la France a-t-elle gagné la Coupe du Monde contre le Brésil :	1998 (3 à 0)
	2002 ou 1998 ?	
11	Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition françaises :	La Coupe de l'UEFA (c'est une compétition qui regroupe les clubs européens)
	la Coupe de la Ligue ou la Coupe de l'UEFA ?	
12	A quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du Monde de Football ?	La FIFA
13	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895, 1945 ou 2001 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres)
	la FIFA ou l'UEFA ?	
14	Mon 1 <sup>er</sup> est une eau salée, mon 2 <sup>ème</sup> est la 11 <sup>ème</sup> lettre de l'alphabet, mon 3 <sup>ème</sup> est le contraire de tard, mon tout sert au transfert des joueurs	Mercato (mer-K-tôt)

15	Mon 1 <sup>er</sup> est le verbe « suer » à la 1 <sup>ère</sup> personne du présent, mon 2 <sup>ème</sup> accueille les bateaux, on marche sur mon 3 <sup>ème</sup> et mon tout crie dans les tribunes	Supporters (Sue-port-terre)
16	Cite 2 des 5 valeurs de la FFF	Plaisir, Respect, Engagement, Tolérance, Solidarité
17	Mon 1 <sup>er</sup> est sur une même ligne, mon 2 <sup>ème</sup> sert à présenter la nourriture, mon 3 <sup>ème</sup> est le contraire de « avec » et mon tout est sur le banc de touche	Remplaçant (Rang-plat-sans)
18	Quelle est la température d'un fumigène en combustion : 200°C, 400°C ou 800°C ?	800° C
19	Combien de stades ont accueilli les matchs de l'Euro 2016 en France ?	10
20	En français, comment appelle-t-on un penalty ?	Un coup de pied de réparation
21	A quelle occasion un joueur effectue-t-il un coup de pied d but : après un but, après une touche ou après une sortie de but ?	Après une sortie de but
22	Vrai ou faux ? Un entraîneur peut marcher tout le long de la ligne de touche pour donner des consignes à ses joueurs	Faux, il ne doit pas dépasser le périmètre de sa surface technique
23	Combien y a-t-il de bénévoles dans les 17 500 clubs de football en France : 100 000, 250 000, 400 000 ?	400 000, ils donnent leur temps pour aider au fonctionnement du club
24	Comment est attribué le camp des «équipes avant le début d'un match :	Par tirage au sort (celui qui gagne choisit son camp, l'autre donne le coup d'envoi)
	suivant le sens du vent, par décision de l'arbitre, ou par tirage au sort ?	
25	Que désigne l'expression « coup de chapeau » :	3 buts inscrits dans un match
	3 buts consécutifs inscrits par un joueur dans un match, une révérence à l'arbitre ou un but de la tête ?	
26	En France, quelle compétition est réservée aux équipes U19 :	La Coupe Gambardella (créée en 1954)
	la Coupe Zidane, la Coupe Gambardella ou la Coupe des champs ?	
27	Combien y a-t-il de clubs de football en France :	Près de 17 500
	10 000, 17 500, 30 500 ?	
28	Quel est le niveau de compétition le plus élevé (championnat) du football amateur ?	Le National 1
29	En quelle année la FFF a-t-elle été créée :	1919
	1890, 1919 ou 1939 ?	
30	Quel pays a gagné le plus de fois la coupe du monde ?	Le Brésil (5 fois)
31	Combien y a-t-il de licenciés à la FFF : moins de 500 000, 1 million, plus de 2 millions	Plus de 2 millions
32	J'ai débuté en Ligue 1 à l'âge de 17 ans, en arrêtant un penalty lors de mon 1 <sup>er</sup> match, qui suis-je ?	Mickaël Landreau
33	Je suis le seul gardien de l'histoire à avoir remporté un ballon d'or, qui suis-je ?	Lev Yachin (en 1963)
34	Gardien de l'Italie en finale de coupe du monde, je suis considéré comme l'un des meilleurs du monde, qui suis-je ?	Gianluigi Buffon
35	Cite le nom des 3 gardiens champions du monde en 2018	Hugo Lloris, Steve Mandanda, Alphonse Areola
36	Cite le nom des 3 gardiens champions du monde en 1998	Fabien Barthez, Bernard Lama, Lionel Charbonnier
37	Quel gardien français détient le record de sélections nationales ?	Hugo Lloris (114 fois)
	Hugo Lloris, Fabien Barthez, Bernard Lama ou Grégory Coupet	
38	Quel est le nom du gardien de l'équipe de France Féminine ?	Sarah Bouhaddi
39	Quel est le nom du gardien de l'équipe de France de Futsal ?	Djamel Haroun



# ▶ U12 - U13

Programme éducatif fédéral  
Avec un ballon personnalisé





SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Atelier: REVEIL, EVEIL, SOMMEIL

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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	X

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	
	Larg	

Durée	TOTALE	20mn
	SÉQUENCE	

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

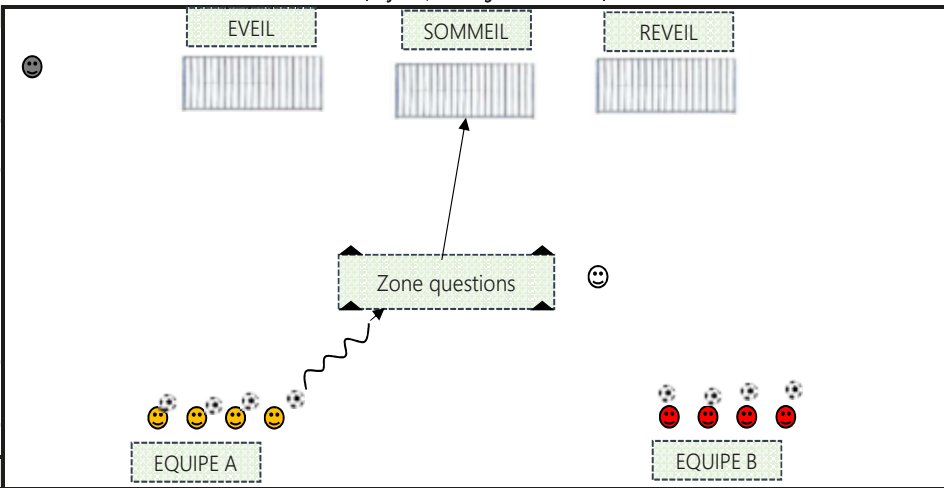
ORGANISATION

OBJECTIF Développer et préserver son capital santé : le sommeil

BUT 1 point par bonne réponse

REGLES & CONSIGNES Demander à un J de l'équipe A de se présenter en conduite de balle dans la zone questions. Après lecture de la question, le J tire dans le but correspondant à la bonne réponse. Puis revient dans sa zone équipe. L'E appelle un J de l'équipe B, .... A la fin, on compte le nombre de points gagnés par équipe. L'équipe vainqueur est celle qui a le plus de points.

CRITERES DE REUSSITE Tirer et marquer dans le but correspondant à la bonne réponse



COMPORTEMENTS ATTENDUS

COLLECTIFS (VEILLER À)

INDIVIDUELS (VEILLER À)

Encourager

Concentration  
Utiliser la bonne surface de frappe  
Fréquence et orientation des appuis avant la frappe

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

Tirer dans l'un des deux buts en utilisant

- l'intérieur du pied au choix
- uniquement coup de pied droit
- uniquement coup de pied gauche

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice



FICHE N° :

1

THEME : SANTE

Réveil, Eveil, Sommeil

## QUIZ

### QUESTIONS "REVEIL"

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

### QUESTIONS "EVEIL"

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

### QUESTIONS "SOMMEIL"

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





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

"ETES-VOUS P.R.E.T.S. ?"

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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

Connaître les valeurs du foot par le biais d'un défi technique.

## BUT

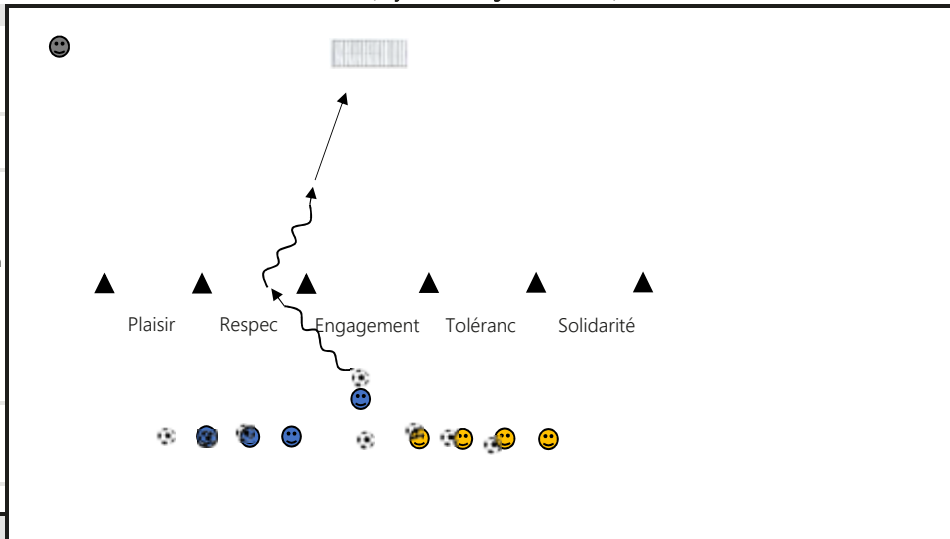
Franchir la porte correspondant à la bonne affirmation.

## REGLES &amp; CONSIGNES

- \* L'E annonce à haute voix une action correspondant à l'une des 5 valeurs du foot.
- \* Pour apporter la bonne réponse, le J doit franchir la porte adéquate (possibilité d'écrire les valeurs sur une affiche ou un papier posé devant chaque porte).
- Si la valeur correspond à l'action citée = 1 pt.
- Si elle ne correspond pas = 0 pt.
- But marqué (1 pt), valable uniquement si le J a franchi la bonne porte.

## CRITERES DE REUSSITE

Franchir la porte correspondant à la valeur la plus adaptée.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

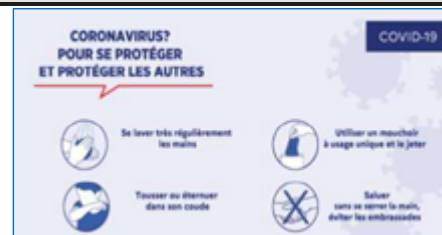
## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre concentré et à l'écoute de l'affirmation annoncée.  
Prendre rapidement l'information sur la porte à franchir  
Maîtrise du ballon/contact maximal entre le pied et 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
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

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

## MATÉRIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Couppelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse

E : Educateur/Educatrice

\* Possibilité de débiter sans ballon, puis avec ballon

\* Variables techniques sur la conduite de balle demandée (pied fort / faible, surfaces de contact)

\* Ajouter un parcours technique ou de motricité entre le point de départ et les portes à franchir

\* Donner une limite de temps

\* Compétition individuelle ou par équipe



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

2

THEME : Engagement Citoyen

Etes-vous P.R.E.T.S ?

### AFFIRMATIONS :

1- Je suis content quand je gagne, mais même si je perds, ce nest pas grave (PLAISIR)

2- Tous les joueurs n'ont pas le même niveau dans mon équipe, mais il faut l'accepter et faire avec (TOLERANCE)

3- Je serre la main des adversaires et de l'arbitre à la fin du match. (RESPECT)

4- Quand je marque un but, je le célèbre avec tous mes partenaires. (SOLIDARITE)

5- A la fin du match ou de l'entraînement, je laisse le vestiaire en bon état. (RESPECT)

6- Je me donne toujours à fond quand je suis sur le terrain. (ENGAGEMENT)

7- Quand mon équipe perd le ballon, je fais les efforts pour me replacer et défendre. (ENGAGEMENT et SOLIDARITE)

8- Quand je vais au foot, je suis content d'aller retrouver mes coéquipiers. (PLAISIR)

9- Je soutiens mon équipe même si je suis remplaçant. (SOLIDARITE)

10- J'encourage mon partenaire s'il rate un geste facile. (TOLERANCE)





## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 3

Thème : ENGAGEMENT CITOYEN

Le duel du capitaine

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

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

Mieux connaître le rôle du capitaine lors du tirage au sort d'avant match.

## BUT

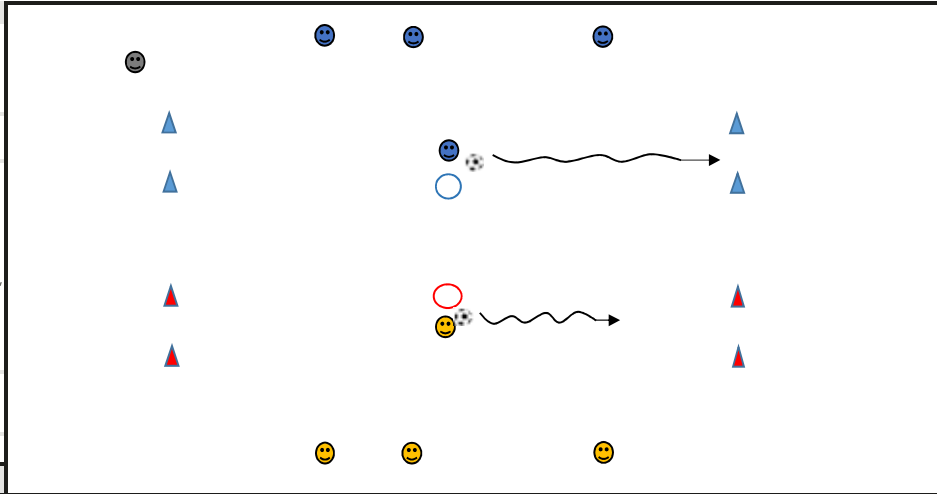
Franchir l'une des deux portes avant son adversaire direct.

## REGLES &amp; CONSIGNES

- \* Les Js'affrontent deux par deux, chacun de part et d'autre du rond central.
- \* L'un des deux J choisit entre "pile ou face" (E : se munir d'une pièce) et annonce son choix à voix haute.
- \* Le vainqueur choisit le camp vers lequel il souhaite attaquer, et devra franchir la porte de son choix avant son adversaire.
- \* Au départ, possibilité de faire des feintes de corps pour masquer son intention !

## CRITERES DE REUSSITE

Remporter son duel à l'engagement = 1 pt.  
Franchir la porte avant son adversaire direct = 1 pt.



## COMPORTEMENTS ATTENDUS

## COLLECTIFS (VEILLER À)

Esprit de compétition  
Solidarité  
Respect des consignes de sécurité

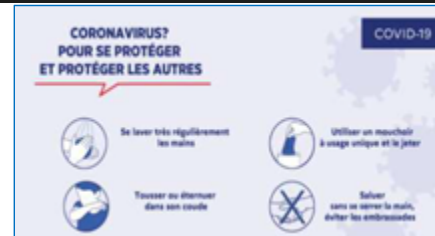
## INDIVIDUELS (VEILLER À)

Etre capable de réagir à un signal sonore puis visuel  
Rester concentré  
Etre dynamique sur ses appuis  
Qualité de la conduite de balle et de la maîtrise 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))

Espace utilisé	Cour d'école	
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	20 m

Durée	TOTALE	15 min
	SÉQUENCE	

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

## VARIABLES

- \* Possibilité de débiter sans ballon, puis avec ballon
- \* Au lieu du choix de "pile ou face", faire avec "pierre", "feuille" et "ciseaux" (chacun des 2 J doit annoncer son choix en même temps)
- \* Varier la position de départ (debut, assis, allongé...)
- \* Ajouter du matériel de motricité entre le rond central et la porte à franchir (cerceaux, échelle de rythme...)

## 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
------------	---

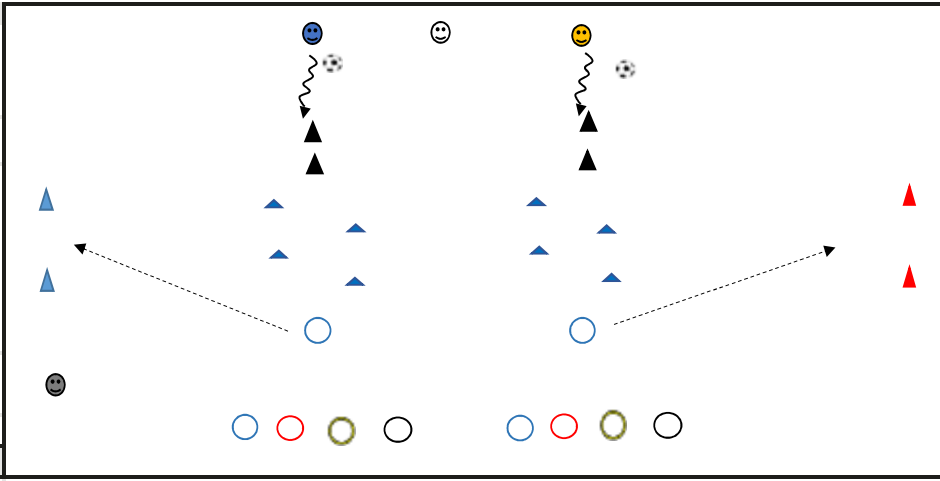
Thème : ENVIRONNEMENT	
EN VERT ET CONTRE TOUT	

JEUX SCOLAIRES ADAPTES		FIT FOOT		PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL	X
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	Améliorer ses capacités techniques, et sa culture environnementale. Sensibiliser sur le tri des déchets par l'intermédiaire d'un atelier motricité
BUT	Réaliser un parcours technique en course duel, le valider par une bonne réponse à la question posée, finition sur but avec bache précision
REGLES & CONSIGNES	Répartir les J en 2 équipes. • Annoncer un type de déchet à haute voix durant le parcours Chaque J doit réaliser le parcours technique le plus rapidement possible, déposer son ballon dans le "dépot - cerceau bleu" et se positionner dans le bon cerceau. - Si le J est correctement positionnée : il retourne chercher son ballon dans la zone « dépot » et va au but par marquer dans la porte. - Si le J n'est pas correctement positionnée : le J stoppe le parcours. • L'équipe qui a marqué le plus de buts remporte l'atelier.
CRITERES DE REUSSITE	Nombre de parcours réussis/de bonnes réponses/de buts sur le nombre de tentatives
COMPORTEMENTS ATTENDUS	



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

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

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

COLLECTIFS (VEILLER À)	INDIVIDUELS (VEILLER À)
Esprit de compétition Solidarité Respect des consignes de sécurité	Utilisation bonne surface de contact Maîtrise du ballon/contact maximal entre le pied et le ballon Equilibre/Vitesse

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))\*

MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

VARIABLES
Varier les surfaces de contact, le pied (PD/PG).



## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

## NATURE DES DECHETS

\*\*\*\*\*



## DÉCHETS TOXIQUES

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



## DÉCHETS - VERRES -

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



## DÉCHETS - PLASTIQUES -

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



## DÉCHETS - PAPIER / CARTON -

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



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

5

THEME : ENVIRONNEMENT

Atelier: ONE - TOUT - TRI

## QUIZ SUPPLEMENTAIRE

Numéro de question	Questions et propositions	Réponses
1	En France, quelle est la principale source de production d'électricité verte ? A) Eolienne B) Hydraulique C) Le compost D) Solaire	A
2	Où se trouve la plus puissante centrale photovoltaïque en France ? A) Bordeaux B) Toulouse C) Marseille D) Brese	A
3	Où doit-on redonner nos médicaments non utilisés ? A) A la pharmacie B) A la poubelle C) On les garde chez soi D) Les médicaments ne se périment pas	A
4	Plus je roule vite et moins je consomme d'essence A) Vrai B) Faux C) La consommation d'essence reste toujours la même D) 1 000 ans	B
5	Parmi ces 3 équipements, lequel est le plus consommateur d'électricité ? (en moyenne) A) Sèche linge B) Réfrigérateur C) Lampe halogène	B



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME : Fair-Play

Time's Up Esprit du jeu

### ORGANISATION

**OBJECTIF** Respecter l'esprit du jeu

**BUT** Trouver un mot à deviner en lien avec le fair-play avant un temps imparti

**REGLES & CONSIGNES**

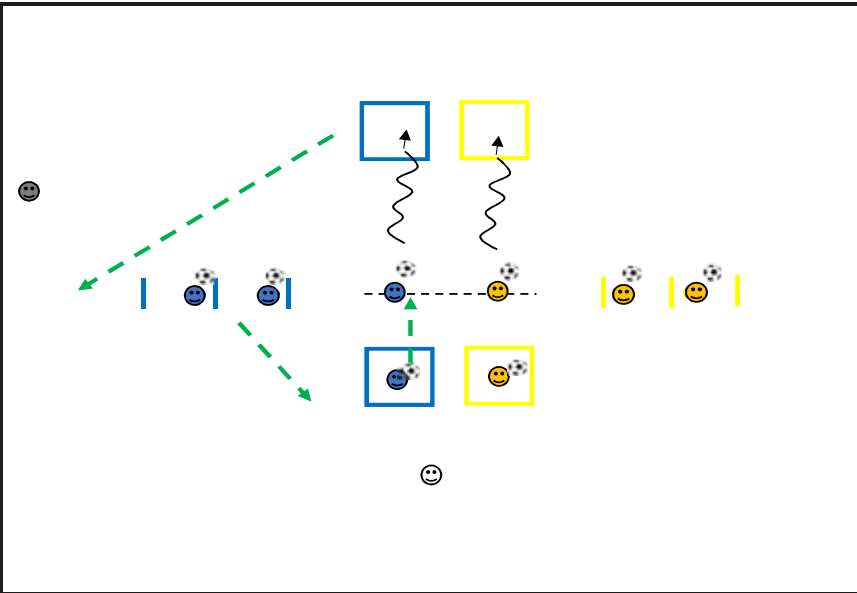
Un J de chaque équipe se place sur la ligne pointillée et l'autre dans le carré de sa couleur à côté de l'E, les autres J se placent derrière les traits de leur couleur (coupelle ou craie).  
L'E écrit (ardoise, papier...) une phrase à faire deviner. Le J dans le carré doit la faire deviner sans citer les mots à celui qui est sur les pointillés. Au signal de l'E, les autres J de l'équipe se mettent en équilibre sur le pied droit.  
Le J sur la ligne a maximum 30" pour trouver la réponse et rejoindre l'autre carré de sa couleur en conduite pour donner la réponse.  
Rotation des J (voir flèches vertes)

**CRITERES DE REUSSITE**

3 points si bonne réponse.  
1 point à l'équipe adverse si mauvaise réponse / pas de réponse avant les 30" / si un J perd l'équilibre sur la ligne avant la fin des 30" / si le mot est donné dans la définition.

### COMPORTEMENTS ATTENDUS

JEUX SCOLAIRES ADAPTES			FIT FOOT			PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL		X
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



Espace utilisé	Cour d'école	X
	Enceinte sportive	X
	Autres	

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	X
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	10
	Larg	20

Durée	TOTALE	15'
	SEQUENCE	

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passer/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice

### COLLECTIFS (VEILLER À)

Synchroniser les déplacements avec la réalisation motrice de son partenaire

### INDIVIDUELS (VEILLER À)

Lever la tête  
Etre attentif et concentré  
Garder la maîtrise de ballon (toucher le ballon à chaque foulée).  
Réfléchir et mémoriser la réponse en courant

### VARIABLES

1ère manche : sur la ligne, équilibre pied droit - Définition de la phrase recherchée  
2ème manche : sur la ligne, équilibre pied gauche - Mime de la phrase recherchée  
3ème manche : sur la ligne, en appui sur le talon pour le pied avant et en appui sur la pointe pour le pied arrière - Un mot pour définir la phrase recherchée  
Possibilité de varier les conduites : Pied droit, pied gauche, intérieur, extérieur, semelle...

### 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))



## SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° :

6

THEME : Fair-Play

### Time's Up Esprit du jeu

#### TIME'S UP

1	Trouver la phrase : ETRE FAIR-PLAY
2	Trouver la phrase : ENCOURAGER SON EQUIPE
3	Trouver la phrase : SERRER LA MAIN
4	Trouver la phrase : SALUER LE PUBLIC
5	Trouver la phrase : FELICITER L'ARBITRE
6	Trouver la phrase : S'EXCUSER APRES UNE FAUTE
7	Trouver la phrase : MARQUER UN BUT
8	Trouver la phrase : AIDER UN ADVERSAIRE A SE RELEVER
9	Trouver la phrase : RECEVOIR UN CARTON JAUNE
10	Trouver la phrase : ETRE CAPITAINE





FICHE N° :	7
------------	---

## THEME : REGLES DU JEU / ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

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



### SEANCE DE REPRISE D'ACTIVITE

FICHE N° : 8

Thème : ARBITRAGE

Le parcours de l'arbitre

JEUX SCOLAIRES ADAPTES

FIT FOOT

PROGRAMME EDUCATIF FEDERAL

X

EXERCICES / DEFIS TECHNIQUES

MOTRICITE / COORDINATION

GUIDE SMS - VERSION

1

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

(En jaune, les catégories concernées)

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

Types	Sans ballon	
	Avec ballon	x
	Sans puis avec ballon	

Surface	Long	30 m
	Larg	30 m

Durée	TOTALE	20
	SÉQUENCE	5

Effectifs	Educ	😊	2
	GPS	😊	1
	J	😊	4
		😞	
		😞	4
		😊	

### ORGANISATION

#### OBJECTIF

Sensibiliser sur la gestuelle appliquée à la fonction d'arbitre assistant

#### BUT

Reproduire les courses de l'arbitre assistant, reproduire une gestuelle adaptée et gagner le relai par équipe

Avant de commencer, le J dépose son ballon dans le cerceau rouge et se positionne au départ.

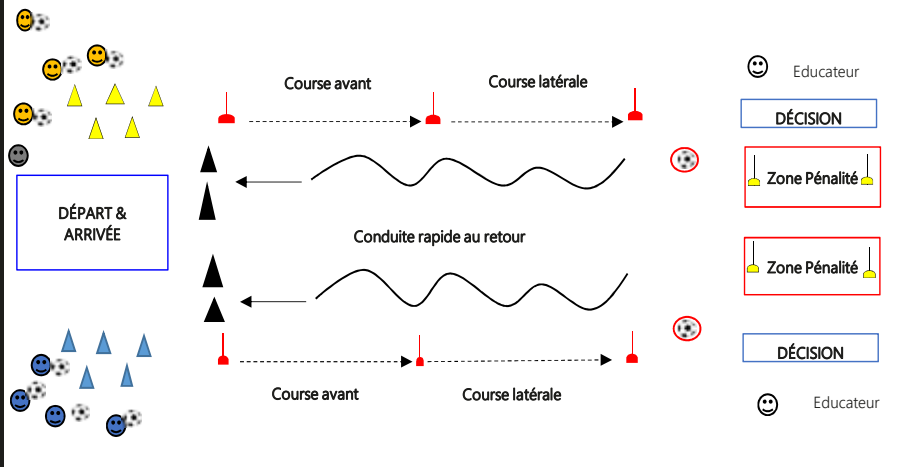
\*L'E présente les gestuelles de l'arbitre assistant : faute, rentrée de touche, hors-jeu, coup de pied de but, coup de pied de coin, sortie de but, remplacement, but marqué

#### REGLES & CONSIGNES

\*L'arbitre court le long de la ligne de touche en adaptant ses courses aux différentes zones. L'E annonce une « situation de jeu » quand l'arbitre est dans la zone « décision ». Il signale avec son bras (pas d'utilisation de drapeau) la gestuelle adaptée. En cas de mauvaise réponse, il doit faire un tour de pénalité en conduite de balle. L'arbitre suivant part quand le précédent a franchi la porte avec le ballon.

#### CRITERES DE REUSSITE

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



### COMPORTEMENTS ATTENDUS

#### COLLECTIFS (VEILLER À)

Distanciation

#### INDIVIDUELS (VEILLER À)

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

### 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))

### VARIABLES

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

### MATERIEL

Buts	
Jalons	
Cônes	
Cerceaux	
Coupelles	
Ballons	
Déplacement	
Conduite	
Passé/tir	

J : Joueur/Joueuse  
E : Educateur/Educatrice





## AIDE PEDAGOGIQUE DE MISE EN PLACE

# CHANSON DE GESTES

Connaissez-vous les gestes de l'arbitre et de ses assistants ? Comment différencier un coup franc d'un corner ou d'un six mètres ?  
Ce petit guide illustré répond à toutes vos questions.

Par Philippe Magon et Xavier Thebaud



## LE COUP FRANC

Du bras, l'arbitre indique la direction du camp sanctionné.



## LE COUP FRANC INDIRECT

Bras à la verticale : le coup franc est indirect.



## LE COUP DE PIED DE BUT

Le coup de pied de but, plus connu sous le nom de "six mètres". L'arbitre central (photo 3) et son assistant (photo 4) dirigent conjointement la surface de but.



## LA RENTRÉE DE TOUCHE

Remise en jeu par une touche. L'arbitre (par son bras, photo 5) et son assistant (par son drapeau, photo 6) indiquent le sens d'attaque de l'équipe qui en bénéficie.

**LE HORS-JEU**  
Drapeau levé à la verticale (photo 9) : l'assistant signale une position de hors-jeu. L'arbitre central siffle alors un coup franc indirect (photo 2 page précédente). L'assistant varie l'inclinaison de son bras pour diriger l'endroit où se trouve le joueur sanctionné de hors-jeu : de l'autre côté du terrain (photo 10), au milieu de terrain (photo 11) ou de son côté du terrain (photo 12).

**LE PENALTY**  
De coup de pied de réparation. Tout en poursuivant sa course, l'arbitre dirige clairement le point de penalty (photo 13) pour sanctionner une faute commise dans la surface de réparation.

**LE COUP DE PIED DE COIN**  
Corner. Du plus exactement coup de pied de coin. Le directeur de jeu montre la direction du piquet de coin (photo 7), son assistant en fait de même avec son drapeau (photo 8).

**L'AVANTAGE**  
Les deux bras levés vers l'avant, l'arbitre indique que le jeu se poursuit dans une situation "l'avantage".

**LE REMPLACEMENT**  
L'assistant maintient son drapeau à l'horizontale entre ses deux bras levés : une équipe demande à effectuer un changement de joueur.

**DIX ANS !**  
Organisées par la FFF avec La Poste, les Journées de l'Arbitrage célèbrent cette saison leur 10<sup>ème</sup> anniversaire. Le rendez-vous est fixé du 14 au 23 octobre.





FICHE N° :	9
------------	---

THEME : CULTURE FOOT
Parcours moteur

	Questions	Réponse
1	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895 ou 1945 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres)
2	Quelle forme avaient les premiers poteaux de but : carrée ou ronde ?	Carrée (les poteaux d'aujourd'hui sont ronds)
3	Comment appelle t'on les arbitres de touche : juges de ligne ou arbitres assistants ?	Les arbitres assistants (on les appelait aussi autrefois « juges de ligne »)
4	Avant le sifflet, quel objet utilisait un arbitre pour indiquer ses décisions : un mouchoir blanc ou une corne de brume ?	Un mouchoir blanc (le sifflet est apparu vers 1870 en Angleterre)
5	Vrai ou Faux : les cartons jaunes et rouges ont toujours existé au football ?	Faux, ils ont été créés et officialisés pour la coupe du monde 1970 au Mexique
6	Sur quel document sont inscrits les noms des joueurs avant un match : Le rapport de l'arbitre ou la feuille de match ?	La feuille de match (figurent également les noms des entraîneurs, dirigeants, remplaçants et les arbitres)
7	Dans une année, combien de périodes sont consacrées aux transferts des joueurs d'un club à un autre : 2 ou 3 ?	2 (le mercato d'été et le mercato d'hiver)
8	Quel terme désigne aussi bien un coup franc direct, un corner ou un penalty : un coup de pied arrêté ou une balle à terre ?	Un coup de pied arrêté
9	Combien de clubs évoluent dans le championnat de France de Ligue 1 : 18 clubs ou 20 clubs ?	20 (chaque équipe jouera donc 38 matchs dans la saison)
10	En quelle année la France a-t-elle gagné la Coupe du Monde contre le Brésil : 2002 ou 1998 ?	1998 (3 à 0)
11	Laquelle de ces coupes n'est pas une compétition françaises : la Coupe de la Ligue ou la Coupe de l'UEFA ?	La Coupe de l'UEFA (c'est une compétition qui regroupe les clubs européens)
12	A quelle instance internationale revient l'organisation des Coupes du Monde de Football ? la FIFA ou l'UEFA ?	La FIFA
13	En quelle année a été joué le premier match de football féminin : 1895, 1945 ou 2001 ?	1895 (ce match a opposé 2 équipes de Londres)
14	Mon 1 <sup>er</sup> est une eau salée, mon 2 <sup>ème</sup> est la 11 <sup>ème</sup> lettre de l'alphabet, mon 3 <sup>ème</sup> est le contraire de tard, mon tout sert au transfert des joueurs	Mercato (mer-K-tôt)