



# Activités et jeux sportifs adaptés en cas de protocole sanitaire

# FOOTBALL



à l'usage des associations sportives  
dans le cadre du dispositif  
"Mercredis Du Sport"

La crise sanitaire liée à la Covid-19 survenue au mois de mars 2020 a pu susciter des changements d'organisation, notamment dans le cadre des pratiques sportives.

Afin de vous aider à prendre en charge des groupes d'enfants lors des MDS, vous trouverez dans ce livret des propositions de mises en œuvre d'activités adaptées aux différents niveaux de vigilance sanitaire auxquels nous pouvons à nouveau être confrontés.

Vous trouverez dans ce document, 3 niveaux possibles de vigilance sanitaire :

## NIVEAU DE PROTOCOLE 1

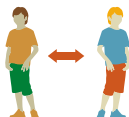


Situations et jeux collectifs possibles avec effectif défini par le protocole en vigueur en limitant les brassages. Lorsque cela est possible, privilégier la pratique en extérieur.



Passe de balle, ballon ou matériel autorisée. Désinfection du matériel ou isolement durant 24h avant réutilisation par un autre groupe.

## NIVEAU DE PROTOCOLE 2

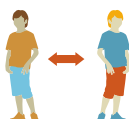


Activités individuelles autorisées sans contact. Respecter la distanciation physique imposée par le protocole en cours en intérieur comme en extérieur.



Matériel individuel autorisé sans passe (pas d'échange de balle, ballon ou matériel entre les joueurs - marque distinctive permettant d'éviter les échanges). Possibilité d'organiser l'espace avec du matériel manipulé exclusivement par l'adulte. Désinfection régulière adaptée du matériel avant réutilisation.

## NIVEAU DE PROTOCOLE 3



Activités individuelles autorisées sans contact. Respecter la distanciation physique imposée par le protocole en cours en intérieur comme en extérieur.



Pas de matériel manipulé par l'enfant. Possibilité d'organiser l'espace avec du matériel manipulé exclusivement par l'adulte. Désinfection régulière adaptée du matériel avant réutilisation.

## Règles sanitaires générales à faire respecter quel que soit le niveau de vigilance sanitaire



Privilégier la pratique extérieure (cour de l'école, stade, TEP...) lorsque cela est possible.



Lorsque la pratique en intérieur est autorisée, veiller à faire aérer régulièrement le lieu et respecter la distanciation physique imposée par le protocole en cours.



S'assurer de la désinfection régulière du matériel.



Continuer à faire appliquer les gestes barrières

- Se laver les mains à l'eau et au savon (ou à l'aide d'une solution alcoolique sous surveillance de l'adulte) avant et après l'activité.
- Tousser et éternuer dans son coude.
- Utiliser un mouchoir à usage unique et le jeter immédiatement dans une poubelle.
- Saluer sans se serrer la main et éviter les embrassades.



# ELABORER UNE SÉANCE

AVEC LES FICHES USEP POUR LES ACTIVITÉS SPORTIVES ADAPTÉES  
EN CAS DE PROTOCOLE SANITAIRE



## ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ MISE EN TRAIN - ECHAUFFEMENT

**Définition :** il s'agit de placer l'enfant dans son activité sportive et de débiter la séance par une pratique ludique et progressive d'échauffement afin de l'amener vers la pratique du football. Ainsi l'enfant sera sollicité en fonction de l'essence et des fondamentaux du football.

Pour cela vous pourrez vous reporter aux fiches "entraînement" et fiches "défis".

### Principes :

- Aborder ces activités de manière ludique et progressive, adaptées à l'âge des enfants.
- Dédier 10 à 20 minutes à cette 1ère phase en fonction du temps de la séance.
- Adapter les situations aux recommandations du protocole en cours.



## SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

**Définition :** Le choix des situations d'apprentissage dépend de l'analyse de la pratique des enfants dans des situations de jeux collectifs de référence (cf.fiches "jeux").

Des besoins apparaissent et vont guider la mise en place d'ateliers (cf.fiches "entraînement" et fiches "défis") afin de :

- Mieux maîtriser la motricité et la coordination.
- Développer la maîtrise du ballon.
- Perfectionner le rôle de défenseur et celui d'attaquant.
- Jouer balle au pied.

### Principes :

- Les ateliers et activités proposés servent les besoins relevés lors de la situation de jeu de référence.
- Organiser la rotation des ateliers avec un temps suffisant d'apprentissage.
- Les propositions doivent être ludiques et adaptées.
- Les enfants doivent pouvoir auto-évaluer leurs progrès.



## FIN DE LA SÉANCE

**Définition :** Cette phase est essentielle et permet de terminer la séance en réinvestissant ce qui a été travaillé durant les situations d'apprentissage. Il est conseillé de rejouer au(x) jeu(x) collectif(s) de référence, voire de le(s) modifier en fonction de variables didactiques qui le(s) simplifient ou le(s) complexifient (cf.fiches "jeux"). Finir systématiquement la séance par un match de football.

### Principes :

- Reprendre le(s) jeu(x) de référence.
- Faire le point collectivement sur les progrès, les pratiques, choisir les thèmes des ateliers de la séance suivante (ceux maintenus et les nouveaux) avec les enfants.
- Organiser des matchs de football.
- Dédier un temps suffisant à cette phase qui donne tout son sens à la séance.



# LA BALLE AU CAPITAINE VERS LE FOOTBALL

## ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m délimité sur ses largeurs par une zone d'un mètre de large.

## MATÉRIEL

Ballon / chasubles pour constituer 2 équipes.

## OBJECTIFS

Améliorer la qualité et la précision des passes à ses coéquipiers.

Traiter de l'information et mettre en place des stratégies.

Gagner en vitesse.

## BUT

**Pour le capitaine :** bloquer le ballon envoyé par ses coéquipiers.

**Pour les attaquants :** faire progresser le ballon jusqu'à son capitaine (dans la zone) en se faisant des passes.

**Pour les défenseurs :** empêcher la progression du ballon.

## RÈGLES

Constituer 2 équipes équitables (cf. protocole en cours).

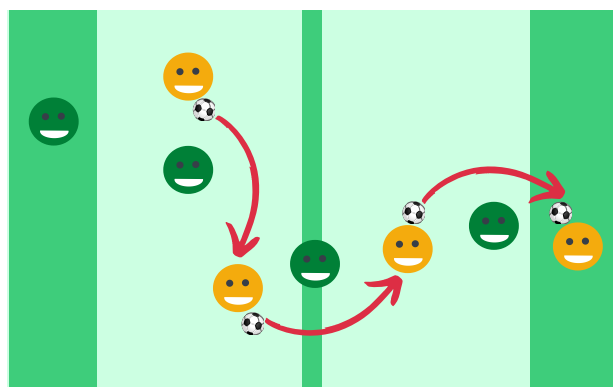
Une équipe marque un point lorsque son capitaine bloque le ballon au pied dans sa zone grâce aux passes de ses coéquipiers. Le capitaine a le droit de se déplacer dans toute la zone.

Après 1 point marqué, c'est l'équipe adverse qui récupère le ballon pour la remise en jeu.

Il est interdit de se déplacer avec le ballon ni de sortir des limites du terrain. Dans ces cas, le ballon est rendu à l'adversaire et remis en jeu à l'endroit de la faute ou de la sortie du ballon. Penser à changer régulièrement de capitaine.

## VARIABLES

- Définir un nombre de touche de balle avant le renvoi (3 par exemple).
- Autoriser la conduite de la balle au pied / le dribble.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS







## LE BALLON CHÂTEAU VERS LE FOOTBALL

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 10m par 10m

### MATÉRIEL

Ballons, plots ou quilles, cordes ou craie, tambourin ou sifflet, foulards ou dossards.

### OBJECTIFS

#### Pour les attaquants :

Améliorer des actions élémentaires comme tirer sur une cible fixe, se déplacer, faire des passes... et les enchaîner.

Faire des choix rapides entre plusieurs actions possibles selon les circonstances du jeu : tirer, passer.

#### Pour les défenseurs :

Se déplacer rapidement pour se placer entre le ballon et la cible.

Élaborer collectivement des règles d'actions.

*Ce jeu permet l'élaboration de stratégie, et le travail du gardien de but.*

### BUT

**Pour les attaquants :** renverser le plus rapidement possible les cibles/quilles/plots avec le ballon.

**Pour les défenseurs :** gêner ou empêcher les tirs.

### RÈGLES

Les joueurs forment un cercle autour du château formé de 4 à 6 plots. Le gardien se place devant le "château", il ne peut pas y pénétrer.

Les joueurs doivent renverser les 4 à 6 plots à l'aide du ballon en tirant au pied. Le gardien les en empêche en renvoyant le ballon avec les mains ou les pieds. Les joueurs doivent impérativement être sur le cercle pour tirer.

La partie démarre au coup de sifflet et se termine quand un groupe de tireurs a fait tombé tous les plots. A l'issue de la partie, on annonce les résultats et on change le gardien.

*Faire que tous les enfants passent au rôle de gardien. L'équipe qui a renversé le plus de quilles dans le temps imparti ou celle qui a renversé toutes les quilles le plus vite a gagné.*

### VARIABLES

Modifier les dimensions du cercle, le nombre de plots, le nombre de ballons, le nombre de gardiens, obliger des passes avant de tirer, introduire 2 équipes...

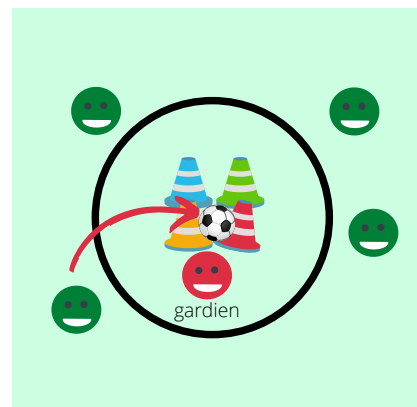
PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



2





# LE BÉRET BALLON VERS LE FOOTBALL

## ESPACE NÉCESSAIRE

Terrain délimité en 2 parties égales.

## MATÉRIEL

2 ballons, 4 cerceaux, chasubles ou dossards de 2 couleurs.

## OBJECTIFS

Répondre rapidement à un signal. Faire des passes précises et rapides. Développer la maniabilité du ballon.

## BUT

A l'appel de son N°, aller chercher le ballon, aller dans le cerceau, faire une passe à chacun des partenaires restés dans le camp, reposer le ballon à sa place initiale et revenir dans son camp le plus rapidement possible (avant son adversaire).

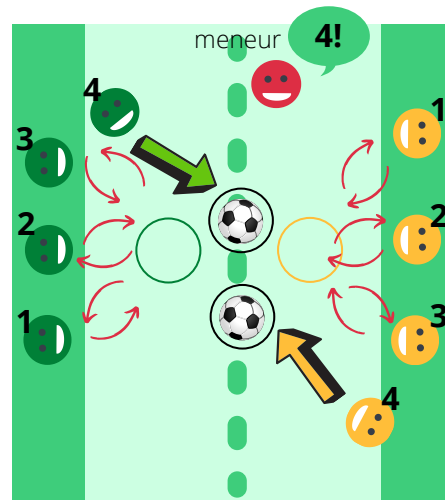
## RÈGLES

Deux équipes équitables se font face sur les lignes de fond (cf. protocole en cours). Chaque joueur se voit attribuer un numéro avant le début de la partie (de 1 à 4 par exemple s'il y a 4 joueurs dans l'équipe).

Le meneur appelle un numéro. Les 2 joueurs appelés courent attrapés leur ballon placé dans un cerceau installé au centre du terrain, et viennent se placer dans le second cerceau placé au milieu de leur camp, balle au pied. L'élève dans le cerceau passe la balle à chacun de ses partenaires placés derrière la ligne de fond qui la lui relancent. Lorsque la ligne est finie, il ramène le ballon dans le cerceau où il l'a pris, toujours balle au pied. Il retourne ensuite dans son camp le plus vite possible. L'équipe qui gagne est celle qui a remporté le plus de duels, ou le nombre de points convenus au début du jeu.

## VARIABLES

- Prendre le ballon et l'amener dans le camp adverse sans se le faire prendre.
- Aller chercher le ballon, revenir dans son camp, se passer le ballon de joueur en joueur sur la ligne de fond. Le dernier crie «stop » ou le ramène à sa place initiale et revient dans son camp.
- Jouer à 4 équipes.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS





## LA PASSE À CINQ VERS LE FOOTBALL

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m délimité sur ses largeurs par une zone d'un mètre de large.

### MATÉRIEL

Balles ou ballons / chasubles pour constituer 2 équipes.

### OBJECTIFS

Tirer, améliorer la qualité et la précision des passes.

Traiter de l'information et mettre en place des stratégies.

Se démarquer.

Gagner en vitesse.

### BUT

Réaliser le plus grand nombre de fois 5 passes consécutives au sein de son équipe.

### RÈGLES

Constituer 2 équipes équitables (cf. protocole en cours).

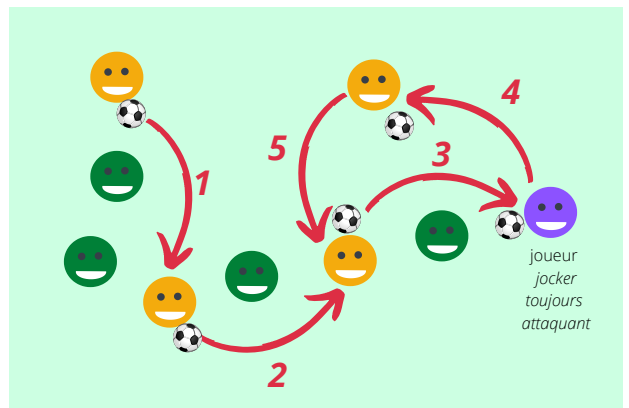
Le ballon est lancé en l'air. Le joueur qui le maîtrise au pied commence le jeu. Les joueurs réalisent des passes au pied au sein de leur équipe sans se faire prendre la balle par l'équipe adverse. L'équipe qui réalise 5 passes consécutives sans se la faire prendre par l'adversaire gagne 1 point. Il est interdit de se déplacer avec la balle.

Si l'équipe adverse intercepte la balle, elle devient à son tour attaquante et tente de réaliser 5 passes pour gagner le point.

Si le ballon sort du terrain, il est remis en jeu à l'endroit de la sortie, au profit de l'équipe adverse.

### VARIABLES

- Dans le cadre d'un nombre d'enfants impair, le joueur supplémentaire peut prendre un rôle de *joker* et jouer avec les deux équipes toujours dans le rôle d'attaquant (prévoir un chasuble d'une troisième couleur pour le *joker*).
- **Pupilles** : augmenter le nombre de passes (passe à 10), autoriser le lob pour se dégager de l'adversaire.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS







JEU



NIVEAU DE PROTOCOLE 1

## L'HORLOGE VERS LE FOOTBALL

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

### MATÉRIEL

2 ballons de football, des plots.

### OBJECTIFS

Se passer le ballon, contrôler le ballon, courir vite ballon au pied, développer la maniabilité du ballon

### BUT

**Pour l'équipe des coureurs :** au signal, courir le plus vite possible balle au pied en relais autour de l'équipe des passeurs.

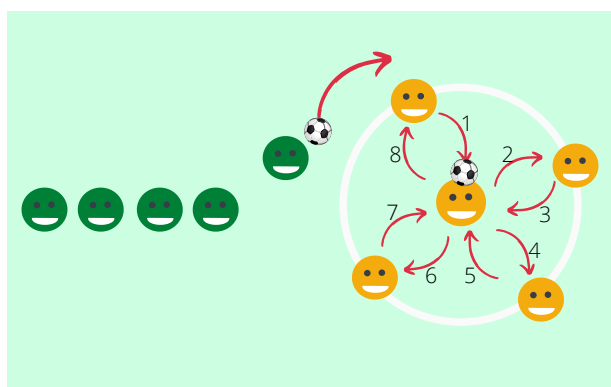
**Pour l'équipe des passeurs :** au signal, faire le maximum de tours d'horloge, en se faisant des passes, dans le temps mis par l'équipe de coureurs en relais. On marque 1 point à chaque tour d'horloge.

### RÈGLES

Les joueurs sont répartis en deux équipes équitables (cf. protocole en cours) : l'équipe des passeurs (l'horloge) et l'équipe des coureurs. L'ensemble des passeurs se place en cercle (écartés d'1m50) sauf un passeur qui se place au centre du cercle. Les coureurs sont en colonne derrière une ligne de départ située à environ 7 mètres du cercle. Au signal de départ, les passeurs doivent passer la balle à leur partenaire du centre du cercle qui la renvoie au passeur suivant pour la faire tourner sur le cercle dans le sens des aiguilles d'une montre. A chaque tour, une heure compte un point. Pendant ce temps, les coureurs font un relais autour du cercle des passeurs. Un premier coureur part, court autour du cercle balle au pied, passe le ballon au second qui court à son tour, et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les coureurs soient passés. Une fois que les coureurs ont terminés, on stoppe le jeu, on compte les tours d'horloge effectués par les passeurs et on inverse les rôles. L'équipe qui a réalisé le plus de tours d'horloge durant le relais de l'équipe adverse gagne.

### VARIABLES

- Augmenter les distances entre les passeurs.
- Varier les types de passes.
- Varier les modalités de la course, slalomer entre des plots.
- A 2 joueurs, courir autour de l'horloge en se faisant des passes.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



## LE GRAND PARCOURS CONDUITE DE BALLE ET TIR

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

### MATÉRIEL

Un ballon marqué d'un signe distinctif par enfant pour éviter tout échange de matériel. Des plots pour matérialiser les espaces d'action.

### OBJECTIF

Améliorer :

- la conduite du ballon au pied
- la prise d'information et la vitesse d'exécution
- le tir

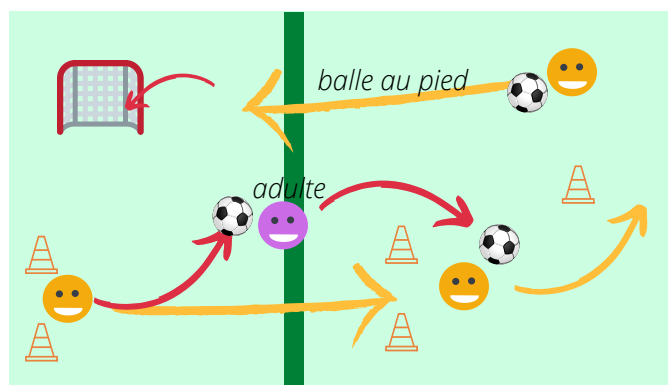
### BUT

Réaliser le parcours en enchainant les actions sans perdre le ballon.

### DÉROULEMENT

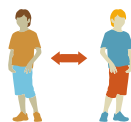
L'adulte se place au milieu du parcours. Les joueurs se placent sur la ligne de départ avec leur ballon. Chacun leur tour, ils effectuent le parcours suivant :

- passer le ballon à l'adulte
- courir jusqu'à la ligne
- l'adulte passe le ballon sur le terrain devant le joueur
- récupérer le ballon et contourner le plot
- revenir en courant balle au pied vers le but pour effectuer un tir



### VARIABLES

- Introduire des obstacles sur la première partie du parcours.
- Introduire un défenseur sur la dernière partie du parcours.
- Varier les distances de tir.
- Varier les techniques de conduite de balle, de tir.
- Augmenter le nombre de portes, de plots, pour imposer un parcours différent.



## TIR SUR CIBLE PRÉCISION DES TIRS

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

### MATÉRIEL

Matérialiser 3 lignes de tir (5m, 7m, 9m) avec des coupelles. Disposer les cibles au fond du terrain.

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel - possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant), Deux cibles de 1m<sup>2</sup>.

### OBJECTIF

Améliorer la qualité et la précision des tirs.

### BUT

Réaliser le plus grand nombre de points pour son équipe en atteignant la cible avec le ballon.

### DÉROULEMENT

Derrière une ligne, constituer deux groupes équitables de joueurs espacés de manière à respecter le protocole de distanciation physique en cours.

Les joueurs de chaque groupe tirent depuis leur ligne, à 3 mètres de la cible dans un premier temps.

Après chaque tir, le joueur récupère son propre ballon. Si la cible est atteinte, le prochain tir se fait à 6m, puis 9m.

### VARIABLES

- Faire varier la trajectoire du tir.
- Faire varier les dimensions de la cible.

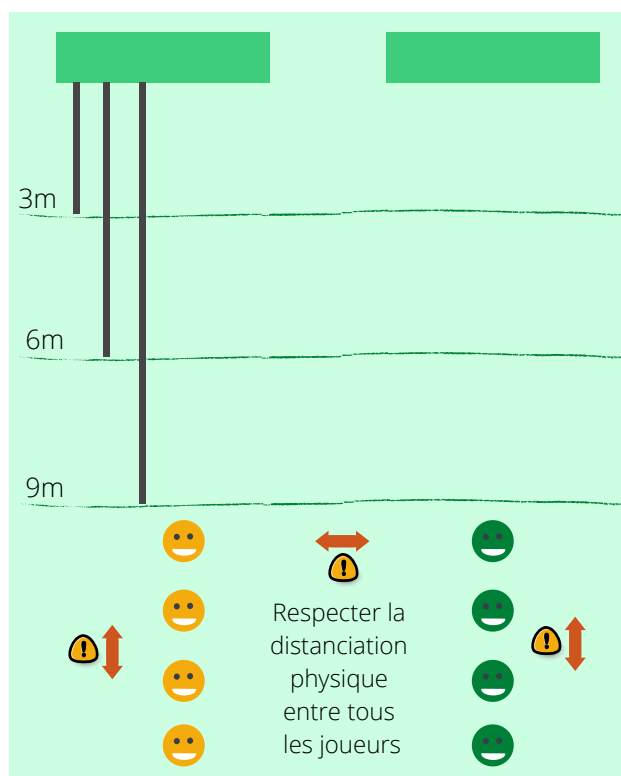
PUPILLES

POUSSINS

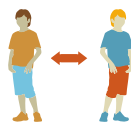
TOUT-PETITS



1







## CHAMBOULE TOUT VERS LE TIR

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

### MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel - possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant). Des plots en nombre suffisant (10 par atelier).

### OBJECTIF

Améliorer la qualité et la précision des tirs.

### BUT

Renverser le plus grand nombre de plots dans le temps imparti pour faire gagner son équipe.

### DÉROULEMENT

Constituer des groupes de 2 à 3 joueurs maximum.

Veiller à l'espacement suffisant des ateliers (respect de la distanciation physique).

Au sol, installer 10 plots les uns à côté des autres. Les joueurs tirent chacun leur tour pour faire tomber le plus de plots possible. Chaque plot à terre rapporte un point à l'équipe.

Limiter le temps à 2 minutes.

Après un tir, le joueur récupère lui-même son ballon. Les plots restent à terre. Lorsque tous les plots sont tombés, l'adulte remet les plots en place.

### VARIABLES

- Changer la direction des tirs en installant les plots sur un banc.
- Changer la disposition des plots plus espacés, en quinconce, de plus en plus loin etc.).
- Faire évoluer la distance de tir (3m, 4m, 5m, 6m).
- Allonger ou raccourcir le temps imparti.

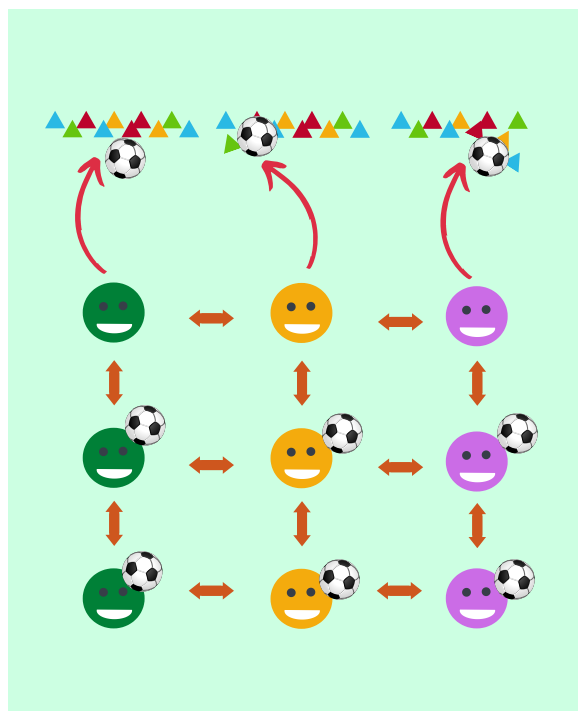
PUPILLES

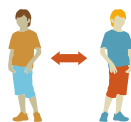
POUSSINS

TOUT-PETITS



2





## DÉFI BUT VERS LE TIR

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

### MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel - possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant). 1 but mobile par atelier.

### OBJECTIF

Améliorer la qualité et la précision des tirs.

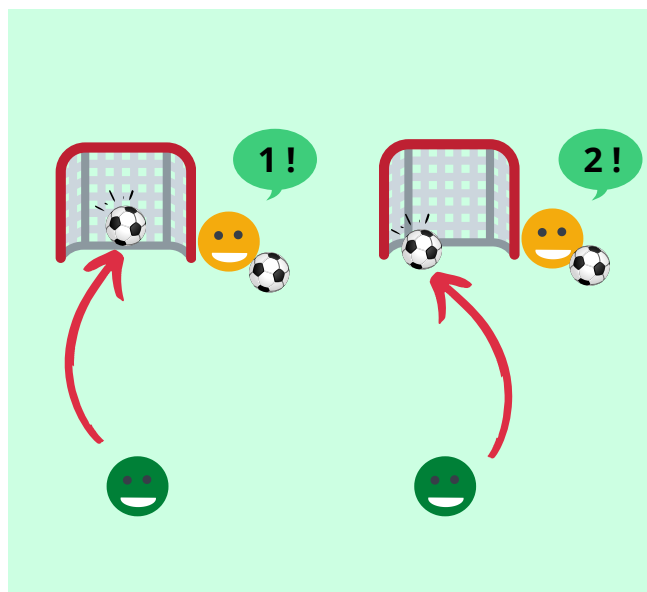
### BUT

Réussir le plus grand nombre de tirs (atteindre le but) pour gagner le plus grand nombre de point.

### DÉROULEMENT

Les joueurs sont 2 par 2 pour un atelier.

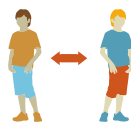
Veiller à l'espacement suffisant des ateliers (respect de la distanciation physique). Installer 1 but par atelier. Les joueurs réalisent chacun leur tour 10 tirs statiques consécutifs pour faire le plus grand nombre de buts. Lorsqu'un tir est réussi, le joueur gagne un point. Le deuxième joueur compte les réussites. Après un tir, le joueur récupère lui même son ballon.



### VARIABLES

- Faire évoluer la distance de tir statique (3m, 4m, 5m, 6m).
- Introduire le tir après une course d'élan.
- Introduire le tir après une distance parcourue en courant balle au pied.
- Varier les techniques de tir, de conduite de balle.
- Introduire un temps imparti.





## 123 SOLEIL CONDUITE DU BALLON

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

### MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel - possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant).

### OBJECTIF

Améliorer la conduite et l'arrêt du ballon (conduite de balle - vitesse de progression - arrêt du ballon).

### BUT

Marquer un point en atteignant la ligne d'arrivée avec le ballon.

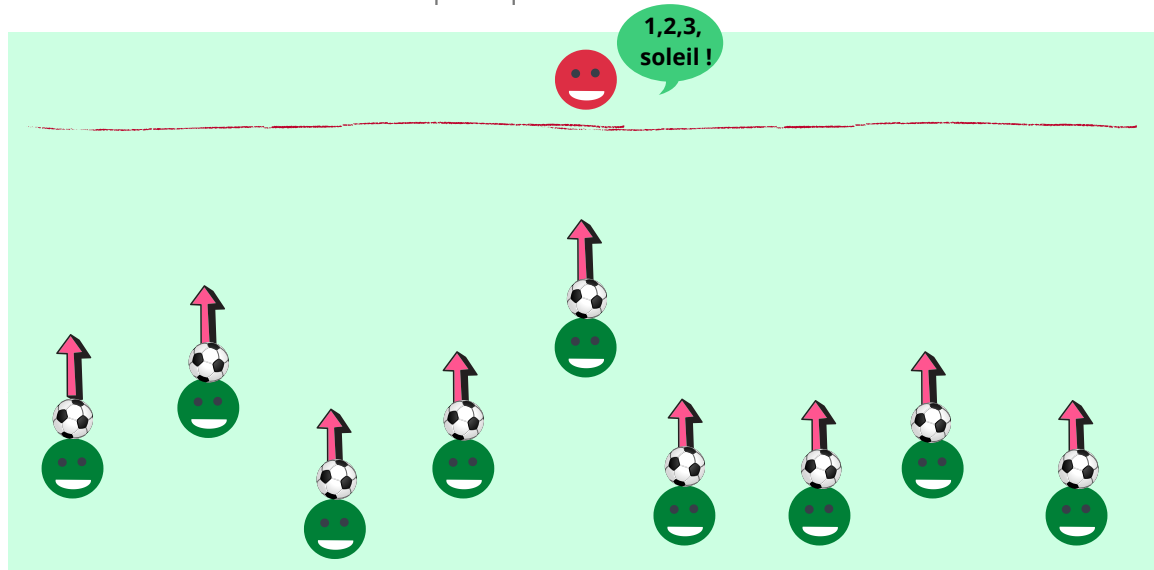
### DÉROULEMENT

Les joueurs se placent sur la ligne de départ en respectant un espacement de 2m entre eux (utiliser la largeur du terrain). L'adulte se place sur la ligne d'arrivée.

Les joueurs se dirigent, ballon au pied, vers la ligne d'arrivée pendant que l'adulte dit : "1,2,3, soleil !". Quand le mot « soleil » est prononcé, l'adulte se retourne, les joueurs doivent s'immobiliser avec le ballon sous le pied. Si un joueur ou le ballon n'est pas arrêté, il doit repartir de la ligne de départ.

### VARIABLES

- Effectuer l'exercice d'un pied puis de l'autre.



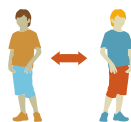
PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS







## LE RELAIS BALLON CONDUITE DU BALLON

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

### MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel – possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant). Deux jeux de chasubles de deux couleurs différentes. Matérialiser les couloirs avec des plots (manipulés par l'adulte).

### OBJECTIF

Améliorer la conduite du ballon au pied. Courir et progresser plus vite sans perdre son ballon.

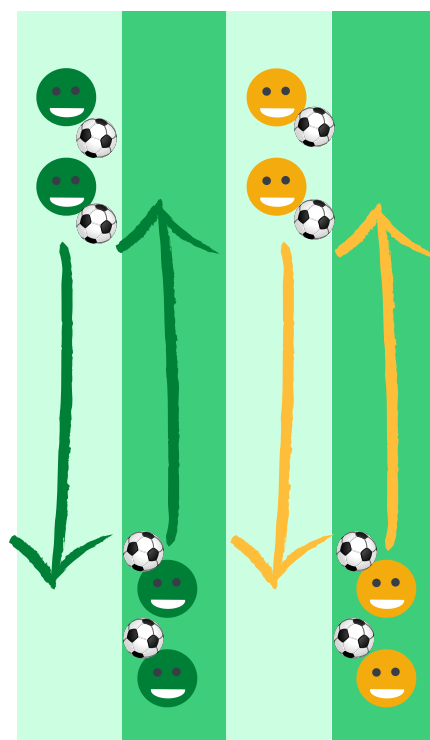
### BUT

Réaliser le relais en équipe le plus rapidement possible.

### DÉROULEMENT

Constituer 2 équipes équitables.

Chaque équipe dispose de 2 couloirs (suffisamment espacés pour répondre aux recommandations de distanciation physique). 2 joueurs se positionnent derrière la ligne de départ du premier couloir et les deux autres sur la ligne de départ du deuxième couloir. Un des premiers joueurs court vers l'avant avec le ballon au pied (cf. variable en fonction de l'âge). Lorsqu'il arrive à la hauteur du premier joueur de l'autre couloir, celui-ci peut partir (dans le sens opposé pour donner le relais au second joueur de l'autre couloir). Parallèlement, l'autre équipe progresse dans ses deux couloirs. L'équipe gagnante est celle qui termine le relais en premier.



### VARIABLES

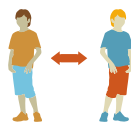
- Faire varier la distance à parcourir.
- Selon l'âge des joueurs proposer différentes manières de courir avec le ballon, différentes techniques de conduite de ballon (pied extérieur/intérieur, alternance des pieds...).

PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS





## LE GRAND PARCOURS CONDUITE DE BALLE ET TIR

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain (40X20m) ou un demi terrain (20X10m).

### MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel – possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant). Des plots pour matérialiser les espaces d'action.

### OBJECTIF

Améliorer :

- la conduite du ballon au pied
- la vitesse d'exécution
- le tir

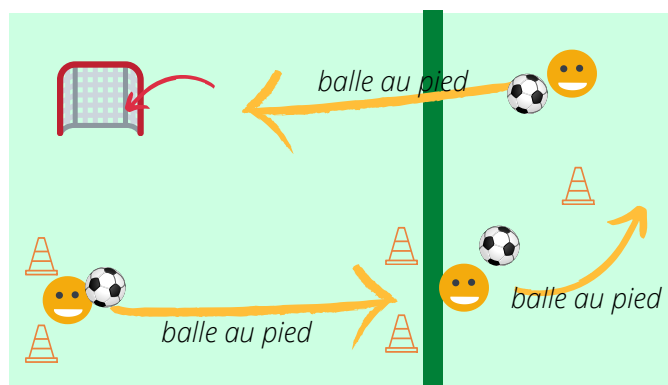
### BUT

Réaliser le parcours en enchainant les actions sans perdre le ballon.

### DÉROULEMENT

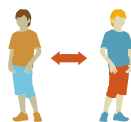
Les joueurs se placent sur la ligne de départ avec leur ballon. Chacun leur tour, ils effectuent le parcours suivant :

- courir jusqu'à la ligne le plus vite possible balle au pied,
- contourner le plot,
- revenir en courant balle au pied vers le but pour effectuer un tir.



### VARIABLES

- Introduire des obstacles sur la première partie du parcours.
- Varier les distances de tir.
- Varier les techniques de conduite de balle, de tir.
- Augmenter le nombre de portes, de plots, pour imposer un parcours différent.



## DÉFI JONGLE MANIABILITÉ

### ESPACE NÉCESSAIRE

Un terrain de 20m par 10m.

### MATÉRIEL

Un ballon par joueur (pas d'échange de matériel – possibilité d'étiqueter le ballon avec un signe distinctif pour chaque enfant).

### OBJECTIF

Améliorer la maniabilité du ballon.

### BUT

Faire le plus de jongles avec le ballon.

### DÉROULEMENT

Les joueurs se placent sur l'ensemble du terrain en respectant un espacement de 2m entre eux (utiliser la largeur du terrain).

Au signal, les joueurs se mettent à jongler avec leur ballon au pied. Celui qui a gagné est le joueur qui a fait le plus grand nombre de jongles.

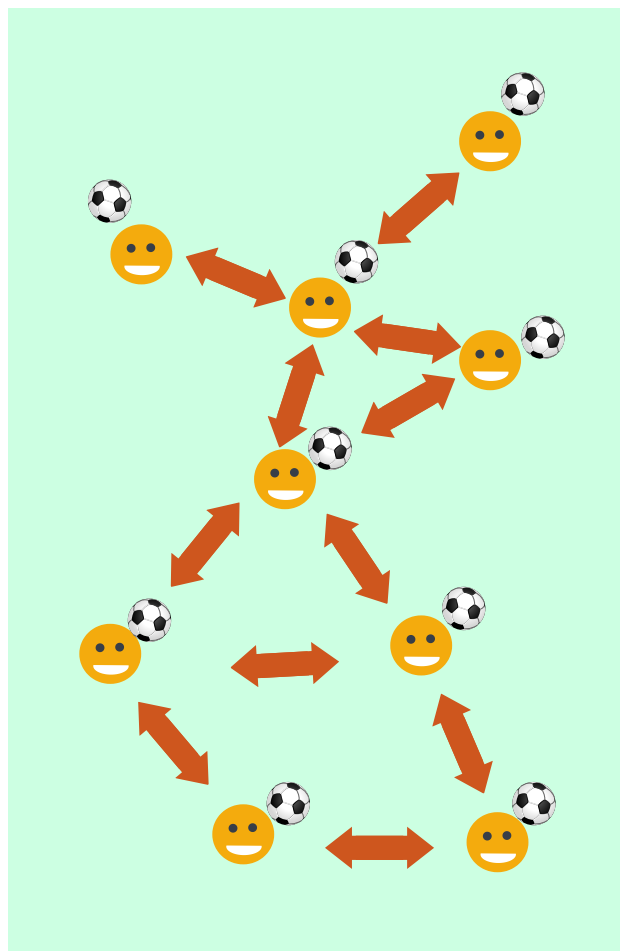
### VARIABLES

- Jongler en alternant pied droit, pied gauche.
- Jongler avec les genoux.
- Jongler en alternant pied et genou.
- Jongler avec la tête.
- Jongler avec les pieds en étant assis.

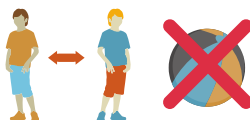
PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS







## LES SAUTS EN CROIX

USEP NATIONALE DÉFI DE CHRISTOPHE LEMAITRE

### BUT

Réaliser en 1 minute un record de sauts en croix.

### MATÉRIEL

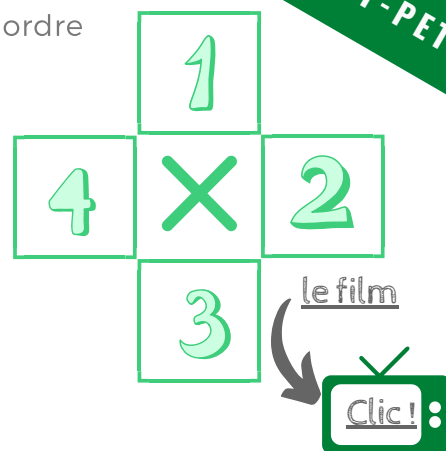
Craie pour matérialiser la croix et les espaces numérotés.

### DÉROULEMENT

Pieds joints, sauter successivement sur les cases en repassant toujours par la case du milieu, dans l'ordre des numéros.

### VARIABLES

- Sauter à cloche pied toujours sur le même pied.
- Sauter à cloche pied en changeant de pied à chaque saut.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS

## LE TOUR DU SOLEIL

### BUT

Réaliser en 1 minute un record de tours du soleil.

### MATÉRIEL

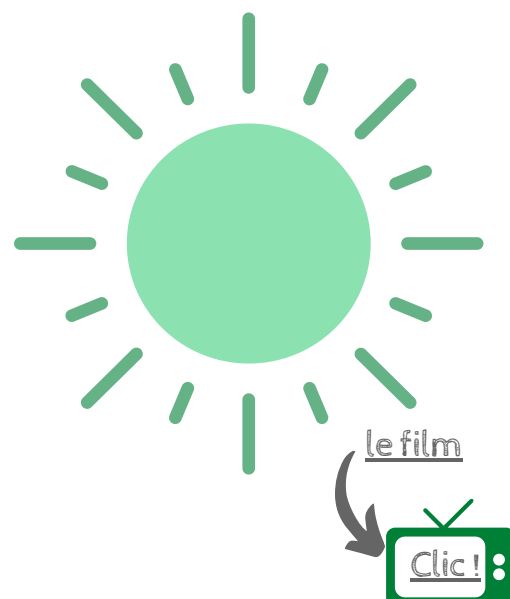
Craie pour dessiner un soleil et ses rayons.

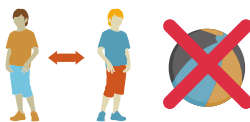
### DÉROULEMENT

Faire le tour du soleil le plus vite possible en posant les pieds entre chaque rayon.

### VARIABLES

- Faire le tour à cloche pied (un pied, puis l'autre).
- Faire le tour à pieds joints.





## LA PARADE DES ANIMAUX

### BUT

Réaliser le plus grand nombre de déplacements à la manière d'un animal.

### DÉROULEMENT

**Le canard :** marche accroupie.

**Le chat :** jambes fléchies, j'avance tout en douceur.

**L'ours :** les jambes sont tendues.

**Le lapin :** je pose les mains devant moi, les jambes viennent se placer entre les bras.

**La grenouille :** comme le lapin mais les genoux passent à l'extérieur des coudes.

**Le kangourou :** je saute les jambes un peu écartées, les mains sont à la poitrine.

**L'araignée :** à quatre pattes mais à l'envers, les fesses ne touchent pas le sol. Je peux aussi aller vers l'arrière.

**Le singe :** les mains se décalent sur le côté, puis je saute sans décoller mes mains. Penser à aller dans les 2 sens.

**Le crocodile :** assez bas sur les appuis, le pied gauche prend la place de la main gauche pendant que la main droite avance, puis l'inverse.

**La chenille :** départ sur les genoux, j'avance le torse au ras du sol jusqu'à être presque allongé, puis je baisse le bassin pour faire glisser mes jambes vers l'avant et revenir à genoux.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS



## LE HÉRON

### BUT

Rester en équilibre sur une jambe le temps indiqué.

### MATÉRIEL

Un chronomètre pour mesurer le temps.

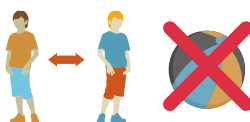
### DÉROULEMENT

Debout, lever une jambe et rester en équilibre sur l'autre le temps imposé. La jambe levée peut être repliée dans le creux du genou de la jambe à terre ou rester dépliée. Les bras peuvent aider à l'équilibration. Si la jambe touche terre, le chronomètre revient à zéro.

### VARIABLES

- Faire varier le temps (5 sec, 10 sec, 15 sec)
- Réaliser l'équilibre les yeux fermés.





## SAUTE-PAPIER

### BUT

Avancer le plus rapidement possible en ne sautant à pieds joints que sur les feuilles.

### MATÉRIEL

2 feuilles A4 par enfant (sans échange entre enfant et jetées à l'issue du défi). Des plots pour matérialiser les lignes de départ et d'arrivée.

### DÉROULEMENT

Le défi peut être organisé sous forme de course. Les enfants progressent en faisant passer la feuille de derrière eux à devant eux pour rejoindre le plus rapidement la ligne d'arrivée.

PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS

Le film



## PARCOURS SLALOM

### BUT

Faire le plus d'aller-retours durant le temps imposé.

### MATÉRIEL

Des plots pour matérialiser le parcours en slalom. Seul l'adulte manipule le matériel. Un chronomètre.

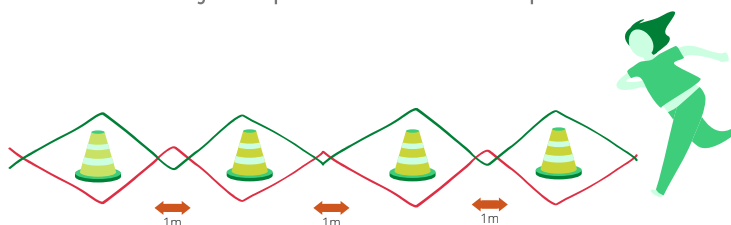
### DÉROULEMENT

4 plots sont installés, espacés d' 1m par l'adulte qui chronomètre et compte le nombre d'aller-retours réalisés en courant en slalomant entre les objets pendant le temps imposé.

**TP :** 15 secondes

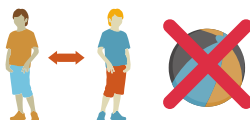
**Poussins :** 30 secondes

**Pupilles :** 1 minute



### VARIABLES

- Faire le parcours à cloche pied.
- Faire le parcours à cloche pied (aller: pied droit, retour : pied gauche).



## LES MIMES DU SPORT

### BUT

Faire deviner le plus de sports à son équipe en les mimant afin de gagner un maximum de points.

### MATÉRIEL

Un chronomètre.

### DÉROULEMENT

Répartir le groupe en deux équipes de 4 ou 5 enfants. Une première équipe est désignée pour commencer. Le premier joueur mime les sports donnés par l'adulte, afin d'en faire deviner le plus possible à ses co-équipiers pendant une minute. Si le sport est trouvé, l'adulte valide et comptabilise un point pour l'équipe puis il donne un nouveau sport à mimer jusqu'à ce que la minute soit terminée. Chaque équipe fait ainsi passer tous les joueurs au mime (4 ou 5 manches en fonctions du nombre de joueurs). Les points de chaque manche sont additionnés à la fin de la partie pour déterminer l'équipe gagnante.



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS

## LA GRENOUILLE

### BUT

Parcourir la plus grande distance possible en faisant 3 sauts de grenouille.

### MATÉRIEL

Un double mètre ou une bande de papier ou de la ficelle.

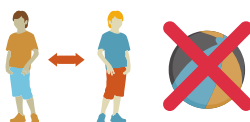
### DÉROULEMENT

Chaque enfant tente de parcourir la plus longue distance en faisant trois "sauts de grenouille" (pieds joints, poser les mains devant soi et ramener les genoux à l'extérieur des coudes).

### VARIABLES

- Changer d'animal : le lapin (comme la grenouilles mais genoux entre les coudes), le kangourou (pieds joints et balancier des bras), etc.
- Organiser le défi sous forme de course : deux enfants de deux équipes adverses qui, espacés de manière à respecter la distanciation nécessaire, s'affrontent sur une distance à parcourir (matérialiser le départ et l'arrivée de la course).





## QUADRICOLORE

### BUT

Rejoindre le plus grand nombre de fois possible les plots de couleur indiqués dans le temps défini.

### MATÉRIEL

Un chronomètre, 4 plots de couleurs différentes, un cerceau.

### DÉROULEMENT

Disposer les 4 plots de couleurs différentes aux quatre coins d'un carré de 2m de côté environ et un cerceau au centre de ce carré. A partir du centre rejoindre le plot de la couleur indiquée par l'adulte puis repasser par le centre avant la prochaine consigne.

Pour augmenter le temps d'activité et éviter l'attente : multiplier les ateliers et installer 3 ou 4 carrés où les enfants seront répartis en binôme (un enfant prend le rôle de l'animateur, annonce les couleurs et compte les déplacements). Dans ce cas, veiller à ce que les espaces soient clairement délimités pour chaque joueur et suffisant pour respecter la distanciation nécessaire).

### VARIABLE

- Disposer des objets à la place des plots et jouer avec le nom de l'objet (chasuble, foulard, plot, coupelle, chronomètre, anneau, cerceau, sifflet, raquette, ballon, etc.).



PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS

## D'UNE RIVE À L'AUTRE

### BUT

Enchaîner le plus de fois possible les sauts en une minute.

### MATÉRIEL

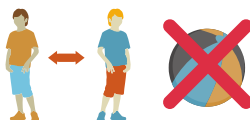
Craie pour tracer une ligne au sol ou un manche à balai (ou jalon en plastique).



### DÉROULEMENT

Le balai est posé par terre. Commencer assis à côté du balai, se lever, sauter à pieds joints de l'autre côté, puis s'asseoir, se relever et sauter de l'autre côté et ainsi de suite pendant 1 minute.





## DICTÉE SPORTIVE

### BUT

Enchaîner les mouvements indiqués dans l'abécédaire de la forme.

### MATÉRIEL

Alphabet sportif, frise numérique et tableau de ponctuation (cf. fiche dédiée).

### DÉROULEMENT

#### PHRASES OU MOTS

Les enfants enchainent les mouvements correspondant aux lettres et signes de ponctuation des mots et/ou phrases demandés.

Exemple de dictées:

- noms de sports : handball, football, basket-ball, gymnastique, karaté, judo, tennis, etc.
- noms de matériel sportif : ballon, balle, raquette, javelot, barres asymétriques, etc.
- noms de sportifs : Pelé, Diego Armando Maradona, Lev Yachine, Michel Platini, Zinedine Zidane, Kilian M'Bappé, Anna Hegerberg, Wendie Renard, Megan Rapinoe, etc.
- références olympiques : Paris 2024, Pierre de Coubertin, Alice Milliat, excellence, respect, amitié, flamme, hymne, marathon, athlète, etc.

<b>P</b>	<b>A</b>	<b>R</b>	<b>I</b>	<b>S</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>4</b>
Saute à cloche pied, 10 fois 	Déplace toi sur le côté pendant 10 secondes comme un crabe 	Danse comme un robot 	Fais de grands moulins avec tes bras (10 moulins) 	Jambes écartées et pliées, pose tes mains devant et toi croise et décroise tes bras comme une araignée 	Essaye de faire la bascule ! 	Comme un singe: poser les mains sur le côté, puis sauter sans les décoller 	Essaye de faire la bascule ! 	Jambes écartées touche ton pied avec ta main lève l'autre main vers le ciel. Tiens 5 sec 

### CALCULS

Les enfants donne le résultat en enchainant les mouvements correspondant aux résultats chiffrés des calculs demandés.

Exemples de calculs :

- additions
- soustractions
- multiplications
- divisions

PUPILLES

POUSSINS

TOUT-PETITS

A

Déplace  
toi sur le  
coté  
pendant  
10  
secondes  
comme  
un crabe



B

Assied-toi  
par terre  
puis  
relève toi  
10 fois de  
suite, le  
plus vite  
possible



C

Saute comme



UNE  
GRENOUILLE  
(5 sauts)

D

Pose une  
balle ou un  
livre sur ta  
tête et  
tiens toi  
droit  
sans  
rien  
faire  
tomber  
pendant  
10 sec



E

Etire tes  
deux bras  
comme si  
tu voulais  
toucher le  
ciel  
pendant  
10 sec .



F

Frotte tes  
mains l'une  
contre  
l'autre très  
vite pour  
les  
réchauffer  
pendant 30  
sec.



G

Déplace  
toi en  
sautant  
comme  
un lapin  
pendant  
10 sec



H

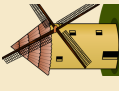
Tiens en  
équilibre  
sur une  
jambe  
comme



un  
HERON

I

Fais de  
grands  
moulin  
avec tes  
bras  
(10  
moulin)



J

Pieds  
joint, fais  
10 saut  
d'avant en  
arrière.



K

Saute  
comme  
une puce  
pendant  
10  
secondes



L

Assis par  
terre, lève  
tes jambes  
tendues et  
écarte tes  
bras. Tiens  
en équilibre  
10  
secondes



M

Fais 1  
tour sur  
toi-même



N

Les pieds  
bien collés  
au sol,  
bouge  
comme  
une  
algue  
dans  
l'océan



O

Allongé sur  
le ventre,  
jambes  
bien  
tendues,  
pousse  
avec tes  
bras et  
relève ton  
buste



P

Saute à  
cloche  
pied, 10  
fois



Q

Touche le  
bout de tes  
pieds et  
remonte  
doucement  
en pliant  
légèrement  
les jambes.  
5 fois



R

Danse  
comme  
un robot



S

Jambes  
écartées et  
pliées, pose  
tes mains  
devant et toi  
décroise tes  
bras comme  
une  
araignée



T

Marche  
comme  
un tigre



U

Tape des  
pieds  
comme si  
tu étais  
un  
éléphant  
(10 fois)



V

En équilibre  
sur une  
jambe, lève  
l'autre jambe  
en arrière  
puis bascule  
le buste vers  
l'avant. Tiens  
la position 5  
sec.



W

accroupi  
toi puis  
relève toi  
en  
sautant  
le plus  
haut  
possible



X

Allongé  
par terre  
sur le  
ventre,  
fais  
l'étoile de  
mer  
pendant  
10 sec



Y

A quatre  
pattes,  
étire toi  
comme  
un chat



Z

Rampe  
comme  
un  
serpent



## LA PONCTUATION DE LA FORME

•	!	?	espace
---	---	---	--------

Assis en tailleur, dos droit, inspire et expire profondément 1 fois	Assis par terre, jambes écartées et dos bien droit. Tiens 5 secondes	A quatre pattes, lève une jambe et étire la vers l'arrière. Tiens 5 secondes	Assied-toi par terre, jambes écartées et dos bien droit. Tiens 5 secondes

## LA NUMERATION DE LA FORME

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Comme un singe: poser les mains sur le côté, puis sauter sans les décoller	Cours sur place pendant 10 secondes	Essaye de faire la bascule !	Marche comme un pingouin	Jambes écartées touche ton pied avec ta main lève l'autre main vers le ciel. Tiens 5 sec	Déplace toi comme une fourmi: à quatre pattes, avance le plus vite possible	Fais semblant de faire de la corde à sauter pendant 10 sec	Fais comme si tu t'asseyais, bras tendus devant toi. Tiens 5 secondes	Bas des ailes comme si tu voulais t'envoler	Assis par terre, jambes tendues, pousse sur tes bras et lève le bassin pour faire la planche.



## POUR ALLER PLUS LOIN...



### BIBLIOGRAPHIE

- *Football à l'école*, Ministère de l'Education nationale, Fédération française de football, USEP, Revue EPS
- *Football à l'école*, Essai de réponse Revue EPS
- *Le football apprentissage et pratique par le jeu*, Vigot Knut Dietrich
- *Le football Au carrefour des méthodes*, Revue EPS Joel Corbeau
- *Football « de l'école...aux associations »* Revue EPS Joseph Mercier
- *Le football...jeu simple ; sport et activités physiques à l'école* ; Editions Amphora, 1994
- *Ecole de football, éveil et initiation* Editions Amphora, 2002
- *Le football en situation* Maxime Travert REVUE EPS
- *Approche transversale des sports collectifs* Bernard Bourbon, Nicolas Chabas, Michel Lattes, Christian Moronval, Guy Pommier REVUE EPS

Webcompils : N°30 - *Incontournable football* Contenu du dossier : 7 articles - 21 pages DOSSIER EP&S N°68 Enseigner le football en EPS Philippe Roy, REVUE EPS



### SITOGRAPHIE

*Le football à l'école, des contenus :*

<https://footalecole.fff.fr/fr/parcourir-les-contenus>



*Guide interactif du football des enfants*

*(recommandations de la FFF pour l'éducateur) :*

<http://webcontent.fff.fr/fff-dtn/GIFE.html>



*Histoire et actualité du football aux jeux olympiques, galerie photo d'athlètes et d'actions mémorables lors des JOP :*

<https://www.olympic.org/fr/football>



# FOOTBALL

Fascicule élaboré par  
l'USEP PARIS



Corinne PIEROTTI  
Estelle ZULIANI

Septembre 2020



Livret réalisé via Canva.com

